

## Neuroquímica e o estresse na escola em períodos avaliativos

**Autores:**

Julia Vieira DE SOUZA <sup>1</sup>

Laysa Curty DA SILVA <sup>1</sup>

Matheus Gabriel de Souza COSTA <sup>2</sup>

**Professora-Orientadora:**

Simone Augusto SILVA <sup>3</sup>

**Resumo:** Estresse e ansiedade durante os períodos avaliativos. É comum os alunos se sentirem pressionados durante os períodos de prova e isso traz muitos prejuízos, como noites sem dormir, falta de atenção, mau humor, entre outros. Nosso objetivo é ampliar a compreensão sobre o sistema nervoso e sua relação com os níveis de estresse dos estudantes do IFF Pádua em períodos de avaliação. A discussão proposta se baseou na observação dos alunos dos cursos integrados. O cotidiano dos estudantes foi analisado, com vistas a colhermos nossas percepções sobre o nível de ansiedade, estresse e nervosismo dos estudantes em momentos de avaliação. Nesse momento ocorre uma inundação do sistema nervoso pelos neurotransmissores cortisol e adrenalina, por exemplo, que respondem pelas sensações de aumento do ritmo cardíaco e fadiga excessiva. Nesses momentos ações de enfrentamento possíveis são: controle de respiração, ingestão de água, música, entre outros. Dada a relevância desse tema em nosso ambiente escolar, consideramos de grande importância tais discussões, no intuito de fortalecermos soluções que nos ajudem com ações de enfrentamento durante esses momentos desafiadores.

**Palavras-chave:** estresse; ansiedade; avaliações; neurotransmissores.

- 
- 1 Instituto Federal Fluminense *Campus* Santo Antônio de Pádua; estudante do Curso Técnico de Administração integrado ao Ensino Médio.
  - 2 Instituto Federal Fluminense *Campus* Santo Antônio de Pádua; estudante do Curso Técnico de Automação Industrial integrado ao Ensino Médio.
  - 3 Instituto Federal Fluminense *Campus* Santo Antônio de Pádua; Licenciada e Bacharela em Química, e mestra em Agroquímica pela Universidade de Viçosa; professora do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico (EBTT), docente da disciplina de Química no IFF Pádua.