



**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

ETEC SYLVIO DE MATTOS CARVALHO

Curso Técnico de Enfermagem

ANDREIA BENTO DA SILVA

DANIELA APARECIDA DOS SANTOS

GEISSE SAMARA BLUMER GROSSO

GLAUCIA CARVALHO TEIXEIRA

MARIELE CRISTINA FERNANDES

**ANÁLISE SITUACIONAL DA ANSIEDADE
ENTRE JOVENS ESTUDANTES: UM ESTUDO EM UMA ESCOLA DE
ENSINO MÉDIO**

Matão, SP

2024

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
TÉCNICO EM ENFERMAGEM**

ANDREIA BENTO DA SILVA

DANIELA APARECIDA DOS SANTOS

GEISSE SAMARA BLUMER GROSSO

GLAUCIA CARVALHO TEIXEIRA

MARIELE CRISTINA FERNANDES

Trabalho apresentado ao Curso de Enfermagem da Escola Técnica Sylvio de Mattos Carvalho de Matão/ SP, como requisito parcial à obtenção do curso técnico.

Orientador: Thiago Eduardo de França

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Thiago Eduardo de França

Prof. Lucele Schiavetto

Prof. Suzan Cristina Leite Geraldo

Matão/SP
2024

AGRADECIMENTO

Agradecemos primeiramente a Deus, pela oportunidade de realizar essa etapa das nossas vidas com dedicação, vencendo os obstáculos e nos mantendo focados em nosso objetivo.

A todos que fizeram parte desta jornada, que de alguma forma contribuiu para chegarmos até aqui.

Aos colegas de turma que fizeram nossos dias mais leves e alegres.

A ETEC Sylvio de Mattos Carvalho, por oferecer um curso de qualidade, ótima estrutura e parcerias que possibilitou um aprendizado eficaz.

Aos professores que estavam sempre dispostos a nos ajudar. Agradecemos pelos incentivos, conselhos e acolhimento.

Agradecemos por todos os momentos vivenciados, pela realização do nosso sonho e por podermos através deste sonho levarmos um pouquinho de amor e cuidado ao próximo.

A Enfermagem é uma arte; e para realizá-la como arte, requer uma devoção tão exclusiva, um preparo tão rigoroso, quanto a obra de qualquer pintor ou escultor; pois o que é tratar da tela morta ou do frio mármore comparado ao tratar do corpo vivo, o templo do espírito de Deus? É uma das artes; poder-se-ia dizer, a mais bela das artes!

Florence Nightingale

RESUMO

O objetivo desta pesquisa é realizar uma análise situacional da ansiedade entre os jovens estudantes do Ensino médio da ETEC, investigando sua incidência e impacto no desempenho acadêmico. Trata-se uma pesquisa do tipo quantitativa descritiva, visando analisar a incidência sobre ansiedade entre os alunos de acordo com os artigos incluídos. A ansiedade é tema de extrema importância, ela acomete a saúde mental, causa impacto na sociedade e consequência a longo prazo. Nessa pesquisa foram aplicados questionários para identificar sintomas e fatores contribuintes. A aceitação dos participantes para integrar a pesquisa revela que 63 dos respondentes aceitaram participar do estudo. No gráfico 6 e 7, baseados na relação de sintomas e relação de tratamento, 60 dos participantes relataram ter sentido sintomas como nervosismo inquietação, preocupação excessiva, e segundo esses dados coletados 35 (54,1%), relatam não ter procurado ajuda profissional. Os resultados evidenciam a necessidade de intervenções e programas de bem-estar para promover um ambiente escolar mais saudável, embora a ansiedade seja uma parte natural do comportamento humano e tem sido reconhecida desde a antiguidade como resposta a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras, muitos alunos enfrentam dificuldades de aprendizado que podem estar relacionadas a essa condição.

Palavras-chave: Ansiedade, Do Ensino Médio, Adolescente.

Abstract

The objective of this research is to conduct a situational analysis of anxiety among young high school students at ETEC, investigating its incidence and impact on academic performance. This is a quantitative descriptive research, aiming to analyze the incidence of anxiety among students according to the articles included. Anxiety is an extremely important topic, it affects mental health, causes impact on society and has long-term consequences. In this research, questionnaires were applied to identify symptoms and contributing factors. The participants' acceptance to participate in the research reveals that 63 of the respondents agreed to participate in the study. In graphs 6 and 7, based on the list of symptoms and treatment list, 60 of the participants reported having felt symptoms such as nervousness, restlessness, excessive worry, and according to this data collected, 35 (54.1%) reported not having sought professional help. The results highlight the need for interventions and wellness programs to promote a healthier school environment. Although anxiety is a natural part of human behavior and has been recognized since ancient times as a response to situations perceived as threatening or challenging, many students face learning difficulties that may be related to this condition.

Keywords: Anxiety, High School, Adolescent.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVO GERAL.....	9
<i>2.1 OBJETIVO ESPECÍFICO.....</i>	<i>9</i>
3. METODOLOGIA.....	10
4. RESULTADOS	11
5. DISCUSSÃO	18
6. CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	21
APÊNDICE.....	23

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta natural do corpo humano diante de situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras. Ela se manifesta através de uma variedade de sintomas físicos, emocionais e cognitivos, que podem variar em intensidade de acordo com a gravidade da situação ou com a sensibilidade individual. Embora seja uma reação comum e adaptativa em muitos casos, a ansiedade pode se tornar debilitante quando ocorre de forma persistente, excessiva e desproporcional em relação às circunstâncias reais.

Bauer (2002) descreve a ansiedade como uma sensação de angústia, uma emoção sufocante que se manifesta em alerta e, muitas vezes, é interpretada como medo, especialmente quando associada a situações desafiadoras. Essa resposta emocional é caracterizada por sentimentos de apreensão e preocupação, podendo variar de leve a grave, e pode ser desencadeada por eventos que vão desde situações cotidianas até experiências intensas ou traumáticas.

A ansiedade é um tema de extrema importância por várias razões: saúde mental, impacto na sociedade, consequências a longo prazo, importância da educação e sensibilização.

Esses estímulos causados pelo medo e ansiedade, quando recebidos de forma exagerada relativos ao que se espera em determinada faixa etária, interferem no emocional, na qualidade de vida, desempenho do cotidiano, como tarefas escolares, tornando-se patológicos (Castilho, 2000).

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2023), o Brasil detém a maior prevalência de ansiedade global, afetando 9,3% de sua população. Além disso, há um alerta significativo em relação à saúde mental dos brasileiros, uma vez que uma em cada quatro pessoas no país enfrentará algum tipo de transtorno mental ao longo de sua vida.

Dalgarrondo (2000), define a ansiedade como um estado emocional perturbador e desconfortável de nervosismo e preocupação em relação ao futuro, acompanhada muitas vezes por alterações físicas e comportamentais como: pânico,

inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade em concentrar-se, tensão muscular e perturbação do sono.

A puberdade traz consigo transformações físicas, emocionais e sociais, sendo frequente os adolescentes enfrentarem dificuldades emocionais, como a ansiedade, que pode afetar de forma relevante o desempenho escolar e as relações interpessoais dos estudantes. Portanto, é fundamental compreender a origem e os fatores que desencadeiam a ansiedade entre os jovens do ensino médio, a fim de implementar intervenções eficazes e incentivar a saúde mental e o sucesso acadêmico (Leão; Gomes; Ferreira; Cavalcanti, 2018).

Portanto, a observação dos comportamentos dos alunos no ambiente escolar pode ser fundamental para identificação de indivíduos que sofram com ansiedade ou transtornos de ansiedade, elemento importante para posterior elaboração de estratégias de prevenção dessa problemática junto às famílias e à comunidade escolar, assim como para possíveis encaminhamentos desses sujeitos para avaliação e tratamento com profissionais qualificados (Oliveira; Boruchovitch, 2021).

Diante deste contexto, surge a seguinte pergunta de pesquisa: Qual é a incidência da ansiedade entre estudantes e como ela afeta o desempenho acadêmico?

2. OBJETIVO GERAL:

Realizar uma análise situacional da ansiedade entre estudantes do Ensino Médio da ETEC, investigando sua incidência e impactos no desempenho acadêmico.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Avaliar incidência da ansiedade entre os estudantes do ensino na ETEC.
2. Investigar o impacto da ansiedade no desempenho Acadêmico desses estudantes.
3. Elaborar ações educativas para os alunos sobre gestão da ansiedade e promoção do bem-estar emocional dentro do contexto escolar.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa do tipo quantitativa descritiva, visando analisar a incidência sobre ansiedade entre os alunos. Para Mattar (2001), através da utilização de dados estruturados, estatísticos, com análise de um grande número de casos representativos, é possível a validação da pesquisa, quantificando e generalizando os resultados da amostra.

A pesquisa foi desenvolvida na escola técnica ETEC Sylvio de Mattos Carvalho, localizado no município de Matão- SP. A escola tem 625 alunos matriculados no ensino médio, desses 277 são integrados ao curso de mecânica e 348 integrados ao curso de informática. Participaram da pesquisa 64 alunos, com idade entre 14 a 18 anos.

A coleta dos dados foi realizada no mês de setembro de 2024, o questionário foi elaborado utilizando a plataforma *Google Forms* do qual continha 11 questões sobre dados sociodemográficos e sintomas de ansiedade. Foi enviado via whatsapp pela coordenação da ETEC Sylvio de Mattos Carvalho, a todos os participantes que receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), bem como concordaram em participar da pesquisa. Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva, utilizando tabelas e gráficos para representar visualmente os resultados obtidos. Essa abordagem facilitou a interpretação das informações, permitindo uma melhor compreensão.

4. RESULTADOS

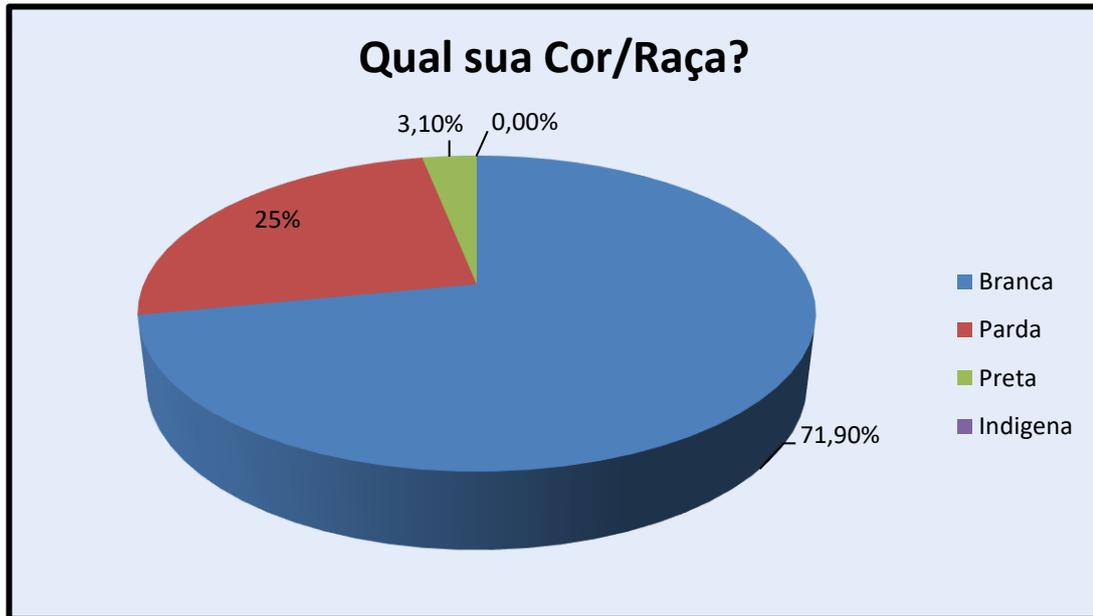
Os alunos da escola Etec Sylvio de Mattos Carvalho, responderam um questionário para essa pesquisa referente a cor/raça, idade, curso matriculado, sintomas de ansiedade, se já procuraram ajuda profissional, dentre outras que resultou nos gráficos abaixo:

Gráfico 1: Referente a participação



Fonte: Autores, 2024

O gráfico 1, aborda a aceitação dos participantes para integrar a pesquisa revela que 63(98,4%) dos respondentes aceitaram participar do estudo, enquanto apenas 1(1,6%) optou por não participar. Esses dados demonstram uma alta adesão à pesquisa, o que reflete o interesse e a disposição da maioria em contribuir com as informações solicitadas. Isso garante uma amostragem robusta para a análise dos dados e aumenta a representatividade dos resultados obtidos.

Gráfico 2: Relação de etnia

Fonte: Autores, 2024

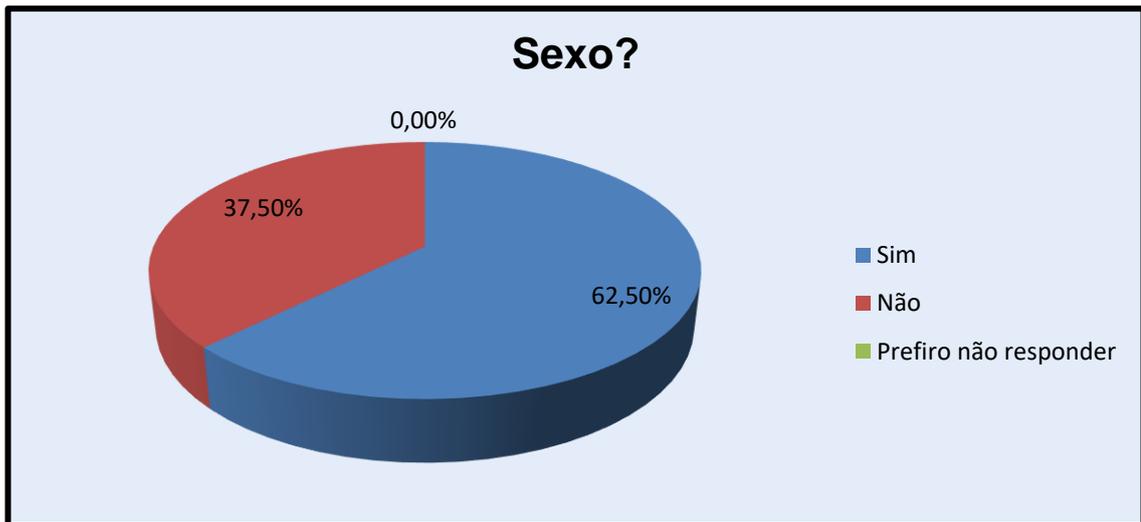
O gráfico 2, é referente à cor/raça dos participantes da pesquisa, composta por 64 respostas, demonstra que a maioria dos respondentes se identificou como branca, representando 71,9% do total. Em seguida, 25% se identificaram como pardos, e uma menor parcela, 3,1%, se identificou como pretos. Não houve registros de respondentes que se identificassem como indígenas.

Gráfico 3: Relação etária

Fonte: Autores, 2024

O gráfico 3 mostra uma predominância de participantes na faixa etária de 17 anos, que compõem 34 (53,1%) do total. Seguem-se os participantes de 16 anos 13(20,3%), 18 anos 12(18,8%) e de 15 anos 5(7,8%). Esses dados sugerem que a amostra é predominantemente composta por adolescentes na faixa dos 17 anos.

Gráfico 4: Relação de gênero



Fonte: Autores, 2024

No gráfico 4, a análise dos dados coletados revela uma clara predominância do gênero feminino na amostra estudada. Dos participantes, 40(62,5%) identificaram-se como mulheres, enquanto 24(37,5%) se identificaram como homens e não houve registros de participantes que se identificassem como pertencentes a outros gêneros.

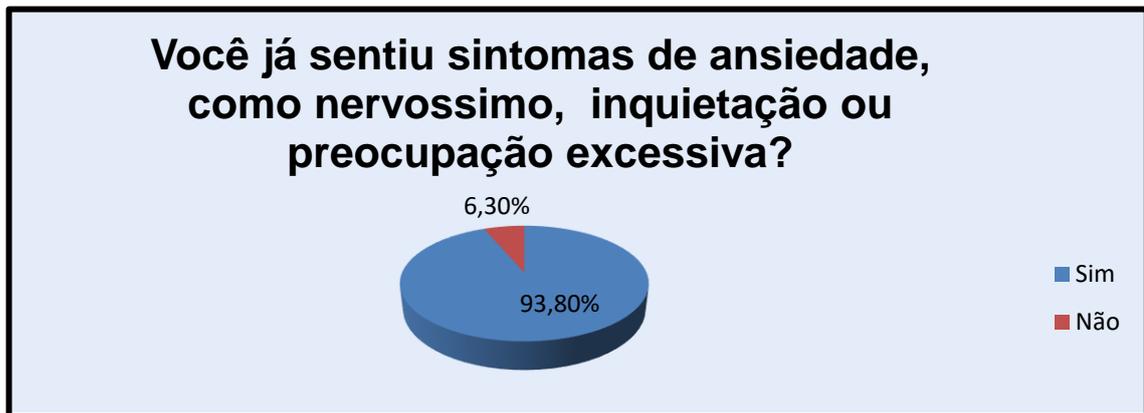
Gráfico 5: Relação de curso



Fonte: Autores, 2024

No gráfico 5, dos participantes, 51(79,7%) são estudantes do ensino médio integrado ao curso de informática, enquanto 13(20,3%) são estudantes do ensino médio integrado ao curso de mecânica.

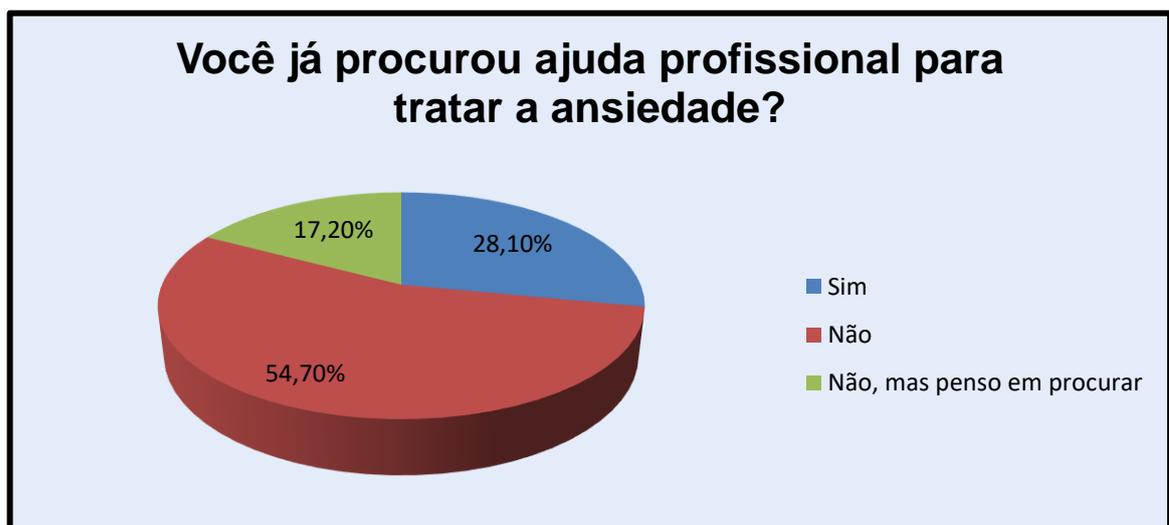
Gráfico 6: Relação de sintomas



Fonte: Autores, 2024

No gráfico 6, 60(93,8%) dos participantes relataram ter sentido sintomas como nervosismo, inquietação ou preocupação excessiva, enquanto apenas 4(6,3%) afirmaram não ter passado por essas sensações.

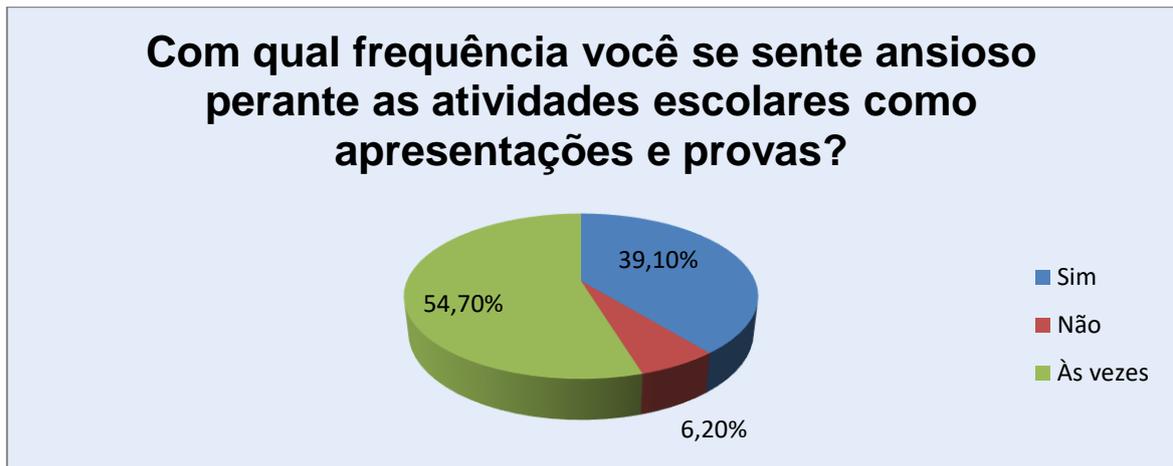
Gráfico 7: Relação de tratamento



Fonte: Autores, 2024

No gráfico 7, a análise dos dados coletados revela que 35(54,7%) dos participantes não procuraram ajuda profissional, enquanto 18 (28,1%) já procuraram e 11(17,2%) não procuraram, mas pensam em procurar.

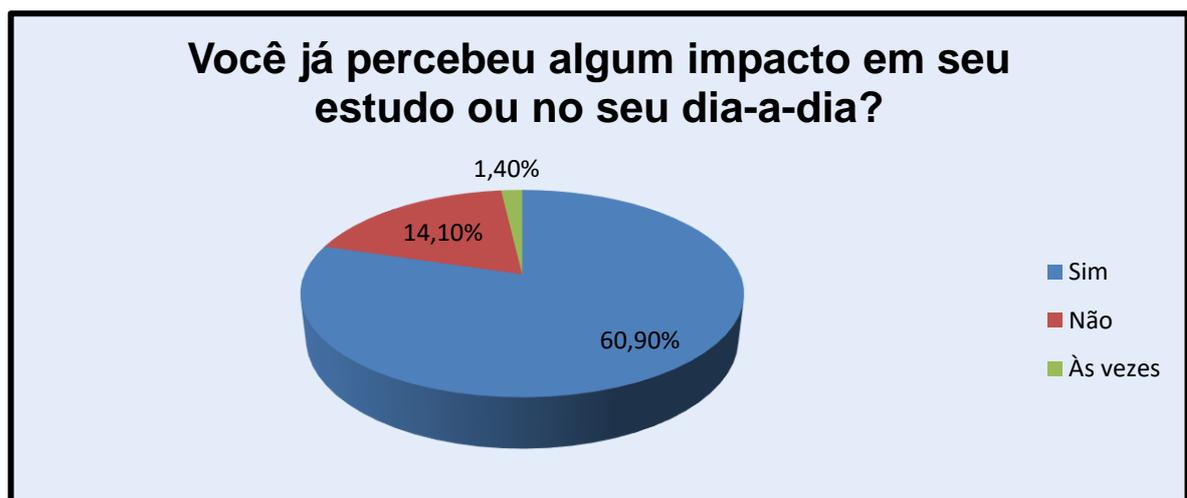
Gráfico 8: Relação de frequência



Fonte: Autores, 2024

No gráfico 8, fica evidente que a maioria dos alunos já vivenciou um momento de ansiedade, desses 25(39,1%) sempre sentem ansiedade perante apresentações e provas, 35(54,7%) sentem às vezes, enquanto 4(6,2%) nunca vivenciaram.

Gráfico 9: Relação de impacto



Fonte: Autores, 2024

No gráfico 9, 39(60,9%) dos estudantes relatam que a ansiedade acarretou algum impacto no estudo ou no cotidiano, 16(25%) dizem que isso ocorre ocasionalmente, 9(14,1%) nunca notaram nenhum impacto.

Gráfico 10: Relação de uso de medicamentos



Fonte: Autores, 2024

No gráfico 10, apenas 10(15,6%) dos alunos relatam fazer uso de medicamentos para ansiedade, enquanto a maioria 54(84,4%) nega o uso.

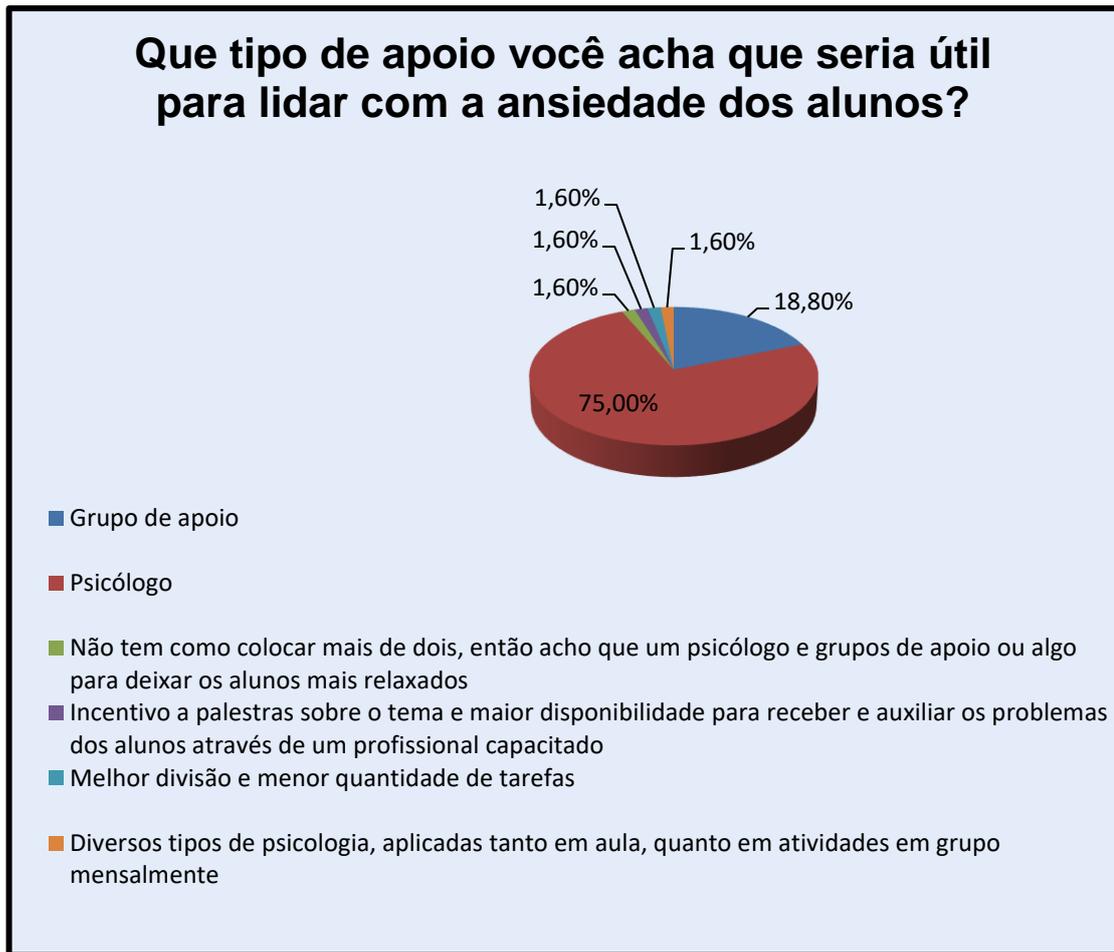
Gráfico 11: Relação de Recursos



Fonte: Autores, 2024

No gráfico 11, apenas 2(3,1%), dos participantes acreditam que a escola possui recursos adequados, enquanto (65,6%) afirmam que não, e 31,3% acham que talvez existam.

Gráfico 12: Relação de Apoio



Fonte: Autores, 2024

No gráfico 12, os dados coletados revela que 48(75%) dos participantes acha que seria útil um psicólogo na unidade escolar, 12(18,8%) optou por grupos de apoio, enquanto 1(1,6%) por não ter como selecionar mais de duas opções, achou que um psicólogo e grupos de apoio ou algo para deixar os alunos mais relaxados seria o ideal, 1(1,6%) acredita que a melhor opção seria palestras sobre o tema e maior disponibilidade para receber e auxiliar os problemas dos alunos através de um profissional capacitado, 1(1,6%) julga que uma melhor divisão e menor quantidade de tarefas seria o ideal e 1(1,6%) acha que diversos tipos de psicologia, deveria ser aplicada tanto em sala de aula, quanto em atividades em grupo mensalmente.

5. DISCUSSÃO

A pesquisa sobre a ansiedade no ambiente escolar revela uma disparidade importante entre os gêneros, com uma incidência maior entre adolescentes do sexo feminino. Esse dado sugere que fatores específicos podem influenciar de forma diferenciada meninos e meninas em relação à ansiedade.

A predominância feminina indica a possibilidade de que meninas experimentem pressões e expectativas sociais que afetam mais intensamente sua saúde mental no contexto escolar (Ferreira; Santos, 2019). Entre adolescentes do sexo feminino, a ansiedade é frequentemente exacerbada por fatores como pressões em torno da aparência, desempenho acadêmico e relacionamentos interpessoais. As meninas tendem a internalizar essas expectativas, o que eleva os níveis de estresse e de preocupação com o julgamento externo. Estudos sugerem que elas são mais propensas a desenvolver uma autoimagem vinculada à aprovação social e ao desempenho escolar, fatores que aumentam a ansiedade e, por consequência, podem contribuir para problemas emocionais, como depressão e baixa autoestima (Rocha *et al.*, 2022).

Já entre os meninos, a ansiedade pode estar associada a contextos específicos, como a competição e o desempenho esportivo, além de ser frequentemente externalizada de forma distinta. A pressão para demonstrar confiança e competitividade pode fazer com que muitos deles evitem expressar seus sentimentos de vulnerabilidade, o que dificulta a identificação de sinais de sofrimento psicológico (Ferreira; Santos, 2019).

A busca por bons resultados e as incertezas sobre o futuro são fatores que contribuem para o desenvolvimento de ansiedade e depressão em ambos os gêneros. Rocha *et al.* (2022) observa que a ansiedade elevada interfere no desempenho escolar, prejudicando a capacidade de concentração e retenção de informações durante os estudos e provas. Essa condição compromete o rendimento e o aprendizado dos adolescentes, além de afetar seu bem-estar geral.

Embora a ansiedade seja uma emoção essencial à sobrevivência humana, por muitos ela é descrita como uma experiência desagradável de apreensão, tensão ou desconforto pela antecipação de perigo. Durante a fase escolar é importante cuidar da saúde mental dos jovens, principalmente, na fase da puberdade, quando ocorrem mudanças corporais e emocionais (Soares e Almeida, 2020).

Nesse contexto, a presente pesquisa mostrou que 60,9% dos estudantes relataram que a ansiedade acarretou algum impacto no estudo ou dia-a-dia. A busca por bons resultados e as incertezas durante esse período, pode acarretar doenças emocionais, tais como ansiedade e depressão, além de outros efeitos como o citado por Rocha *et al.* (2022), que diz que a alta ansiedade atrapalha o rendimento quando é mantida no decorrer de uma prova. Porém, além de prejudicar negativamente o desempenho nas provas, prejudica também o processo de informações, visto que tal fator está diretamente ligado ao estudo para as provas.

Para Grolli *et al.* (2017, p. 99), é importante que “os educadores estejam atentos a evidências que possam pressupor que os alunos estejam apresentando sofrimento psíquico, para evitar repercussões negativas como o insucesso ou o abandono escolar”.

A intervenção do psicólogo na escola, a partir de uma visão preventiva, que contemple o atendimento aos alunos, pais e professores, faz-se necessária, visto que o papel do psicólogo escolar é fundamental para que o processo de ensino e aprendizagem seja realizado com sucesso (Santos *et al.*, 2009).

Observou-se que neste estudo dentre os jovens abordados, 21% fazem uso de medicamentos para controlar os sintomas da ansiedade. Segundo Souza *et al.* (2021) os antidepressivos e ansiolíticos são uma das principais estratégias de tratamento para pacientes com diagnóstico de depressão e transtornos de ansiedade. Embora existam outras abordagens, como os tratamentos não farmacológicos, que se mostram eficazes, o uso de medicamentos psicotrópicos se destaca entre os demais cuidados prescritos pelos médicos pela variedade de efeitos terapêuticos. Por sua vez, esses medicamentos tendem a reduzir os sintomas de um indivíduo por meio de seus efeitos ansiolíticos, antidepressivos, sedativos e outros.

Por fim, análise dos dados indica que a pressão durante as apresentações e provas, o acúmulo de tarefas e a falta de apoio psicológico são os principais fatores contribuintes no ambiente escolar. Para abordar essa questão, recomendamos implantar programas de bem-estar, grupos de apoio e profissional qualificado. Além disso, é fundamental promover uma cultura de comunicação aberta e transparente, com feedback regular e reuniões com pais e alunos.

6. CONCLUSÃO

A ansiedade no ambiente escolar é um fenômeno crescente que afeta o bem-estar e o desempenho dos estudantes. Ela pode manifestar-se de diversas formas, desde a ansiedade de desempenho até o medo de avaliações e a pressão social, impactando tanto o rendimento acadêmico quanto o desenvolvimento emocional dos alunos.

É fundamental que escolas, pais e professores trabalhem juntos para identificar e reconhecer os sintomas de ansiedade, criar um ambiente de apoio e inclusão, desenvolver estratégias de gerenciamento de estresse, promover a saúde mental como parte da educação, oferecer recursos e apoio para estudantes e professores.

Ao adotar essas medidas, podemos reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida dos estudantes, aumentar a motivação e o engajamento acadêmico, fomentar uma cultura de empatia e compreensão, preparar os estudantes para enfrentar desafios futuros.

É importante lembrar que a ansiedade é um problema comum e não é sinal de fraqueza, o apoio e a compreensão são fundamentais para superar a ansiedade, a educação emocional é tão importante quanto a educação acadêmica.

Ao priorizar a saúde mental e o bem-estar dos estudantes, podemos criar um ambiente escolar mais saudável e produtivo.

Conclui-se que, para aliviar esses efeitos, é essencial que as escolas promovam um ambiente acolhedor e seguro, onde os estudantes se sintam apoiados. Estratégias eficazes incluem a implantação de programas de saúde mental, o treinamento de professores para identificar sinais de ansiedade e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais nos alunos.

REFERÊNCIAS

- BAUER, S. **Da ansiedade à depressão - da psicofarmacologia à psicoterapia.** Ericksoniana. São Paulo: Livro Pleno. 2002. Disponível em : <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/1821/1/JOS22062016> Acessado em: 16/04/2024
- CASTILHO, Ana Regina G. L. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de psiquiatria**, v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/24/1/a-ansiedade-entre-jovens-estudantes-uma-analise-situacional-em-escola-de-ensino-medio-no-interior-cearense> Acessado em: 12/03/2024
- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais.** Porto Alegre: Ates Médicas Sul, 2000. <https://www.scielo.br/j/rbp/a/y6dzVx3qGGbKkH3fvr3VTGw> Acessado em: 26/03/2024
- FERREIRA, R.; SANTOS, M. Diferenças de gênero na manifestação de ansiedade entre adolescentes: Perspectivas psicológicas e sociais. **Psicologia & Sociedade**, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br> . Acesso em 23/09/2024
- GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. Imed**, Passo Fundo, v.9, nº 1, p. 87-103, jun. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso. Acessado em: 23/09/2024
- LEÃO, A. M., GOMES, I. P., FERREIRA, M. J. M., & CAVALCANTI, L. P. G. (2018). Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 42(4), 55-65. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092> Acessado em: 26/03/224
- MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing.** 3.ed. São Paulo: Atlas, 2001. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/567/o/Manual_de_metodologia_cientifica_-_Prof_Maxwell.pdf Acessado em: 09/04/2024
- OLIVEIRA, Guilherme Cordeiro da Graça de; BORUCHOVITCH, Evely. Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação. **Revista Educação em Questão**, v. 59, nº 62, 2021. DOI: 10.21680/1981-1802.2021v59n62ID26453. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/24/1/a-ansiedade-entre-jovens-estudantes-uma-analise-situacional-em-escola-de-ensino-medio-no-interior-cearense> Acessado em: 23/04/2024
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2023. <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar?term=bolsa+de+resid%C3%Aancia+m%C3%A9dica> Acessado em : 12/03/2024

ROCHA, Joel Bruno Angelo; ARAGÃO, Zuylla Margaryda Ximenes; MARQUES, Antônio Jonh Lennon da Costa; CARVALHO, Socorro Taynara Araújo; ROCHA, André Sousa; CAVALCANTE, Ana Karine Sousa. Ansiedade em estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Id on Line Rev. Psic.**, vol.16, n. 60, p. 141-158, 2022. <https://portal2015.iff.edu.br/nossos-campi/itaperuna/cursos/cursos-superiores/trabalhos-de-conclusao-de-curso-tcc/os-impactos-da-ansiedade-no-processo-de-ensino-aprendizagem.pdf> Acessado em: 23/09/2024

SOARES, E. P; ALMEIDA, R R. Intervenção e manejo de ansiedade em estudantes fazer ensino médio integrado. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/360986148_Ansiedade_em_Estudantes_do_Ensino_Medio_Uma_Revisao_Integrativa_da_Literatura_Anxiety_in_High_School_Students_An_integrative_review_of_the_literature Acessado em: 07/09/2024

APÊNDICE

ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

A ansiedade é uma emoção comum que todos experimentam em algum momento. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva e frequente, pode afetar significativamente a vida dos adolescentes, impactando seu bem-estar emocional, social e acadêmico.

SINAIS E SINTOMAS DA ANSIEDADE

- Medo
- Nervosismo excessivo
- Irritabilidade
- Dificuldade em se concentrar
- Insônia
- Sentimentos de tristeza
- Isolamento social
- Baixa autoestima
- Taquicardia
- Sudorese
- Respiração acelerada
- Tremores e tontura
- Dor de cabeça
- Dores musculares
- Perda de apetite

A ansiedade pode se manifestar de diversas maneiras, tanto no plano emocional como físico. É importante estar atento aos sinais e sintomas para procurar ajuda profissional caso necessário.

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE

- Técnicas de relaxamento
- Dieta equilibrada
- Exercícios físicos
- Sono reparador

Existem diversas estratégias que podem ajudar a lidar com a ansiedade, é muito importante encontrar a melhor para cada indivíduo e praticá-las regularmente

IMPORTÂNCIA DA BUSCA POR AJUDA PROFISSIONAL

É fundamental procurar ajuda profissional para lidar com a ansiedade. Um profissional da saúde mental pode oferecer suporte, orientação e tratamento adequado

Não tenha vergonha de buscar ajuda!

Centrinho / 3384-7340 - Crianças de 0 a 12 anos

CAPS AD / 3384-9301 - Adolescente e Adultos em Uso Abusivo de Alcool e Drogas

CAPS II / 3304-4307 ou 3304-3062 - A partir de 18 anos
Transtornos Mentais Severo e Tentativa de Suicídio

Ambulatório de Saúde Mental / 3394-2354 - Adolescentes e Adultos a partir de 13 anos

Núcleo de Prevenção a Violência / 3384-3424 - Todos os Tipos de Violência

Etec
Sylvio de Mattos
Carvalho

Matão