



INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO-AMBOIM
(DECRETO PRESIDENCIAL Nº 168/12, DR Nº 141, Iª SÉRIE, DE 24 DE JULHO)
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS ECONÓMICAS, SOCIAIS E HUMANAS

TRABALHO DE FIM DE CURSO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE
LICENCIATURA EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

A TIMIDEZ COMO FACTOR DE ALTERAÇÃO PSICOLÓGICA NOS ALUNOS DA
6.ª CLASSE NA ESCOLA PRIMÁRIA RENASCER NO MUNICÍPIO DA BOA
ENTRADA

REALIZADO POR: ANA NICOLAU AMBRÓSIO

ORIENTADO POR: MSC. JOÃO CARLOS MARQUES QUINTILIANO

PORTO AMBOIM, NOVEMBRO/2025

REGISTADO SOB O Nº1873/2025

Ana Nicolau Ambrósio

**A Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6.^a Classe na Escola
Primária Renascer no Município da Boa Entrada**

Trabalho de Fim de Curso apresentado no Instituto
Superior Politécnico de Porto Amboim, como
requisito para a obtenção do título de Licenciado em
Psicologia da Educação.

Orientador: Msc. João Carlos Marques Quintiliano

Porto Amboim, Novembro/2025

Ana Nicolau Ambrósio

**A Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6.^a Classe na Escola
Primária Renascer no Município da Boa Entrada**

Trabalho de Fim de Curso Submetido ao Júri Examinador
Designado Pelo Núcleo de Licenciatura em Ensino Primário do
Instituto Superior Politécnico de Porto Amboim, ISUP Como Requisito
Para a Obtenção do Título de Licenciatura em Psicologia da Educação.

Aprovado em ____ de _____ de 2025

Por:

Prof. Orientador: Msc. João Carlos Marques Quintiliano

Coordenador do Núcleo de Licenciatura.

Msc. Yudelkis Delgado Ramires

Dedicatória

À minha família, que esteve sempre ao meu lado e me apoiou em cada passo desta jornada, especialmente aos meus queridos pais. Aos meus filhos, irmãos e amigos, que foram uma fonte constante de força e inspiração.

A todos que, de forma directa ou indirecta, contribuíram para a realização deste sonho, deixo o meu mais profundo agradecimento e eterna gratidão.

Agradecimentos

A Deus, Pai Todo-Poderoso, pela dádiva da vida, pela saúde e pela força que me sustentaram nos momentos de maior dificuldade.

Aos meus irmãos e familiares, pelo apoio e confiança depositados em mim. De forma especial, aos que comigo batalharam nos momentos mais difíceis e por me terem fortalecido para que eu não desistisse dos meus sonhos.

Ao meu orientador, Msc. João Carlos Marques Quintiliano, pela sua disponibilidade, experiência e apoio científico fundamentais para a realização desta obra literária.

Aos meus professores, colegas e amigos, com quem partilhei experiências enriquecedoras ao longo destes quatro anos de formação.

E a todos que participaram desta pesquisa, o meu sincero agradecimento. Que Deus abençoe a todos.

Resumo

A monografia que nos propusemos apresentar como requisito de fim de curso de licenciatura em Psicologia da Educação teve como tema: A Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6ª Classe na Escola Primária Renascer no Município da Boa Entrada. Neste estudo partimos da formulação do seguinte objectivo geral: Elaborar um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6ª classe na Escola Primária Renascer no Município da Boa Entrada.

O tipo de pesquisa quanto à abordagem foi no modelo qualitativo, quanto ao objectivo foi do tipo descritivo e quanto aos procedimentos técnicos foi bibliográfica. Os dados analisados seguiram a metodologia da literatura pertinente, mediante um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6ª classe na Escola Primária Renascer no Município da Boa Entrada. Foram usados os seguintes métodos ou Instrumentos de Pesquisa: Métodos de Nível Teóricos (Histórico lógico, Analítico – sintético, Indutivo-dedutivo e Análise Documental); Métodos de Nível Empíricos (Observação, Entrevista e Inquérito); Método Matemático-Estatístico (o cálculo percentual) Instrumentos e Técnicas de Pesquisa (Revisão Documental, Pesquisa Bibliográfica, Roteiro de entrevista, Guião de Questionário e Grelha de Observação). Já concluída, esta investigação apresentou um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6ª classe na Escola Primária Renascer no Município da Boa Entrada. Além disso, a integração destas actividades contribuirá para um ambiente psicológico sadio no seio da camada estudantil em estudo.

Palavras-chave: timidez; alteração psicológica; alunos; processo de ensino-aprendizagem.

Abstract

The monograph we set out to present as a requirement for completing the undergraduate degree in Educational Psychology was titled: Shyness as a Factor of Psychological Change in 6th Grade Students at Renascer Primary School in Municipality of Boa Entrada. This study began with the formulation of the following general objective: To develop a set of activities to overcome shyness as a factor of psychological change in 6th grade students at Renascer Primary School in Municipality of Boa Entrada. The type of research in terms of approach was qualitative; in terms of objective, it was descriptive; and in terms of technical procedures, it was bibliographic. The analyzed data followed a methodology based on relevant literature, aimed at developing a set of activities to overcome shyness as a factor of psychological change in 6th grade students at Renascer Primary School in Municipality of Boa Entrada. The following research methods or instruments were used: Theoretical Level Methods (Historical-Logical, Analytical-Synthetic, Inductive-Deductive, and Document Analysis); Empirical Level Methods (Observation, Interview, and Survey); Mathematical-Statistical Method (percentage calculation); and Research Instruments and Techniques (Document Review, Bibliographic Research, Interview Guide, Questionnaire Guide, and Observation Grid). Upon completion, this investigation presented a set of activities to overcome shyness as a factor of psychological change in 6th grade students at Renascer Primary School Municipality of Boa Entrada. Additionally, the integration of these activities will contribute to a healthy psychological environment among the student group under study.

Keywords: shyness; psychological change; students; teaching-learning process.

Índice

A Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6. ^a Classe.....	10
Capítulo 1 – Fundamentação Teórica do Estudo.....	14
1.1 Conceito de Timidez.....	14
1.2 Conceito de Alterações Psicológicas	14
1.3 Características da Timidez.....	15
1.4 Influência da Timidez nas Alterações Psicológica dos Alunos.....	16
1.5 Diferenciação Entre Timidez, Introversão e Ansiedade Social.....	17
1.6 Factores que Contribuem Para o Desenvolvimento da Timidez.....	18
1.6.1 Factores Genéticos e Biológicos.....	17
1.6.2 Factores Psicológicos e Cognitivos	17
1.6.3 Factores Ambientais e Familiares.....	18
1.6.4 Factores Culturais e Sociais	18
1.6.5 Factores Educacionais e Escolares.....	18
1.7 Impactos da Timidez no Desenvolvimento Emocional e Social	20
1.7.1 Impactos no Desenvolvimento Emocional.....	19
1.7.2 Impactos no Desenvolvimento Social.....	19
1.7.3 Consequências a Longo Prazo.....	20
1.7.4 Estratégias de Enfrentamento e Superação da Timidez	20
1.8 Efeitos da Timidez no Desempenho Escolar e na Auto-estima dos Alunos	22
1.8.1 Efeitos da Timidez no Desempenho Escolar.....	21
1.8.2 Efeitos da Timidez na Auto-estima dos Alunos	21
1.8.3 Ciclo de Timidez, Baixa Auto-estima e Desempenho Académico	22
Capítulo 2 – Fundamentação Metodológica	25
2.1 Tipo de Estudo	25
2.2 Métodos a Utilizar	25
2.2.1 Métodos de Nível Teórico	25
2.2.2 Métodos do Nível Empíricos.....	26
2.2.3 Métodos Matemático - Estatísticos.....	26
2.2.4 Instrumentos e Técnicas de Pesquisa	26
2.3 População e Amostra	27
2.3.1 Critério de Selecção da Amostra	27
2.3.2 Técnicas de Amostragem	28
2.5 Caracterização da Escola.....	28

Capítulo 3 – Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados Obtidos	
3.1 Resultados da Entrevista Dirigida aos Membros de Direcção da Escola.....	29
3.1 Resultados do Inquérito Dirigido aos Professores da Escola	31
3.3 Resultados do Inquérito Dirigido aos Alunos da 6.ª classe.....	34
3.4 Resultados do Inquérito Dirigido aos Encarregados de Educação.....	38
3.5 Resultados da Observação Realizada	40
3.6 Resumo do Diagnóstico Realizado	41
3.7 Proposta de Actividades Metodológicas	43
3.8 Resultados Esperados	46
Conclusões.....	47
Sugestões	48
Referências Bibliográficas	49
Apêndices	

A Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6.ª Classe,

O presente Trabalho, faz uma abordagem acerca do tema: “A Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6.ª Classe na Escola Primária Renascer no Município da Boa Entrada”.

Sillamy (1998, p. 233) define a timidez como “falta de confiança e considera o tímido como um sujeito emotivo, que teme agir”.

O Tímido é muito impressionável e às vezes reagindo exageradamente às emoções (gagueira, tremores, etc.), perturba-se quando em presença de outras pessoas, preferindo fugir aos contactos sociais. Segundo o referido autor, a timidez é algo adquirida na primeira infância devido a uma educação mal orientada pelos pais que, ou não permitem que seus filhos assumam responsabilidades e tenha amizade com outras crianças, ou fazem exigências difíceis de satisfazer; isso resulta em sentimentos de incapacidade, inferioridade, agressividade e culpa que se manifestam pela inibição e retracção do eu.

Para compreender profundamente a complexidade desse fenómeno, é fundamental recorrer à literatura especializada que aborda a timidez e seus efeitos.

Zimbardo (1984) destaca a timidez como “uma condição psicológica que transcende as barreiras da personalidade, influenciando a maneira como os indivíduos se relacionam consigo mesmos e com o mundo ao seu redor” (p. 102).

Além disso, Vygotsky (1978) argumenta que “o ambiente social e educacional desempenha um papel crucial na formação da personalidade das crianças. A interacção entre pares e com os professores na escola pode moldar a maneira como os alunos expressam e lidam com sua timidez” (p. 56). Portanto, este estudo se apoiará na teoria sócio-histórica de Vygotsky para explorar as dinâmicas sociais na Escola Primária Renascer, considerando como essas interacções influenciam o desenvolvimento psicológico dos alunos.

O psicólogo Cheek (2010) afirma que “a timidez não é apenas uma característica da personalidade, mas uma experiência emocional que pode influenciar profundamente a vida social e académica das pessoas” (p. 149). Nesse sentido, esta pesquisa visa aprofundar-se na compreensão da timidez como um factor determinante nas alterações psicológicas desses alunos.

Dentro do âmbito educacional, a obra de Kagan (1994) oferece contributos valiosos ao afirmar que “a timidez pode emergir como uma resposta natural ao ambiente escolar, onde as interacções sociais e as expectativas académicas podem criar um ambiente desafiador para alunos mais reservados” (p. 78).

No cenário educacional, a timidez emerge como uma variável psicológica intrincada, suscitando questões relevantes sobre o impacto dessa característica no desenvolvimento dos alunos. Nesse contexto, as palavras de Coplan e Bowker (2019, p. 102) ecoam, ao sugerirem que “a timidez não é simplesmente uma questão de 'ser quieto'; ela envolve uma complexa interação entre factores individuais, contextuais e culturais que moldam as experiências sociais dos estudantes”. Este estudo pretende desvelar essa complexidade ao examinar a timidez como um elemento central nas alterações psicológicas dos alunos da Escola Primária Renascer.

Segundo Zimbardo (1977), afirma que “a timidez pode ser vista como um construto social, uma resposta a normas e expectativas culturais que moldam o comportamento social aceitável” (p. 189).

Assim, esta pesquisa buscará explorar não apenas a natureza intrínseca da timidez, mas também seu contexto cultural na escola, utilizando a perspectiva sociocultural para compreender como as normas sociais influenciam a expressão da timidez entre os alunos.

As obras de Bruner (1986) enfatizam a importância do ambiente educacional ao afirmar que “a timidez pode ser tanto um produto quanto um construtor do ambiente escolar, influenciando e sendo influenciada pelas dinâmicas interpessoais” (p. 72).

Ao incorporar a teoria construtivista de Bruner, esta pesquisa busca analisar a timidez como um fenómeno dinâmico, moldada pela interacção contínua entre o indivíduo e o ambiente educacional na Escola Primária Renascer.

Sua justificativa deveu-se em função de muitas vezes, registar-se na Escola Primária Renascer a existência de muitos alunos da 6.^a Classe que sentem-se tímidos e acanhados para falar, ler ou apresentar qualquer assunto diante da turma. Outro sim regista-se a fraca participação dos pais e encarregados de educação na vida escolar dos seus educandos, não percebem a importância de se relacionar com a escola na busca de um objectivo comum e da educação de qualidade. Os professores e a direcção da escola não possuem estratégias adequadas para superarem a timidez por parte dos respectivos alunos.

Tendo em conta o problema atrás referenciado, levantamos como problema científico o seguinte: **“Como a Timidez Pode Contribuir na Alteração Psicológica dos Alunos da 6.^a Classe da Escola Primária Renascer no Município da Boa Entrada?”.**

Formulou-se como objecto de estudo o Processo de Ensino-Aprendizagem dos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada. E o campo de acção: A timidez como factor de alteração psicológica dos alunos da 6.^a classe.

Assim, o trabalho em questão tem como objectivo geral: Elaborar um conjunto de actividades didácticas para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.ª classe da Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

Mediante o problema e os objectivos preconizados, formula-se as seguintes perguntas científicas:

1. Quais são os fundamentos teóricos metodológicos que sustentam a influência da timidez na alteração psicológica dos alunos da 6.ª Classe?
2. Qual é o estado actual da timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.ª classe da Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada?
3. Que actividades didácticas se podem propor para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.ª classe da Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada?

Para responder as questões acima, traçou-se as seguintes tarefas científicas:

1. Determinar os fundamentos teóricos metodológicos que sustentam a influência da timidez na alteração psicológica dos alunos da 6.ª Classe.
2. Diagnosticar o estado actual da timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.ª classe da Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.
3. Propor um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.ª classe da Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

Para a elaboração deste trabalho de pesquisa baseou-se com pesquisa bibliográfica e documental.

O trabalho está estruturado da seguinte forma:

Introdução: fala-se sobre a timidez como factor de alteração psicológica dos alunos.

Capítulo 1: Fundamentação teórica da investigação; analisa-se os pressupostos teóricos e metodológicos que sustentam a influência da timidez na alteração psicológica dos alunos.

Capítulo 2: Fundamentação metodológica do estudo; expõe-se o tipo de pesquisa, a área de realização, os critérios da selecção da população e amostra, os instrumentos utilizados, os métodos de nível teórico e empírico assim como os estatísticos além disso, mostram os procedimentos de análise dos resultados.

Capítulo 3: Apresentação, análise e discussão dos resultados, processam-se e analisam-se os inquéritos e o material documentário para elaborar um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

O trabalho conta com Conclusões, Sugestões ou Recomendações, Referências Bibliográficas e Apêndices.

Capítulo 1 – Fundamentação Teórica do Estudo

1.1 Conceito de Timidez

A timidez é um traço psicológico que se manifesta por comportamentos de retracção social, desconforto em situações interpessoais e medo de avaliação negativa. Segundo Zimbardo (1977), “a timidez é a tendência a sentir desconforto, apreensão ou inibição quando em interacção com outras pessoas, especialmente em situações desconhecidas ou de exposição social” (p. 5). Esse conceito destaca o impacto da timidez em contextos de interacção social, onde a pessoa pode evitar participar de actividades ou se comunicar com os outros.

Para Crozier (2000), a timidez é caracterizada por um “estado de desconforto emocional, acompanhado por um conjunto de reacções comportamentais, cognitivas e fisiológicas, que emerge quando uma pessoa se sente inadequada em situações sociais” (p. 10). Ele também aponta que a timidez pode ser um fenómeno transitório, mas, quando persistente, pode interferir significativamente no desenvolvimento pessoal e académico.

De acordo com Henderson e Zimbardo (2008), “a timidez está intimamente ligada à auto-estima, e níveis elevados de timidez frequentemente acompanham uma auto-percepção negativa, o que dificulta a busca de novas experiências e interacções” (p. 34). Esse ponto ressalta a relação entre timidez e os factores emocionais que influenciam a formação da identidade e as relações sociais.

Em síntese, a timidez é compreendida como uma combinação de factores emocionais, cognitivos e comportamentais que afectam as interacções sociais, podendo variar em intensidade e frequência. Esses conceitos fornecem a base para a análise de como a timidez pode actuar como factor de alteração psicológica no contexto escolar.

1.2 Conceito de Alterações Psicológicas

As alterações psicológicas referem-se a mudanças significativas nos processos mentais e comportamentais de um indivíduo, frequentemente associadas a factores internos ou externos que afectam sua saúde mental e emocional. Segundo Beauchaine e Hinshaw (2017), “alterações psicológicas são condições que envolvem desvios significativos no funcionamento cognitivo, emocional ou comportamental, geralmente associadas a sofrimento pessoal ou prejuízo em áreas importantes da vida” (p. 15).

Segundo Kaplan e Sadock (2015) “as alterações psicológicas podem se manifestar de diversas formas, desde estados temporários de ansiedade ou tristeza até transtornos mais

profundos, como depressão ou transtornos de ansiedade generalizada” (p. 32). Esses autores enfatizam que “a identificação precoce dessas alterações é crucial para a prevenção de impactos negativos na qualidade de vida do indivíduo” (p. 32).

Para Oliveira (2019), as alterações psicológicas também estão frequentemente ligadas ao contexto social e educacional: “Mudanças no ambiente escolar, como conflitos interpessoais ou desafios no aprendizado, podem desencadear alterações psicológicas em crianças e adolescentes, afectando sua auto-estima, comportamento e desempenho académico” (p. 45). Esse conceito é particularmente relevante no contexto escolar, onde factores emocionais podem influenciar directamente o desenvolvimento educacional.

Em síntese, as alterações psicológicas envolvem transformações significativas na esfera emocional, cognitiva ou comportamental, que podem ser transitórias ou persistentes, dependendo da origem e da gravidade. Compreender essas mudanças é essencial para o desenvolvimento de estratégias de intervenção eficazes, especialmente em ambientes como o escolar.

1.3 Características da Timidez

A timidez apresenta-se como um conjunto de manifestações emocionais, comportamentais e fisiológicas que afectam a forma como o indivíduo interage socialmente.

Segundo Zimbardo (1977, p. 12), “os indivíduos tímidos frequentemente experimentam sentimentos de insegurança, medo de rejeição e baixa auto-estima, o que os leva a evitar situações sociais ou a se comportar de maneira retraída”. Essa descrição evidencia que a timidez pode limitar a participação do indivíduo em actividades interpessoais e impactar seu desenvolvimento emocional.

Para Crozier (2001), as características mais marcantes da timidez incluem a evitação de contacto visual, o silêncio em interacções sociais e a preferência por actividades solitárias. Ele afirma que “a timidez pode variar de uma leve hesitação em situações novas até uma dificuldade significativa em formar relacionamentos, dependendo da gravidade e da frequência das experiências de desconforto social” (p. 20).

Além disso, Henderson e Zimbardo (2008) destacam que “a timidez está frequentemente associada a respostas fisiológicas como sudorese, rubor facial e taquicardia em contextos que envolvem exposição ou avaliação social. Esses sintomas reflectem a ansiedade que acompanha as interacções interpessoais e reforçam o comportamento de evitação” (p. 62).

Outra característica relevante é a tendência dos indivíduos tímidos a super-estimar a percepção negativa dos outros sobre si mesmos. Como explica Garcia (2019, p. 33), “essas pessoas frequentemente acreditam que estão sendo julgadas de forma mais crítica do que realmente ocorre, o que contribui para o ciclo de inibição social e baixa autoconfiança”.

Em síntese, as características da timidez abrangem uma combinação de aspectos emocionais, cognitivos, comportamentais e fisiológicos que limitam as interações sociais e afectam o bem-estar do indivíduo. Essas características variam em intensidade, mas, quando persistentes, podem interferir no desempenho académico e na formação de relações interpessoais.

1.4 Influência da Timidez nas Alterações Psicológicas dos Alunos

A timidez, quando presente de forma persistente, pode afectar o bem-estar psicológico dos alunos, levando a uma série de alterações emocionais e comportamentais. Segundo Crozier (2000), “a timidez excessiva pode gerar sentimentos de inadequação e insegurança, os quais frequentemente resultam em ansiedade, depressão e baixa auto-estima entre os estudantes” (p. 45). Essa combinação de factores emocionais pode prejudicar o desenvolvimento psicológico dos alunos, influenciando seu desempenho escolar e suas relações interpessoais.

De acordo com Henderson e Zimbardo (2008, p. 29), “a timidez crónica pode levar ao isolamento social, o que tem impactos significativos no desenvolvimento emocional dos alunos, afectando sua capacidade de formar amizades e de se integrar socialmente em contextos escolares”. Eles destacam que os alunos tímidos podem evitar participar de actividades em sala de aula, como discussões em grupo ou apresentações, devido ao medo de serem julgados ou avaliados negativamente. Isso pode resultar em um ciclo de evasão que intensifica o problema da timidez.

Além disso, pesquisas de Oliveira (2019) mostram que “a timidez excessiva está frequentemente associada a dificuldades no processo de aprendizagem, uma vez que os alunos com esse traço tendem a evitar situações que exigem interação social, como actividades em grupo ou participação em debates” (p. 112). Esses comportamentos de evitação podem comprometer a aquisição de habilidades sociais essenciais, bem como interferir na absorção de conteúdo académico.

É importante observar que, conforme Zimbardo (1977), “o impacto psicológico da timidez vai além da simples timidez social, podendo afectar directamente a auto-estima e a autoconfiança, o que resulta em dificuldades no enfrentamento de desafios académicos e

sociais” (p. 8). Isso evidencia que a timidez não é apenas uma característica social, mas uma condição que pode prejudicar a saúde mental e o desenvolvimento cognitivo dos alunos.

Em resumo, a timidez pode exercer uma influência significativa nas alterações psicológicas dos alunos, afectando sua auto-estima, suas relações sociais e seu desempenho académico. Compreender essas interacções é fundamental para desenvolver estratégias de intervenção eficazes no contexto escolar.

1.5 Diferenciação Entre Timidez, Introversão e Ansiedade Social

A timidez, a introversão e a ansiedade social são frequentemente confundidas, mas representam conceitos distintos, embora relacionados. Para compreender essas diferenças, é necessário explorar as características e as implicações psicológicas de cada um desses fenómenos.

Segundo Zimbardo, (1977, p. 12) “a timidez é geralmente definida como o medo de julgamento ou rejeição social, o que leva a um comportamento de evasão em situações sociais” (p. 12).

De acordo com Crozier (2001), “a timidez está relacionada ao medo de ser avaliado negativamente pelos outros, levando a um comportamento mais reservado e, frequentemente, a sentimentos de inadequação social” (p. 67). Em contraste com a introversão, que é uma característica de personalidade, a timidez é uma resposta emocional que pode ser temporária e mais sensível a situações de avaliação social.

Por outro lado, a introversão, como descrito por Jung (1921), “é um traço de personalidade caracterizado pela preferência por actividades solitárias e a busca de estímulos internos em vez de externos” (p. 127). O autor afirma que “os introvertidos se sentem mais à vontade em ambientes tranquilos e tendem a se afastar de situações sociais estimulantes, mas essa característica não é acompanhada por um medo intenso de interacção social, como ocorre na timidez” (p. 128). Assim, um introvertido não necessariamente sente ansiedade ao estar em situações sociais; ele simplesmente prefere a solidão ou interacções mais íntimas.

Já a ansiedade social, segundo Heimberg e Becker (2002), “é um transtorno psicológico caracterizado por um medo excessivo e persistente de situações sociais, no qual o indivíduo experimenta sintomas fisiológicos intensos, como sudorese, tremores e um forte medo de ser julgado” (p. 44). Eles afirmam que “a ansiedade social é uma condição debilitante que vai além da timidez, pois envolve uma ansiedade tão intensa que prejudica significativamente a vida quotidiana do indivíduo” (p. 45). A ansiedade social é uma resposta

exagerada ao risco percebido de avaliação negativa, enquanto a timidez está mais associada a situações específicas e à autocrítica.

A principal diferença entre esses três conceitos reside no grau de desconforto e na persistência das reacções. A timidez é uma resposta emocional frente a situações sociais específicas e muitas vezes temporárias. A introversão, por sua vez, é uma preferência de estilo de vida e não necessariamente está associada a um desconforto significativo em interacções sociais. Já a ansiedade social é uma condição clínica que envolve um medo intenso e irracional de situações sociais, afectando a vida do indivíduo de maneira mais profunda.

Em resumo, a timidez é caracterizada por um medo moderado e temporário de situações sociais, a introversão é uma preferência por ambientes menos estimulantes e a ansiedade social é um transtorno psicológico com consequências mais duradouras e debilitantes. A compreensão dessas distinções é crucial para a identificação e intervenção adequada em cada caso.

1.6 Factores que Contribuem Para o Desenvolvimento da Timidez.

O desenvolvimento da timidez é influenciado por uma combinação de factores biológicos, psicológicos e ambientais. Esses factores podem interagir de maneira complexa e afectar o comportamento social e emocional dos indivíduos, especialmente durante a infância e adolescência, momentos cruciais para o desenvolvimento social.

1.6.1 Factores Genéticos e Biológicos

Estudos sugerem que a timidez pode ter uma base genética, com algumas pesquisas indicando que pessoas com histórico familiar de timidez ou transtornos de ansiedade podem ser mais propensas a desenvolver esse comportamento. Kagan et al. (1987) propõem que “as diferenças temperamentais, que incluem uma tendência para a timidez, podem ser atribuídas, em parte, a factores genéticos e ao sistema nervoso central, que influencia a forma como o indivíduo responde a estímulos externos” (p. 123). Eles observam que crianças com um temperamento mais reactivo, ou seja, que mostram maior ansiedade em resposta a novos estímulos, tendem a ser mais tímidas.

Além disso, a sensibilidade do sistema nervoso central de algumas crianças pode torná-las mais vulneráveis a experiências de timidez. A pesquisa de Kagan et al. (1987) indica que crianças que demonstram reacções de medo mais intensas a novas situações e pessoas podem ter uma tendência natural a desenvolver comportamentos mais tímidos ao longo do tempo.

1.6.2 Factores Psicológicos e Cognitivos

Aspectos psicológicos e cognitivos também desempenham um papel crucial no desenvolvimento da timidez. De acordo com Clark e Wells (1995), “a timidez pode ser alimentada por padrões de pensamento negativos e distorcidos, como a crença de que os outros estão constantemente avaliando ou julgando a pessoa” (p. 148). Esses padrões de pensamento, conhecidos como autoavaliações sociais, podem fazer com que os indivíduos evitem interações sociais ou se sintam desconfortáveis nelas, alimentando a timidez.

Além disso, a baixa auto-estima e a falta de confiança nas próprias habilidades sociais são factores importantes para o desenvolvimento da timidez. A teoria cognitiva de Beck (1976) sugere que “as pessoas com timidez tendem a ter uma visão distorcida de si mesmas e dos outros, acreditando que suas acções serão constantemente criticadas ou mal interpretadas. Essas crenças podem dificultar a participação em interações sociais e levar ao isolamento” (p. 104).

1.6.3 Factores Ambientais e Familiares

Os factores ambientais, especialmente as experiências familiares e sociais durante a infância, desempenham um papel significativo no desenvolvimento da timidez. Crianças que crescem em ambientes excessivamente controladores ou críticos podem desenvolver timidez como uma forma de proteger-se do julgamento constante. Segundo Rubin et al. (2009, p. 157), “o comportamento dos pais, como a crítica excessiva ou a falta de apoio emocional, pode aumentar a probabilidade de a criança se tornar mais tímida e ansiosa”.

Além disso, segundo Olweus (1993):

A forma como as crianças interagem com os colegas e o suporte social que recebem de figuras significativas também influencia o desenvolvimento da timidez. As crianças que experimentam bullying ou rejeição social durante os primeiros anos de vida tendem a desenvolver um medo maior das interações sociais, o que pode perpetuar a timidez ao longo do tempo. (p. 87)

1.6.4 Factores Culturais e Sociais

Os factores culturais e sociais também influenciam o desenvolvimento da timidez. Em algumas culturas, comportamentos mais reservados e silenciosos são incentivados, o que pode levar a um aumento na timidez. De acordo com Leary (2001), “em culturas mais colectivistas, onde a conformidade e a harmonia social são altamente valorizadas, a timidez

pode ser vista como uma característica positiva, enquanto em culturas mais individualistas, ela pode ser considerada um obstáculo para o sucesso pessoal” (p. 134).

Ademais, as expectativas sociais e culturais relacionadas ao comportamento infantil também têm impacto. Criança exposta a normas sociais que priorizam a extroversão ou a assertividade podem se sentir pressionadas a se adaptar a essas expectativas, o que pode resultar em maior timidez se elas não se sentirem à vontade com essas normas.

1.6.5 Factores Educacionais e Escolares

O ambiente escolar também é um factor importante no desenvolvimento da timidez. Crianças que enfrentam dificuldades em interações sociais na escola, como dificuldades para fazer amigos ou lidar com as pressões académicas e sociais, podem desenvolver comportamentos mais tímidos. Segundo Schneider et al. (2002, p. 89), “a timidez pode se intensificar se a criança não receber o apoio necessário para lidar com a pressão social ou académica, o que pode agravar o isolamento e a ansiedade em ambientes escolares”.

1.7 Impactos da Timidez no Desenvolvimento Emocional e Social

A timidez pode ter significativos impactos no desenvolvimento emocional e social de uma pessoa, especialmente durante as fases iniciais da vida, como a infância e a adolescência. Esses impactos podem influenciar as relações interpessoais, o desenvolvimento da auto-estima, e até mesmo as escolhas de vida de um indivíduo ao longo do tempo.

1.7.1 Impactos no Desenvolvimento Emocional

A timidez pode afectar profundamente o desenvolvimento emocional de um indivíduo. Crianças tímidas, por exemplo, tendem a ter uma visão mais negativa de si mesmas e podem desenvolver sentimentos de inadequação e insegurança. Isso ocorre porque a timidez muitas vezes está associada à dificuldade em expressar emoções, o que pode levar à internalização de sentimentos de culpa, vergonha e frustração. De acordo com Zimbardo (1977), “indivíduos tímidos têm uma tendência a experimentar emoções intensas de autocrítica, o que pode resultar em uma falta de confiança emocional e um sentimento generalizado de inferioridade” (p. 102). Isso pode se manifestar como uma vulnerabilidade aumentada a transtornos como depressão e ansiedade, especialmente quando a timidez se torna um padrão de comportamento crónico.

Além disso, a timidez pode afectar a regulação emocional, pois indivíduos tímidos podem ter dificuldades em lidar com situações emocionalmente desafiadoras, como o estresse social ou o fracasso. Eles podem ser mais susceptíveis ao medo de rejeição ou de julgamento,

o que torna o gerenciamento das emoções mais difícil. Isso é particularmente evidente em contextos sociais, onde a ansiedade social gerada pela timidez pode tornar a pessoa mais propensa a experimentar emoções negativas de forma intensa.

1.7.2 Impactos no Desenvolvimento Social

A timidez também tem efeitos importantes no desenvolvimento social. Crianças e adolescentes tímidos frequentemente têm dificuldades em estabelecer e manter relações sociais devido à sua tendência a evitar interações ou a se retrair em situações sociais. Isso pode resultar em isolamento social e, em alguns casos, em bullying. Segundo Rubin, Bukowski e Laursen (2009), “as crianças tímidas são frequentemente marginalizadas ou ignoradas pelos pares, o que pode levar ao desenvolvimento de um círculo vicioso de retraimento social e dificuldades em fazer amigos” (p. 90). Esse isolamento social pode afectar a auto-estima e, com o tempo, prejudicar ainda mais a habilidade de interagir socialmente.

Além disso, a timidez pode dificultar a construção de habilidades sociais essenciais, como a comunicação eficaz, a empatia e a resolução de conflitos. Indivíduos tímidos podem evitar situações que envolvem interação social, o que impede o desenvolvimento dessas habilidades. Isso é particularmente relevante em contextos escolares e profissionais, onde a capacidade de se comunicar de forma assertiva e eficaz é crucial. Kagan et al. (1987) observam que “a falta de experiências sociais positivas, devido à timidez, pode prejudicar o desenvolvimento das habilidades sociais necessárias para o sucesso acadêmico e profissional” (p. 128).

A timidez também pode afectar o desenvolvimento de relacionamentos íntimos e românticos na adolescência e na vida adulta. Indivíduos tímidos podem ter dificuldades em estabelecer relações amorosas ou mesmo amizades profundas devido ao medo de rejeição ou à falta de habilidade para se expressar emocionalmente. A dificuldade de compartilhar sentimentos ou de se mostrar vulnerável pode ser um obstáculo significativo para a construção de conexões sociais saudáveis.

1.7.3 Consequências a Longo Prazo

A longo prazo, a timidez pode resultar em uma série de desafios na vida adulta, tanto no contexto pessoal quanto profissional. Indivíduos que continuam a ser excessivamente tímidos ao longo da vida podem ter dificuldades em atingir seu potencial, especialmente em ambientes de trabalho que exigem habilidades de comunicação e assertividade. O medo de

falar em público, de expressar opiniões ou de fazer conexões profissionais pode limitar oportunidades de carreira e desenvolvimento pessoal.

Além disso, a timidez crónica pode estar associada a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade social. Kagan et al. (1987) afirmam que “a timidez extrema e persistente pode se tornar um obstáculo para o bem-estar emocional, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos como a fobia social e o transtorno de ansiedade generalizada” (p. 132). A falta de apoio social e o evitar de situações desafiadoras podem levar ao agravamento desses problemas.

1.7.4 Estratégias de Enfrentamento e Superação da Timidez

Para mitigar os impactos da timidez no desenvolvimento emocional e social, é fundamental adoptar estratégias de enfrentamento e intervenções. Terapias cognitivas e comportamentais, como a terapia de exposição gradual, têm mostrado eficácia em ajudar indivíduos tímidos a superar seu medo de situações sociais e a melhorar suas habilidades interpessoais. Segundo Clark e Wells (1995), “a terapia cognitiva pode ajudar os indivíduos tímidos a reestruturar seus pensamentos negativos e a aprender a se expor de maneira gradual a situações sociais” (p. 78).

O apoio social também desempenha um papel crucial na superação da timidez. Crianças e adolescentes que recebem apoio positivo de pais, professores ou terapeutas têm mais probabilidade académicas de desenvolver habilidades sociais e confiança emocional. Além disso, programas educacionais que incentivam a interacção social e o desenvolvimento da auto-estima podem ajudar a prevenir os efeitos negativos da timidez, promovendo um ambiente mais acolhedor e inclusivo.

1.8 Efeitos da Timidez no Desempenho Escolar e na Auto-estima dos Alunos

A timidez é uma característica que pode afectar de maneira significativa tanto o desempenho escolar quanto a auto-estima dos alunos. Sua influência no contexto educacional é complexa, envolvendo desde dificuldades nas interacções em sala de aula até desafios na construção de uma auto-imagem positiva, o que pode comprometer o desenvolvimento académico e social desses estudantes.

1.8.1 Efeitos da Timidez no Desempenho Escolar

A timidez pode impactar negativamente o desempenho escolar de várias maneiras. Alunos tímidos frequentemente evitam interacções com professores e colegas, o que pode resultar em uma falta de participação em actividades essenciais, como discussões em grupo,

apresentações orais e perguntas durante as aulas. Como destaca Rubin, Bukowski e Laursen (2009, p. 85), “a falta de participação activa nas actividades académicas pode limitar a aprendizagem e dificultar a construção de habilidades essenciais para o sucesso escolar”. Quando os alunos evitam essas interacções, perdem a oportunidade de esclarecer dúvidas e de se engajar mais profundamente com o conteúdo, o que pode comprometer seu desempenho.

Além disso, a timidez pode levar os alunos a um comportamento de evitação, o que se reflecte na procrastinação ou no medo de realizar tarefas, especialmente aquelas que exigem uma exposição social, como apresentações ou trabalhos em grupo. Kagan et al. (1987, p. 132) sugerem que “alunos tímidos muitas vezes evitam actividades em que devem se expor ou interagir com os outros, o que pode resultar em um desempenho abaixo de suas capacidades reais”. O medo de ser julgado por seus colegas pode reduzir a confiança do aluno em suas próprias habilidades e limitar sua disposição para enfrentar desafios académicos.

Além disso, a timidez pode criar uma barreira no processo de comunicação, tornando difícil para os alunos expressarem suas dificuldades ou necessidades em relação ao aprendizado. Isso pode resultar em uma falta de feedback necessário para o aprimoramento académico. A ausência de comunicação efectiva entre aluno e professor dificulta a identificação precoce de dificuldades de aprendizagem e impede a implementação de estratégias de apoio adequadas.

1.8.2 Efeitos da Timidez na Auto-estima dos Alunos

A timidez tem um impacto directo na auto-estima, especialmente em crianças e adolescentes, quando a auto-imagem e a percepção de pertencimento social estão em desenvolvimento. Indivíduos tímidos frequentemente têm uma visão negativa de si mesmos, acreditando que não são bons o suficiente para interagir socialmente ou para realizar tarefas de maneira eficaz. De acordo com Zimbardo (1977), “a timidez é frequentemente acompanhada por sentimentos de inadequação e inferioridade, o que afecta a auto-estima e pode resultar em uma maior vulnerabilidade à ansiedade e à depressão” (p. 96). A internalização desses sentimentos negativos pode criar um ciclo vicioso, no qual o medo de falhar em situações sociais ou académicas reforça a timidez e agrava ainda mais a baixa auto-estima.

Alunos tímidos podem ter dificuldade em se afirmar em ambientes educacionais, o que pode levar à sensação de ser invisível ou não reconhecido pelos outros. Essa falta de visibilidade social pode intensificar sentimentos de exclusão e isolamento, afectando directamente a percepção de valor pessoal do aluno. Além disso, a comparação constante com

colegas mais extrovertidos pode reforçar a ideia de que a timidez é uma fraqueza ou um defeito, prejudicando ainda mais a auto-estima do aluno. Segundo Clark e Wells (1995, p. 76), “a timidez cria uma percepção distorcida de si mesmo, fazendo com que o aluno subestime suas qualidades e habilidades”.

1.8.3 Ciclo de Timidez, Baixa Auto-estima e Desempenho Académico

A interacção entre timidez, baixa auto-estima e baixo desempenho académico pode criar um ciclo auto-sustentável. Quando os alunos tímidos experimentam dificuldades académicas devido à falta de engajamento e participação, isso pode levar a uma piora na sua auto-estima, criando um sentimento de incapacidade. Em contrapartida, a baixa auto-estima pode levar a uma maior evitação de situações desafiadoras, o que resulta em mais dificuldades académicas. Como afirmam Rubin et al. (2009), “esse ciclo de evitamento e desengajamento social e académico pode prejudicar o desempenho escolar ao longo do tempo, pois o aluno sente que não tem os recursos necessários para superar desafios” (p. 90).

O impacto negativo da timidez no desempenho escolar é especialmente preocupante em contextos em que a interacção social e a participação activa são cruciais para o aprendizado. A falta de comunicação entre os alunos tímidos e seus professores, por exemplo, pode impedir que estratégias de apoio sejam implementadas para superar as dificuldades académicas. De acordo com Zimbardo (1977, p. 100), “os alunos tímidos tendem a não buscar ajuda quando têm dificuldades, o que pode retardar seu progresso académico e aumentar a frustração”.

Capítulo 2 – Fundamentação Metodológica

2.1 Tipo de Estudo

Quanto a abordagem: a pesquisa baseou-se no modelo qualitativo-quantitativo por preocupar-se com a compreensão e interpretação das relações que ocorrem na sala de aula e não só, com base nas expectativas no processo de ensino e aprendizagem da participação da família e da comunidade no processo de ensino-aprendizagem nos alunos.

Quanto ao objectivo geral: este trabalho foi do tipo descritivo, porque está vinculado ao primeiro nível científico, mediante a utilização de métodos e recompilação de dados dos quais se formula descrições, generalizações empíricas na variante do estudo de caso que se apoia na metodologia do paradigma interpretativo também denominado qualitativo, fenomenológico ou naturalista que consiste na interpretação dos significados das acções dos sujeitos e se aplica um tratamento de ordem qualitativo dos dados.

Quanto aos procedimentos técnicos: a pesquisa é bibliográfica porque o trabalho baseou-se a partir do material já publicado, constituído principalmente por livros, artigos periódicos e actualmente com material disponibilizado pela internet.

Para a realização dessa investigação foram empregues diferentes métodos adequados a este trabalho científico:

2.2 Métodos Utilizados

2.2.1 Métodos de Nível Teórico

Histórico - lógico: possibilitou fazer uma análise da evolução histórica do tema e dos seus fenómenos teóricos, metodológicos e práticos, seus antecedentes e tendências de desenvolvimento, o que ajudou estabelecer as bases teóricas e metodológicas que sustentaram essa investigação.

Analítico-sintético: serviu para realizar a análise dos programas e documentos que estabelecem a actual política educacional em Angola, bem como definir conceitos, fundamentar teorias, princípios, leis, categorias e chegar a um fundamento teórico.

Indutivo – dedutivo: permitiu comparar os resultados do processo de investigação para no final deduzir e chegar a um resultado.

Análise documental: para argumentar a análise da informação bibliográfica e resultados da pesquisa em documentos do Ministério da Educação de Angola para atender a política educacional e cultural do país.

2.2.2 Métodos do Nível Empíricos

Observação: permitiu valorizar o processo de ensino aprendizagem e em particular sobre a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

Entrevistas: Permitiu inteirar-se sobre a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada, o assessoramento e controlo que exerce o corpo directivo da escola sobre este processo.

Inquérito: Foi desenvolvido com o objectivo de valorizar o nível de preparação metodológica e a cultura didáctica que os professores têm sobre como superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe.

2.2.3 Métodos Matemático - Estatísticos

Foram utilizados para quantificar, classificar, analisar, processar e valorizar os dados chegando a determinadas inferências e regularidades. Com este método foi possível aplicar a estatística descritiva, utilizar o procedimento da análise percentual para o processamento da informação quantitativa da investigação, bem como o emprego de tabelas e gráficos para a apresentação do diagnóstico.

2.2.4 Instrumentos e Técnicas de Pesquisa

Revisão documental: Serviu para avaliar o tratamento do problema de investigação, as disposições e normas emitidas pelo Ministério da Educação, o seu estado actual tendo em conta os programas, orientações metodológicas, manuais e cadernos de actividades. Também foi utilizada na consulta de uma extensa literatura a respeito dos fundamentos teóricos que sustentam o tema que se investiga, bem como as sugestões que se oferecem a respeito a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

Pesquisa bibliográfica: Foi utilizada para fundamentar a reflexão de leituras de obras e textos de autores diversos bem como pesquisas por via Internet.

Entrevista dirigida ao corpo directivo: Serviu para estudar estratégias que visam superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada. Foram entrevistados 2 (dois) elementos do corpo directivo.

Inquérito dirigido ao corpo docente e aos pais e encarregados de educação: Foi utilizado para valorizar o nível de preparação metodológica e cultura científica que os

professores, pais e encarregados de educação apresentam sobre a sua participação na vida escolar dos seus educandos.

Questionário dirigido aos alunos: Foi aplicado para valorizar a participação dos pais e encarregados de educação na vida escolar dos seus educandos.

Grelha de Observação: Foi utilizada para obtenção de vários pontos de vista sobre a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

2.3 População e Amostra

Fortim (1999 citado por Vilelas, (2009, p. 24), define população como “conjunto de todos indivíduos nos quais se desejam investigar algumas propriedades. Este conjunto tem uma ou mais características comuns e encontram-se num espaço ou território conhecido”.

A população e amostra está composta por 184 membros, dos quais trabalhamos com 2 (dois) membros de direcção, 3 (três) professores, 45 alunos da 6.^a Classe e 45 pais e encarregados de educação, tais quais foi extrapolada uma amostra de 94 indivíduos que correspondem a 51% da população prevista, segundo ilustra a Tabela 1:

Tabela 1

População e Amostra

Designação	População	Amostra	%
		Seleccionada	
Corpo Directivo	2	2	100
Professores da 6. ^a classe	2	2	100
Alunos da 6. ^a classe	90	45	50
Pais e encarregados de educação	90	45	50
Total	184	94	51

2.3.1 Critério de Selecção da Amostra

O critério de selecção foi directa, para os membros de direcção e professores que trabalham directamente com os alunos da 6.^a classe, visto que deles dependem os resultados desta investigação e quanto a selecção dos alunos e pais e encarregados de educação optamos em trabalhar com os encarregados seleccionados a partir de rifas.

2.3.2 Técnicas de Amostragem

Para este estudo optamos por utilizar as duas tipologias de amostra: a probabilística e não probabilística.

A probabilística tem como técnica a de amostragem aleatória simples, que foi aplicada aos alunos e pais e encarregados de educação ao passo que para a não probabilística optamos pela técnica intencional para os membros de direcção e professores.

2.4 Caracterização da Escola

A Escola Primária Renascer, do Município da Boa Entrada. É um edifício de construção definitiva com 5 (cinco) salas de aulas, todas de carácter definitivas, 1 (uma) secretaria, 1 (um) gabinete onde funciona a área geral e a subdirecção pedagógica, 2 instalações sanitárias para todos utentes da instituição.

A escola conta com o seguinte quadro de pessoal: 1 (uma) directora, 1 (uma) subdirectora pedagógica, coordenadores de classes e 9 (nove) docentes.

Dos 9 (nove) docentes que a escola possui 3 (três) licenciados, 6 (seis) técnicos médios.

Para o ano lectivo 2023/2024 matricularam-se 413 alunos, da Iniciação à 6ª classe, sendo 50 na Iniciação, 53 na 1.ª Classe, 49 na 2.ª classe, 49 na 3.ª classe 85 na 4.ª classe, 45 na 5.ª classe 32 no Módulo 3, 90 na 6.ª classe.

Capítulo 3 – Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados Obtidos

Neste capítulo, apresentamos os resultados do trabalho de campo realizado, que permitiram chegar às conclusões na base do problema levantado graças a participação dos membros da direcção, professores, alunos e encarregados de educação puderam responder de forma satisfatória ao pedido que lhes foi formulado, bem como apresentam-se algumas propostas de estratégias psicopedagógicas que contribuirão para prevenir a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

3.1 Resultados da Entrevista Dirigida aos Membros de Direcção da Escola

A entrevista foi realizada aos dois membros de direcção da escola, sendo um do género masculino e outro feminino, onde foram concebidas 11 perguntas, duas para a recolha de dados gerais e as outras sobre o estado actual da timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6ª classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada. Quanto aos anos de experiência docente varia entre 11 à 33 anos de serviço e como experiência de direcção varia entre 5 à 15 anos e um membro de direcção teve como nível académico inicial o ensino de base e o outro o ensino médio e actualmente todos são técnico superiores.

Quanto à primeira questão, procura-se saber se o (a) Senhor (a) considera que a timidez dos alunos afecta o seu desempenho académico e social, pelo que todos os membros de direcção afirmaram que sim, afecta negativamente tanto no desempenho académico como social do aluno.

Somos de opinião que a timidez pode impactar negativamente o desempenho académico e social dos alunos, ressaltando a importância de estratégias pedagógicas que promovam a confiança e a interacção.

Quanto à segunda questão, procura-se saber se a escola oferece algum tipo de apoio ou orientação psicopedagógica para alunos tímidos, os membros de direcção afirmaram que a escola nunca efectuou acompanhamentos direccionados a alunos tímidos.

Na opinião da autora a ausência de acompanhamento psicopedagógico específico para alunos tímidos pode limitar o desenvolvimento pleno desses estudantes, sendo necessário considerar estratégias para apoiar suas necessidades emocionais e sociais.

Quanto à terceira questão, procura-se saber que desafios o (a) Senhor (a) observa na escola para lidar com a timidez dos alunos, os directores afirmaram ser a falta de recursos para apoio psicopedagógico.

Somos de opinião que a falta de recursos para apoio psicopedagógico representa um obstáculo significativo na abordagem da timidez, exigindo investimentos para suprir essa necessidade e promover um ambiente inclusivo.

Quanto à quarta questão, procura-se saber se o (a) Senhor (a) acredita que os professores estão preparados para lidar com alunos tímidos, os membros de direcção da escola entrevistados afirmaram que os professores possuem sim formação adequada.

Para a autora a afirmação dos membros da direcção da escola sobre a formação adequada dos professores para lidar com alunos tímidos reflecte uma abordagem positiva da instituição em relação à capacitação docente. A formação contínua, especialmente voltada para as necessidades emocionais e comportamentais dos alunos, é essencial para garantir que os professores estejam preparados para oferecer o suporte necessário a esses alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e eficaz.

Quanto à quinta questão, procura-se saber qual é a opinião dos membros de direcção sobre a necessidade de realizar actividades ou palestras sobre o desenvolvimento da auto-estima e superação da timidez na escola, neste quesito todos membros de direcção foram unânimes em dizer que é muito importante.

Somos de opinião que a unanimidade dos membros da direcção sobre a importância de actividades para o desenvolvimento da auto-estima e superação da timidez demonstra o reconhecimento de aspectos fundamentais para o bem-estar e aprendizagem dos alunos.

Quanto à sexta questão, procura-se saber se de que forma a escola poderia melhorar o apoio aos alunos tímidos para garantir um melhor ambiente de aprendizagem, os entrevistados afirmaram ser a partir do oferecimento de mais apoio psicopedagógico aos alunos e o reforço no treinamento dos professores para lidar com a timidez, tal como se verifica na Figura 1.

Figura 1

Melhoramento e Apoio aos Alunos Tímidos



Somos de opinião que os entrevistados acertaram ao sugerir mais apoio psicopedagógico e o reforço no treinamento dos professores, pois essas medidas podem criar

um ambiente mais favorável ao desenvolvimento dos alunos tímidos, favorecendo seu aprendizado e integração.

Quanto à sétima questão, procura-se saber se a timidez dos alunos tem sido abordada em reuniões ou discussões sobre o ambiente escolar, pelo que os membros de direcção afirmaram que nunca abordaram sobre o assunto.

Para a autora a falta de discussão sobre a timidez dos alunos nas reuniões da direcção pode ser uma oportunidade perdida para identificar e abordar desafios emocionais que afetam o ambiente escolar, prejudicando o desempenho e bem-estar dos alunos.

Quanto à oitava questão, procura-se saber se o (a) Senhor (a) acredita que a timidez de alguns alunos pode ser tratada como um problema colectivo da escola ou é mais uma questão individual, neste quesito os membros de direcção afirmaram que é uma questão mais individual, que varia de aluno para aluno.

Somos de opinião que a falta de discussão sobre a timidez dos alunos nas reuniões da direcção pode ser uma oportunidade perdida para identificar e abordar desafios emocionais que afectam o ambiente escolar, prejudicando o desempenho e bem-estar dos alunos.

Quanto à nona questão, procura-se saber se o (a) senhor (a) acha necessário a elaboração de um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada, todos os membros de direcção entrevistados acham que sim.

Somos de opinião que a concordância unânime dos membros da direcção sobre a necessidade de actividades para superar a timidez é fundamental, pois demonstra a preocupação com o bem-estar psicológico dos alunos, contribuindo para um ambiente mais saudável e propício ao aprendizado.

3.2 Resultados do Inquérito Dirigido aos Professores da Escola

O inquérito foi realizado a dois professores que leccionam a 6.^a classe na referida escola, sendo um do género masculino e outro do género feminino, com idades compreendidas de 26 à 47 anos de idade, e com tempo de serviço de 9 à 22 anos, onde foram concebidas 11 perguntas, duas para a recolha de dados gerais e as outras sobre o estado actual da timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada. Quanto ao nível académico, dois tiveram como nível académico inicial o ensino de Médio e actualmente um é técnico superior e o outro continua como técnico médio.

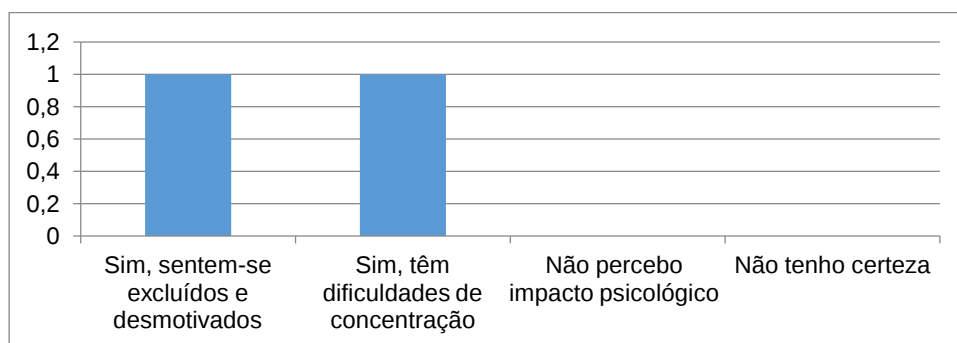
Quanto à primeira questão, procura-se saber na opinião dos professores, se a timidez interfere na participação dos alunos em sala de aula, pelo que os professores inqueridos afirmaram que sim, dificulta na interacção com os colegas.

Somos de opinião que os professores estão corretos ao identificar que a timidez interfere na interacção dos alunos, pois esse comportamento pode prejudicar sua participação e o desenvolvimento de habilidades sociais, essenciais para o aprendizado eficaz.

Quanto à segunda questão, procura-se saber se o (a) senhor (a) percebe algum impacto psicológico nos alunos tímidos, os professores foram unânimes em dizer que sim, eles têm dificuldades de concentração e se sentem excluídos e desmotivados, tal como se observa na Figura 2.

Figura 2

Impacto Psicológico



Somos de opinião que os professores acertaram ao reconhecer o impacto psicológico nos alunos tímidos, pois dificuldades de concentração e sentimentos de exclusão podem afectar significativamente o desempenho e a auto-estima desses alunos.

Quanto à terceira questão, procura-se saber se a escola oferece suporte psicológico ou psicopedagógico para alunos tímidos, os professores afirmaram que sim mas que consideram ser insuficiente.

Para a autora, embora a escola ofereça suporte psicológico, o facto de os professores considerarem insuficiente destaca a necessidade de ampliar esses serviços, garantindo um apoio mais eficaz para os alunos tímidos.

Quanto à quarta questão, procura-se saber que estratégias o (a) senhor (a) utiliza para apoiar alunos tímidos em sala de aula, os professores afirmaram que nestas condições têm encorajado de forma individual os alunos a participarem das actividades.

Somos de opinião que a estratégia de encorajamento individual dos professores é válida, pois pode ajudar os alunos tímidos a se sentirem mais seguros e motivados a participar, promovendo seu engajamento no processo de aprendizagem.

Quanto à quinta questão, procura-se saber se o (a) senhor (a) acredita que a timidez é um factor que pode influenciar o desempenho académico dos alunos da 6.ª classe, neste quesito um professor considera que sim, influencia negativamente o desempenho e o outro consideram que afecta apenas na socialização, tal como se apresenta na Figura 3.

Figura 3

A Timidez Como Influenciador no Desempenho Académico

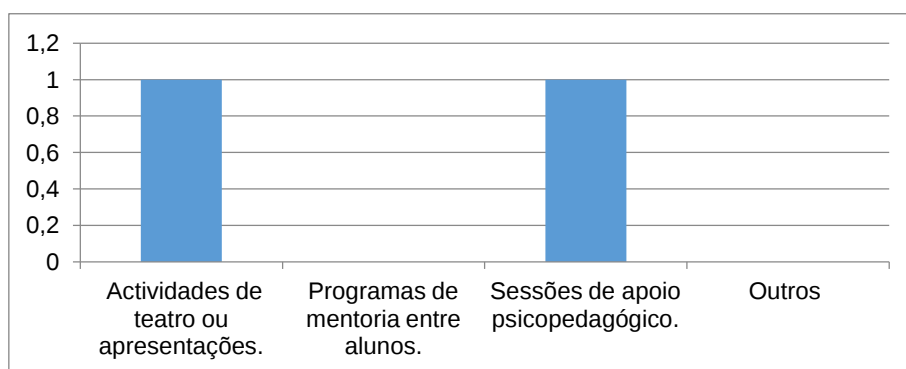


Somos de opinião que, embora um dos professores reconheça que a timidez afeta negativamente o desempenho académico, a opinião de que ela impacta principalmente a socialização também é válida, pois a interação social desempenha um papel importante no aprendizado e no desenvolvimento académico dos alunos.

Quanto à sexta questão, procura-se saber que actividades ou práticas acha que poderiam ser implementadas para ajudar a combater a timidez e fortalecer a auto-confiança dos alunos, um dos professores mencionou actividades de teatro ou apresentações e o outro citou sessões de apoio psicopedagógico, tal como se verifica na figura 4.

Figura 4

Realização de Actividades Para Ajudar a Combater a Timidez



Somos de opinião que as sugestões de actividades de teatro e apresentações, juntamente com sessões de apoio psicopedagógico, são estratégias eficazes para combater a timidez, pois ajudam os alunos a desenvolver habilidades de comunicação e a aumentar sua confiança.

Quanto à sétima questão, procura-se saber como o (a) senhor (a) avalia a eficácia das estratégias que utiliza para ajudar alunos tímidos, neste quesito os professores avaliam de eficazes as estratégias utilizadas, mas consideram que poderia ser melhor.

Somos de opinião que a avaliação positiva das estratégias pelos professores é um bom indicativo de que estão no caminho certo, mas a percepção de que podem ser aprimoradas demonstra a necessidade de buscar abordagens mais eficazes para apoiar os alunos tímidos.

Quanto à oitava questão, procura-se saber se o (a) senhor (a) sente que os alunos tímidos têm algum tipo de apoio por parte dos colegas em sala de aula, os professores inqueridos afirmaram que sim alguns colegas os ajudam.

Para a autora o apoio de colegas é positivo, pois promove um ambiente de solidariedade e inclusão, o que pode ajudar os alunos tímidos a se sentirem mais à vontade e motivados a participar.

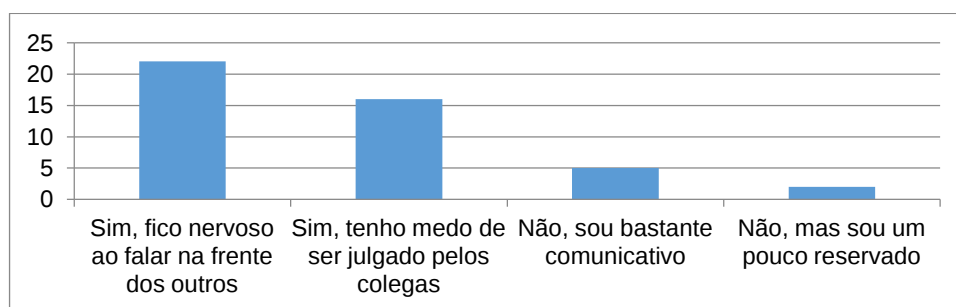
Quanto à nona questão, procura-se saber se o (a) senhor (a) acha necessária a elaboração de um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada, neste aspecto todos os professores inqueridos acham que sim.

Somos de opinião que a concordância unânime dos professores sobre a necessidade de actividades para superar a timidez reflete a compreensão da importância de abordar as questões psicológicas dos alunos, promovendo um ambiente mais saudável e propício ao desenvolvimento académico.

3.3 Resultados do Inquérito Dirigido aos Alunos da 6.^a classe

O inquérito foi realizado aos 45 alunos, sendo 25 do género masculino e os demais 15 do género feminino, com idades compreendidas entre 11 à 16 anos, onde foram concebidas 10 perguntas, uma para a recolha de dados gerais e as outras sobre o estado actual da timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

Quanto à primeira questão, procura-se saber se os alunos se consideram uma pessoa tímida e por quê, sendo que, neste quesito 22 dos 45 alunos inquiridos afirmaram que sim se sentem nervoso ao falar na frente dos outros, 16 consideram que têm medo de serem julgados pelos colegas, 5 (cinco) afirmaram que não, pois são bastante comunicativos, ao passo que 2 (dois) disseram que não, pois são um pouco reservados, tal como se verifica na Figura 5.

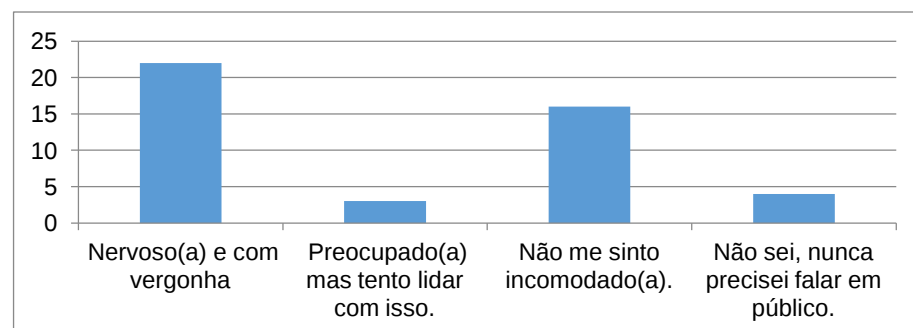
Figura 5*A Timidez nos Alunos*

Somos de opinião que as respostas dos alunos destacam diferentes percepções sobre a timidez, com a maioria associando-a ao nervosismo e medo de julgamento. Isso demonstra a importância de estratégias que incentivem a confiança e a participação, ajudando os alunos a se sentirem mais à vontade em situações sociais.

Quanto à segunda questão, procura-se saber se a timidez afecta a sua participação nas aulas ou actividades em grupo, todos os alunos afirmaram que sim pois os alunos tímidos têm medo ou vergonha de participar nas actividades.

Somos de opinião que a timidez impacta negativamente a participação dos alunos, pois o medo e a vergonha dificultam seu envolvimento nas actividades, o que pode comprometer seu aprendizado e interacção com os colegas.

Quanto à terceira questão, procura-se saber como os alunos se sentem quando precisam falar em público ou responder na frente dos colegas, 22 dos 45 alunos afirmaram que sentem-se nervosos e com vergonha, três disseram que se sentem preocupados mas tentam lidar com isso, 16 afirmam que não sentem-se incomodados e quatro não sabem nada pois nunca precisaram falar em público, tal como se observa na Figura 6.

Figura 6*Sentimento ao Falar em Público*

Somos de opinião que a maioria dos alunos que se sente nervosa e com vergonha ao falar em público revela a necessidade de estratégias que ajudem a reduzir a ansiedade e a

aumentar a confiança, enquanto os alunos que não se incomodam indicam que essas práticas podem ser eficazes para outros.

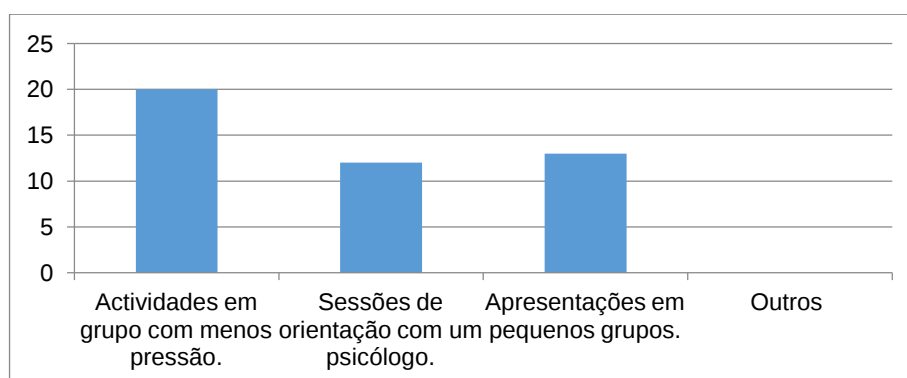
Quanto à quarta questão, procura-se saber se o aluno já procurou ajuda de um professor ou alguém da escola para lidar com sua timidez, todos alunos inqueridos firmaram que nunca procuraram ajuda de alguém para lidar ou falara sobre sua timidez.

Somos de opinião que o facto de nenhum aluno ter procurado ajuda para lidar com a timidez indica uma possível falta de conscientização sobre a importância do apoio psicológico, o que ressalta a necessidade de iniciativas que incentivem a busca por suporte dentro da escola.

Quanto à quinta questão, procura-se saber que actividades ou estratégias acha que poderiam ajudá-lo a se sentir mais confiante na escola, 20 alunos inquerido responderam ser a partir de actividades em grupo, 12 disseram ser por sessões de orientação de um psicólogo, 13 consideraram ser por apresentações em pequenos grupos, tal como se verifica na figura 7.

Figura 7

Actividades ou Estratégias Para Ajudar na Auto-confiança



Somos de opinião que as actividades em grupo, as sessões de orientação com psicólogos e as apresentações em pequenos grupos são estratégias eficazes para ajudar os alunos a se sentirem mais confiantes, promovendo a socialização e o desenvolvimento da autoestima.

Quanto à sexta questão, procura-se saber o que o aluno acha que a escola poderia fazer para ajudar alunos tímidos a se sentirem mais à vontade e participativos nas aulas, todos alunos inqueridos foram unânimes em dizer que a escola deve criar mais momentos para interacção social dos alunos.

Somos de opinião que criar mais momentos de interacção social na escola pode ser uma estratégia eficaz para ajudar alunos tímidos a se sentirem mais à vontade e participativos, promovendo a integração e a confiança entre os estudantes.

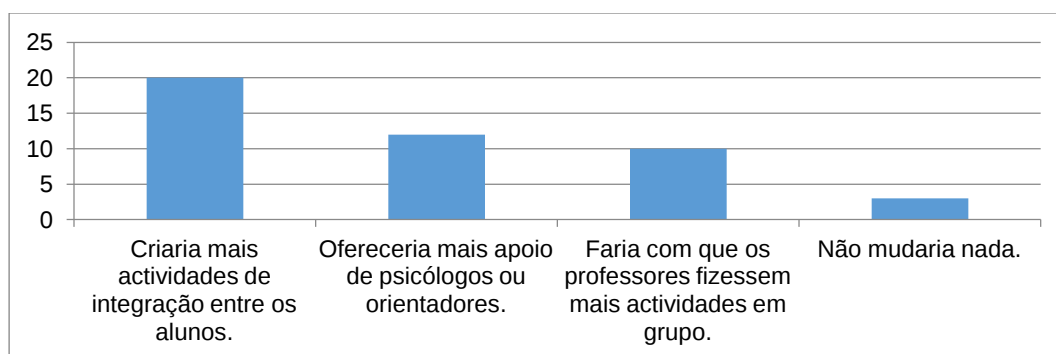
Quanto à sétima questão, procura-se saber se os alunos sentem que os professores tentam ajudar os alunos tímidos a se sentirem mais à vontade na sala de aula, todos alunos inqueridos consideram que os professores têm feito algo mas consideram-no insuficientes.

Somos de opinião que, embora os alunos reconheçam os esforços dos professores para ajudar os tímidos, a percepção de que essas acções são insuficientes aponta para a necessidade de estratégias mais eficazes e contínuas para apoiar esses alunos de maneira mais abrangente.

Quanto à oitava questão, procura-se saber se pudesses mudar algo na escola para ajudar alunos tímidos, o que faria, neste quesito 20 alunos disseram que criariam mais actividades de integração entre os alunos, 12 citaram que ofereceriam mais apoio de psicólogo ou orientadores, 10 mencionaram que fariam com que os professores fizessem mais actividades em grupo e três disseram que não fariam absolutamente nada, tal como se observa na Figura 8.

Figura 8

Actividades de Integração



Somos de opinião que as sugestões dos alunos, como mais actividades de integração, apoio psicológico e mais trabalhos em grupo, reflectem a necessidade de criar um ambiente escolar mais inclusivo e acolhedor, que favoreça a confiança e participação dos alunos tímidos.

Quanto à nona questão, procura-se saber se os alunos acham necessário a elaboração de um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.ª classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada, neste aspecto todos alunos afirmaram que sim.

Somos de opinião que a resposta unânime dos alunos sobre a necessidade de actividades para superar a timidez demonstra o reconhecimento de que a timidez é um desafio importante, e que iniciativas focadas no desenvolvimento da confiança podem contribuir significativamente para o bem-estar e aprendizado deles.

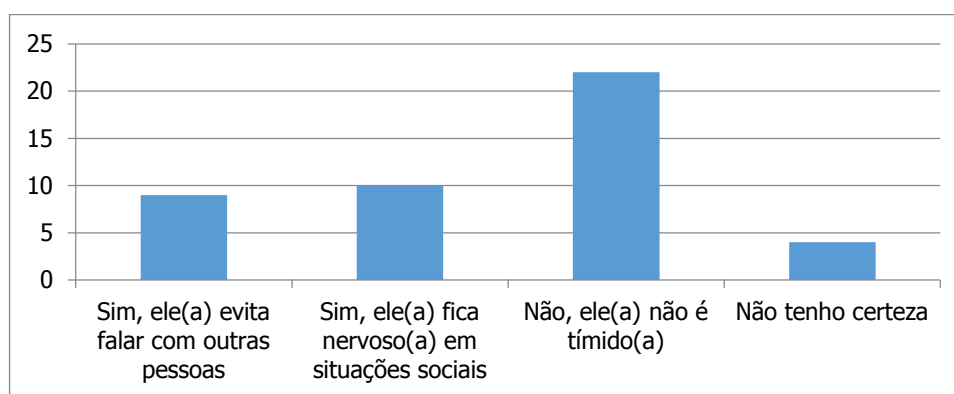
3.4 Resultados do Inquérito Dirigido aos Encarregados de Educação

O inquérito foi realizado aos 45 encarregados de educação, sendo 32 do género masculino e os demais 13 do género feminino com idades compreendidas entre 22 à 53 anos, onde foram concebidas 10 perguntas, uma para a recolha de dados gerais e as outras sobre o estado actual da timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.ª classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

Quanto à primeira questão, procura-se saber se o (a) senhor (a) percebe que seu filho (a) é tímido(a), 9 encarregados afirmaram que sim, pois eles evitam falar com outras pessoas, 10 disseram que sim, pois eles ficam nervosos por qualquer motivo, 22 disseram que não e quatro acham que não têm a certeza, tal como se verifica na Figura 9.

Figura 9

Percepção de Alunos Tímidos



Somos de opinião que as respostas dos encarregados reflectem uma percepção mista sobre a timidez dos filhos, com alguns reconhecendo sinais claros, como evitar interações ou ficar nervoso, enquanto outros não percebem ou têm dúvidas, o que pode indicar a necessidade de maior atenção ao comportamento social e emocional dos alunos.

Quanto à segunda questão, procura-se saber se a timidez do seu filho (a) tem afectado a sua performance escolar ou as suas relações com os colegas, todos encarregados inqueridos afirmaram que não têm a certeza se isto afecta ou não.

Somos de opinião que a incerteza dos encarregados sobre o impacto da timidez na performance escolar e nas relações dos filhos sugere a necessidade de mais observações e discussões sobre o comportamento emocional dos alunos, para identificar possíveis efeitos no seu desempenho e bem-estar social.

Quanto à terceira questão, procura-se saber se o (a) senhor (a) acha que a escola oferece suporte adequado para ajudar os alunos tímidos, todos encarregados inqueridos

consideram que sim mas a escola precisa oferecer apoio psicológico aos alunos, pois não o fazem visto que não possuem no seu quadro efectivo nenhum psicólogo.

Somos de opinião que, embora os encarregados reconheçam a necessidade de apoio para alunos tímidos, a ausência de um psicólogo na escola aponta para a importância de fortalecer o suporte psicológico, fundamental para o desenvolvimento emocional e académico desses alunos.

Quanto à quarta questão, procura-se saber se de que forma o (a) senhor (a) tenta ajudar seu filho (a) a lidar com a timidez em casa, neste quesito todos encarregados afirmaram que têm conversado frequentemente com eles para melhorar a sua auto-confiança.

Somos de opinião que as conversas frequentes entre os encarregados e seus filhos sobre a auto-confiança são uma abordagem importante, pois ajudam a fortalecer o vínculo e a criar um ambiente de apoio, embora também seja relevante complementar essas ações com recursos externos, como o apoio psicológico.

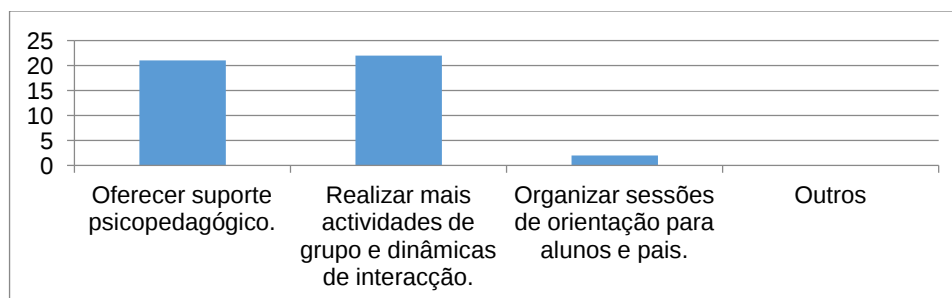
Quanto à quinta questão, procura-se saber se o (a) senhor (a) já participou de alguma actividade ou palestra oferecida pela escola sobre como lidar com a timidez, todos encarregados foram unânimes em dizer que a escola nunca realizou actividades relativamente a tratar assuntos relacionados com a timidez.

Somos de opinião que a falta de actividades ou palestras sobre como lidar com a timidez na escola indica uma área importante que precisa ser abordada, sugerindo a necessidade de iniciativas educacionais para apoiar tanto os alunos quanto os encarregados na gestão dessa questão emocional.

Quanto à sexta questão, procura-se saber se o que o (a) senhor (a) sugere que a escola faça para melhorar o apoio aos alunos tímidos e ajudá-los a superar a timidez no ambiente escolar, 21 mencionaram ser a partir de oferecimento de um suporte psicopedagógico (inexistente), 22 disseram ser a partir da realização de actividades de grupo e dinâmicas de interacção e dois citaram que se organize sessões de orientação para alunos e pais.

Figura 10

Sugestão de Actividades de Apoio em Alunos Tímidos



Somos de opinião que as sugestões dos encarregados, como a implementação de suporte psicopedagógico, actividades de grupo e dinâmicas de interacção, reflectem estratégias eficazes para ajudar alunos tímidos, destacando a necessidade de ações mais estruturadas e focadas no apoio emocional e social no ambiente escolar.

Quanto à sétima questão, procura-se saber se o (a) senhor (a) acredita que a timidez de seu filho(a) tem algum impacto nas suas relações com os colegas fora da escola, os encarregados afirmaram que acham a timidez exerce um impacto negativo na relação dos filhos com outros colegas.

Somos de opinião que a percepção dos encarregados sobre o impacto negativo da timidez nas relações dos filhos fora da escola aponta para a necessidade de um acompanhamento contínuo e de estratégias que ajudem esses alunos a desenvolver habilidades sociais, tanto no ambiente escolar quanto em suas interações sociais externas.

Quanto à oitava questão, procura-se saber se na sua opinião, a escola deveria adoptar uma abordagem mais focada na auto-estima e no desenvolvimento emocional dos alunos, todos encarregados inqueridos acham que sim, pois consideram muito importante.

Somos de opinião que a unanimidade dos encarregados em apoiar uma abordagem focada na auto-estima e no desenvolvimento emocional dos alunos reflete uma necessidade crescente de integrar essas questões no currículo escolar, visando o bem-estar e o sucesso académico dos estudantes.

Quanto à nona questão, procura-se saber se o (a) senhor (a) acha necessário a elaboração de um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada, neste aspecto todos pais e encarregados de educação acham que sim.

Somos de opinião que a concordância unânime dos pais e encarregados de educação sobre a necessidade de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica demonstra uma forte preocupação com o bem-estar emocional dos alunos e a importância de abordar essa questão de forma estratégica na escola.

3.5 Resultados da Observação Realizada

A observação realizada nas turmas da 6.^a classe da Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada permitiu identificar como a timidez afecta o comportamento dos alunos no ambiente escolar. A análise baseou-se nos critérios estabelecidos na grelha de observação, resultando nas seguintes conclusões:

Insegurança ao responder as perguntas: A maioria dos alunos demonstrou receio ao ser questionado pelos professores, evitando contacto visual e respondendo de forma exitante.

Interacção em actividades de grupo: Foi observado que alguns alunos evitam interagir com colegas, preferindo trabalhar de forma isolada ou apenas acompanhar as discussões sem dar os seus contributos.

Sinais de ansiedade ao falar em publico: Durante apresentações e leituras em voz alta, alguns alunos apresentaram sintomas como voz trêmula e olhar baixo.

Isolamento durante os intervalos: Um grupo de alunos permaneceu afastado dos demais no recreio, sem interagir ou participar das brincadeiras.

Dificuldades em pedir ajuda ao professor: Notou-se que diversos alunos hesitam em solicitar auxílio, mesmo quando apresentam dificuldades nas actividades.

Hesitação na leitura em voz alta: Parte dos alunos demonstrou insegurança em ler em public, utilizando um tom baixo e pausas frequentes.

Baixa participação nas aulas: Muitos alunos participaram minimamente nas actividades, evitando interagir com professores e colegas.

Baixa autoestima ao realizar tarefas: Alguns alunos mostraram desmotivação ao executar actividades, frequentemente duvidando das suas respostas.

Reacção a situações inesperadas: Diante de mudanças na rotina escolar, alguns alunos demonstraram desconforto e resistência.

Evolução da interacção: Apesar das dificuldades, observou-se que um pequeno grupo de alunos apresentou melhorias na interacção ao longo do tempo, especialmente quando incentivados pelos professores.

Os resultados ivedenciam que a timidez impacta directamente na participação dos alunos no ambiente escolar, afectando seu rendimento e desenvolvimento social. Para minimizar esses desafios, recomenda-se a implementação de estratégias pedagógicas que promovam a auto confiança, incentivem a socialização e ofereçam um ambiente mais acolhedor para os alunos.

3.6 Resumo do Diagnóstico Realizado

Com relação aos membros da direcção e professores da Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada, foi identificado que a timidez tem sido um factor importante a ser considerado no contexto educacional dos alunos da 6.^a classe. A direcção e os professores afirmaram que muitos alunos apresentam sinais de timidez, o que impacta directamente na participação em sala de aula e nas interacções sociais com colegas e professores. Além disso, destacaram que a escola tem feito esforços para promover ambientes mais inclusivos, mas existem desafios na abordagem efectiva das questões psicológicas relacionadas à timidez,

especialmente no que diz respeito ao apoio emocional dos alunos. A necessidade de mais formação para os educadores sobre como lidar com alunos tímidos foi amplamente reconhecida, uma vez que os recursos e estratégias disponíveis ainda são limitados para atender adequadamente a essas questões. A direcção e os professores concordam que a implementação de programas de apoio psicopedagógico focados na timidez e na auto-estima dos alunos é essencial para melhorar o desempenho escolar e a integração social dos estudantes.

Quanto aos alunos, a maioria reconheceu que a timidez é um desafio comum entre eles. Muitos relataram que se sentem desconfortáveis ao falar em público ou ao participar de actividades em grupo, o que afecta sua confiança e seu desempenho escolar. Embora a escola ofereça alguns momentos de apoio psicológico, os alunos mencionaram que ainda sentem a necessidade de mais iniciativas que favoreçam o desenvolvimento da autoconfiança e a redução da timidez. A grande maioria também afirmou que a timidez interferiu nas suas relações com os colegas e com os professores, prejudicando o ambiente de aprendizagem e o envolvimento nas actividades escolares.

Em relação aos encarregados de educação, muitos destacaram que, apesar de reconhecerem a timidez nos filhos, ainda têm dificuldade em lidar com as implicações desse factor na vida escolar dos alunos. A maioria dos pais e encarregados indicaram que se sentem inseguros sobre como abordar a timidez e como apoiar seus filhos nesse aspecto. Alguns mencionaram que, embora a escola tenha oferecido algum apoio psicológico, consideram insuficiente o suporte para lidar com as questões de timidez, sugerindo que a escola poderia realizar mais actividades e palestras para orientar tanto os alunos quanto os pais sobre como enfrentar a timidez de maneira eficaz. Os encarregados de educação concordaram que a criação de estratégias psicopedagógicas voltadas para a superação da timidez seria fundamental para melhorar a qualidade do ambiente escolar e contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos.

Todos os entrevistados, incluindo professores, alunos e encarregados de educação, reconheceram a importância de uma proposta de intervenção psicopedagógica que ajude a lidar com a timidez de maneira mais eficaz, promovendo a inclusão e o bem-estar dos alunos, além de fortalecer a comunicação entre escola, alunos e família para um desenvolvimento mais harmonioso.

3.7 Proposta de Actividades Didácticas Para Superar a Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6.ª classe na Escola Primária Renascer no Município da Boa Entrada

Nesta etapa da investigação, elaborou-se um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.ª classe na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

A elaboração deste conjunto de actividades, teve suporte ao diagnóstico efectuado aos dois membros de direcção da escola, aos professores, alunos da 6.ª classe bem como pais e/ou encarregados de educação que constituíram a amostra desta pesquisa.

Aqui estão as actividades a serem realizadas:

Actividades	Objectivo	Método	Estratégia	Responsável	Participantes	Período	Local
1. Dinâmica de Grupo “Quebra-Gelo!”	Promover a integração entre os alunos, criando um ambiente mais acolhedor e descontraído reduzindo a timidez.	Elaboração Conjunta	Realizar uma dinâmica simples de apresentação em círculo, onde cada aluno diz seu nome e algo interessante sobre si mesmo. Pode incluir perguntas como "Qual é o seu filme favorito?" ou "Se fosse um super-herói, qual poder teria?".	Professor da turma ou Psicopedagogo.	Alunos da 6ª classe.	30 minutos por semana, durante as aulas ou momentos específicos.	Sala de aula ou espaço aberto na escola
2. Oficina de Expressão Corporal	Ajudar os alunos a expressarem-se sem o medo de julgamentos, melhorando a autoconfiança e reduzindo a	Prático e Elaboração Conjunta	Os alunos serão incentivados a realizar actividades como mímicas, encenação de pequenos diálogos e movimentos espontâneos que ajudam a	Professor de Educação Física ou Psicopedagogo.	Alunos da 6ª classe.	45 minutos, uma vez por semana.	Sala de aula ou espaço aberto da escola.

	timidez.		desinibir.				
3. Sessões de Psicoterapia em Grupo	Ajudar os alunos a lidarem com a timidez através de discussões abertas e estratégias psicopedagógicas.	Elaboração Conjunta	Os alunos serão convidados a partilhar suas experiências de timidez e, ao longo das sessões, aprenderão a desenvolver habilidades para reduzir o impacto emocional da timidez.	Psicólogo ou psicopedagogo.	Alunos que apresentam níveis elevados de timidez.	Sessões semanais de 45 minutos.	Sala de apoio psicopedagógico da escola.
4. Projecto “Histórias de Sucesso”	Motivar os alunos a perceberem que a timidez pode ser superada, conhecendo histórias inspiradoras de pessoas que lidaram com a timidez.	Elaboração Conjunta	Apresentação de vídeos, leituras ou convidar palestrantes (ex-alunos, professores ou profissionais) para contar suas experiências. Após cada história, realizar um debate sobre como lidar com as situações semelhantes.	Professor da turma e Psicopedagogo.	Alunos da 6ª classe.	45 minutos por mês.	Sala de aula ou espaço comunitário da escola.
5. Jogo de Role-Playing “Assuma um Papel”	Desenvolver a autoconfiança dos alunos e reduzir a timidez através da simulação de situações quotidianas.	Elaboração conjunta	Dividir os alunos em grupos e atribuir a cada grupo uma situação onde precisam actuar, como uma entrevista de emprego, um diálogo com um	Professor da turma.	Alunos da 6ª classe.	30 minutos, duas vezes por mês.	Sala de aula ou espaço de actividades lúdicas.

			colega ou uma apresentação de projecto.				
6. “Cartas para o Futuro”	Ajudar os alunos a reflectirem sobre sua própria timidez e estabelecere m metas para superá- la no futuro.	Trabalho individual	Cada aluno escreverá uma carta para si mesmo, reflectindo sobre como se sente em relação à timidez e o que gostaria de mudar. Essas cartas serão guardadas e entregues ao final do ano lectivo para reflexão pessoal.	Professor ou Psicopedag ogo.	Alunos da 6ª classe.	30 minutos, uma vez no início do ano lectivo.	Sala de aula.

3.8 Resultados Esperados

O presente trabalho, ao abordar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6ª classe, visa alcançar os seguintes resultados:

Espera-se que a direcção da escola, em colaboração com a direcção municipal da educação, desenvolva e implemente estratégias práticas para reduzir os efeitos da timidez nos alunos;

Que se efectue mais formações contínuas dos professores e psicopedagogos será fundamental para que eles possam identificar e intervir eficazmente nos casos de timidez;

Espera-se que os professores e a equipe pedagógica integrem as actividades propostas no quotidiano escolar, proporcionando aos alunos um espaço seguro para se expressarem e superarem a timidez.

Que se implemente mais actividades e espera-se uma mudança positiva no comportamento dos alunos;

Que se dinamize a colaboração activa dos encarregados de educação pois é fundamental para o sucesso das estratégias propostas;

Em resumo, este trabalho visa criar um ambiente escolar mais inclusivo, onde a timidez não seja um obstáculo para o desenvolvimento emocional e académico dos alunos da 6ª classe da Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada.

Conclusões

A timidez é uma característica psicológica que pode afectar profundamente o desenvolvimento emocional e social dos alunos. Os estudos teóricos abordados neste trabalho confirmam que a timidez pode desencadear uma série de alterações psicológicas, como baixa auto-estima, insegurança, dificuldades nas relações interpessoais e até problemas de aprendizagem. A base teórica deste estudo reflecte a importância de um apoio psicológico contínuo, estratégias metodológicas inclusivas e a promoção de um ambiente escolar acolhedor, onde os alunos possam expressar-se livremente e superar suas limitações.

O diagnóstico realizado revelou que, na Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada, muitos alunos da 6.^a classe apresentam sinais de timidez, o que impacta negativamente sua auto-estima e desempenho escolar. A timidez, nesses casos, contribui para a exclusão social, dificuldades de interacção em sala de aula e restrição na participação em actividades escolares. A partir das entrevistas com professores, membros da direcção e alunos, observou-se que a escola ainda carece de estratégias eficazes para lidar com esses casos de timidez de forma específica, o que tem gerado um ambiente de certa marginalização desses alunos.

A timidez, quando não tratada adequadamente, pode tornar-se um factor de alteração psicológica que interfere directamente no desempenho escolar e na saúde emocional dos alunos. As estratégias metodológicas e actividades propostas neste trabalho visam proporcionar aos alunos da 6.^a classe da Escola Primária Renascer do Município da Boa Entrada ferramentas para superar a timidez, promovendo um maior bem-estar psicológico e melhor desempenho escolar. A implementação das actividades sugeridas, aliada a uma formação contínua para os educadores, contribuirá para a criação de um ambiente escolar mais inclusivo, onde todos os alunos, independentemente de sua timidez, possam desenvolver seu potencial plenamente.

Sugestões

Com base nos resultados obtidos ao longo deste estudo, recomenda-se o seguinte:

Capacitação Psico-Didáctica dos Professores: A Direcção da Escola deve implementar actividades psico-didácticas para os professores, com o objectivo de melhorar sua capacitação profissional. Essas actividades devem focar no desenvolvimento de habilidades para lidar com questões emocionais dos alunos, como a timidez, e incluir treinamentos sobre metodologias de ensino inclusivas e estratégias de intervenção psicopedagógicas. A aceitação e incorporação das actividades propostas neste estudo no processo de ensino-aprendizagem serão essenciais para a melhoria do ambiente escolar e para a superação das dificuldades psicológicas que impactam o rendimento dos alunos.

Promoção do Envolvimento das Famílias no Processo Educativo: A Direcção da escola, juntamente com os professores, deve promover actividades que envolvam as famílias no processo educacional, com foco especial na educação emocional e psicológica dos alunos, abordando temas como a timidez e suas implicações no desenvolvimento escolar. Isso pode ser feito por meio de palestras, reuniões de sensibilização e workshops, de modo a garantir que os pais estejam devidamente informados e capacitados para apoiar seus filhos no enfrentamento da timidez e outras questões emocionais que afectam seu desempenho académico.

Participação activa da Comissão de Pais e Encarregados de Educação: A Comissão de Pais e Encarregados de Educação deve se envolver activamente na implementação das actividades propostas, reconhecendo seu papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem. A participação das famílias será essencial para o sucesso das estratégias de apoio aos alunos tímidos, pois elas podem reforçar em casa as abordagens aprendidas na escola. Assim, é importante que os pais se sintam parte integrante do processo educacional, colaborando com os professores e a direcção na criação de um ambiente de aprendizagem que favoreça o bem-estar psicológico e académico dos alunos.

Essas sugestões, se implementadas correctamente, terão um impacto significativo na melhoria da auto-estima dos alunos e no enfrentamento da timidez, permitindo que estes superem suas dificuldades e alcancem seu pleno potencial académico e pessoal.

Referências Bibliográficas

- Assembleia Nacional de Angola, Lei nº 32/20 de 12 de Agosto. *Lei de Bases do Sistema da Educação da República de Angola*. Diário da República, I Série, Nº 123.
- Beauchaine, T. P., & Hinshaw, S. P. (2017). *Psicopatologia infantil e adolescente*. Wiley.
- Beck, A. T. (1976). *Terapia cognitiva e os distúrbios emocionais*. International Universities Press.
- Bruner, J. S. (1986). *Mentes Atuais, Mundos Possíveis*. Harvard University Press.
- Cain, S. (2012). *O Poder dos Quietos: Os Introversos em um Mundo que Não Consegue Parar de Falar*. Crown Publishers.
- Cheek, J. M. (2010). *A Escala de Timidez Revisada Cheek e Buss*. In Handbook of Social and Evaluation Anxiety. Springer.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). Um modelo cognitivo da fobia social. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Fobia social: Diagnóstico, avaliação e tratamento*. The Guilford Press.
- Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2019). *O Manual da Solidão: Perspectivas Psicológicas sobre Isolamento Social, Recessão Social e Estar Sozinho*. John Wiley & Sons.
- Crozier, W. R. (2000). *Timidez e ansiedade social: Uma perspectiva social cognitiva*. Routledge.
- Crozier, W. R. (2001). *Compreendendo a timidez: Perspectivas psicológicas*. Palgrave Macmillan.
- Garcia, L. S. (2019). *Timidez e desenvolvimento social na infância e adolescência*. Editora Vozes.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Terapia cognitivo-comportamental em grupo para fobia social: Mecanismos básicos e estratégias clínicas*. The Guilford Press.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (2008). *Timidez: Uma nova abordagem para a ansiedade social*. HarperCollins.
- Jung, C. G. (1921). *Tipos psicológicos*. Harcourt.
- Kagan, J. (1994). *A Profecia de Galeno: Temperamento na Natureza Humana*. Basic Books.
- Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1987). A fisiologia e a psicologia da inibição comportamental em crianças. *Child Development*.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2015). *Sinopse de psiquiatria: Ciências do comportamento/psiquiatria clínica (11ª ed.)*. Wolters Kluwer.
- Leary, M. R. (2001). *Auto-estima: O enigma da baixa auto-estima*. Guilford Press.

- Oliveira, J. S. (2019). Saúde mental e educação: Desafios e estratégias. Editora Alínea.
- Oliveira, J. S. (2019). *Timidez e aprendizagem escolar: Impactos e estratégias de intervenção*. Editora Alínea.
- Olweus, D. (1993). Bullying na escola: O que sabemos e o que podemos fazer. Blackwell.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Laursen, B. (2009). Manual de interações, relacionamentos e grupos entre pares. The Guilford Press.
- Schneider, B. H., Atkinson, L., & Tardif, C. (2002). As contribuições dos relacionamentos entre pares e do comportamento orientado aos pares para o desenvolvimento da competência social. *Developmental Psychology*.
- Sillamy, N. (1998) *Dicionário de Psicologia Larousse Art Med*. Artmed.
- Vasconcellos, L.R. (2005). *Estudo comparativo dos comportamentos relacionais e comunicacionais entre pessoas tímidas e não-tímidas*. Tese (Doutorado em Psicologia Experimental), Universidade de São Paulo.
- Vilelas, M. (2009). Metodologia da Investigação Científica: Teoria e Prática. Editora Universidade do Porto.
- Vygotsky, L. S. (1978). *A Mente na Sociedade: O Desenvolvimento de Processos Psicológicos Superiores*. Harvard University Press.
- Wallon, H.A. (2007). *Evolução Psicológica da criança*. Martins Fontes.
- Zimbardo, P. G. (1977). Timidez: O que é e como lidar com ela. Addison-Wesley.
- Zimbardo, P. G. (1977). *Timidez: O Que É, O Que Fazer Sobre Isso*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Zimbardo, P. G. (1984). *Psicologia e Vida*. São Paulo: Editora Harper & Row.

APÊNDICES

Entrevista Dirigido ao Corpo Directivo

Província: Cuanza Sul **Município:** Amboim **Escola Primária Renascer Boa Entrada**

Tema do TFCA Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6.^a Classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim

Objectivo do Trabalho: Elaborar um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim.

Introdução: Excelentíssimo (a) Director (a) da Escola. Estamos desenvolvendo uma investigação Científica e Psicopedagógica com vista a elaboração de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim. As suas respostas serão úteis para desenvolver o nosso trabalho; não é necessário que reveles a sua identificação, bem como prometemos tratar confidencialidade a informação prestada.

Marque com um (X) nas opções que achar conveniente

Dados gerais: Sexo: Masculino (_____) Feminino (_____)

Anos de experiência como Docente ____ Anos de experiência no cargo de Direcção _____

1ª Questão: Qual foi o seu nível de escolaridade inicial como docente?

Ensino de Base () Ensino Médio () Ensino Superior ()

2ª Questão: Qual é o seu nível académico actual?

Ensino de Base () Ensino Médio () Ensino Superior ()

3ª Questão: O (a) Senhor (a) considera que a timidez dos alunos afecta o seu desempenho académico e social?

- () Sim, afecta negativamente ambos.
- () Sim, afecta apenas o desempenho académico.
- () Sim, afecta apenas as relações sociais.
- () Não, não afecta.

4ª Questão: A escola oferece algum tipo de apoio ou orientação psicopedagógica para alunos tímidos? Se sim, quais?

- () Sim, apoio psicopedagógico regular.
- () Sim, apoio esporádico.
- () Não, a escola não oferece esse apoio.
- () Não tenho certeza.

5ª Questão: Que desafios o (a) Senhor (a) observa na escola para lidar com a timidez dos alunos?

- () Falta de recursos para apoio psicopedagógico.
- () Falta de treinamento para os professores.
- () Falta de espaço para actividades sociais.
- () Outros (especifique): _____

6ª Questão: O (a) Senhor (a) acredita que os professores estão preparados para lidar com alunos tímidos?

- () Sim, têm formação adequada.
- () Não, precisam de mais formação.

☐ Não, não estão preparados.

☐ Não tenho opinião formada.

7ª Questão: Qual é a sua opinião sobre a necessidade de realizar actividades ou palestras sobre o desenvolvimento da auto-estima e superação da timidez na escola?

☐ Muito importante.

☐ Importante, mas não essencial.

☐ Não é necessário.

☐ Não tenho opinião sobre isso.

8ª Questão: De que forma a escola poderia melhorar o apoio aos alunos tímidos para garantir um melhor ambiente de aprendizagem?

☐ Oferecendo mais apoio psicopedagógico.

☐ Realizando actividades de grupo para socialização.

☐ Treinando mais professores para lidar com a timidez.

☐ Outros (especifique): _____

9ª Questão: A timidez dos alunos tem sido abordada em reuniões ou discussões sobre o ambiente escolar?

☐ Sim, regularmente.

☐ Sim, mas de forma ocasional.

☐ Não, nunca discutimos isso.

☐ Não tenho certeza.

10ª Questão: O (a) Senhor (a) acredita que a timidez de alguns alunos pode ser tratada como um problema colectivo da escola ou é mais uma questão individual?

☐ É um problema colectivo que precisa de acções em toda a escola.

☐ É uma questão mais individual, que varia de aluno para aluno.

☐ Não vejo a timidez como um problema relevante.

☐ Não tenho certeza.

11ª Questão: O (a) senhor (a) acha necessário a elaboração de um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6ª classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, município do Amboim.

Sim ()

Não ()

Muito obrigada!

Questionário Dirigido aos Professores

Província: Cuanza Sul **Município:** Amboim **Escola Primária Renascer Boa Entrada**

Tema do TFCA Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6.^a Classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim

Objectivo do Trabalho: Elaborar um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim.

Introdução: Excelentíssimo (a) Senhor (a) professor (a). Estamos desenvolvendo uma investigação Científica e Psicopedagógica com vista a elaboração de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim. As suas respostas serão úteis para desenvolver o nosso trabalho; não é necessário que reveles a sua identificação, bem como prometemos tratar confidencialidade a informação prestada.

Marque com um (X) nas opções que achar conveniente

Dados gerais: Sexo: Masculino (_____) Feminino (_____) Idade _____ Anos de experiência como Docente _____

1ª Questão: Qual foi o seu nível de escolaridade inicial como docente?

Ensino de Base () Ensino Médio () Ensino Superior ()

2ª Questão: Qual é o seu nível académico actual?

Ensino de Base () Ensino Médio () Ensino Superior ()

3ª Questão: Em sua opinião, a timidez interfere na participação dos alunos em sala de aula? De que maneira?

- () Sim, dificulta a participação nas actividades.
- () Sim, dificulta a interacção com colegas.
- () Não, os alunos ainda participam normalmente.
- () Não tenho certeza.

4ª Questão: O (a) senhor (a) percebe algum impacto psicológico nos alunos tímidos? Quais são as consequências mais comuns?

- () Sim, eles se sentem excluídos e desmotivados.
- () Sim, eles têm dificuldades de concentração.
- () Não percebo impacto psicológico significativo.
- () Não tenho certeza.

5ª Questão: A escola oferece suporte psicológico ou psicopedagógico para alunos tímidos? Você considera suficiente?

- () Sim, é suficiente.
- () Sim, mas poderia ser mais frequente.
- () Não, não é suficiente.
- () Não tenho certeza.

6ª Questão: Que estratégias o (a) senhor (a) utiliza para apoiar alunos tímidos em sala de aula?

- () Encorajo a participação gradualmente.
- () Faço actividades de grupo para estimular interacção.
- () Ofereço apoio individualizado.
- () Não utilizo estratégias específicas.

7ª Questão: O (a) senhor (a) acredita que a timidez é um factor que pode influenciar o desempenho académico dos alunos da 6ª classe?

- ☐ Sim, influencia negativamente o desempenho.
- ☐ Sim, mas apenas afecta a socialização.
- ☐ Não, a timidez não tem impacto.
- ☐ Não tenho certeza.

8ª Questão: Que actividades ou práticas acha que poderiam ser implementadas para ajudar a combater a timidez e fortalecer a autoconfiança dos alunos?

- ☐ Actividades de teatro ou apresentações.
- ☐ Programas de mentoria entre alunos.
- ☐ Sessões de apoio psicopedagógico.
- ☐ Outros (especifique): _____

9ª Questão: Como o (a) senhor (a) avalia a eficácia das estratégias que utiliza para ajudar alunos tímidos?

- ☐ Muito eficazes, os alunos participam mais.
- ☐ Eficazes, mas poderia ser melhor.
- ☐ Não muito eficazes, os alunos continuam tímidos.
- ☐ Não sei, nunca fiz uma avaliação.

10ª Questão: O (a) senhor (a) sente que os alunos tímidos têm algum tipo de apoio por parte dos colegas em sala de aula?

- ☐ Sim, eles são bem apoiados pelos colegas.
- ☐ Sim, mas apenas alguns colegas os ajudam.
- ☐ Não, os colegas não demonstram apoio.
- ☐ Não tenho certeza.

11ª Questão: O (a) senhor (a) acha necessário a elaboração de um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6ª classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, município do Amboim.

Sim ()

Não ()

Muito obrigada!

Questionário Dirigido aos Alunos da 6.ª Classe

Província: Cuanza Sul **Município:** Amboim **Escola Primária Renascer Boa Entrada**

Tema do TFCA Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6.ª Classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim

Objectivo do Trabalho: Elaborar um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.ª classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim.

Introdução: Estimado (a) aluno (a). Estamos desenvolvendo uma investigação Científica e Psicopedagógica com vista a elaboração de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6ª classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim. As suas respostas serão úteis para desenvolver o nosso trabalho; não é necessário que reveles a sua identificação, bem como prometemos tratar confidencialidade a informação prestada.

Marque com um (X) nas opções que achar conveniente

Dados gerais: Sexo: Masculino (____) Feminino (____) Idade _____

1ª Questão: Você se considera uma pessoa tímida? Por quê?

- ☐ Sim, fico nervoso ao falar na frente dos outros.
- ☐ Sim, tenho medo de ser julgado pelos colegas.
- ☐ Não, sou bastante comunicativo.
- ☐ Não, mas sou um pouco reservado.

2ª Questão: A timidez afecta a sua participação nas aulas ou actividades em grupo? Como?

- ☐ Sim, não consigo responder ou me expressar.
- ☐ Sim, fico calado(a) e não interajo.
- ☐ Não, tento participar mesmo assim.
- ☐ Não, não afecta minha participação.

3ª Questão: Como você se sente quando precisa falar em público ou responder na frente dos colegas?

- ☐ Nervoso(a) e com vergonha.
- ☐ Preocupado(a) mas tento lidar com isso.
- ☐ Não me sinto incomodado(a).
- ☐ Não sei, nunca precisei falar em público.

4ª Questão: Você já procurou ajuda de um professor ou alguém da escola para lidar com sua timidez? Como foi a experiência?

- ☐ Sim, e foi muito útil.
- ☐ Sim, mas não senti que ajudou.
- ☐ Não, nunca procurei ajuda.
- ☐ Não sabia que poderia procurar ajuda.

5ª Questão: Quais actividades ou estratégias você acha que poderiam ajudá-lo a se sentir mais confiante na escola?

- ☐ Actividades em grupo com menos pressão.
- ☐ Sessões de orientação com um psicólogo.
- ☐ Apresentações em pequenos grupos.
- ☐ Outros (especifique): _____

6ª Questão: O que você acha que a escola poderia fazer para ajudar alunos tímidos a se sentirem mais à vontade e participativos nas aulas?

- ☐ Criar mais momentos para interacção social.
- ☐ Oferecer apoio psicológico.
- ☐ Realizar mais actividades dinâmicas e interactivas.
- ☐ Outros (especifique): _____

7ª Questão: Você sente que os professores tentam ajudar os alunos tímidos a se sentirem mais à vontade na sala de aula?

- ☐ Sim, eles sempre tentam nos apoiar.
- ☐ Sim, mas só às vezes.
- ☐ Não, nunca percebi essa ajuda.
- ☐ Não sei.

8ª Questão: Se pudesses mudar algo na escola para ajudar alunos tímidos, o que faria?

- ☐ Criaria mais actividades de integração entre os alunos.
- ☐ Ofereceria mais apoio de psicólogos ou orientadores.
- ☐ Faria com que os professores fizessem mais actividades em grupo.
- ☐ Não mudaria nada.

9ª Questão: Achas necessário a elaboração de um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6ª classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, município do Amboim.

Sim ()

Não ()

Muito obrigada!

Questionário Dirigido aos Encarregados de Educação

Província: Cuanza Sul **Município:** Amboim **Escola Primária Renascer Boa Entrada**

Tema do TFCA Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6.^a Classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim

Objectivo do Trabalho: Elaborar um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim.

Introdução: Caríssimo (a) Pai/Mãe/Encarregado de educação. Estamos desenvolvendo uma investigação Científica e Psicopedagógica com vista a elaboração de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim. As suas respostas serão úteis para desenvolver o nosso trabalho; não é necessário que reveles a sua identificação, bem como prometemos tratar confidencialidade a informação prestada.

Marque com um (X) nas opções que achar conveniente

Dados gerais: Sexo: Masculino (____) Feminino (____) Idade____

1ª Questão: O (a) senhor (a) percebe que seu filho (a) é tímido(a)? Como isso se manifesta no seu comportamento diário?

- ☐ Sim, ele(a) evita falar com outras pessoas.
- ☐ Sim, ele(a) fica nervoso(a) em situações sociais.
- ☐ Não, ele(a) não é tímido(a).
- ☐ Não tenho certeza.

2ª Questão: A timidez do seu filho (a) tem afectado a sua performance escolar ou as suas relações com os colegas?

- ☐ Sim, ele(a) tem dificuldades em interagir com os colegas.
- ☐ Sim, tem dificuldades em participar das aulas.
- ☐ Não, ele(a) tem boa performance apesar da timidez.
- ☐ Não tenho certeza.

3ª Questão: O (a) senhor (a) acha que a escola oferece suporte adequado para ajudar os alunos tímidos?

- ☐ Sim, o apoio é suficiente.
- ☐ Não, a escola precisa oferecer mais apoio psicológico.
- ☐ Não, a escola não oferece suporte.
- ☐ Não tenho certeza.

4ª Questão: De que forma O (a) senhor (a) tenta ajudar seu filho (a) a lidar com a timidez em casa?

- ☐ Converso com ele(a) e incentivo a socializar mais.
- ☐ Busco actividades fora da escola para melhorar a confiança.
- ☐ Não sei como ajudar, estou perdido(a).
- ☐ Não tento fazer nada.

5ª Questão: O (a) senhor (a) já participou de alguma actividade ou palestra oferecida pela escola sobre como lidar com a timidez?

- ☐ Sim, e achei útil.
- ☐ Sim, mas não foi suficiente.
- ☐ Não, nunca participei.

☐ Não sabia que existiam essas actividades.

6ª Questão: O que O (a) senhor (a) sugere que a escola faça para melhorar o apoio aos alunos tímidos e ajudá-los a superar a timidez no ambiente escolar?

☐ Oferecer mais suporte psicopedagógico.

☐ Realizar mais actividades de grupo e dinâmicas de interacção.

☐ Organizar sessões de orientação para alunos e pais.

☐ Outros (especifique): _____

7ª Questão: O (a) senhor (a) acredita que a timidez de seu filho(a) tem algum impacto nas suas relações com os colegas fora da escola?

☐ Sim, ele(a) tem dificuldades em fazer amigos.

☐ Sim, mas ele(a) consegue se relacionar em alguns momentos.

☐ Não, ele(a) tem facilidade em fazer amigos.

☐ Não sei, não percebo isso.

8ª Questão: Na sua opinião, a escola deveria adoptar uma abordagem mais focada na auto-estima e no desenvolvimento emocional dos alunos?

☐ Sim, acho muito importante.

☐ Sim, mas não é uma prioridade para mim.

☐ Não, acredito que o foco principal deve ser académico.

☐ Não tenho certeza.

9ª Questão: O (a) senhor (a) acha necessário a elaboração de um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6ª classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, município do Amboim.

Sim ()

Não ()

Muito obrigada!

Grelha de Observação

Província: Cuanza Sul **Município:** Amboim **Escola Primária Renascer Boa Entrada**

Tema do TFCA Timidez Como Factor de Alteração Psicológica nos Alunos da 6.^a Classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim

Objectivo do Trabalho: Elaborar um conjunto de actividades para superar a timidez como factor de alteração psicológica nos alunos da 6.^a classe na Escola Primária Renascer na Boa Entrada, Município do Amboim.

CrITÉrios de Observação	Sim	Não	Observação
O aluno demonstra insegurança ao responder perguntas em sala de aulas?			
Evita interagir com colegas durante actividades em grupo?			
Apresenta sinais de ansiedade (mãos suadas, voz trêmula, olhar baixo) ao falar em público?			
Prefere ficar isolado durante os intervalos?			
Tem dificuldades em pedir ajuda ao professor?			
Demonstra hesitação ao realizar leituras em voz alta?			
Sua participação nas aulas é reduzida?			
Apresenta baixa autoestima ao realizar actividades?			
Reage negativamente a situações inesperadas ou novas?			
Mostra melhorias na interacção ao longo do tempo?			