

## ENFRENTANDO A TIMIDEZ: O IMPACTO DO PIBID NA MINHA FORMAÇÃO DOCENTE

Letícia da Cruz Moreira de Jesus <sup>1</sup>

Rodrigo de Queiroz Oliveira <sup>2</sup>

Geilsa Costa Santos <sup>3</sup>

### RESUMO

Esse relato de experiência tem como objetivo descrever como minha participação inicial no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) tem contribuído significativamente para a enfrentar um dos maiores desafios da minha trajetória: a timidez. Trata-se de um estudo descritivo, realizado no primeiro semestre de 2025 no Centro Estadual de Educação Profissional (CEEP) em Saúde do Centro Baiano durante minha participação nas atividades do Ensino Médio Integrado a Educação Profissional. Essa vivência tem sido fundamental para o desenvolvimento da minha confiança e identidade docente, contribuindo diretamente para a minha formação docente inicial. As ações desenvolvidas envolveram observação de aulas, participação no planejamento de atividades, coparticipação em sala de aula, sempre com o acompanhamento do professor supervisor e da coordenação da área de Biologia. A metodologia deste relato baseou-se na descrição das etapas da experiência, com base em registros em diário de bordo, destacando os enfrentamentos causados pela ansiedade social e os avanços percebidos ao longo do processo. Os resultados apontam um processo gradual, mas, significativo, de superação da timidez, especialmente em situações de fala diante dos alunos e professores, além da conquista de habilidades essenciais para a futura atuação como docente.

**Palavras-chave:** Timidez, Formação docente, PIBID, Desenvolvimento pessoal.

### INTRODUÇÃO

“A timidez é algo recorrente em nossa sociedade. Não é uma enfermidade que precise ser curada ou tampouco uma deficiência” (Kendzerski, 2015, p. 9). Ao longo de toda a minha vida, a timidez sempre foi um desafio. Desde o ensino básico, situações que envolviam falar em público, interagir com pessoas desconhecidas ou me expor em sala de aula me causavam grande insegurança e ansiedade.

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS, [letymoreira231@gmail.com](mailto:letymoreira231@gmail.com);

<sup>2</sup> Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Ensino, Filosofia e História das Ciências (PPGEFHC) - UFBA/UEFS, [rodrigodeqo@yahoo.com.br](mailto:rodrigodeqo@yahoo.com.br);

<sup>3</sup> Professora orientadora: doutora, Universidade Estadual de Feira de Santana - UEFS, [geilsabaptista@gmail.com](mailto:geilsabaptista@gmail.com).





Uma pessoa que é naturalmente tímida pode, com o tempo e experiências negativas, desenvolver um medo mais profundo e paralisante de situações sociais, transformando a timidez em ansiedade social. Como ressalta Gouveia (2000), quando intensa, a ansiedade social pode gerar consequências arrasadoras na vida escolar, no desenvolvimento interpessoal, no trabalho e vida afetiva. Para Ramos e Cerqueira-Santos (2021), a ansiedade social é um transtorno psicológico pouco publicizado, mas com importante distribuição epidemiológica.

Para tanto, a docência é uma profissão que remete o futuro professor a diversas situações de exposição pública, como os estágios supervisionados e as apresentações de trabalho ao longo da graduação. Para pessoas tímidas essas experiências representam desafios significativos, exigindo superação pessoal e o desenvolvimento de habilidades comunicativas.

A escolha de relatar essa experiência se justifica pela transformação vivida com minha participação no Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID); embora eu tenha poucos meses – com início do ano letivo em 10 de fevereiro na Escola-Campo - de experiência no PIBID, essa vivência já me trouxe uma mudança significativa. O programa proporcionou vivências práticas e desafiadoras, que me ajudaram a enfrentar inseguranças e desenvolver habilidades essenciais para exercer a docência.

A partir da leitura de Kendzierski (2015), compreendo que a timidez não deve ser vista apenas como um obstáculo, mas como uma característica que, quando reconhecida e trabalhada, pode contribuir na formação de professores mais sensíveis, atentos e empáticos.

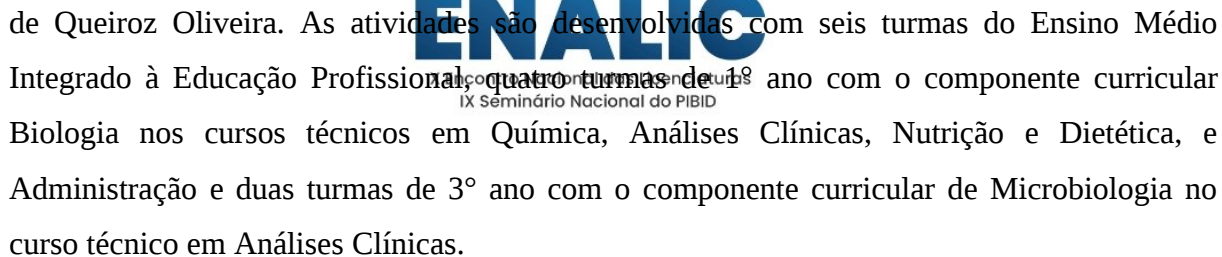
Frente a isso, este relato busca refletir: Como a experiência inicial no PIBID tem contribuído para a superação da timidez e a construção da confiança necessária à atuação docente?

O objetivo deste trabalho é relatar, de forma crítica e reflexiva, o impacto que minha participação inicial no PIBID vem trazendo ao meu processo de formação, especialmente com relação a timidez, destacando como as práticas vivenciadas até o momento têm colaborado para enfrentá-la e fortalecer minha identidade profissional como futura professora.

## **METODOLOGIA**

Os dados aqui apresentados são resultantes de narrativas construídas a partir de registros em diário de campo quando se buscou analisar os registros (Figura 1). Toda vivência acontece no Centro Estadual de Educação Profissional (CEEP) em Saúde do Centro Baiano, no turno vespertino, com encontros presenciais uma vez por semana. O acompanhamento aos alunos acontece em sala de aula, sob supervisão do professor Rodrigo





The image consists of two photographs of a notebook. The left photograph shows the front cover of an orange notebook. It features several logos: UFES (Universidade Estadual de Feira de Santana), PIBID (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Docência), CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), CEEP (Centro de Estudos e Pesquisas em Educação), and the Government of Bahia (GOVERNO DO ESTADO BAHIA) logo. Below the logos, the text 'Diário de bordo' and 'Pibidiana Leticia da Cruz Moreira de Jesus' is printed. The notebook is resting on a surface, and a small white label with the word 'Stiff.' is visible below it. The right photograph shows a handwritten page from the notebook. The page is dated '12-02-20' and contains notes in Portuguese. The notes are written in black ink on lined paper. The first section is titled 'Tema: Química - 1º Ano'. Below this, there are several bullet points: '1º Momento: apresentação de professores e de componentes curriculares', 'Mudança de ensino fundamental para o ensino médio', 'o ensino médio: a vida, o estudo', 'Ciências - Química Física', 'Diálogo entre as disciplinas', '2º Momento: apresentação dos alunos e dinâmica e apresentação dos pibid', 'para a turma', 'cada aluno se apresenta e diz uma palavra que o define', and 'Gostei muito da qualidade da apresentação da turma e da qualidade da apresentação da turma'. The notes are written in a cursive, handwritten style.

Dentre as atividades realizadas, estão:

- Observação das aulas;
- Auxílio no planejamento das atividades;
- Apoio durante a execução das aulas;
- Condução de atividades ou intervenção com os alunos.

A vivência em sala de aula iniciou-se no dia 12 de fevereiro de 2025, totalizando, até o momento, 5 meses de contato com o programa. Antes do início das atividades em sala, houve um período de ambientação ao funcionamento da escola, incluindo a participação na Jornada Pedagógica realizada em 5 de fevereiro de 2025.

Durante a jornada, os professores foram acolhidos pela equipe gestora, além disso foram discutidos o calendário letivo e os projetos institucionais. Também foi o momento em que os bolsistas do PIBID foram apresentados oficialmente à equipe docente e puderam conhecer o funcionamento da escola e os espaços físicos.



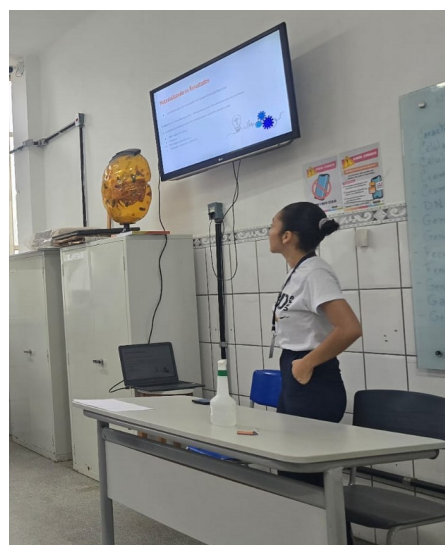
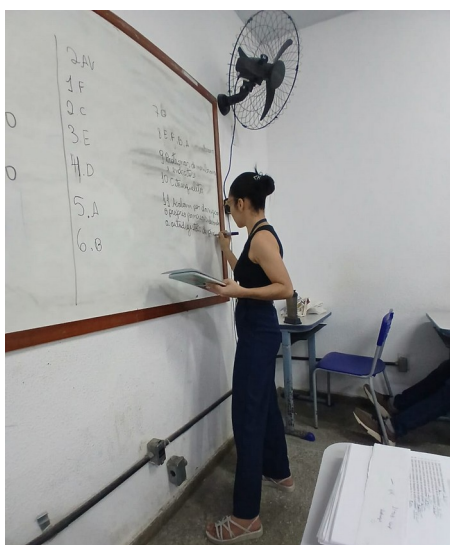


Além do acompanhamento em sala de aula, também são realizadas reuniões com o supervisor e com os demais bolsistas que atuam no CEEP em Saúde do Centro Baiano para planejamentos e alinhamentos. Periodicamente acontece reunião geral onde todos os supervisores, bolsistas e coordenadora do subprojeto de Biologia estão presentes. Esses momentos têm sido importantes para o planejamento coletivo, o acompanhamento das atividades e a troca de experiências entre os participantes.

Momentos em que colaborei na condução de atividades (Figura 2):

- Quiz alusivo ao Dia Mundial da Água, com o tema “Preservação das geleiras”;
- Mural interativo alusivo ao Dia Mundial da Saúde com o tema “Começos Saudáveis, Futuros Esperançosos”;
- Dinâmica sobre a Teoria Endossimbiótica;
- Aplicação de atividades avaliativas individual e em grupo, objetiva e discursiva;
- Comunicação oral sobre “Desafio da docência na Educação Profissional e Tecnológica” em reunião geral.

Figura 2 - À esquerda, coparticipação em anotação de gabarito e resoluções comentadas de questões em sala de aula. À direita, comunicação oral em reunião geral.



Fonte: Arquivo pessoal.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desde criança, falar em público sempre foi um grande desafio para mim. Até mesmo em contextos familiares, a timidez se fazia presente, a ponto de, por vezes, passar um dia





inteiro com alguém sem trocar sequer uma palavra. Mas, na escola por mais tímida que fosse eu dava o meu melhor nas apresentações.

Sempre foi um pesadelo ter que se apresentar algo e ao entrar na Universidade todos os professores queriam que nos apresentássemos, aquilo era um momento de tortura para mim: “o coração só faltava sair pela boca”. Quando saiu o edital do PIBID pensei “mil vezes” se me inscreveria ou não. Ouvi pessoas comentarem: “Ah tem que apresentar seminários na frente de um monte de gente”. Eu sendo tão tímida me sentia incapaz de apresentar trabalho na frente de diversas pessoas, estava acostumada com a comodidade de apresentar para pessoas da minha sala mesmo que ainda assim me sentisse desconfortável, mas eram pessoas do meu convívio diário. E no PIBID eu teria contato com pessoas novas e ter que apresentar trabalho na frente deles seria desafiador.

Meu primeiro contato com a escola aconteceu durante a Jornada Pedagógica. Naquele dia, nós bolsistas, tivemos que nos apresentar na frente de todos os professores que estavam presentes. Não havia outra saída: eu teria que me apresentar. Enquanto falava, sentia todos os olhares voltados para mim. Por fora, eu tentava demonstrar tranquilidade, mas, por dentro, “meu coração batia a mil por hora”. Meu maior medo era me atrapalhar nas palavras, falar de forma confusa e depois ficar revivendo aquela situação por semanas, sentindo vergonha e arrependimento. Mas, lutei contra minhas próprias sensações, segurei na minha própria mão e fui capaz de me apresentar na frente de todos.

Em sala de aula também tínhamos que nos apresentar aos alunos, outra situação onde eu não teria saída. Eu dizia para mim mesma: fica calma, seja forte e confie em você mesmo. Eram seis turmas para gente se apresentar, e só de imaginar que ao sair de uma turma teria que se apresentar em outra já batia o nervosismo, mas eu escolhi estar ali e eu sempre tentava me encorajar de que eu era capaz. A cada nova apresentação, percebia um pequeno avanço: sentia uma confiança crescendo dentro de mim e começava a enxergar que aquela timidez poderia, sim, ser superada.

Essa experiência vivida dentro do PIBID reforça o que Kendzerski (2015) aponta ao dizer que, mesmo com todas as limitações impostas pela timidez, é possível desenvolver estratégias de enfrentamento. A autora relata que, ao se colocar em situações práticas de docência, foi gradativamente construindo sua segurança e confiança em sala de aula, um processo muito semelhante ao que venho vivendo.

Durante o Quiz ou nas entregas de atividades, momentos em que eu precisava me posicionar diante dos alunos, sentia a voz querer se prender. Era como se, de repente, faltasse







ar e eu não soubesse de onde tirar forças para falar. Mas eu trabalhava o meu psicológico o tempo todo, repetindo para mim mesma que eu não estava em perigo e que estava tudo bem.

Ao conseguir falar e perceber que os alunos respeitavam o meu chamado e prestavam atenção no que eu dizia, a sensação ao final de cada ação era de alívio. Um alívio bom, de quem tinha vencido um desafio interno. E, com cada pequena vitória, eu me sentia mais confiante e mais preparada para os próximos momentos.

Minha experiência reforça a ideia que a escola não é apenas um espaço de atuação, mas também um lócus formativo para quem está começando a docência. Como destacam Giordan e Hobold (2016), a convivência com colegas, supervisores e demais membros da equipe escolar permite a construção de saberes docentes por meio de troca de experiências, da observação e da reflexão sobre a prática. Essas interações são fundamentais para o desenvolvimento profissional, principalmente no período de início, em que o apoio e acolhimento se tornam fatores decisivos para a permanência e fortalecimento na profissão.

Essa sensação de medo antecipatório, descrita por Gouveia (2000) como típica da ansiedade social, aparecia em mim principalmente nos momentos que antecederiam essas situações de exposição. Como o autor explica, a ansiedade social intensa pode provocar pensamentos catastróficos, como o medo de se envergonhar publicamente, ser julgado negativamente ou fracassar na tarefa. No meu caso, isso se manifestava no receio de esquecer o que eu precisava dizer ou de ser vista como incapaz pelos alunos.

Por outro lado, cada vivência prática dentro do PIBID tem funcionado como uma pequena exposição controlada, uma técnica descrita por Gouveia (2000) como essencial para o enfrentamento de quadros de ansiedade social. A cada nova oportunidade, sinto que a situação vai ficando menos ameaçadora e que consigo lidar melhor com a tensão, o que vai fortalecendo minha identidade docente.

Dessa maneira, percebi que esses desafios estavam trazendo mudanças significativas no meu desenvolvimento pessoal quando, durante as aulas na Universidade, comecei a me sentir mais confiante e confortável para me posicionar, fazer perguntas aos professores e apresentar trabalhos sem sentir que aquela situação poderia me prejudicar emocionalmente. Como destaca Kendzerski (2015), o enfrentamento da timidez durante a formação inicial pode contribuir para a construção de professores mais sensíveis, empáticos e preparados para lidar com os desafios da sala de aula. Hoje entendo que sair da zona de conforto é um passo essencial para alcançar meus objetivos pessoais e profissionais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS





Ao longo deste relato, busquei refletir sobre como a experiência inicial no PIBID tem contribuído para a superação da minha timidez e para a construção da confiança necessária à atuação docente. Desde os primeiros contatos com a Escola-Campo, passando pela Jornada Pedagógica e pelas apresentações em sala de aula, enfrentei situações que antes me causavam grande desconforto, mas que hoje enxergo como momentos de crescimento.

As atividades desenvolvidas no PIBID me colocaram frente a frente com um dos meus maiores desafios: falar em público e me posicionar diante de alunos e professores. A cada nova vivência, fui percebendo avanços significativos na minha segurança, na minha comunicação e na minha postura enquanto futura professora.

Essa trajetória confirma o que autores como Kendzerski (2015) e Gouveia (2000) apontam em seus estudos: a superação da timidez é um processo gradual, que envolve enfrentamento, autorreflexão e, principalmente, oportunidades de vivências práticas em contextos reais de ensino. Nesse contexto, o PIBID tem sido essa oportunidade para mim, funcionando como um espaço de aprendizagem, amadurecimento pessoal e construção da minha identidade docente.

Sei que o processo ainda está em andamento e que muitos desafios ainda virão. No entanto, posso afirmar que já não sou a mesma pessoa tímida e insegura do início. Hoje me sinto mais preparada para enfrentar as exigências da docência e mais confiante em minha capacidade de ensinar e me comunicar com os alunos.

Concluo este relato com a certeza de que sair da zona de conforto e enfrentar nossos medos é essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional. A experiência no PIBID tem sido fundamental nesse processo, e pretendo continuar aproveitando cada oportunidade para crescer ainda mais como futura professora.

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

## REFERÊNCIAS

GOUVEIA, J. P. **Ansiedade social: da timidez à fobia social**. Coimbra: Quarteto Editora, 2000.





KENDZERSKI, C. R.. **Timidez e docência: a perspectiva de uma docente tímida**. 41 p. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Letras – Português / Inglês e Respektivas Literaturas) – Universidade Federal do Pampa, Campus Bagé, 2015.

GIORDAN, M. Z.; HOBOLD, M. DE S. A ESCOLA COMO ESPAÇO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES INICIANTEs. **Revista Reflexão e Ação**, Santa Cruz do Sul, v. 24, n. 3, p.7-25, Set./Dez. 2016.

RAMOS, M. DE M.; CERQUEIRA-SANTOS, E. Ansiedade social: adaptação e evidências de validade da forma curta da *Social Interaction Anxiety Scale* e da *Social Phobia Scale* para o Brasil. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 2, p. 149–156, mar. 2021.

