



ANÁLISE DA IMPLANTAÇÃO DE UMA SALA SENSORIAL NA ESCOLA: PROPOSTA DE TRATAMENTO DA ANSIEDADE GENERALIZADA POR MEIO DA ESTIMULAÇÃO DOS CINCO SENTIDOS

Jamile dos Santos Porto - UNIFG
Maria Luiza Gomes Pereira - UNIFG
William Oliveira do Nascimento – CEAB
Fernanda de Deus Junqueira - UNEB
Maria do Amparo Oliveira Brito – CEAB

Resumo

Por meio da observação da prevalência de casos de ansiedade generalizada em adolescentes, o objetivo deste estudo foi de criar e implantar uma sala sensorial em uma escola de ensino médio integral do Colégio Estadual Antônio Batista, em Candiba/BA. O processo metodológico iniciou-se com levantamento bibliográfico sobre o tema. Em seguida, estabeleceram-se parcerias para a implantação da sala sensorial na escola, envolvendo itens que estimulassem o uso de cada sentido. O ambiente foi equipado com climatização, cadeiras confortáveis, aparelhagem de som, óculos de realidade virtual, entre outros elementos que transmitissem segurança e conforto. Por último, realizaram-se testes com os voluntários, seguidos da aplicação de questionários pós-testes e análise dos resultados. De acordo com os questionários respondidos pelos participantes da pesquisa, a forma como os cinco sentidos foram explorados na sala sensorial contribuiu para a melhoria do quadro de ansiedade dos envolvidos no projeto. Eles relataram que modificaram a maneira de enfrentar problemas cotidianos e diminuíram crises intensas de ansiedade generalizada. Além disso, afirmaram que se sentiram em um ambiente acolhedor, que possibilitou um encontro mais íntimo consigo mesmos. Sendo assim, os objetivos do trabalho foram alcançados, e destaca-se a necessidade da utilização das salas sensoriais em todas as escolas.

Palavras-chave: Ansiedade; Adolescência; Escola; Cinco Sentidos.

INTRODUÇÃO



O debate sobre ansiedade em escolas na atualidade tem sido intensificado, uma vez que muitos adolescentes sofrem com diversos fatores que acarretam para este cenário. Como consequência disso, possuem dificuldades em se relacionar, fazer apresentações abertas ao público e realizar atividades básicas da vida diária. Para Cury (2013) isso se está relacionado devido a síndrome do pensamento acelerado, além de, como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, de que maneira essa problemática vem ocorrendo os maiores efeitos.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma disfunção emocional que causa sérios prejuízos na vida de um sujeito, e passa a ser reconhecida como patológica quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente distintos do que se observa como norma, interferindo assim na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho (Cury, 2021).

Os jovens enfrentam um elevado nível de estresse devido à fase da adolescência, a qual é caracterizada por significativas descobertas e representa uma transição biológica entre a infância e a vida adulta. Quando confrontados com desafios que demandam um esforço mental considerável, os jovens enfrentem dificuldades para lidar com situações que os tiram da sua zona de conforto (Martins e Cunha, 2021).

Nesse sentido, na perspectiva de que a escola é um espaço em que os adolescentes passam a maior parte do tempo, é necessário que este ambiente possua espaços de autorregulação em momentos de crises de ansiedade.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi de criar e implantar uma sala sensorial na escola, a fim de desenvolver estratégias para amenizar os quadros de ansiedade em alunos do Ensino Médio em tempo integral. A fim de avaliar os impactos dessa implantação no Colégio Estadual Antônio Batista, por meio do teste da eficácia de estimulação sensorial na redução do estresse e no tratamento da ansiedade no ambiente estudantil.

METODOLOGIA



Para detalhar os métodos utilizados na pesquisa, este tópico será dividido em etapas. Essa abordagem estruturada permite uma compreensão clara e organizada do processo de investigação, facilitando tanto a execução quanto a análise dos resultados. Segundo Marconi e Lakatos (2003), trata-se de uma pesquisa exploratória de cunho qualitativo, realizada em uma escola de ensino médio de tempo integral localizada na cidade de Candiba-BA.

Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica, a fim de entender melhor como cada um dos cinco sentidos seriam explorados. Após a montagem da sala, iniciou-se a escolha dos participantes. Foi aplicado um questionário para identificar estudantes com comportamento ansiogênico que desejassem participar da pesquisa. Diante da análise desses dados, quatro estudantes se propuseram a participar da pesquisa, dois de cada sexo. Assim, após a assinatura do Termo de Consentimento, deu-se início à pesquisa.

Os testes contaram com quatro voluntários durante um período de dois meses, com frequência semanal de duas vezes, com sessões de 40 a 60 minutos cada. Por fim, foi direcionado um questionário com cinco questões aos participantes a respeito da influência da sala sensorial em suas atitudes cotidianas, que foram analisadas pelos pesquisadores em parceria com a psicóloga.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

O sentido da visão foi estimulado com óculos de realidade virtual transmitindo imagens que proporcionam boas sensações. A audição foi estimulada com áudios terapêuticos e relaxantes. O olfato foi estimulado com aromatizantes. A estimulação do tato foi alcançada com objetos relaxantes, como massa de modelar e bolinhas de gel. O paladar foi estimulado com sabores de alimentos. Todos esses estímulos foram voltados a proporcionar o máximo de conforto ao voluntário por meio dos cinco sentidos (Ricci, 2016).

Após o período de testes, deu-se início a análise dos dados. Para melhor compreensão dos resultados, os participantes foram identificados como (Colaborador 1, Colaborador 2, Colaborador 3 e Colaborador 4).



Em um primeiro momento, foi questionado sobre a frequência de crises de ansiedade, as respostas variam entre crises diárias e semanais, o que infelizmente apresenta uma assiduidade muito grande. Tais respostas podem ser relacionadas com o estudo de Jatobá e Bastos (2007), pois afirmam um crescente comportamento ansioso e depressivo em adolescentes em idade escolar, que muitas vezes são causados pela rotina intensa de estudos que podem ser associados também a fatores externos.

Na segunda pergunta, indagou-se sobre a relação inicial com a sala sensorial, ou seja, após o primeiro dia. O Colaborador 1 inicialmente sentiu-se ansioso, mas ficou mais confortável com o tempo. O Colaborador 2 encontrou o ambiente relaxante após a climatização com aromatizantes. O Colaborador 3 estava apreensivo, mas depois achou a sala confortável. O Colaborador 4, apesar de ansioso, sentiu-se acolhido após a explicação do projeto. Para Ricci et al. (2016), os 5 sentidos já devem ser estimulados nos primeiros meses de vida das pessoas, pois a falta de estimulação adequada pode gerar diversas consequências na vida adulta.

A próxima pergunta está relacionada as sobre mudanças após frequentar a sala semanalmente. O Colaborador 1 relatou uma diminuição significativa das crises de ansiedade, usando técnicas aprendidas na sala para se acalmar. O Colaborador 2 também observou uma redução das crises e sabia como controlar os sintomas. O Colaborador 3 teve menos crises e aprendeu a gerenciar seus sentimentos. O Colaborador 4 não teve crises desde que começou a frequentar a sala. Neste sentido, é importante ressaltar a importância da frequência no tratamento terapêutico, pois para Lhullier (2002), a frequência é elementar para bons resultados.

A quarta pergunta abordou se conseguiram controlar uma crise após frequentar a sala, e todos os voluntário afirmaram conseguiram lidar melhor com as crises após a participação no projeto. Dando ênfase a experiencia de poder explorar o máximo dos sentidos ao mesmo tempo, o que desvia a atenção do pensamento negativo.

Por fim, a última pergunta foi relacionada uma avaliação geral da experiência e se a sala sensorial contribuiu para lidar com crises em outras situações do cotidiano. Entre as observações dos participantes pode-se destacar que proposta terapêutica ajudou a entender seu corpo e mente, possibilitando o controle emocional em qualquer ambiente.



CONCLUSÕES

Diante disso, observou-se que os voluntários aprenderam a lidar com suas crises de ansiedade fora da sala sensorial, utilizando adequadamente os estímulos sensoriais como ferramentas para identificar e compreender os gatilhos dessas crises. Assim, houve uma redução das crises de ansiedade nos participantes, contribuindo para uma maior estabilidade emocional, alcançando os objetivos desta pesquisa.

Além disso, as conclusões do estudo sugerem a necessidade de implantação de salas sensoriais em outras escolas, entretanto é importante ressaltar que este é um tratamento adicional e não substitui as terapias diretas com um profissional de saúde mental.

REFERÊNCIAS

CURY, A. **Ansiedade: Como enfrentar o mal do século**. Editora Benvirá. 2013.

_____. **Sonhos e Disciplina**. Editora Pincipis . 2021.

JATOBÁ, J. D. V. N.; BASTOS, O.. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, n. 3, p. 171–179, 2007.

LHULLIER, A. C. Abandono de tratamento em psicoterapias realizadas numa clínica-escola. 2002. 183p. Tese (Doutorado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil, 2002.

MARCONI, M. de A.,; LAKATOS, E. M.,;. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARTINS, C. M. dos S. CUNHA, n. de B. ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: O ENSINO MÉDIO INTEGRADO EM FOCO. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 41–61, 2021. DOI: [10.36524/profept.v5i1.832](https://doi.org/10.36524/profept.v5i1.832). Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/832>.. Acesso em: 28 jul. 2024.

RICCI, A. A. et al. Atividades dos Cinco Sentidos no Sensório Motor. In: **Anais do Congresso de Iniciação Científica, Estágio e Docência do Campus Formosa**. 2016.