

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC JARAGUÁ
Técnico em Administração**

**Joice Kelly Moreira Diniz
Júlia Rocha Campanha dos Anjos
Lucas Mendes dos Santos
Maria Raiane Ribeiro Viana
Tegla Hortencia Torres Feitosa
Thaissa Nascimento de Almeida**

**SAÚDE MENTAL: Estudo sobre ansiedade no ambiente
educacional**

**SÃO PAULO
2023**

Joice Kelly Moreira Diniz
Júlia Rocha Campanha dos Anjos
Lucas Mendes dos Santos
Maria Raiane Ribeiro Viana
Tegla Hortencia Torres Feitosa
Thaissa Nascimento de Almeida

**SAÚDE MENTAL: Estudo sobre ansiedade no ambiente
educacional**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Administração da Etec Jaraguá, orientado pela Prof. Ana Paula de Almeida dos Santos, como requisito parcial para obtenção do título técnico em Administração.

SÃO PAULO

2023

RESUMO

A ansiedade em ambientes educacionais é um problema crescente e de longo alcance, que afeta estudantes de todas as idades. As organizações educacionais geralmente trazem estresse, expectativas e desafios acadêmicos que podem levar a transtornos de ansiedade. Compreender os estudos de caso relacionados à ansiedade neste contexto é fundamental para abordar eficazmente esta questão. A ansiedade no ambiente educacional pode ter efeitos profundos na vida dos estudantes. Afeta o desempenho acadêmico, a saúde mental, os relacionamentos interpessoais e o bem-estar geral. Identificar e compreender os estudos de casos de ansiedade educacional é fundamental para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção que promovam um ambiente de aprendizado saudável. O objetivo principal do tema estudos de casos sobre ansiedade no ambiente educacional é ajudar a combater essa intolerância sobre os tipos de ansiedades e, diminuir a discriminação, aumentando assim o conhecimento sobre a importância da saúde mental, explicando o que realmente são os tipos de ansiedade e que procurar apoio é a melhor forma, como eles surgem, seus sintomas iniciais, onde procurar ajuda para combater esses problemas. A ansiedade em relação ao ambiente educacional é um grande problema que afeta a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos alunos. A detecção precoce e o apoio adequado são essenciais para reduzir os efeitos negativos da ansiedade. Os profissionais de saúde mental e as escolas têm um papel importante a desempenhar na promoção da saúde mental dos estudantes. É também importante educar os estudantes sobre a importância de buscar o acesso ao apoio psicológico e de reconhecer a ansiedade.

Palavras chaves: ansiedade; ambiente educacional; estudantes; transtornos de ansiedade.

ABSTRACT

Anxiety in educational settings is a growing and far-reaching problem that affects students of all ages. Educational organizations often bring stress, expectations, and academic challenges that can lead to anxiety disorders. Understanding anxiety-related case studies in this context is critical to effectively addressing this issue. Anxiety in the educational environment can have profound effects on students' lives. It affects academic performance, mental health, interpersonal relationships, and general well-being. Identifying and understanding educational anxiety case studies is critical to developing prevention and intervention strategies that promote a healthy learning environment. The main objective of the subject of case studies on anxiety in the educational environment is to help combat this intolerance regarding types of anxiety and reduce discrimination, thus increasing knowledge about the importance of mental health, explaining what types of anxiety really are, and that seeking support is the best way, how they arise, their initial symptoms, where to seek help to combat these problems. Anxiety regarding the educational environment is a major problem that affects students' quality of life and academic performance. Early detection and adequate support are essential to reducing the negative effects of anxiety. Mental health professionals and schools have an important role to play in promoting student mental health. It is also important to educate students about the importance of seeking access to psychological support and recognizing anxiety.

Keywords: anxiety; educational environment; students; anxiety disorders.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Faixa etária.....	30
Gráfico 2: Gênero	31
Gráfico 3: Inclusão.....	31
Gráfico 4: Primeiro dia de aula.....	32
Gráfico 5: Problemas adulto.....	33
Gráfico 6: Preocupação com o futuro.....	33
Gráfico 7: Cansaço	34
Gráfico 8: Decepção	35
Gráfico 9: Apresentações.....	36
Gráfico 10: Sono adequado	37
Gráfico 11: Concentração	38
Gráfico 12: Hábitos	39
Gráfico 13: Fala acelerada.....	40
Gráfico 14: Mercado de trabalho.....	41

1 INTRODUÇÃO	7
2 CONCEITO DE ANSIEDADE	9
2.1 Conceito histórico sobre ansiedade	10
2.2 Medo e ansiedade	11
3 TRANSTORNOS DE ANSIEDADE	13
3.1 Transtorno de ansiedade generalizada (TAG).....	13
3.1.1 Transtorno obsessivo compulsivo (TOC).....	14
3.1.2 Agorafobia	16
3.1.3 Fobia social.....	17
3.1.4 Síndrome do pânico.....	19
4 PSICOFOBIA	19
5 JOVENS COM ANSIEDADE NO AMBIENTE EDUCACIONAL	25
6 ADOLESCENTES COM ANSIEDADE X MERCADO DE TRABALHO	28
7 PESQUISA DE CAMPO	30
7.1 Resultados e análise da pesquisa de campo realizada.....	30
7.1.1 Observação sobre a pesquisa de campo	41
8 CONCLUSÃO.....	43
REFÊRENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44

1 INTRODUÇÃO

Os problemas sobre ansiedade no ambiente educacional são muito mais frequentes do que se imagina. O estigma e o preconceito já vêm de anos e o aumento desses casos fez com que o tema de saúde mental se tornasse cada vez mais relevante. Pode-se dizer também que existe a falta do conhecimento básico sobre alguns cuidados que se devem ter com a saúde mental, conhecimento este que poderia vir a ajudar muitas pessoas a buscarem uma vida mais saudável. É necessário que este assunto seja cada vez mais falado, mais especificamente os estudantes que sofrem com problemas de ansiedades, pois para se combater esse problema é necessário reconhecer que ele existe e que se trata de algo realmente muito sério podendo afetar qualquer pessoa.

No que se diz respeito a saúde mental, uma das partes mais afetadas na sociedade são os jovens segundo a OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde). Diante disto é levantado a seguinte questão: como os tipos de ansiedade podem causar problemas na vida dos jovens no ambiente educacional?

O transtorno de ansiedade é um problema real, sério e mais comum do que se imagina, a falta de reconhecimento da importância sobre os assuntos relacionados a saúde mental pode acabar gerando problemas, como preconceito ou discriminação com relação a pessoas que possuem algum tipo de transtorno mental, formando o que tem sido chamado de psicofobia.

Os impactos da ansiedade na saúde mental dos indivíduos é um assunto de grande relevância atualmente devido ao aumento de casos na sociedade, principalmente pós pandemia. Dentre os diversos contextos em que esses transtornos podem causar impacto, o ambiente educacional é um dos mais relevantes e indispensáveis de se abordar, uma vez que é nesse espaço que crianças, adolescentes e jovens passam grande parte de seu tempo e desenvolvem suas habilidades cognitivas, emocionais e sociais. Estudos demonstram que adolescentes são os mais vulneráveis a adquirir tipos de ansiedade por se preocuparem mais com o futuro, isto pode impactar diretamente no desenvolvimento educacional deles, gerando muitos problemas como a piora no desempenho e evasão escolar ou até mesmo ao ingressar no mercado de trabalho.

Diante dessa realidade, é de suma importância entender e investigar de forma aprofundada os conceitos, definições, os tipos de ansiedade no ambiente educacional. Isso permitirá a ação de identificar estratégias e intervenções eficazes para prevenir os efeitos negativos dessa problemática, promovendo um ambiente educacional mais inclusivo, familiar e propício ao desenvolvimento excepcional dos estudantes.

O estudo desse tema tem relevância acadêmica e social, uma vez que possibilita a contribuição para o avanço do conhecimento científico na área da saúde mental e educação. Além disso, é crucial para promover profissionais da educação, como professores, psicólogos e gestores, a identificação precoce de transtornos mentais em estudantes, no desenvolvimento de estratégias de ensino e suporte adequados, e na promoção de um ambiente educacional mais inclusivo e acolhedor.

Este trabalho busca trazer informações simplificadas sobre o tema de saúde mental, de forma que qualquer pessoa consiga entender, gerando interesse e curiosidade sobre a importância de se cuidar da saúde da mente. Abordando como base a ansiedade e usando dados recolhidos por meio de uma pesquisa de campo dentro do ambiente da Etec, a fim de demonstrar como os alunos se sentem em relação a ansiedade. Então este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo analisar e compreender se os alunos realmente passam por problemas com ansiedade no ambiente educacional, a fim de fornecer contribuição teórica e prática para a melhoria desse contexto. Espera-se que os resultados desta pesquisa possam contribuir para compreensão de como a ansiedade pode afetar os alunos dentro do ambiente educacional, para assim pensar na implementação de ações efetivas de suporte aos estudantes.

Metodologia de estudos se dará através de pesquisas em livros, pesquisas bibliográficas, artigos científicos e pesquisa quali-quantitativa. Através de perguntas pertinentes ao assunto que está sendo abordado, iremos realizar uma pesquisa de campo no centro Paula Souza- Etec Jaraguá com adolescentes da instituição de ensino com faixa etária de 14 a 18 anos, com esses dados formaremos um gráfico representando o percentual das perguntas e respostas que foram realizadas. Formularemos um e-book para fomentar o conhecimento sobre o assunto.

2 CONCEITO DE ANSIEDADE

A palavra "ansiedade" se origina do latim "anxietas" que significa angústia. A ansiedade é um sentimento normal pelo qual todas as pessoas passam e pode ser causado por uma diversidade de situações externas, podendo ocorrer em qualquer momento da vida em que o indivíduo se sinta desconfortável.

A ansiedade pode afetar qualquer pessoa, de qualquer idade ou sexo, causando medo, preocupação excessiva e sofrimento antecipado, fazendo nosso corpo e mente se prepararem para situações futuras indesejadas, o que nos faz criar uma adaptação natural a situações aonde nossa mente indica algum tipo de risco, porem essa forma de defesa natural pode se transformar em doença se for manifestado com excesso, muitas vezes até sem motivos aparentes, afetando diretamente a saúde de um indivíduo, tanto mentalmente quanto fisicamente. Portanto pode-se apontar que a ansiedade:

É um recurso importante e funcional para o organismo humano, pois é responsável pela adaptação em casos desconhecidos, além de ser encarregada de alertar o corpo e a mente em momentos de perigo. A ansiedade se torna um transtorno quando manifestada de modo exagerado e persistente, atrapalhando diferentes áreas da vida, tornando-a disfuncional. (Martins, 2022, p.1).

Como dito antes a ansiedade apresenta sintomas, estes como irritabilidade, dores de cabeça, batimento cardíaco acelerado, cansaço, náuseas, falta de ar, entre outros e eles podem variar de acordo com a intensidade da ansiedade, já que neste trabalho será abordado o ambiente educacional podemos usar como exemplo um aluno que realizaria uma prova, ele pode vir a ter ansiedade com uma baixa intensidade, demonstrada em forma de nervosismo, o que é completamente normal e podemos dizer que essa seria uma ansiedade comum, porem se a intensidade for maior, ele pode demonstrar reações mais fortes, podendo ser mais difíceis de se identificar como ansiedade, por exemplo, uma dor física ou uma mudança drástica de comportamento, esses sintomas podem ser indicativos de que o aluno está tendo problemas relacionados a ansiedade.

Se tratando do ambiente educacional pode-se notar uma diversidade de indicadores que podem estar relacionados ao sentimento de ansiedade de um aluno, como: dificuldade de socialização, dificuldade de se comunicar e trabalhar em equipe,

falta de concentração, agitação, queda no desempenho acadêmico e o número elevado de faltas.

Agora falando sobre o conceito histórico, a ansiedade sempre existiu junto ao ser humano, desde os tempos antigos, já era algo reconhecido, porém não tendo o mesmo conceito ramificado atual, o tema era abordado na antiguidade clássica (VIII a.C. e V d.C.) muitas vezes de forma misturada com o que conhecemos hoje de maneira distinta, como ansiedade, medo e fobia. Sendo assim, naquela época a ansiedade era geralmente relacionada a moral de um indivíduo, a defeitos ou vícios, porém, não era incomum considerar medo ou ansiedade como condições mentais, melancolia e mania. (Frota et al., 2022, p.2).

2.1 Conceito histórico sobre ansiedade

O conceito de ansiedade teve muitas mudanças com o passar do tempo, na idade média o tema foi visto como uma causa religiosa ou mágica e com o passar dos séculos, o assunto se desenvolveu na área científica, porém a ansiedade ainda não era vista como uma doença ou transtorno específico, sendo geralmente unificada a outros tipos de problemas diagnosticados. Sendo assim, o entendimento sobre ansiedade que temos atualmente começou a ser criado apenas a partir do século XIX. Em 1813, Augustin-Jacob Landré-Beauvais (1772-1840), definiu ansiedade como um problema emocional acompanhado de efeitos na saúde física. Em 1844, Jean Baptiste Félix Descuret (1795-1871) relacionou ansiedade com doença. Em 1850, Otto Domrich descreveu o que chamamos hoje como transtorno de pânico. Em 1869, George Miller Beard (1839-1883) criou o termo neurastenia, mais conhecido hoje como síndrome da fadiga. Em 1871, Jacob Mendez da Costa (1833-1900) deu o nome de “síndrome do coração irritável” ao que chamamos hoje de transtorno de pânico. Em 1880, Karl Westphal (1833-1890) apontou alguns sintomas presentes em certas fobias e no transtorno obsessivo compulsivo.

Em 1895, Sigmund Freud (1856-1939) criou um conceito que colocou a ansiedade como uma síndrome independente, sendo mais especificada, isto influenciou diretamente na forma como conhecemos a ansiedade atualmente. Segundo pesquisas:

Em 1895, Sigmund Freud (1856 - 1939) diferenciou da neurastenia uma nova síndrome chamada de neurose de ansiedade ou de angústia (Angstneurose). Esse novo conceito, concebendo pioneiramente a ansiedade como uma síndrome independente, foi um precursor direto do atual grupo de transtornos de ansiedade. (Frota et al., 2022, p.3).

Emil Kraepelin (1856-1926), iniciou a construção de um sistema que classificaria os transtornos mentais como doenças, semelhantes as doenças físicas, o que daria uma base para o que temos atualmente como classificação de problemas relacionados a saúde mental. Em 1948, a Classificação Internacional de Doenças em sua sexta edição, que ficou conhecida como CID 6, inseri pela primeira vez os transtornos mentais em uma seção própria, também tendo uma publicação em 1952, do Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM), classificando especificamente as doenças psíquicas. De acordo com pesquisas, sabe-se que:

Em 1948, a Classificação Internacional de Doenças, em sua sexta edição (CID-6), publicada pela Organização Mundial de Saúde, dedicou uma seção específica aos transtornos mentais. Por julgar insatisfatória a descrição presente na CID 6, a Associação Americana de Psiquiatria, publicou em 1952, de forma independente, o Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM). (Vianna; Campos; Landeira-Fernandez, 2010, p.1).

A CID e a DSM foram sendo atualizadas com o tempo os anos foram passando e estudos foram feitos, tendo um maior entendimento e informações relacionadas as doenças psíquicas, chegando ao que conhecemos hoje. Atualmente a CID está em sua décima-primeira edição (CID 11), tendo sido atualizada em 2019.

2.2 Medo e ansiedade

O medo e ansiedade são um sentimento comum e necessário em nossas vidas, entretanto, existe uma diferença entre esses dois sentimentos que muitos não conseguem visualizar, pois são diferenças sutis, que muitas vezes passam despercebidas fazendo as pessoas confundirem medo com ansiedade ou vice-versa, além disso as pessoas sabem o que é medo, porém muitos não entendem o que de fato é a ansiedade e acabam por ter uma ideia errada do que realmente se trata.

O medo é um sentimento de receio que surge perante uma situação de ameaça imediata, cujo motivo é bem definido, fazendo nossa mente e corpo reagirem como uma forma de proteção nos impulsionando a agir para que possamos contornar a situação causadora do medo, já a ansiedade é um sentimento que pode proporcionar medo, mas está relacionado a algo futuro, antecipando uma situação desagradável ou ameaçadora, tendo um motivo não definido, deste modo podemos prever certas situações e nos prevenir de eventos que possam vir a ocorrer. Segundo Serson (2016), os mecanismos cerebrais são adaptados para conferir se está tudo certo, reagir a situações inesperadas de maneira rápida com a energia necessária.

Pode-se dizer então que medo e ansiedade estão relacionados, pois, o medo causa ansiedade e ansiedade causa medo, e os dois são necessários para que possamos nos adaptar a certas situações no dia a dia.” Medo e a ansiedade são faces da mesma moeda no complexo mecanismo de sobrevivência e autoproteção da espécie humano. Sentir medo e ansiedade além de ser bastante normal, é algo previsto e necessário para nossa existência. ” (Silva, 2017, p.2). Entretanto, esses sentimentos em demasiada ocorrência e intensidade podem vir a afetar drasticamente a vida de uma pessoa, podendo causar problemas a saúde, a ponto de se tornarem doença, ou seja, a ansiedade comum pode se tornar o que é chamado de transtorno de ansiedade. “Não raro, muitos de nós desenvolvem transtornos de ansiedade, doenças complexas e agressivas que amplificam e desnorteiam nossos sensores de alarme, gerando sofrimento e francos impactos na qualidade de vida.” (Magalhães, 2021, p.12). Podemos dizer então que:

O problema surge quando tudo é excessivo ou desproporcional – quando por exemplo, em vez de melhorar o desempenho, a ansiedade exponencial o faz cair a zero. É a típica história daquele excelente aluno “nervoso” que vai fazer o vestibular: estudou como louco, sabia tudo e na hora, esqueceu o que aprendeu, entregou a prova em branco e saiu chorando. (Serson, 2016, p.6).

3 TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

O transtorno de ansiedade é um distúrbio da saúde mental que surge quando o excesso dos sentimentos de medo e ansiedade começam a atrapalhar a vida de um indivíduo, esse tipo de doença é difícil de se identificar, pois está relacionada diretamente com sentimentos comuns, então estabelecer o que seria considerado "normal" é mais complicado do que parece, portanto o único meio de realmente estabelecer se uma pessoa tem ou não algum tipo de transtorno de ansiedade é pelo acompanhamento de profissionais, algumas vezes sintomas físicos podem estar relacionados a transtornos de ansiedade, então alguns profissionais da área da saúde, não apenas da saúde mental, podem identificar sinais que indicam alguma relação com algum transtorno de ansiedade, direcionando o paciente a um profissional da área da saúde mental que possa realizar um tratamento adequado.

Como dito acima os transtornos de ansiedade estão relacionados a sentimentos comuns e podem ser divididos em tipos diferentes de acordo com os sintomas. No conteúdo a seguir serão demonstrados os tipos de transtornos relacionados a ansiedade.

3.1 Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)

O transtorno de ansiedade generalizada ou (TAG) como muitos costumam chamar é um tipo de distúrbio de ansiedade que pode atingir pessoas de qualquer idade. O que caracteriza esse distúrbio são as preocupações e expectativas em excessos, geralmente vem acompanhado de depressão, fobia, ou síndrome do pânico e, além disso são persistentes e de difícil domínio da pessoa que sofre com esta doença, a durabilidade do TAG (Transtorno de ansiedade generalizada) pode permanecer por seis meses ou mais no paciente.

A preocupação persistente e excessiva é a característica principal do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), porém essas preocupações são acompanhadas de sintomas físicos relacionados à hiperatividade autonômica e a tensão muscular. Entre esses sintomas são comuns a taquicardia, sudorese, insônia, fadiga, dificuldade de relaxar e dores musculares. (Kataoka, Mendes, 2017, p.2).

Sabemos que ter ansiedade é normal principalmente em muitas ocasiões de medo, nervosismo, como provas, entrevistas de trabalhos etc. Só que muitas vezes o excesso de ansiedade é desproporcional a ocasião, o que acaba refletindo para um tipo de distúrbio.

Seus sintomas começam a dar sinais, tais como fadiga, dificuldades de concentração, irritação, tensão musculares, e problemas no sono. Levando em conta esses sintomas podemos perceber que isso interfere na vida do ser humano de forma negativa, pois também existem outras reclamações de pacientes que podem estar relacionadas aos transtornos de ansiedade generalizada mais elevados como: fortes dores de cabeça, falta de ar, sudorese, taquicardia e outros.

O tratamento para o TAG (Transtorno de ansiedade generalizada) se dá através de diagnóstico médico sendo preciso o paciente tomar medicamentos antidepressivos e passar também a fazer terapia cognitiva comportamental, o tratamento com os medicamentos precisam de duração de seis a doze meses para ter melhor resultado.

O tratamento farmacológico pode e deve ser considerado em determinadas circunstâncias, porém nunca deve ser a única opção terapêutica. Ensaios clínicos mostram que a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) apresenta uma eficácia maior do que as situações controle. (Zuardi, 2017, p.53)

3.1.1 Transtorno obsessivo compulsivo (TOC)

O transtorno obsessivo-compulsivo é um transtorno mental descrito como pensamentos repetitivos e indesejados chamados obsessões, que podem levar a comportamentos repetitivos chamados compulsões. O TOC pode afetar a maneira como uma pessoa pensa, sente e se comporta e pode ter um impacto significativo na sua qualidade de vida. Uma obsessão é um pensamento ou desejo persistente que causa intensa ansiedade. Essas obsessões geralmente são irracionais e podem estar relacionadas a temas como simetria, agressão e religião. Ações compulsivas são comportamentos repetitivos que as pessoas adotam para reduzir a ansiedade. Alguns exemplos de compulsões em nosso dia a dia são lavar as mãos com frequência, verificar portas ou repetir frases continuamente. Tem um impacto significativo na vida das pessoas com TOC e pode ser muito debilitante, interferindo em última análise nas atividades diárias, no trabalho, nos relacionamentos e, o mais importante, na qualidade de vida. Pessoas com TOC acabam perdendo horas do dia em rituais obsessivos que eventualmente levam ao esgotamento. Sinal de doença os sintomas em pessoas com transtorno obsessivo compulsivo (TOC) variam de pessoa para pessoa e geralmente envolvem obsessões e compulsões, e os principais sintomas

são: simetria, limpeza excessiva e controle. Simetria é a necessidade compulsiva de organizar as coisas ou realizar tarefas de uma determinada maneira, de forma coordenada e precisa. A limpeza excessiva é uma forma de os pacientes com TOC evitarem a “contaminação” com germes, como lavar as mãos com frequência e tomar banho com frequência. A verificação é um dos sintomas obsessivo compulsivos mais comuns na sociedade, exigindo inúmeras verificações para verificar se fechou a porta, desligou o fogão ou ligou algum aparelho eletrônico. O tratamento do TOC é uma parte importante para ajudar as pessoas a controlarem e reduzir os sintomas do TOC. Existem muitas terapias que podem ajudar as pessoas com TOC.

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é um quadro clínico caracterizado por obsessões ou compulsões. Obsessões são pensamentos, ideias, frases, palavras ou imagens mentais persistentes e intrusivas, que podem provocar ansiedade. Já as compulsões são comportamentos ou atos mentais repetitivos que o indivíduo utiliza na tentativa de diminuir e neutralizar as obsessões (American Psychiatric Association (APA), 2002, p 02).

O principal tratamento é a terapia. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma forma eficaz de tratamento para o TOC. O tratamento baseia-se na ideia de que os pensamentos irracionais subjacentes às obsessões e compulsões podem ser alterados e modificados. A terapia cognitivo-comportamental inclui uma variedade de abordagens para o tratamento do TOC, algumas das quais incluem: terapia de grupo, psicoeducação, intervenções alternativas e muito mais. A terapia de grupo é uma forma de as pessoas com TOC conhecerem outras pessoas. Pode ajudar essas pessoas a se conhecerem melhor e a criar um ambiente de apoio onde os pacientes possam compartilhar suas experiências e estratégias.

A psicoeducação é uma forma importante de familiares e pacientes aprenderem sobre sua doença e, por meio do conhecimento do assunto, adquirirem habilidades que os ajudarão a administrar sua doença de forma mais eficaz. As intervenções alternativas são uma forma de as pessoas com TOC utilizarem técnicas de relaxamento, dominadas pela tranquilidade dos campos e jardins, como ioga e outras. Embora essas técnicas sejam úteis no alívio da ansiedade, raramente são usadas porque não substituem a terapia cognitivo-comportamental ou os tratamentos tradicionais do TOC. Portanto, deve-se ressaltar que o tratamento do transtorno obsessivo compulsivo é um tratamento individual, e o que funciona para uma pessoa

pode não funcionar para outra. O acompanhamento por especialistas é fundamental para avaliar a gravidade dos sintomas e desenvolver um plano de tratamento específico para o paciente.

A terapia cognitiva comportamental (TCC) é de suma importância para o tratamento do Transtorno obsessivo compulsivo, o tratamento tem como foco ajudar a diminuir os pensamentos indesejáveis e a neutralização das antecipações catastróficas. Portanto, a terapia cognitiva comportamental é o tratamento adequado para tratar o Transtorno obsessivo compulsivo (Neto & Baltieri, 2001, p 36).

3.1.2 Agorafobia

A agorafobia se trata de um tipo de transtorno de ansiedade. O indivíduo que possui esse transtorno tem medo de estar sozinho ou frequentar lugares que possam de alguma forma serem difíceis de obter ajuda, caso ele tenha um ataque de pânico ou outra emergência, muitas vezes evitam frequentar lugares que possam se sentir presas, sendo um exemplo o transporte público. O que pode acabar limitando a vida do indivíduo afetado por esse transtorno.

Freud (1895b) é enfático ao afirmar que na fobia só existe um estado emocional de angústia, e que não há nenhuma representação incompatível substituída. Para exemplificar, ele cita a agorafobia, que é caracterizada pela recordação de um ataque de angústia. O que o paciente teme é a ocorrência de um novo ataque em outras ocasiões. Portanto, na fobia, existe apenas angústia, não há conflito psíquico. (Peres, 2018, p.37).

É importante ressaltar que o componente fundamental desse transtorno não se trata só do medo do lugar ou da situação em si em que o indivíduo portador da agorafobia possa estar, ou vivenciar, mas sim, o medo de acontecer alguma situação de desconforto, e que diante daquela situação será mais difícil, ou vergonhoso para o indivíduo conseguir sair do local ou obter alguma ajuda. Todavia uma pessoa que tem esse transtorno também possui o medo de estar em um lugar onde não exista a capacidade ou a facilidade de sair rapidamente no caso de um mal-estar.

Os sintomas de uma crise de agorafobia consistem em: Taquicardia, dificuldade de respiração, tremores, sudorese e náuseas, incluindo a tontura e a sensação de um desmaio. Por outro lado, os sintomas do transtorno da agorafobia se assemelham com o transtorno de pânico, já que os sintomas são os mesmos. O que difere esses dois transtornos é que a agorafobia não é imperiosamente um transtorno de pânico, entretanto quando uma pessoa desenvolve o transtorno de pânico e conseqüentemente passa a ter as crises em que existe a sensação de morte iminente

etc., ela passa a desenvolver a agorafobia. Isso ocorre porque quando o indivíduo passa a ter muitas crises de pânico, cria-se o medo de ter outras crises e, ele passa a querer controlar tudo que está em volta do ambiente, com medo de estar em um lugar que não se pode procurar rapidamente por ajuda.

Esse transtorno possui três níveis, sendo elas a leve, moderada e a grave. A leve possui sintomas mais leves e normalmente pode não afetar de uma maneira anormal a vida cotidiana de uma pessoa. Nesse nível o indivíduo pode sentir uma ansiedade em certas situações, como espaços públicos por exemplo, ou em multidões, porém ainda assim a pessoa tem o controle de enfrentar essa ansiedade, mesmo com alguma dificuldade. Além disso, a agorafobia leve pode não ser tão prejudicial quanto os demais níveis, e o portador do transtorno pode ser capaz de viver normalmente e seguir de maneira considerável suas atividades diárias.

Todavia a agorafobia moderada se difere do nível leve em diversos aspectos, já que os sintomas se tornam mais pronunciados e interferem de maneira mais agressiva a vida do portador do transtorno. O indivíduo pode começar a evitar lugares e situações que se sentem inseguros, com o medo de ser incapaz de escapar ou obter ajuda. O que pode trazer limitações nas atividades sociais.

Ademais, o transtorno da agorafobia grave se caracteriza por sintomas graves e intensos. O indivíduo que possui esse transtorno passa a evitar diversas situações e lugares, o que traz como consequência o isolamento social intenso. A qualidade de vida da pessoa se torna prejudicada e ela pode se tornar incapaz de sair de casa ou enfrentar situações que sejam fora do ambiente familiar.

O tratamento para o transtorno da agorafobia pode ser feito por meio de terapia, que consiste no cognitivo-comportamental, a psicoterapia, técnicas de relaxamento e medicamentos como sedativos e antidepressivos em casos mais graves.

3.1.3 Fobia social

A fobia social, também conhecida como transtorno de ansiedade social, é uma condição que se caracteriza pelo medo excessivo e persistente de situações sociais ou de dinamismo, nas qual a pessoa sente medo em ser avaliada negativamente pelos outros. Esse medo pode interferir significativamente na vida cotidiana de uma pessoa.

Como dito acima, a fobia social pode vir por meio de várias situações, dentre elas temos, falar em público, participar de festas ou interagir com desconhecidos, enquanto outras podem experimentar ansiedade social generalizada, ou seja, sentir medo em quase todas as situações sociais, ou seja, que tenha interação com outras pessoas.

Segundo Freud (1895, p.41 apud Peres, 2018, p.36), "A principal distinção entre a fobia e a obsessão encontra-se no estado emocional. Nas fobias, 'esse estado emocional é sempre de angústia', ao passo que, nas obsessões verdadeiras, outros estados emocionais, como a dúvida, o remorso ou a raiva, podem ocorrer tanto quanto a angústia" (Freud, 1895, p.41).

Como dito acima, a fobia social pode vir por meio de várias situações, dentre elas temos, falar em público, participar de festas ou interagir com desconhecidos, enquanto outras podem experimentar ansiedade social generalizada, ou seja, sentir medo em quase todas as situações sociais, ou seja, que tenha interação com outras pessoas.

Os sintomas variam de indivíduo para indivíduo, mas a alguns sintomas persistentes, como:

Preocupação antecipada e excessiva: pessoas com ansiedade social, tende a sentir preocupação em excesso e antes mesmo do acontecimento vir a acontecer.

Evitação: Um tipo de estratégia para lidar com a ansiedade social e evitar as situações temidas, o que pode levar ao isolamento e perde de oportunidades pessoais e profissionais

Impactos nas relações interpessoais: A fobia social pode prejudicar as relações do indivíduo, por meio de afastamentos e pode parecer reservada e distante.

Ansiedade Excessiva: Indivíduos com fobia social geralmente sentem níveis elevados de ansiedade antes, durante e após algumas situações sociais. Isso pode se manifestar por meio de tremores, palpitações cardíacas e conseqüentemente ataques de pânico.

A fobia social é uma condição tratável, felizmente, existem estratégias eficazes para lidar com a ansiedade social como, terapia cognitivo-comportamental (TCC) é

uma abordagem usada para tratar a ansiedade social. Ajuda a identificar e modificar pensamentos negativos e comportamentos inadequados, Exposição gradual enfrentar as situações sociais temidas, com a orientação de um profissional de saúde mental, pode ajudar a diminuir a ansiedade ao longo do tempo, técnicas de respiração:

Práticas como a meditação e exercícios de respiração podem ajudar a reduzir os sintomas físicos da ansiedade, apoio social: Compartilhar seus sentimentos e preocupações com amigos, familiares ou grupos de apoio pode fornecer um sistema de suporte valioso.

É importante notar que a fobia social é uma condição comum, e muitas pessoas podem levar uma vida plena e gratificante após o tratamento adequado. Procurar ajuda profissional é o primeiro passo importante para superar essa condição e melhorar a qualidade de vida.

3.1.4 Síndrome do pânico

A Síndrome do Pânico é um dos tipos de transtorno da ansiedade, quando ela se desenvolve acaba afetando a vida pessoal, social e profissional do indivíduo. Essa síndrome pode acabar se agravando por alguns motivos com o decorrer do tempo por diversos motivos, como por exemplo um trabalho exaustivo ou traumas, fobias, falar em público.

Essa síndrome pode tem maior probabilidade de aparecer no final da infância ou no começo da adolescência, estudos mostram que a maioria são mulheres. Artigos recentes também informam que parentes próximos como pai ou mãe que tenham algum transtorno de ansiedade ou depressão tem maior probabilidade de desenvolver síndrome do Pânico ou ansiedade, mostrando que o fator genético tem envolvimento assim como o ambiente onde a pessoa cresce.

A Síndrome do Pânico pode ocorrer em qualquer idade e é acompanhada de sensações de morte iminente, sensação de loucura e de todo tipo de desordem que acompanha o desequilíbrio entre o simpático e o parassimpático (Battello,2016, p.8).

Os sintomas que podem apresentar um episódio de crise na pessoa com síndrome do pânico é ter falta de ar, náusea, fraqueza, dor no peito, tremores e tonturas. É comum que o indivíduo pense em mil coisas ao mesmo tempo, o que está acontecendo comigo? O que as pessoas vão pensar? Pela vergonha que traz o

descontrole emocional principalmente se a crise acontece em público, que é comum isso acontecer, pelo fato de acontecer a qualquer momento.

O tratamento pode ter algumas opções como medicamento psiquiátrico pode ajudar na probabilidade de não acontecer novas crises. E isso não quer dizer que o medicamento irá curar, mas ajudará você retomar um pouco do controle de si.

Mas o grande diferencial é a terapia cognitiva comportamental que mostra maiores resultados na melhoria do transtorno de crises de ansiedade como a síndrome do pânico.

Geralmente psiquiatras passa alguns exercícios para te auxiliar a controlar as crises, uma delas são o controle da respiração, já que no momento em crise acaba esquecendo de respirar corretamente com o turbilhão de coisas que estão acontecendo ao mesmo tempo (sensações físicas e os pensamentos e preocupações).

Pesquisas e estudos revelam que o transtorno do pânico é uma condição que requer estudo e compreensão, especialmente devido à semelhança dos sintomas com os de doenças cardiovasculares. Isso pode dificultar um diagnóstico rápido por profissionais que não estejam familiarizados com o TP. (Oliveira; Jardim; Cardoso; Correa; 2023, p 8)

4 PSICOFOBIA

No que se refere a saúde mental, principalmente a ansiedade que é o nosso foco, juntamente com estigma e preconceito sobre tipos de ansiedade e aos avanços nos índices das doenças mentais no Brasil, mais ainda por conta da pandemia pela qual todo o mundo enfrentou, a sociedade atual trata a saúde mental como algo sem prioridade e relevância.

Além de outros fatores que contribuem para o aumento nos casos podemos ressaltar a falta de conhecimento da sociedade, a falta de suporte por parte do estado e até mesmo a vergonha das pessoas em buscar ajuda por conta do estigma e o preconceito que ainda é tão forte, um verdadeiro tabu. Os transtornos psicológicos não estão só nos adultos mais também nas crianças e adolescentes e que devem ser tratados de maneira adequada e avaliados.

A identificação de problemas psiquiátricos em crianças e adolescentes coloca desafios que vão além daqueles presentes na identificação de transtornos mentais em adultos. Como a criança encontra-se em um período do desenvolvimento, no qual sua capacidade de atribuir o desconforto que experimenta a uma fonte interna é limitada, seus problemas emocionais tendem a expressar-se por meio de comportamentos desadaptados e desviantes, raramente associados pela própria criança a um sofrimento interno. Um diagnóstico competente nesse grupo etário demanda procedimentos de avaliação cuidadosos e abrangentes, bem como a recorrência a fontes de informação diversas, como professores, pais, pediatras, registros outros. (Bird; Duarte, 2002, p.162)

Os estigmas e o preconceito sobre transtornos mentais e psicológicos sempre existiram só não era tão falado pelas pessoas. Mas, o termo saúde mental só ganhou mais destaque após a reforma psiquiátrica, pois si entendeu que saúde mental não se destinava apenas aos “loucos”, mas sim para todos.

A Lei da Reforma Psiquiátrica prevê que os pacientes sejam tratados em unidades adequadas e por profissionais de saúde que auxiliem a reintegração da pessoa que está se recuperando ao convívio social. Eliminando cada vez mais os números de manicômios no Brasil.

Também não podemos deixar de ressaltar que em 2001, a Lei nº 10.216, proposta pelo deputado federal Paulo Delgado, também conhecida como Lei Paulo Delgado, instituiu um novo modelo de tratamento aos portadores de transtornos mentais no Brasil. Dando um redirecionamento a assistência em saúde mental,

atuando e fortalecendo o tratamento em serviços de base comunitária, na proteção aos direitos das pessoas com transtornos mentais.

Finalmente, oferecendo maior suporte para pessoas que sofrem de saúde mental, pois os tratamentos particulares são extremamente caros, visando somente o lucro e impossibilitando o acesso de muitos. Pois os transtornos mentais e psicológicos é um problema social.

Ainda enquanto brasileiros sentimos e percebemos muita falta de suporte por parte do SUS (Sistema único de saúde), muitas vezes chegamos as unidades e nos deparamos com equipamentos quebrados e até mesmo hospitais lotados, trazendo muita insegurança para as pessoas que necessitam de suporte adequado para tratar a questão de saúde mental/psicológicas e outras demandas de saúde do povo.

A lei criada pelo deputado Paulo Delgado descreve qual a obrigação do estado com toda uma sociedade.

Ao reverberar sobre a Rede de saúde Mental, tem-se a Lei Paulo Delgado: número 10.216 intitulado no ano de 2001 que vislumbra aspectos acerca dos direitos das pessoas portadoras de transtorno mental, assim redirecionam os cuidados e formas de atendimento em Saúde Mental. Contudo, o Estado desta forma é responsável por suprir as necessidades do Sistema Único de Saúde para o atendimento das pessoas em surto. (Brasil, 2001)

Temos que compreender também o estigma e o preconceito que existe dentro do tema de saúde mental e os seus transtornos.

Observamos com base nas pesquisas que o preconceito sobre saúde mental precisa ser quebrado, para isto é necessário debater/falar sobre o assunto de maneira clara, procurar conscientizar a sociedade para estes estereótipos, esses rótulos que estão dentro da sociedade a décadas e, só com base em bastante diálogo, informações, casos reais de pessoas reais vamos conseguir fazer a diferença e dar mais espaços para que as pessoas que sofrem com os transtornos, preconceito, e gatilhos mentais tenham mais liberdade e confiança para si expor e buscar ajuda.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que os transtornos mentais são historicamente estigmatizados e os seus portadores estão entre as populações mais marginalizadas da maioria dos países (2). Nesse contexto, observa-se que o exercício de direitos não é homogêneo para todas as pessoas, apesar de a Declaração Universal dos Direitos Humanos(3) e diferentes tratados internacionais produzidos com base em seu conteúdo, que é considerado um marco para a proteção dos direitos humanos, dispor em seu artigo 2º que “toda pessoa tem capacidade para gozar os direitos e as liberdades estabelecidos nesta Declaração, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou de outra natureza, origem nacional ou social, riqueza, nascimento, ou qualquer outra condição”. (Ventura; Moraes; Jorge, 2013, p 2)

O preconceito com a saúde mental é algo historicamente comum. As pessoas vistas com algum problema de saúde psicológica, se sentiam isoladas da sociedade e eram denominados como “loucos”. Essas pessoas tinham medo, e não buscavam por algum tratamento, por acharem que somente loucos precisam de ajuda, o que acarretou a psicofobia com problemas mentais.

O senador Paulo Davim teve um papel importante contra o impacto da psicofobia, ele criou uma lei que protege os que sofrem de estigma e preconceito sobre transtornos mentais, a lei 236/12 prever crime de discriminação, abuso e desrespeito, e leva a detenção de 3 anos.

Ocorre na maioria das vezes por não conseguirem reconhecer suas próprias dificuldades, o que agrava, portanto, esse preconceito, essas discriminações acontecem quando as pessoas são tratadas de forma injusta, devido à sua condição mental, podendo se manifestar de várias maneiras, incluindo a falta de compreensão sobre os transtornos psicológicos.

Portanto é de extremo valor combater a psicofobia através da educação e da conscientização, para que possa existir uma compreensão dos transtornos psicológicos, garantindo o acesso igualitário a serviços de saúde mental de qualidade.

Muitos fatores podem influenciar para se fazer valer as mudanças sobre os estigmas e o preconceito sobre transtornos mentais na sociedade, primeiro é reconhecer os sintomas dos tipos de ansiedade que afetam principalmente o sono, a sensibilidade mental da pessoa, causando irritação, medos, estresse, que afeta a pessoa na produtividade do ambiente educacional, o convívio com a família, relacionamento com os amigos, e a interação com os grupos de maneira geral.

Seja através de você que está passando pelo problema ou com alguém próximo a você, é essencial ter empatia com o indivíduo e tentar mostrar para esta pessoa que ela está com um problema e que os transtornos psicológicos é comum e tem tratamento, que quanto mais rápido procurar ajuda melhor será para a sua saúde e bem-estar mental.

Outro ponto importante é o estado fazer a sua parte incentivando diálogos nos meios educacionais, fazendo campanhas de alertas, através dos meios escolares e em muitos outros pontos estratégicos para diminuir a psicofobia. Assim aos poucos vamos rompendo as barreiras dos estigmas e preconceito estrutural dentro da sociedade.

5 JOVENS COM ANSIEDADE NO AMBIENTE EDUCACIONAL

Ansiedade nos jovens no ambiente educacional se trata de um problema comum e que precisa de atenção. Pesquisas apontam evidências em relação a problemas de ansiedade, direcionados ao ambiente escolar, e ademais é importante ressaltar como os índices de jovens com problemas de ansiedade no ambiente educacional têm crescido gradualmente.

Segundo o mapeamento do estudo desenvolvido pelo Instituto Ayrton Senna, e pela secretária da Educação, foi apontado que cerca de 70% dos alunos avaliados relatam sintomas de ansiedade. Em virtude disso, nota-se a importância de ressaltar assuntos relacionado a saúde mental dentro de ambientes educacionais.

Algo que é muito comum em nossa sociedade é a crença de que depressão, ansiedade e problemas mentais são comuns apenas em adultos, entretanto este é um pensamento totalmente equivocado. Nos últimos anos os índices de depressão e ansiedade aumentaram, e a faixa etária com que problemas relacionados a saúde mental, só vêm diminuindo, ou seja, os jovens estão sendo cada vez mais afetados por problemas relacionados a saúde mental.

Segundo dados da Secretaria de Vigilância em Saúde divulgado pelo Ministério da Saúde em setembro de 2022, entre 2016 e 2021 houve um aumento de 49,3% nas taxas de mortalidade de adolescentes de 15 a 19 anos, chegando a 6,6 por 100 mil, e de 45% entre adolescentes de 10 a 14 anos, chegando a 1,33 por 100 mil. (ABP, 2023, OMS)

Com relação a ansiedade, é importante dizer que tal transtorno pode vir a desencadear a depressão, que claramente se trata de uma doença muito mais grave, isso pode ocorrer pois a exaustão física e emocional faz com que aumente o risco do indivíduo portador do transtorno de ansiedade desenvolve a depressão, e quando isso acontece, em casos mais graves pode fazer com que o indivíduo tenha ações prejudiciais a sua integridade física, como auto mutilação e até mesmo pensamentos suicida e com relação ao jovem, é comprovado que isso têm se tornado cada vez mais comum. No ano de 2017 foi feito um levantamento pelo Instituto mundial da saúde (OMS) onde foi levantado que cerca de 800 mil pessoas tiram a própria vida por ano, e a quarta maior causa de morte aconteceu com idades entre 15 e 29 anos, com

homens e mulheres nessa faixa etária de idade. E diante desse dado comprova-se as informações abordadas no presente estudo.

O suicídio é um importante problema de saúde pública, com impactos na sociedade como um todo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde - OMS, todos os anos, mais pessoas morrem como resultado de suicídio do que HIV, malária ou câncer de mama - ou guerras e homicídios. (ABP, 2023, OMS)

Alinhando isso no âmbito escolar, os jovens têm sofrido muito com a ansiedade, já que a pressão dos professores e alunos, o bullying, e a autocobrança, causam esse sentimento e muitas vezes levam esses jovens a adquirirem dificuldades para lidar com isso, gerando assim desequilíbrio emocional e problemas para um desenvolvimento mental e educacional saudável. Dentre as dificuldades que o sentimento de ansiedade traz ao aluno, estão entre elas problemas graves como, isolamento social, queda de desempenho, traumas emocionais, doenças cardíacas, e entre outros. Ademais, a escola possui o papel crucial para a mudança dessa atual realidade, visto que este ambiente possui o potencial de mostrar-se um espaço em que envolve diversas áreas de conhecimento e autoconhecimento, e o mais importante, a habilidade de relacionamentos interpessoais. Além disso, o ambiente educacional precisa ser um ambiente acolhedor, e livre, para que os jovens possam demonstrar seus sentimentos, e compartilharem seus pensamentos. Todavia, também deve ser um lugar que preze pela saúde tanto física quanto mental de seus alunos, tendo em mente que, o tema sobre os cuidados com a saúde mental é algo relevante e necessário na atualidade, podendo encorajar os alunos a buscarem ajuda quando se encontrar em situações que podem causar problemas a sua saúde mental.

Porém, é preciso saber identificar quando a ansiedade começa a se tornar um problema, já se demonstrando com sintomas são diversos. Esses são caracterizados por sintomas psicológicos, como o medo, a angústia, e sintomas físicos, incluindo o suor frio e tremores. Dentre os principais sintomas existem a irritabilidade, alterações no sono, o desânimo e desinteresse, isolamento social e dificuldades de concentração.

E por fim, é preciso que não só a escola como também a família, tendo em vista que um jovem está sofrendo com a ansiedade e conseqüentemente, muitas vezes

com depressão, tomem atitudes e possam ajudar com o direcionamento a um tratamento adequado.

E para ajudar o adolescente com isso, existem algumas estratégias para ajudar o jovem ansioso. Primeiro é preciso entender mais sobre as questões de saúde mental, isso é essencial, pois existe a “psicoeducação” que se trata de uma técnica que psicólogos utilizam que relaciona instrumentos pedagógicos e psicológicos, e isso com o objetivo de mostrar ao paciente e os pais sobre as doenças físicas e psíquicas, e mostram como funciona todo o tratamento. Tal tratamento ajuda os pais a desmitificarem essas questões, e os ajudam a aprender técnicas que possibilitam a inclusão dentro do ambiente familiar, e conseqüentemente trazendo a melhoria para um ambiente familiar saudável.

Outra estratégia, seria a identificação no ambiente educacional e familiar, sobre o que pode estar desencadeando os problemas de ansiedade e após a identificação, o direcionamento correto para uma ajuda profissional, a fim de ter melhorias nos sintomas e mudanças nos hábitos que influenciam a ansiedade. Além das estratégias citadas, por fim é recomendado a prática de atividades físicas, é preciso que exista o incentivo para essa prática, pois ajudará incentivando a saúde física e melhorando autoestima e o bem-estar mental do jovem.

6 ADOLESCENTES COM ANSIEDADE X MERCADO DE TRABALHO

A adolescência (entre 10 e 19 anos) é uma fase extremamente importante para o desenvolvimento profissional de uma pessoa, pois nela é onde o adolescente constrói sua própria identidade e começa a se tornar um adulto produtivo e maduro, o que ocorre por meio de mudanças biológicas, psicológicas e sociais, muitas dessas mudanças geram incertezas e medo na mente dos jovens, além disso, segundo a OPAS/OMS é na adolescência onde se desenvolvem hábitos emocionais e sociais que são vitais para um desenvolvimento mental saudável, como por exemplo, a regulação do sono, exercícios regulares, o aprendizado de saber lidar e resolver problemas, habilidades de socialização e administração de emoções.

Os adolescentes hoje vivem em uma busca constante para se inserirem no mercado de trabalho, pois é nesta fase em que os jovens começam a pensar em ter mais autonomia, além disso, em alguns casos existe a pressão familiar para que comecem a trabalhar, então é comum que muitos busquem trabalhos como jovem aprendiz e estágios logo cedo. Sendo assim, os adolescentes acabam tendo de lidar com diversas responsabilidades sociais, acadêmicas e familiares e se encontrarem indecisos e preocupados com seu futuro, com as mudanças que ocorrem em suas vidas e com as escolhas que devem fazer, como por exemplo, escolher uma profissão e lidar com sua preparação para a entrada no mercado profissional. Desse modo, essa situação pode causar problemas relacionados ansiedade, prejudicando saúde mental do jovem, podendo trazer problemas para a sua vida profissional e para o seu futuro, já que a ansiedade se trata da preocupação em excesso com o futuro e traz sintomas que interferem na vida de diferentes formas, como sua convivência familiar, os cuidados com a própria saúde, nos estudos e na preparação para carreira profissional, com isto as perguntas dentro da cabeça dos adolescente com ansiedade já começam a ficar mais intensas, como por exemplo, se ele(a) terá sucesso na carreira profissional, o que está buscando, onde quer chegar e vários outros questionamentos que perturbam o psicológico dos mesmos, ainda mais sabendo que cada vez mais o mercado de trabalho se encontra bastante competitivo, onde é cobrado mais capacitação do profissional, mais resultados, e muito comprometimento com as empresas.

Muitos jovens acabam desenvolvendo problemas com ansiedade, muitas vezes por não conseguirem lidar com as mudanças que acontecem no decorrer da sua adolescência, estresse e ansiedade são comuns na vida de qualquer adolescente, além disso a ansiedade segundo pesquisas tem influência pela genética e pelo ambiente de criação do indivíduo, ou seja, cada indivíduo tem uma probabilidade de passar por problemas de ansiedade dependendo do ambiente onde ele foi criado e vive, ou como dito, pela genética herdada pelos seus pais.

Além dos problemas que esses jovens podem ter antes mesmo de conseguirem se inserir no mercado de trabalho, existem os problemas que são causados por situações dentro das empresas, que não necessariamente causam transtornos relacionados a ansiedade, mas podem ser os agravantes que farão com que tais problemas sejam refletidos dentro do mercado profissional. Também pode se apontar que:

Profundas transformações ocorreram nos ambientes e nas condições de trabalho. Mudanças nas condições de emprego na economia global ao longo de 30 anos levaram ao aumento da insegurança no emprego e outros riscos para a organização do trabalho. Esses riscos podem desempenhar um papel na criação e manutenção de disparidades na saúde dos trabalhadores, a depender de posição socioeconômica, gênero, raça e etnia. Deste modo, por conta dos novos sistemas de produção, vivenciam-se condições de trabalho adversas, como redução da oferta de vagas, terceirização, privatização do setor público e das novas ofertas de empregos oriundos da inovação tecnológica. (Ribeiro et al., 2019)

Além disso, alguns agravantes que podemos apontar nas causas de problemas de saúde mental no mercado de trabalho segundo a OMS e OIT (Organização Internacional do Trabalho), são o trabalho em excesso, comportamentos negativos e imediatismo nas resoluções, o que acaba por causar a falta de controle dos profissionais em relação as tarefas que devem ser exercidas, sendo assim, surgem situações de incerteza, medo e ansiedade, que podem ser um gatilho para problemas para a saúde mental. Sabendo disso a própria OMS recomenda o treinamento de gestores para desenvolverem capacidades para prevenir ambientes de trabalho estressantes e responder aos trabalhadores em sofrimento. Segundo Santana et al. (2019) existe também a falta de apoio social, a falta de recompensa pelo trabalho exercido pelo trabalhador, o excesso de comprometimento, além das más condições de trabalho, tanto no ambiente de trabalho quanto em seus processos.

7 PESQUISA DE CAMPO

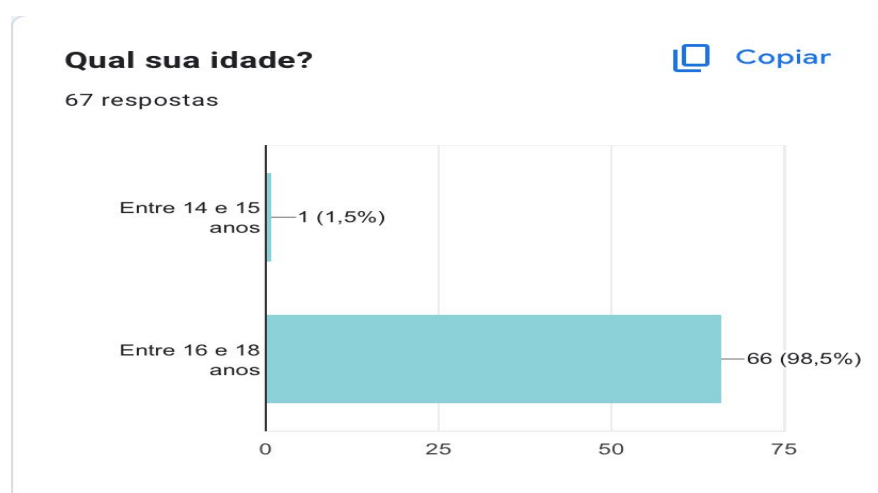
Em outubro de 2023, na cidade de São Paulo, foi conduzida uma pesquisa quali-quantitativa com 67 alunos matriculados no curso técnico em administração da Etec Jaraguá. Os participantes da pesquisa tinham idades entre 14 e 18 anos e estavam distribuídos nos primeiros e segundos módulos do curso.

A pesquisa consistiu em análises quali-quantitativas, realizadas por meio de um questionário desenvolvido com o propósito de avaliar os níveis de ansiedade dos estudantes. O objetivo principal da pesquisa de campo foi identificar os níveis de ansiedade dos alunos e compreender como isso poderia influenciar sua futura inserção no mercado de trabalho, bem como impactar suas vidas no convívio social diário.

Para garantir a qualidade dos dados e evitar possíveis gatilhos mentais, a pesquisa foi elaborada em colaboração com um psicólogo experiente e capacitado da Etec Jaraguá. A seguir, apresentamos os gráficos com os dados relevantes obtidos durante a pesquisa de campo.

7.1 Resultados e análise da pesquisa de campo realizada

Gráfico 1: Faixa etária

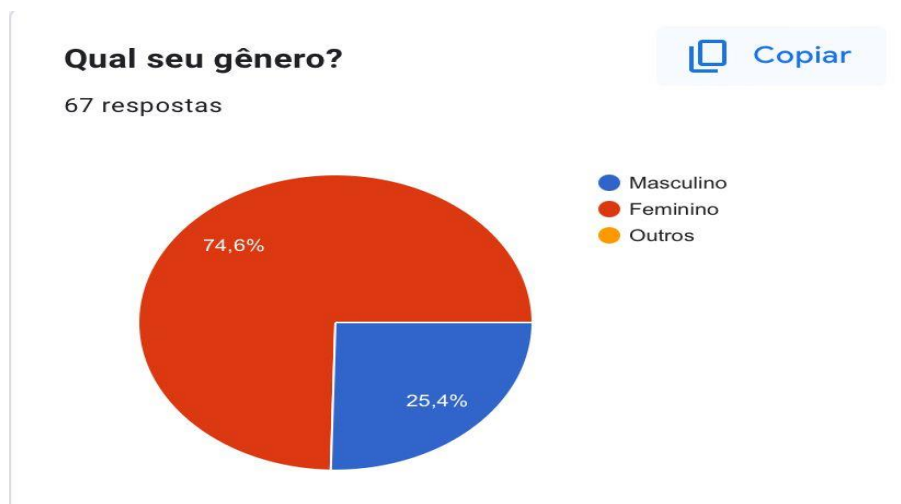


Fonte: Autoria própria, 2023

O trabalho tem como foco jovens e adolescentes então pesquisamos a idade dos participantes afim de verificar se estão dentro das exigências para realização da pesquisa. Temos 67 participantes, sendo a grande maioria representando 98,5% com

idades entre 16 e 18 anos e apenas 1 participante representando 1,5% com idade de 14 a 15 anos.

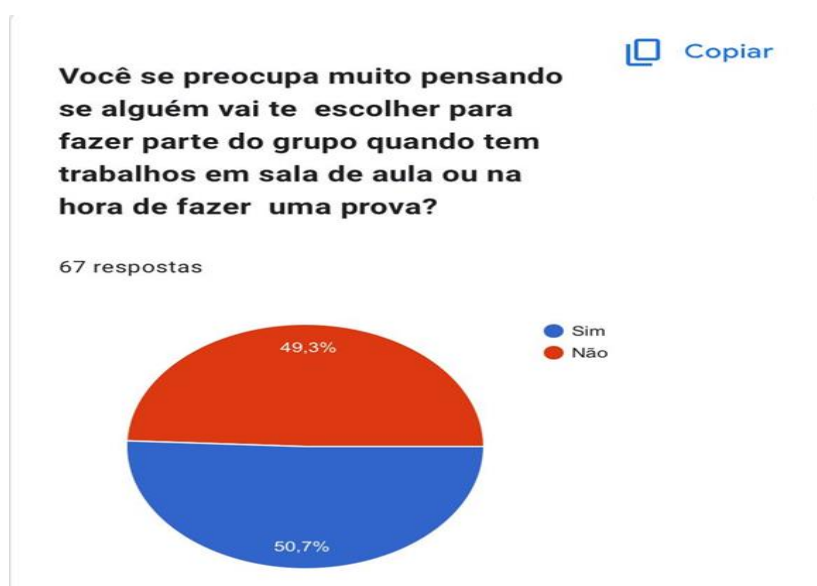
Gráfico 2: Gênero



Fonte: Autoria própria, 2023

Na segunda etapa da pesquisa é questionado o gênero dos participantes afim de ter uma melhor noção de divisão por gênero. Observa-se que 74,6% dos participantes identificaram-se como feminino, enquanto 25,4% como masculino. Nenhum participante se identificou como outro gênero.

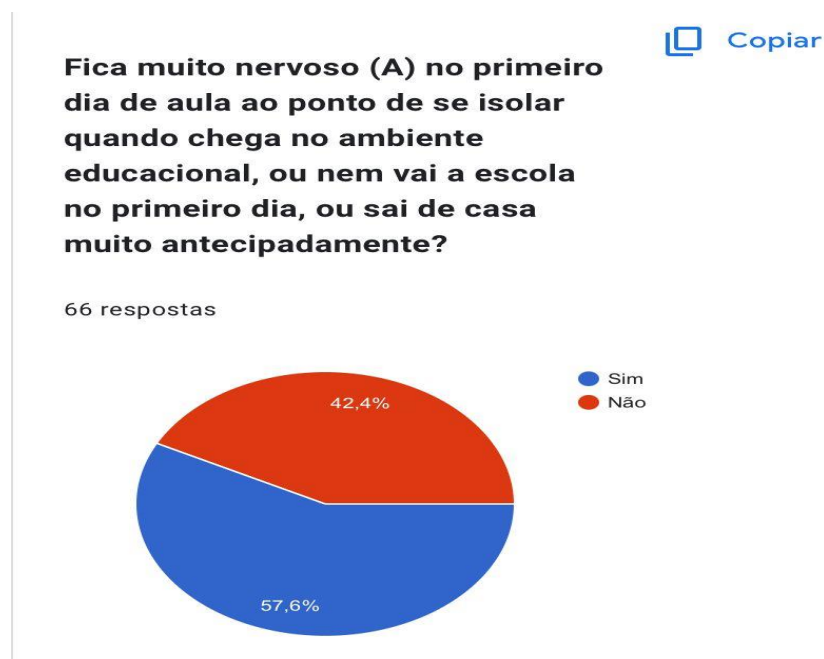
Gráfico 3: Inclusão



Fonte: Autoria própria, 2023

A preocupação com a aceitação em grupos é uma realidade para 50,7% dos estudantes na pesquisa, ou seja, metade dos estudantes. Este resultado demonstra a importância de programas que promovam a inclusão e a compreensão mútua, a fim de facilitar uma boa relação entre alunos e evitar problemas de exclusão.

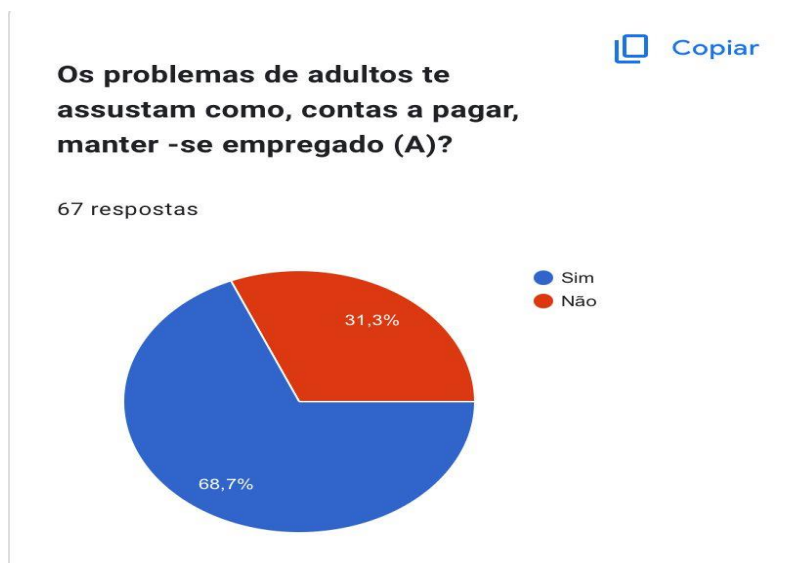
Gráfico 4: Primeiro dia de aula



Fonte: Autoria própria, 2023

A ansiedade observada no primeiro dia de aula é um sinal de que muitos estudantes podem se sentir sobrecarregados pelas transições educacionais. Os resultados demonstraram que mais da metade dos estudantes (57,6%) relataram nervosismo no primeiro dia de aula, resultando em isolamento ou chegada antecipada. Isso chama a atenção para a necessidade de programas de orientação e suporte durante esses momentos críticos.

Gráfico 5: Problemas adulto



Fonte: Autoria própria, 2023

A maioria dos estudantes representando 68,7% sentem ansiedade em relação a problemas de adultos, como contas a pagar e manter o emprego, o que expressa preocupação excessiva sobre o futuro, que é uma das maiores causas de problemas com ansiedade. Isso sugere que programas de orientação profissional e apoio emocional são essenciais para preparar os alunos para os desafios da vida adulta.

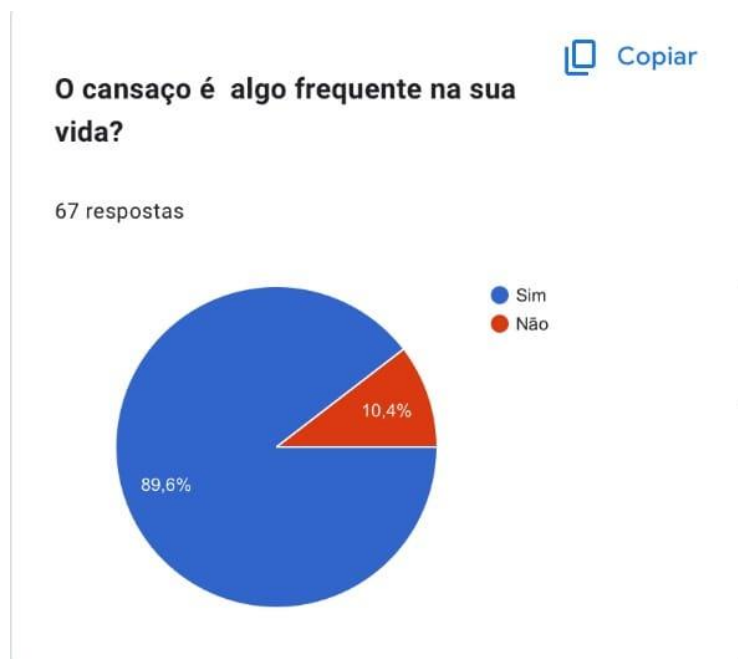
Gráfico 6: Preocupação com o futuro



Fonte: Autoria própria, 2023

A pesquisa revela que quase todos os estudantes, representando 91% dos participantes experimentam cansaço frequente, dificuldades de concentração e outros desafios relacionados ao bem-estar, o que acaba por prejudicar o aprendizado e a eficiência dos alunos durante as aulas. Isso destaca a necessidade de programas de saúde mental e bem-estar para os alunos.

Gráfico 7: Cansaço

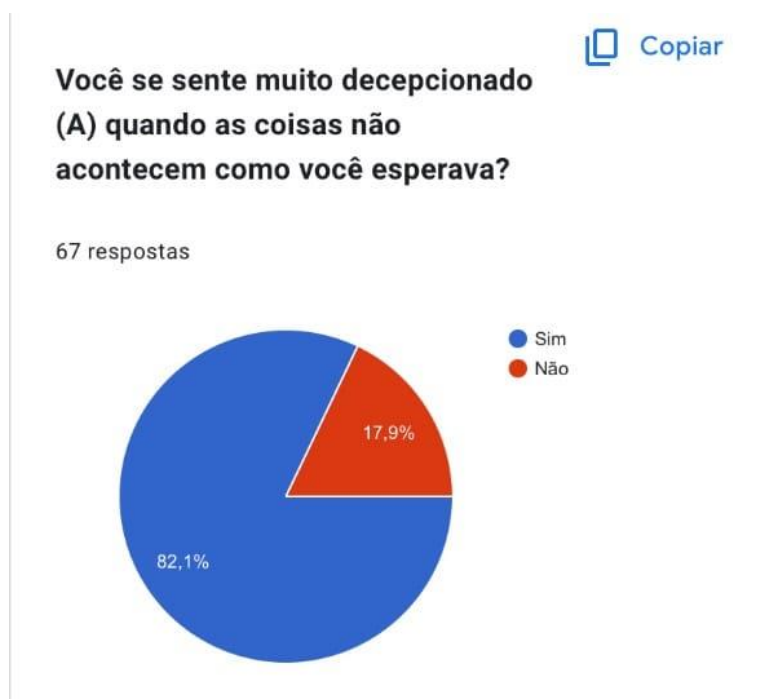


Fonte: Autoria própria, 2023

A pesquisa indicou que 89,6% dos participantes experimentam cansaço frequentemente, em contraste com 10,4% que não relataram ter esse problema.

Essa disparidade significativa entre os participantes que frequentemente experimentam cansaço e aqueles que não relataram esse problema destaca a prevalência da fadiga na pesquisa estudada. Esses resultados podem sugerir a necessidade de investigar as causas subjacentes do cansaço predominante e desenvolver estratégias para abordar esse desafio de bem-estar.

Gráfico 8: Decepção

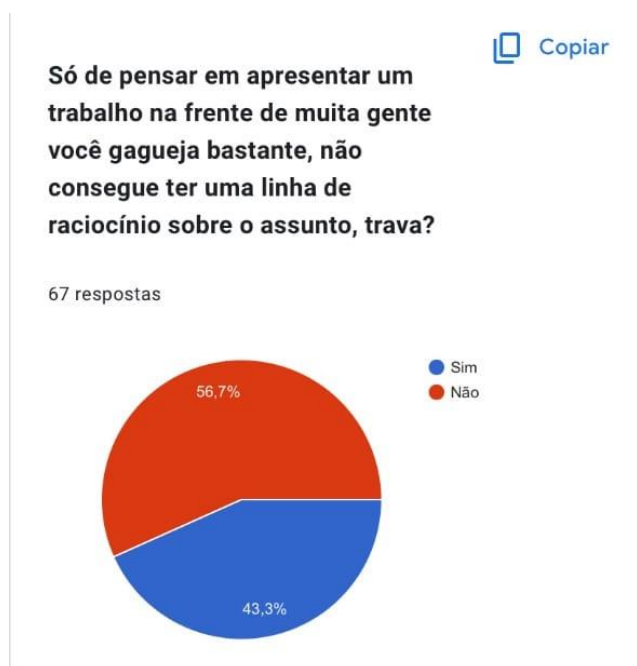


Fonte: Autoria própria, 2023

A maioria (82,1%) admitiu sentir-se muito decepcionada quando as coisas não ocorrem como esperado, enquanto 17,9% não compartilharam essa sensação.

A pesquisa revelou que a maioria, representada por 82,1% dos participantes, experimenta intensa decepção quando as circunstâncias não atendem às expectativas. Esse dado destaca a relevância emocional da situação, sugerindo áreas potenciais para intervenções que visem o manejo saudável das expectativas e emoções.

Gráfico 9: Apresentações



Fonte: Autoria própria, 2023

Desafios na Apresentação em Público: Cerca de 56,7% dos participantes relataram sentir dificuldades, como gaguejar e perder o raciocínio, ao apresentar um trabalho na frente de muitas pessoas, enquanto 43,4% não enfrentaram essas dificuldades.

A constatação de que 56,7% dos participantes enfrentam desafios, como gaguejar e perder o raciocínio, ao apresentar em público destaca a prevalência dessa pressão acadêmica e dificuldades na pesquisa. Esses resultados podem apontar para a necessidade de apoio ou treinamento para melhorar as habilidades de apresentação em público entre os participantes.

Gráfico 10: Sono adequado

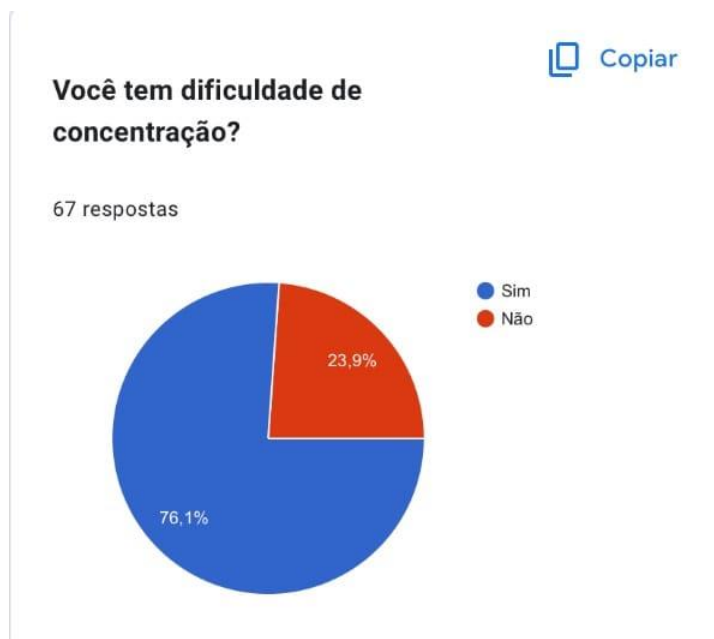


Fonte: Autoria própria, 2023

Apenas 29,9% consideraram seu sono adequado, enquanto a maioria (70,1%) não teve essa percepção.

A maioria expressiva, representando 70,1% dos participantes, não considerou seu sono adequado, em contraste com apenas 29,9% que o avaliaram positivamente. Esses resultados sugerem uma preocupação significativa com a qualidade do sono, indicando a importância de abordar questões relacionadas ao sono para melhorar o bem-estar geral dos participantes.

Gráfico 11: Concentração

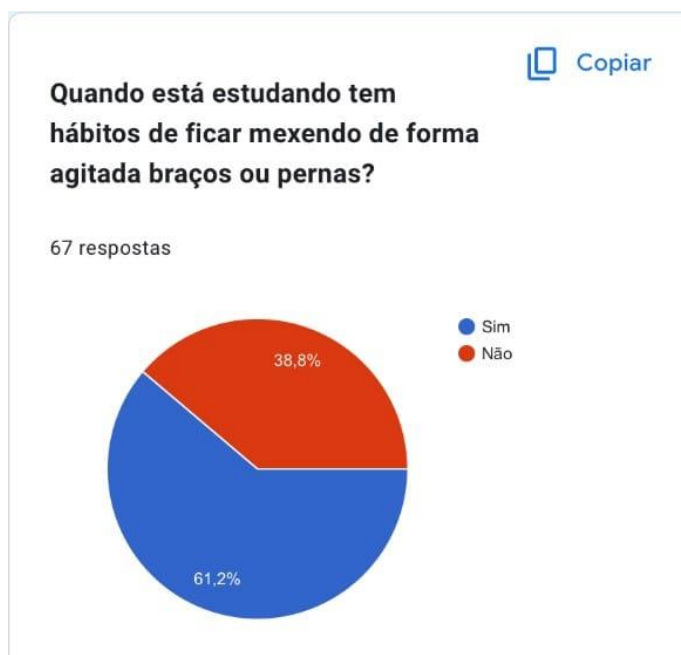


Fonte: Autoria própria, 2023

A maioria expressiva (76,1%) revelou ter dificuldades de concentração, em contraste com 23,9% que não enfrentaram esse problema.

A constatação de que 76,1% dos participantes enfrentam dificuldades de concentração destaca um desafio predominante, enquanto 23,9% não relataram esse problema. Esses resultados ressaltam a necessidade de explorar estratégias para melhorar a concentração e o foco entre a maioria dos participantes.

Gráfico 12: Hábitos

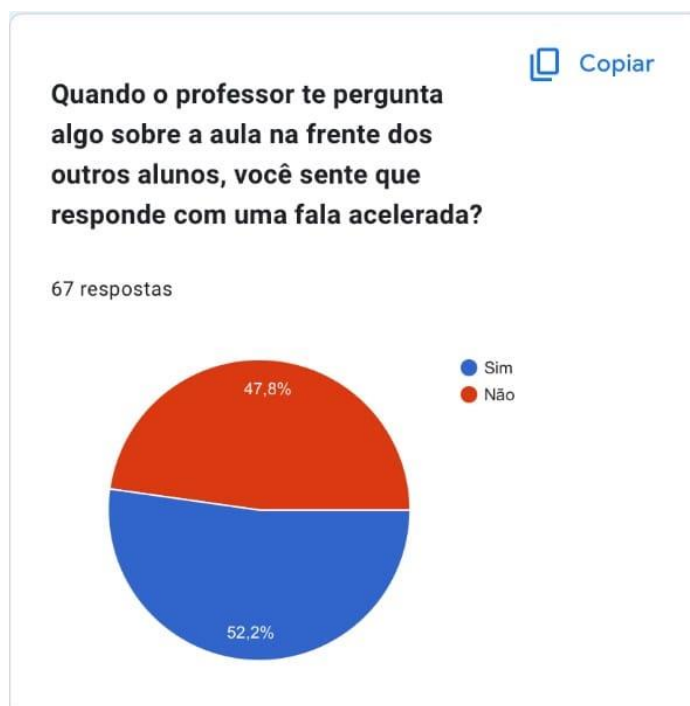


Fonte: Autoria própria, 2023

Hábitos de Inquietação ao Estudar: A pesquisa indicou que 61,2% dos participantes têm o hábito de mexer os braços ou pernas de forma agitada enquanto estudam, enquanto 38,8% não apresentam esse comportamento.

A alta porcentagem (61,2%) de participantes que relataram o hábito de mexer os braços ou pernas de forma agitada ao estudar aponta para um comportamento difundido na pesquisa. Essa inquietação pode influenciar negativamente a concentração e eficácia do estudo. Assim, estratégias que visem reduzir essa inquietação podem ser exploradas para melhorar a qualidade do tempo dedicado ao estudo e potencialmente otimizar o aprendizado.

Gráfico 13: Fala acelerada



Fonte: Autoria própria, 2023

52,2% dos participantes relataram responder com fala acelerada quando questionados pelo professor na frente dos colegas, enquanto 47,8% não enfrentaram essa situação.

A constatação de que 52,2% dos participantes respondem com fala acelerada ao serem questionados pelo professor na frente dos colegas destaca uma dinâmica comum, sugerindo possível ansiedade ou desconforto nesse contexto. Os resultados indicam a relevância de abordar estratégias para promover a comunicação eficaz em situações de interação acadêmica, visando o bem-estar dos estudantes.

Gráfico 14: Mercado de trabalho



Fonte: Autoria própria, 2023

Sentimento em Relação ao Mercado de Trabalho: A pesquisa revelou que ingressar no mercado de trabalho gera sentimento de insegurança (22,7%), preocupação com a competitividade (43,9%) e medo de não conseguir realizar as atribuições exigidas (31,8%) entre os participantes.

A pesquisa destaca uma gama de sentimentos entre os participantes em relação ao ingresso no mercado de trabalho. A insegurança (22,7%), a preocupação com a competitividade (43,9%) e o medo de não conseguir realizar as atribuições exigidas (31,8%) são fatores relevantes. Esses resultados indicam a importância de programas de preparação profissional e apoio emocional para enfrentar os desafios associados à transição para o mercado de trabalho, contribuindo para uma transição mais suave e confiante.

7.1.1 Observação sobre a pesquisa de campo

Notório que, este estudo de caso destaca a importância de criar um ambiente escolar que não apenas se concentre no ensino acadêmico, mas também ofereça apoio e recursos para lidar com as preocupações e desafios emocionais dos alunos. O bem-estar dos estudantes é fundamental para o seu sucesso educacional e

desenvolvimento pessoal. Portanto, é de suma importância que as instituições de ensino considerem estratégias para abordar essas preocupações e fornecer o apoio necessário aos alunos durante sua jornada educacional.

Esta pesquisa de campo fornece percepções valiosas sobre a experiência dos estudantes do ensino técnico e serve como um ponto de partida para a identificação de estratégias de apoio e intervenções que podem melhorar o bem-estar e o desempenho desses jovens em sua jornada educacional e conseqüentemente profissional.

8 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que o presente trabalho conseguiu alcançar seu objetivo apresentando explicações básicas e de fácil entendimento sobre o assunto abordado, dando uma base de conhecimento sobre o que diz respeito ao conceito de ansiedade e os transtornos que podem vir a surgir deste sentimento, em principal ao que diz respeito aos jovens e adolescente no ambiente educacional.

Foram abordados temas explicativos sobre como esses problemas de ansiedade podem afetar tanto o ambiente educacional quanto a entrada destes jovens no mercado de trabalho, a fim de demonstrar um ponto importante sobre como os cuidados com a saúde mental dos jovens no ambiente educacional podem vir a ser um ponto crucial para o seu desenvolvimento educacional e profissional. Estão presentes também informações que podem vir a ajudar a despertar a atenção dos leitores aos cuidados que se devem ter com sua saúde mental, e a importância de reconhecer que os problemas apresentados realmente existem.

Assim, conclui-se que o estudo de campo realizado na Etec Jaraguá, demonstrou que os problemas gerados pela ansiedade no ambiente educacional realmente estão presentes na maioria dos jovens e podem afetar o desempenho e o desenvolvimento deles. Nota-se então a importância da abertura de discussão sobre assuntos relacionados a saúde mental, abordados no presente trabalho.

Diante destas informações expostas recomenda-se que as instituições educacionais realizem palestras de conscientização e dinâmicas sobre o tema de saúde mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A Terapia Cognitivo Comportamental no Transtorno Obsessivo Compulsivo: resultados nas Dimensões dos Sintomas e nos Mecanismos de Defesa. 2016. (Doutorado em Saúde e Comportamento da UCPEL) - Universidade Católica de Pelotas, Pelotas, 2016. Disponível em <https://pos.ucpel.edu.br/ppgsc/wp-content/uploads/sites/3/2018/03/Terapia-Cognitivo-Comportamental-no-Transtorno-Obsessivo-Compulsivo-Viviane-Tabele%C3%A3o.pdf>. Acesso 15 de set. 2023.
- AGNOLETE, Thaynara. CARACTERÍSTICAS DAS PESSOAS COM TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO: REVISÃO DA LITERATURA (Curso de Enfermagem) - Centro Universitário UNIVATES, Lajeados, 2015. Disponível em <https://www.univates.br/bduserver/api/core/bitstreams/9d142c70-9a44-4986-bdb2-620fb45bc045/content>. Acesso 10 de set de 2023.
- ALVES, B. / O. / O.-M. **“Criando esperança por meio da ação”**: 10/9 – Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio | Biblioteca Virtual em Saúde MS. 09/09/2023. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/criando-esperanca-por-meio-da-acao-10-9-dia-mundial-de-prevencao-ao-suicidio-2/>. Acesso em 03 nov. 2023.
- Anualmente, mais de 700 mil pessoas cometem suicídio, segundo OMS.** 16/09/2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/anualmente-mais-de-700-mil-pessoas-cometem-suicidio-segundo-oms>. Acesso em 09 nov. 2023.
- Associação Brasileira de Psiquiatria. Transtorno obsessivo compulsivo: Tratamento. 2011. (Psiquiatria) - Associação Médica Brasileira e Agência Nacional de Saúde Suplementar). São Paulo. 2011. Disponível em https://amb.org.br/files/ans/transtorno_obsessivo_compulsivo-tratamento.pdf. Acesso 07 de set. 2023.
- BATTELLO, CELSO. **A Síndrome do Pânico e a Hipoglicemia**. [s.l.] digitaliza, 2016. Acesso em 10 nov. 2023.
- Bird Hector R, Duarte Cristiane S. **Dados epidemiológicos em psiquiatria infantil: orientando políticas de saúde mental**. SCIELO BRAZIL, 2002. Disponível e <https://www.scielo.br/j/rbp/a/CNtQbZ7Pr4prkkZnKr4RTgF/?lang=pt>. Acesso em 18 ago 2023.
- Campanha da ONU busca conscientizar população sobre prevenção ao suicídio.** 11/09/2023. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/77555-campanha-da-onu-busca-conscientizar-popula%C3%A7%C3%A3o-sobre-preven%C3%A7%C3%A3o-ao-suic%C3%ADdio>. Acesso em 03 nov. 2023.
- EINSTEIN, H. I. A. **Ansiedade: o que é, principais sintomas e como controlar**. 12/01/2023. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/ansiedade/> Acesso em 09 nov.2023.

FROTA, Ilgner Justa; FÉ, Augusto Andrade Campos de Moura; PAULA, Francisco Thiago Martins; MOURA, Victor Elmo Gomes Santos; CAMPOS, Eugênio de Moura. **Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais.** v. 10, n. 1 (2022): *Journal of Health and Biological Sciences*, ago. 2022. Disponível em [Pesquisa \(unichristus.edu.br\)](https://pesquisa.unichristus.edu.br). Acesso em 02 set. 2023.

KATAOKA, Alexandre; MENDES, Camila. **IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS NOS PACIENTES COM BROMIDROSE.** SCIELO BRASIL. 2021, DISPONÍVEL EM <https://www.scielo.br/j/rbcp/a/89CS5TNxvWdrzsRxdtJwZzC/#> Acesso em 20 ago. 2023. MAGALHÃES, Thalía. **Ansiedade: Histórias reais sobre como conviver com o transtorno.** ISBN: 9786599385445. São Paulo: Editora Escreva, 2022.

MARTINS, Fran. **Transtornos de ansiedade podem estar relacionados a fatores genéticos.** gov.br, set. 2022. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/transtornos-de-ansiedade-podem-estar-relacionados-a-fatores-geneticos>. Acesso em 9 nov. 2023.

Masci.C. **A ansiedade pode levar à depressão?** Disponível em: <https://masci.com.br/a-ansiedade-pode-levar-a-depressao/#:~:text=A%20ansiedade%20generalizada%20cr%C3%B4nica%20pode>. Acesso em 09 nov. 2023.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS e OIT fazem chamado para novas medidas de enfrentamento das questões de saúde mental no trabalho.** Organização Pan-Americana da Saúde, set. 2022. Disponível em <https://www.paho.org/pt/noticias/11-2-2022-versao-final-da-nova-classificacao-internacional-doencas-da-oms-cid-11-e>. Acesso em 09 nov. 2023.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Saúde mental dos adolescentes.** Organização Pan-Americana da Saúde, 2023. Disponível em <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em 09 nov. 2023.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Versão final da nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11) é publicada.** Organização Pan-Americana da Saúde, fev. 2022. Disponível em <https://www.paho.org/pt/noticias/11-2-2022-versao-final-da-nova-classificacao-internacional-doencas-da-oms-cid-11-e>. Acesso em 09 nov. 2023.

OLIVEIRA, G. E. de S.; JARDIM, H. P.; CARDOSO, M. D.; CORREA, M. B. A Síndrome do Pânico nos Universitários de Enfermagem. *E-Acadêmica*, [S. l.], v. 4, n. 2, p. e2842482, 2023. DOI: 10.52076/eacad-v4i2.482. Disponível em: <https://eacademica.org/eacademica/article/view/482>. Acesso em: 30 nov. 2023.

PEREIRA, M. **Transtorno de ansiedade e síndrome do pânico.** [s.l.] Editora Manole, [s.d.]. Acesso em: 10 nov. 2023.

PINHEIRO, M. A clínica da síndrome do pânico. **IGT na Rede ISSN 1807-2526**, [S. l.], v. 1, n. 1, 2004. Disponível em: <http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/20>. Acesso em 10 nov. 2023.

RIBEIRO, Hellany; SANTOS, José; SILVA, Monaliza; MEDEIRO, Flávia FERNANDES, Márcia. **Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais**. *Rev.bras.ocup.* [Internet]. 2019;44: e1. Disponível em <https://doi.org/10.1590/2317-6369000021417>. Acesso em 9 nov. 2023.

SCHWARTZ. Fernanda Tabasnik; LISBOA. Carolina Saraiva. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO INFANTIL: APRESENTAÇÃO DE UM ESTUDO DE CASO. 2014. (Bacharelado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2014. Disponível em https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/9041/2/Terapia_cognitivo_comportamental_para_o_Transtorno_Obessivo_Compulsivo_infantil_apresentacao_de_um_estudo_de_caso.pdf . Acesso 15 de set. 2023.

SERINOLLI, M.; OLIVA, M.; EL-MAFARJEH, E. Antecedente de Ansiedade, Síndrome do Pânico ou Depressão e Análise do Impacto na Qualidade de Vida em Estudantes de Medicina. **Revista Gestão em Sistemas de Saúde**, v. 4, n. 2, p. 113–126, 1 dez. 2015. Acesso em 10 nov. 2023.

SERSON, Breno. **Transtornos de ansiedade, estresses e depressões: conhecer e tratar**. ISBN: 9788572551205. São Paulo: MG editores, 2016.

Ventura CAA, Moraes VCO de, Jorge MS. **Os profissionais de saúde e o exercício dos direitos humanos por portadores de transtornos mentais**. *Rev. Eletr. Enferm.* 2013 Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/19746>. Acesso em 02 set 2023.

VIANNA, Renata Barbosa; CAMPOS, Angela Alfano; LANDEIRA-FERNANDEZ, Jesus. **Histórico, diagnóstico e epidemiologia da ansiedade infanto-juvenil**. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, p. 37-57, dez. 2010. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 02 set. 2023.