

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

ETEC TRAJANO CAMARGO

ADMINISTRAÇÃO

Heloísa Carvalho Silva

Jéssica Moraes Zambon

Kamilly Costa Da Silva

**A ANSIEDADE E PRESSÃO PSICOLÓGICA SOFRIDAS PELOS
JOVENS (ENTRE 15 A 18 ANOS) NA ESCOLA ETEC TRAJANO
CAMARGO EM RELAÇÃO AO SEU FUTURO ACADÊMICO**

Limeira-SP

2023

Heloísa Carvalho Silva
Jéssica Moraes Zambon
Kamilly Costa Da Silva

**A ANSIEDADE E PRESSÃO PSICOLÓGICA SOFRIDAS PELOS
JOVENS (ENTRE 15 A 18 ANOS) NA ESCOLA ETEC TRAJANO
CAMARGO EM RELAÇÃO AO SEU FUTURO ACADÊMICO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Administração da Etec Trajano Camargo, orientado pelo Prof. Ricardo Scavariello Franciscato, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Administração.

Limeira-SP
2023

RESUMO

Este trabalho apresenta os benefícios e malefícios que o transtorno de ansiedade pode causar nos adolescentes, enfatizando o âmbito escolar, devido ao estereótipo de que a escola é um ambiente rotineiro e de cobranças. Tem como objetivo central propor maneiras de suavizar a ansiedade e pressão psicológica sofridas pelos alunos, mediante a dinâmicas escolares e exercícios para controle. A partir de pesquisas bibliográficas, pesquisas de campo e com as informações obtidas, foram realizadas oficinas para promover a socialização, autoconhecimento e diminuição dos sintomas psíquicos.

Palavras-chave: Ansiedade. Pressão psicológica. Ambiente escolar. Cobranças. Suavizar.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA	4
2. OBJETIVOS.....	6
2.1. Objetivo Geral	6
2.2. Objetivos Específicos	6
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
4. METODOLOGIA.....	9
5. DESENVOLVIMENTO	10
6. CONCLUSÃO.....	13
7. REFERÊNCIAS.....	14
ANEXO – ENTREVISTA REALIZADA VIA WHATSAPP COM PSICÓLOGA	15

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O presente trabalho visa analisar os impactos do transtorno de ansiedade, principalmente, na vida de adolescentes em fase acadêmica. Torna-se relevante por abordar o fenômeno da ansiedade, cujo assunto é mais frequente na atualidade, pelo fato de a patologia ser crescente inquietação por parte dos estudos da Psicologia. Tal patologia enfatiza-se por cobrança de média de provas, apresentações, mudanças hormonais que, além de alterar a aparência, influencia no desenvolvimento da personalidade.

Habitualmente, a maioria dos adolescentes sentem uma certa obrigação de estar em um grupo de convívio social, visto que, desde que nascem são familiarizados a não estar sozinhos. Perante isso, nota-se uma grande necessidade de sempre participar de algo, seja de uma comunidade, relacionamento, projetos ou grupos escolares. Por consequência, podendo hipoteticamente levá-lo a renunciar os seus desejos e vontades para se sentir incluso, bem como, aqueles que não se incluem em algum grupo e não seguem os padrões estéticos e comportamentais dos mesmos, na maioria das vezes são rejeitados, estimulando o bullying e cada vez mais a auto exclusão social que gera o aumento da ansiedade.

Segundo Rocha e et al. (2022, p.144),

“De acordo com Andrade, De Souza e De Castro (2018), muitos estudantes se encontram em alta pressão psicológica. Por vezes, a família cobra o sucesso do estudante para ser reconhecido na sociedade. Ademais, a escolar exige um nível elevado de todas as matérias apresentadas para a obtenção da nota máxima. Além desses, outro ponto contribuinte é a autocobrança que é internalizada pelo próprio jovem, que escuta tanto sobre a perspectiva de futuro da idealizada faculdade ou emprego de sucesso.”

A instabilidade emocional, considerada uma característica da adolescência, a mesma é reconhecida por exalar medo e frustração de não conseguir algo ou executar determinada situação, podendo ser casos da vida pessoal ou até mesmo da profissional. Portanto, os estudantes podem passar por diversas situações de instabilidade, sendo internas ou externas. No âmbito escolar, as situações de crise são consideradas comum entre os membros da instituição, por conta de serem frequentes em tais ambientes.

O tal foi escolhido pois é notável no cotidiano da maioria dos jovens entre 15 a 18 anos, a ansiedade em relação às questões acadêmicas, que, segundo Dias (2023), “A ansiedade é muito boa, porém se controlada, quando em excesso produz

sensações deveras desagradáveis ao ponto de termos prejuízos em áreas importantes de nossa vida”. E nos jovens a ansiedade é mais comum, segundo Pimenta (2021), "...da idade de prestar vestibular, surgem novas preocupações. Que profissão seguir?...A quantidade de decisões que modificarão o curso do futuro do adolescente também aumenta a ansiedade significativamente."

A escola pode ser motivo de ansiedade e estresse para o adolescente, visto que, com ela provém a cobrança dos pais e professores por um bom rendimento escolar e, muitas vezes, excedendo o limite do aluno. Desta forma, o jovem se dedica excessivamente aos estudos e não tem uma vida social adequada.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Por abordar um contexto relacionado com saúde pública e bem-estar, o transtorno psicológico se enquadra na terceira classificação da ODS: Vida Saudável, a mesma visa garantir um ciclo de vida saudável para todos os membros da população. A problemática tem como principal objetivo apontar possibilidades de suavizar a ansiedade e a pressão psicológica sofridas pelos jovens, por meio de exercícios para controle e dinâmicas escolares.

2.2. Objetivos Específicos

- Enviar o questionário para os alunos da escola Etec Trajano Camargo
- Visita técnica à instituição
- Apresentar oportunidades de suavizar a ansiedade
- Planejar oficinas de conscientização e ajuda

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Dentro dos pressupostos teóricos de Almeida e Pinho (2008, p.175 e 176),

A problemática da adolescência foi estudada a fundo por Erikson (1972). De acordo com este autor, é neste período que se organiza a construção da identidade do eu, sendo esta a base do desenvolvimento do indivíduo. (...) Afirma que na adolescência deve-se estabelecer uma ligação entre o passado – “o que eu era como criança” – e o futuro – “o que serei como adulto” –, podendo o adolescente assim projetar planos coerentes para a vida adulta. É neste contexto de resolução de crise e formação da identidade que o adolescente se depara com a necessidade de implementar uma série de escolhas relativas ao seu futuro escolar e profissional.

Há dois tipos de ansiedade no ambiente escolar: a ansiedade moderada (funcional), em que os alunos se dedicam aos estudos com o intuito de que não haja falhas e uma certa dependência emocional e escolar, envolvendo seus pais e professores. E, também, a ansiedade elevada (a mais comum), que afeta na concentração e qualidade de sono do aluno, acarretando em isolamento, irritabilidade, sentimento de ser incapazes diante de avaliações, dificuldade na aprendizagem, pensamentos negativos, entre outros fatores, gerando diversos conflitos e inseguranças.

Logo depois da fase pré-adolescente, o jovem passa a obter diversas evoluções em seu convívio social, incluindo responsabilidades pessoais e futuras. Portanto, com essas responsabilidades o indivíduo pode desenvolver mudanças físicas e psíquicas. Diante disso, podendo adquirir uma grande impulsividade e a necessidade de tomar várias decisões imediatas, sendo elas positivas ou negativas, proporcionando ansiedade e um medo com a tomada de decisão. Por conta desses fatos, muita das vezes, a adolescência é interpretada como uma fase ruim e cheia de desafios.

Segundo Flôr e et al. (2022, p.08), “o indivíduo pode apresentar sintomas de ansiedade sendo classificados em sintomas somáticos e psíquicos”, conforme a tabela a seguir:

Tabela 1 – Sintomas de ansiedade

Somáticos	Psíquicos
<ul style="list-style-type: none"> Autonômicos (taquicardia, vasoconstrição, sudorese, aumento da atividade intestinal e falta de ar). 	<ul style="list-style-type: none"> Tensão, nervosismo, apreensão, mal-estar indefinido, insegurança e dificuldade de concentração.

<ul style="list-style-type: none"> • Musculares (dores musculares, tonturas e tremores). • Sinestésicos (tremores, calafrios e dormência). • Respiratórios (sensação de sufocamento ou falta de ar). 	<ul style="list-style-type: none"> • Também o medo em conjunto com reações fisiológicas, comportamentais e psicológicas.
---	---

Fonte: Flôr e et al. (2022, p.08), adaptado pelas autoras (2023).

Com tantas decisões que devem ser tomadas para a escolha profissional surgem diversos conflitos consigo mesmo, ansiedade e pressão familiar, além de lutos, pois, segundo Almeida e Pinho (2008, p. 177), “...escolher é algo que implica em renunciar a certas coisas”.

Os filhos têm uma grande influência de seus pais, podendo mudar ou concretizar uma decisão ou opinião de acordo com a perspectiva de seus responsáveis. Com isso, é perceptível que com pais decididos, fortes ou até mesmo resistentes poderá contribuir para a redução da ansiedade de seus próprios filhos.

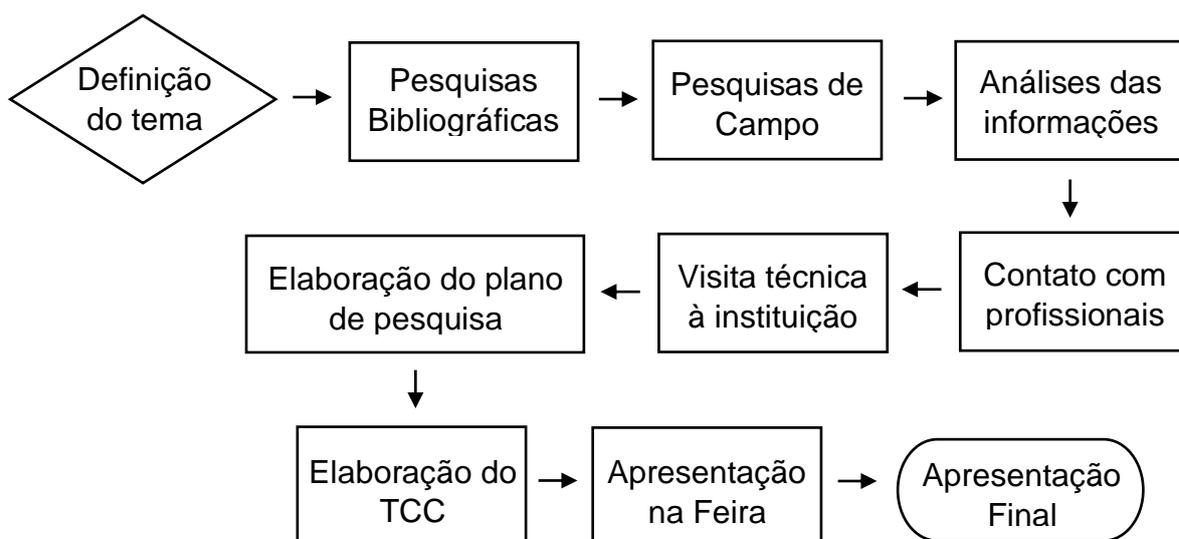
Conforme a Lei N° 13.935/2019 (BRASIL, 2019), “Dispõe sobre a prestação de serviços de psicologia e de serviço social nas redes públicas de educação básica”. Apesar de não ser uma lei de conhecimento dos alunos, está em vigor desde 2019, pouco divulgada e informada pela escola.

De acordo com Flôr (2017, p.08 apud GROLLI, 2022), “é imprescindível que todos estejam atentos aos sinais e sintomas que o adolescente esteja apresentando”. É de suma importância que os pais, responsáveis, amigos e pessoas do convívio estejam, além do próprio portador do transtorno psicológico, atentos a quaisquer sintomas que indiquem a patologia para tratar e obter a suavização do mesmo e, quando não tratados, podem trazer muitos prejuízos e negação ao cidadão.

4. METODOLOGIA

As atividades experimentais serão realizadas na Etec Trajano Camargo de Limeira sob a supervisão dos professores Patrícia Pascon Souto Tancredo e Ricardo Scavariello Franciscato, com base em pesquisas bibliográficas e pesquisas de campo, conforme o fluxograma (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma de atividades



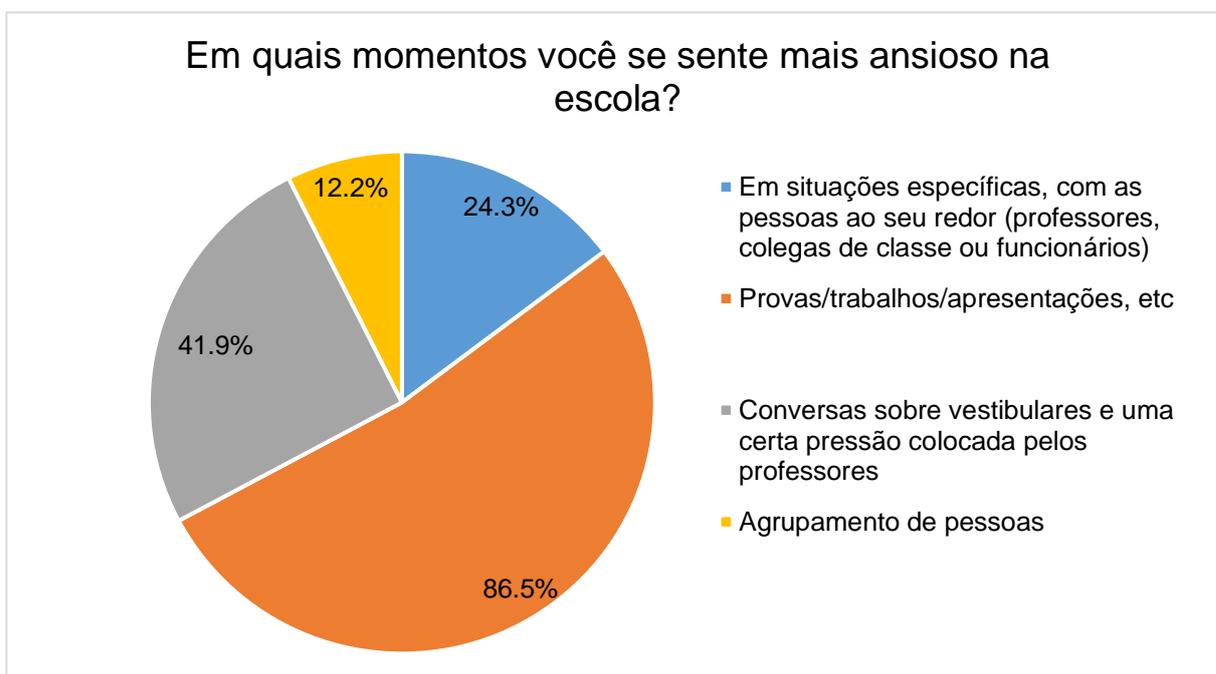
Fonte: As autoras (2023).

5. DESENVOLVIMENTO

Ao ser feita a análise pelas autoras dos dados obtidos nas pesquisas de campo realizadas na escola Etec Trajano Camargo, observou-se que a maioria dos alunos se auto avaliaram com o transtorno de ansiedade, normalmente por sintomas, ansiedade por um evento ou por falta de apoio tanto familiar quanto acadêmico, ocasionando ainda mais ansiedade por não ser ouvido ou não ter a devida atenção necessária.

Nessa trajetória de encerramento de ciclo da adolescência para fase adulta, resulta em um grande acúmulo de ansiedade, pressão psicológica e estresse. Com a pressão de escolher uma área para se profissionalizar, uma faculdade para a “vida toda” ou até mesmo independência financeira e relacionamentos pessoais como amizades ou namoros, tudo isso são fatores resultantes do transtorno. No âmbito escolar, é evidente um percentual maior de preocupação perante situações escolares de provas, trabalhos e apresentações, conforme o gráfico a seguir:

Gráfico 1 – Dados da pesquisa

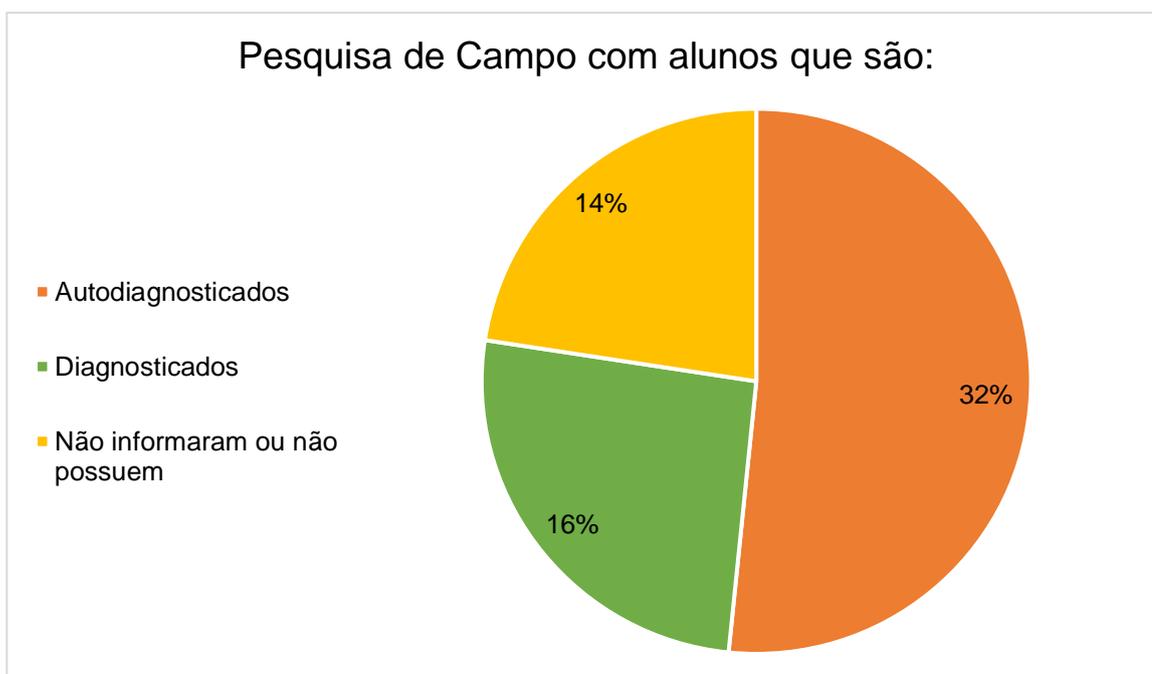


Fonte: As autoras (2023).

Em vista disso, foi efetuada uma pesquisa de campo nas salas do período diurno, com intuito de analisar o percentual de alunos que se autodiagnosticam e aqueles que são diagnosticados por laudo médico com transtorno de ansiedade. Com

os dados obtidos de 62% dos alunos da escola Etec Trajano Camargo, constatou-se que cerca de 32% se autodiagnosticaram, 16% são diagnosticados por laudo médico e 14% não informaram ou não são portadores do transtorno, conforme o gráfico (Gráfico 2).

Gráfico 2 – Dados da pesquisa



Fonte: As autoras (2023).

Após as pesquisas, as autoras realizaram uma visita técnica com o objetivo de coletar mais informações para aprimorar o presente trabalho. A mesma foi realizada a um estúdio de academia, no qual foi feita a entrevista com o instrutor profissional de Educação Física a 12 anos.

Durante a pandemia, ele lecionava em casas de crianças e adolescentes, tendo como foco principal treinar e melhorar as capacidades físicas básicas, como correr, pular, etc. Logo depois, montou seu atual estúdio.

Ao perceber que os professores não aplicavam todas as atividades programadas na grade, por conseguinte, não trabalhando o desenvolvimento físico do aluno, resolveu desenvolver um projeto. Com o mesmo finalizado, sua proposta era elaborar uma apostila com o intuito de treinar o professor responsável pela área de educação física do colégio a ser aplicado. Porém, o que leva a maioria das escolas a não aceitarem, é o devido espaço necessário e o valor investido.

O seu projeto tem como principais objetivos: inclusão de todos os jovens, melhorar a saúde, a imunidade, liberar hormônios, como endorfina e melhorar a saúde mental. Atualmente, tem parcerias com psicólogas que encaminham jovens para tratamento em seu estúdio.

Serão efetuadas na escola Etec Trajano Camargo, oficinas de autoajuda e socialização para melhor desempenho e companheirismo no âmbito escolar. Dessas, será realizada apenas uma, que terá duração de 30 a 50 minutos, sendo ela: Dinâmica de Conhecimento, descrita na tabela (Tabela 2).

Tabela 2 – Oficinas propostas

OFICINAS	
Atividades	Descrição
Mindfulness	Consiste na concentração do “aqui-agora”, focando em seu interior e ocultando os fatores externos.
Alimentação Saudável	Uma alimentação saudável contribui para a saúde psicológica e física. Com isso, serão realizadas receitas de fácil acesso e manuseio, como: guacamole e lanche natural.
Dinâmica de Conhecimento	Como forma de promover a socialização entre os alunos, será elaborada uma dinâmica na qual cada dupla de alunos que não se conhecem, tentará adivinhar informações sobre a outra pessoa.
Arteterapia	Diminui o estresse emocional e tensões, uma vez que as pessoas podem se expressar e aliviar as angústias por meio da arte, como a pintura e argila.
Exercício Físico	A prática libera hormônios no corpo, que trazem a sensação de bem-estar e euforia, como as endorfinas. Realizando-se exercícios de fácil reprodução, como alongamentos, agachamentos, circuito e controle da respiração.

Fonte: As autoras (2023).

6. CONCLUSÃO

Com a execução da oficina, Dinâmica de Conhecimento, nas respectivas salas de 1º, 2º e 3º anos, foi extremamente notório que os alunos não tinham conhecimento sobre informações simples de seus colegas de classe, tais com tempo relevante de interação. Conforme apontado na maioria dos feedbacks, os alunos registraram um enorme interesse e gosto por conhecer os jovens que convivem diariamente, compartilhando aprendizagem e experiências, além de não se sentirem ansiosos ou até mesmo pressionados com o ato de apresentação de suas ideias perante a sala de aula. Portanto, evidentemente, quando realizam uma apresentação descontraída e sossegada é perceptível a falta de timidez dentre os colegas, a serenidade, a escassez da ansiedade e pressão imposta pelo jovem ou pelo momento.

O intuito esperado da realização das oficinas foi alcançado plenamente. O objetivo remetia a socialização, autoconhecimento e, o mais pensado, a diminuição do estresse, rotina e pressão escolar sofridas pelos alunos. Ressalta-se o bem-estar e relaxamento vivenciados pelos participantes das oficinas, destacando-se a importância de sua realização e possivelmente das demais.

Dessa forma, espera-se que os jovens tendam a ter mais ânimo para estudar, comparecer às aulas e manter um ambiente harmônico entre professores e alunos, visto que a instituição acadêmica não será caracterizada por um lugar rotineiro, ausente de tempo para dialogar entre seus colegas com assuntos adversos, apenas refletir e conversar sobre estudo e suas diversas cobranças. Portanto, passaria a ter um bom relacionamento com os professores, mais facilidade com apresentações e provas, além de momentos para si e para o próximo.

7. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria Elisa Grijó Guahyba de; PINHO, Luís Ventura de. **Adolescência, Família e Escolhas: Implicações na orientação profissional**. Psic. Clin., 2008, vol.20, n.2, p. 173-184. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-56652008000200013>. Acesso em: 16 jun.2023.

BRASIL. Lei N° 13.935/2019, de 11 de dezembro de 2019. Dispõe sobre a prestação de serviços de psicologia e de serviço social nas redes públicas de educação básica. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/l13935.htm>. Acesso em: 25 set.2023.

DIAS, Maria Carolina. Entrevista realizada via WhatsApp no dia 21 mar.2023. (ANEXO)

FLÔR, Sander Paulo Carneiro et al, apud GROLLI, V. **Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão de literatura**. Research, Society and Development, [S. l.], 2022, vol.11, n.15, p. 01-10. Disponível em:

<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37344>>. Acesso em: 19 jun.2023.

PIMENTA, Tatiana. **Ansiedade na adolescência: quais os sinais e como ajudar?**. Vittude. 05jul.2021. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/ansiedade-na-adolescencia-sinais-como-ajudar/>>. Acesso em: 31 mar.2023.

ROCHA, Joel Bruno Angelo et al. **Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura**. Id on Line Rev. Psic., Maio/2022, vol.16, n.60, p. 141-158. Disponível em:

<<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3418>>. Acesso em: 16 jun.2023.

ANEXO – ENTREVISTA REALIZADA VIA WHATSAPP COM PSICÓLOGA

1- O que é ansiedade? (Na teoria e na sua opinião pessoal)

Ansiedade é uma emoção que todos nós temos e que nos auxilia a lidar com situações que envolvam preparo, porém a ansiedade disfuncional pode gerar transtornos mentais que seja necessário tratamento para controle da mesma. Na minha visão a ansiedade é muito boa, porém se controlada, quando em excesso produz sensações deveras desagradáveis ao ponto de termos prejuízos em áreas importantes de nossa vida. Então, precisamos buscar esse controle para ela ser nossa amiga! E nos ajudarmos em momentos de preparação.

2- Como identificar os sintomas?

Para identificar os sintomas precisamos pensar em eventos que estão ocorrendo em nossa vida, pois a ansiedade tem muitos sintomas fisiológicos, corporais que podemos confundir com outros problemas de saúde. Porém normalmente os sintomas da ansiedade disfuncional podem ser caracterizados por: (dependendo de cada organismo) falta de ar, taquicardia, sudorese, tremores, dores de barriga, dores de cabeça, tensão muscular, assim como sintomas psicológico e comportamentais como pensamentos acelerados e intrusivos, isolamento, baixa interação social, medo do julgamento, medo da exposição.

3- Como explicar para o jovem que ele não é o “problema” e sim a doença?

Precisamos pensar em uma perspectiva de falta de habilidades diante das dificuldades em nossa vida, afinal não nascemos preparados e bloqueados das circunstâncias e bem do desenvolvimento de doenças, ninguém deveria achar que é o problema por que afinal estamos aqui para aprender, se há alguma dificuldade é necessário buscar ajuda e entendimento sobre a questão para assim criar controle sobre os eventos e mais segurança.

4- Como controlar a ansiedade sobre pressão?

Controlamos a ansiedade identificando primeiro que nossos pensamentos podem não ser 100% reais e a própria ansiedade aumenta o sentimento de pressão, mas que na verdade é preciso encontrar um pensamento mais realista que me auxilie naquele momento como: “estou fazendo o possível para conseguir x coisa “ ou “estou me preparando dentro do possível “...

5- O que você sugere para amenizar essa ansiedade?

Preparo é muito importante diante das pressões, enquanto vivermos, passaremos por muitas situações estressantes e que sentiremos pressionados, porém precisamos também identificar que muitas vezes a nossa própria ansiedade nos faz pensar que estamos sob muita pressão o que aumenta o descontrole. Em relação ao preparo, precisamos fazer o que está ao nosso alcance e nos preparamos para sentir segurança, não teremos isso em todas as situações, mas faz grande diferença se preparar para eventos difíceis!

6- A ansiedade nos jovens aumentou depois da pandemia? Tivemos inúmeros impactos durante e pós pandemia, infelizmente um desses agravantes foi a saúde mental. Fatores como isolamento, medo do vírus, medo da perda de entes queridos,

afastamento escolar, diminuição da rede de apoio influenciaram e muito no desenvolvimento e no estopim de transtornos mentais.

7- Qual é o problema (de maneira geral) mais relatados pelos jovens?

Em relação ao meu entorno profissional observo questões relativas ao futuro que engloba a ansiedade e sintomas importantes assim como relacionamentos com seus pares, com familiares e questões internas.

8- Como a ansiedade pode afetar/influenciar na tomada de decisão?

A ansiedade interfere no modo como nos comportamos, desta forma em relação a uma tomada de decisão pode contribuir para termos dúvidas, pensamentos de culpa, arrependimento, medo, o que se não lidarmos bem, acaba sendo um sofrimento tomar uma decisão.

9- Como geralmente é a aceitação da família em relação a doença?

Hoje estamos cercados de muita informação e orientações o que auxilia neste processo de entendimento sobre transtornos mentais, porém ainda sim lidamos com a própria dificuldade de membros da família de entenderem o que está havendo, justamente por não ser algo muitas vezes palpável visto em exames laboratoriais ou sintomas possíveis de serem examinados. Felizmente não são todos que tem essa dificuldade então na clínica também é feito o trabalho de psicoeducação, em que são tiradas dúvidas, orientações e auxiliado quanto as questões sobre sintomas e transtornos.

10- Como o apoio familiar ajuda na vida e na tomada de decisão?

Influência grandemente pois quando falamos de família falamos de relacionamentos diários sendo construídos e trocas entre os mesmos, se o jovem é acolhido, escutado e validado sente maior segurança e apoio nas tomadas de decisão.

11- Pelos relatos que você escuta, a pressão para a decisão do futuro, vem mais por parte da família, da própria pessoa ou da escola?

É observado que ambos os lados trazem questões relativas ao futuro, mas na prática percebo maior cobrança do próprio jovem ou até mesmo de seus familiares.

12- Você acha que é relevante os professores colocarem essa pressão sobre os alunos?

Acredito que tudo em excesso não é bem-vindo, justamente por podermos equilibrar o que de fato é importante em cada fase da vida. A escola tem o papel de incentivar assim como os pais também e é válido levar em consideração, porém observando seus próprios limites e como isso é transmitido.