

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE HORTOLANDIA

MARCOS GABRIEL MARTINS BARBOSA

NICOLLY LOURENÇO VIEIRA

SAMUEL GONÇALVES MIRANDA

A ANSIEDADE E SEUS IMPACTOS NOS ALUNOS DA ETEC DE HORTOLANDIA

RESUMO

A ansiedade vem tomando grande escala na vida dos estudantes, por conta de mudanças físicas e sociais. Portanto vem despertando o interesse de especialistas na área da saúde, já que existe muitos estudos e pesquisas sobre causas e tratamentos da doença. Segundo estudos internacionais, 25% da população sofre ou sofrerá do transtorno de ansiedade em algum momento de suas vidas (SILVA,2011). Temos como solução escrever um livro online para que esses estudantes tenham um acesso gratuito as formas que encontramos de lidar com a ansiedade de forma dinâmica. Neste trabalho, discorreremos a ansiedade nos estudantes, explorando os fatores de risco, os sintomas comuns e as estratégias para amenizar.

PALAVRAS-CHAVES: Estudantes; Ansiedade; Tratamento.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa de desenvolvimento crucial, marcada por intensas transformações físicas e psicológicas. Nesse período, os jovens enfrentam uma série de desafios e pressões, o que pode levar ao surgimento de problemas de saúde mental, como a ansiedade e a depressão.

“A ansiedade é definida como ‘angústia’, ‘ânsia’, ‘incerteza aflitiva’ ou ainda ‘desejo ardente’. A obra, por sua vez, quando se refere a angústia menciona-a como ‘estreiteza’, ‘aperto do coração’, ‘aflição’ e ‘agonia’.” (ADRIANO S. VAZ SERRA, 1980, P.33)

Com esta afirmação eventualmente a ansiedade é caracterizada por uma sensação constante de apreensão, nervosismo e preocupação excessiva.

É importante ressaltar que a ansiedade na adolescência não são meramente "fases passageiras" e sim condições clínicas que demandam atenção e cuidado adequados.

A adolescência, de acordo com Alves (2020), é uma etapa que requer atenção especial, pois nela ocorrem a formação da identidade, a passagem do ser criança para ser adulto e transformações físicas, sociais e psicológicas. O corpo e os hormônios sofrem alterações, assim como a forma de pensar e de agir.

Sendo assim existem diversos fatores que contribuem para o surgimento da ansiedade na adolescência sendo, fatores genéticos, experiências traumáticas, pressões sociais, problemas familiares e dificuldades escolares são apenas alguns exemplos desses elementos. Portanto, compreender esses fatores e sua interação é fundamental para uma abordagem efetiva desses transtornos.

“Um único evento aversivo pode levar uma condição de ansiedade a ficar sob o controle de estímulos incidentais” Skinner (2000 APUD ARRUDA, 2006).

Tendo em conta esta afirmação pode-se dizer que algo simples como a entrega de atividades escolares pode desencadear uma série de sintomas de ansiedade nos discentes, causando diminuição no rendimento dos mesmos, o que levou a pesquisa de possíveis soluções.

Com o objetivo explorar e analisar a relação entre ansiedade na adolescência, bem como as possíveis causas e consequências desses transtornos nessa fase da vida.

Apresenta-se estratégias de prevenção, identificação e recursos disponíveis que podem ser adotados para lidar com esses problemas de saúde mental.

Este estudo pode contribuir para a conscientização e compreensão dos desafios enfrentados pelos adolescentes em relação a esse transtorno. Além disso, busca-se fornecer informações relevantes de profissionais da saúde, educadores e demais envolvidos no cuidado e na promoção do bem-estar dos adolescentes através do projeto realizado nas escolas para oferecer o suporte necessário, assim como a ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) número 3, visando assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Contextualização

Segundo José Marcelino de Rezende Pinto (2002), o ensino médio, assim como o ensino fundamental, surgiu no Brasil em uma época a qual o Brasil era colônia de Portugal sendo assim não havia muita relevância para a metrópole (até a descoberta de minérios preciosos em Minas Gerais) na qual logo organizou-se um método de ensino em termos atuais “terceirizado”. Com o reino entregando nas mãos dos jesuítas o monopólio do ensino e com isso também praticamente se desobrigou de custeá-lo.

Estes dois elementos vão modelar o ensino no Brasil com consequências até os dias atuais. O primeiro deles, uma base produtiva que excluía a maioria da população (índios, negros e colonos pobres) do acesso ao principal meio de produção (a terra) e que se organizava sob um modelo de produção (trabalho escravo) onde a educação aparecia mais como ilustração para poucos e como mecanismo de reprodução social da rarefeita elite rural e comercial existente do que como meio de formação da pessoa e de acesso ao conhecimento.

Sendo assim, até os dias de hoje, estudantes que são de classes social inferior se sentem pressionados por uma estrutura antiga que foge do controle dos próprios, ao mesmo tempo, os estudantes se veem segregados em grupos definidos por uma escolarização associada a renda familiar.

Com isso, prezar pelo cuidado da saúde mental e pela prevenção de possíveis agravamentos psicológicos, é essencial para manter o ambiente educacional saudável aumentando assim o rendimento escolar do corpo estudantil para com o corpo docente.

2.2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

“O ensino médio (EM) constitui-se em uma etapa crítica na formação dos indivíduos. Assume múltiplas funções, tais como a consolidação dos conhecimentos e habilidades básicas dos estudantes, a preparação para o ingresso no ensino superior ou no mercado de trabalho e a formação de cidadãos capazes de se engajar na sociedade.” (Tartuce et.al, 2014).

Nesse contexto, existe uma grande cobrança imposta pela sociedade e pelos próprios estudantes, principalmente do ensino médio, que frequentemente podem vir a sentirem-se pressionados com os vestibulares.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde-OMS (2017) o Brasil é o país com a maior prevalência de transtorno de ansiedade no mundo, tendo como número mais alarmante 195.979 mortes autoprovocadas, entre 1996 e 2017, de acordo com o Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde (DATASUS). Deste quantitativo uma grande maioria é de jovens e adolescentes fazendo com que, de acordo com a OMS, o suicídio seja a segunda maior causa de mortes entre jovens de 15 a 29 anos. Um mapeamento mais recente feito pela Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, em parceria com o Instituto Ayrton Senna, divulgado em abril de 2020, identificou que 69% dos estudantes da rede estadual paulista relatam ter sintomas ligados à depressão e ansiedade.

Os números preocupantes refletem situações reais vivenciadas no país, especialmente nas escolas. Isso ressalta a importância de abordar a saúde mental nas instituições de ensino, a fim de analisar como a experiência escolar impacta negativamente a saúde mental dos estudantes do ensino médio.

Segundo a pesquisa feita pelo Instituto Porvir (2020), a pandemia foi um grande agravante nos quadros de ansiedade, com menos recursos e pais menos preparados para dar suporte às atividades escolares, os filhos das famílias, principalmente da classe baixa perderam muito mais do que as crianças e jovens com mais acesso aos bens de consumo. A pandemia evidenciou ainda outros problemas, alguns dos quais foram agravados pelo isolamento ou surgiram como desafios totalmente novos. Entre os impactos da pandemia na educação mais sentidos pelas instituições de ensino, está a falta de preparo das escolas, principalmente públicas, para prover o ensino a distância.

Por falta do apoio de pais e professores durante a pandemia muitos estudantes podem ter se sentido pressionados, por serem responsáveis pela própria educação, conforme diz, Guessoum (2020) a pandemia pode vir a ter consequências adversas aumentadas a longo prazo em adolescentes, que são um grupo vulnerável e podem ter consequências múltiplas na vida: estresse crônico e agudo, preocupação com suas famílias, luto inesperado, interrupção repentina da escola e confinamento em casa em muitos países, maior tempo de acesso à internet, além de preocupação com o futuro econômico de sua família e país.

Esse isolamento fez com que adolescentes criassem seu próprio mundo, e ao acabar a pandemia e todo o isolamento, esses indivíduos não estavam preparados para o mundo a fora, não sabendo se comunicar e ficando muitas das vezes ansiosos com diálogos diretos.

O toque social é essencial para desenvolver cognição, emoções, apego e relacionamentos (*ibidem.* 2020). Com o isolamento social da pandemia o toque e a interação social frente a frente tornaram-se impossíveis, sendo apenas por meio digital. “Na era da Internet, das redes sociais, dos jogos de videogame, da TV a cabo, cinema, jornais, escola, você tem acesso a tantas informações e faz tantas atividades que é muito difícil não saturar o cérebro” (CURY, 2015, p. 9). "O excesso de informações e de atividades pode, além de dificultar a construção do conhecimento, estressa o cérebro" (*ibidem.* p. 8).

Sobre a forma em que a ansiedade se manifesta:

Sabe aqueles dias em que a coisa está preta? [...] tristeza é o que você sente porque engordou ou porque está chovendo há muito tempo. Você fica triste, é só isso. Mas terrível mesmo é quando a coisa fica preta: quando você fica com medo e sua para danar, mas não sabe do que está com medo. Sabe que alguma coisa ruim vai acontecer, mas não sabe o quê. (Holly Golightly em Bonequinha de luxo, de Truman Capote, 1961)

“Ninguém passa pela vida sem ficar ansioso de vez em quando[...] Por outro lado, para um número cada vez maior de pessoas, a ansiedade é um problema sério” (FREEMAN; FREEMAN, 2014, p.7). Segundo Cury (2015, p. 12) há um estresse muito comum que afeta 80% dos adolescentes, tantos garotos como garotas, é o estresse da timidez e insegurança, onde há uma preocupação excessiva com si próprio, uma pesquisa feita pela universidade de Harvard nos Estados Unidos, revelou que estamos diante da geração mais frágil.

Os jovens do século XX (20) são frágeis emocionalmente, se estressam e ficam ansiosos com muita facilidade, e isso é influenciado principalmente pela comparação que é ainda mais abrangente por meio das redes sociais, assim muitos podem se sentir pressionados o tempo todo ao verem que pessoas da idade dele já são bem-sucedidas e eles estão apenas começando.

Em uma mente ansiosa tudo tem pressa para que aconteça, mas existe uma desordem nesses pensamentos, pois se preocupam com muitas coisas que nem chegaram a acontecer, sofrem por antecedência.

“O cérebro de quem exerce um trabalho intelectual excessivo vive sempre em alerta. O desgaste é equivalente a estar frequentemente diante de um predador[...]. (Cury,2016, p.41). Segundo Cury (2015, p. 8) "[...]nos dias de hoje um jovem de 10 anos tem mais informações do que tinha um Imperador Romano, como Júlio César, que dominava o mundo na época". Notasse que é muita coisa para uma cabeça só, é impossível o cérebro processar tanta informação de uma só vez. De acordo com Cury (2016, p. 38): “O córtex cerebral é um planeta com recursos limitados[...] quem não seleciona os dados profissionais e existenciais, é um predador da própria mente.”

Os adolescentes são frágeis socialmente e emocionalmente e acabam se autocobrando excessivamente, e é claro que essa cobrança pode vir tanto deles quanto dos responsáveis, o que gera ansiedade.

Em uma pesquisa feita pela UNICEF (Fundo das nações unidas para a infância) nos países pesquisados, adolescentes e jovens de fato relatam uma maior incidência de problemas de saúde, em comparação com os adultos. Entre adolescentes e jovens, 36% se sentem frequentemente nervosos, preocupados ou ansiosos, e 19% se sentem deprimidos ou com pouca vontade de realizar atividades cotidianas. “Diante dessa realidade, o que tem sido novidade nos estudos é a importância do estilo de vida [...] o que a ciência nos mostra hoje é que esses distúrbios têm causa multifatorial onde: genética, inflamação, desequilíbrio de neurotransmissores estão envolvidos” (Savioli, 2018, p.63).

A má alimentação, como o consumo excessivo de açúcares ou até mesmo outras substâncias consumidas no dia a dia, no organismo podem afetar o funcionamento do corpo, não só fisicamente, mas mentalmente, já que ao comer o cérebro libera substâncias essenciais para seu

funcionamento, mas ao ter uma má alimentação a produção dos neurotransmissores podem vir a ficar desreguladas, causando vários sintomas indesejados, que afetam na vida do estudante.

Assim como mostra as pesquisas, os adolescentes são os mais afetados, sendo possível afirmar que a grande maioria das vezes essa auto cobrança que causa ansiedade pode vir a ter maior incidência no âmbito escolar, principalmente em uma fase crítica como o ensino médio, onde existe grande preocupação com vestibulares, e por conta disso muitos comem mal e dormem mal por terem uma grande carga horário ou por não saberem administrar seu tempo nesse período. Se não dormem bem o aprendizado é afetado significativamente e conseqüentemente seu rendimento em aula pode vir a despencar.

Segundo Schönhofen et.al 2020, o Enem foi criado inicialmente para avaliar a qualidade do ensino médio brasileiro, porém mais tarde o Enem começou a ser realizado com o objetivo de que os candidatos pudessem concorrer a uma vaga nas faculdades. Por conta desse exame de extrema importância os candidatos muitas das vezes procuram fazer cursinhos para aumentar suas chances nos vestibulares. “O gatilho da memória entra em cena e abre a janela killer onde o medo de falhar está arquivado e novamente fecha o circuito da memória.” (Cury 2016, p.25)

Sobre o gatilho da memória que é afetado pela ansiedade e a forma que afeta um estudante, Cury ainda afirma:

Não é incomum que um aluno brilhante se saia mal em determinada prova e registre essa experiência como um trauma ou janela killer. Há jovens que, apesar de terem estudado e saberem a matéria, ficam tão tensos que desenvolvem a Síndrome do Circuito Fechado da Memória (CiFe killer), capaz de bloquear as informações que aprenderam. Eles ficam abalados e registram essa frustração, expandindo o núcleo traumático. Quando chega o dia de mais uma prova, o gatilho da memória entra em cena e abre a janela killer onde o medo de falhar está arquivado e novamente fecha o circuito da memória. (Cury 2016, p. 26).

Dessa forma é possível afirmar que mesmo muitas das vezes se esforçando para conseguir boas notas a autocobrança e até mesmo a cobrança por parte dos responsáveis e dos professores vem à tona deixando a indivíduo paralisado e tão ansioso que sua mente se passa em branco durante uma prova, por conta da grande expectativa que lhe foi colocada.

Educadores usam à exaustam o pensamento como instrumento para ensinar[...] não entende que para abrir o circuito da memória e aliviar o estresse, é vital primeiro valorizar o aluno que erra para só depois levá-lo a refletir sobre o erro [...] como consequência, esses alunos perdem a

confiança em si mesmos e, muitas das vezes, não erroneamente são considerados relapsos, irresponsáveis e incapazes, porque não sabem controlar seu estresse (Cury, p.26-27).

A falta de validação por parte dos adultos deixa os jovens mais inseguros ao tomar decisões, ou até mesmo ao realizar coisas simples no dia a dia se torna difícil, pois não se acham capazes ou tem medo.

Além disso grandes cargas horarias de estudos acompanhados de atividades escolares, podem vir a agravar um quadro de ansiedade que pode ser desencadeada pelo estresse, que é agravado pela falta de sono, conforme Silva (2017, p. 28) “o sono é um mecanismo fisiológico importante para nosso ritmo biológico e para o descanso de nossa mente e de nosso corpo”.

A grande maioria dos adolescentes tem problemas para dormir e diante de uma situação específica como apresentação de seminários ou dias de provas, a ansiedade e o medo do fracasso podem vir a causar insônia.

Sobre a importância do sono na adolescência, Silva diz;

“[...] dormir mal ou de forma insuficiente gera uma sobrecarga para nosso sistema, o que se traduz em estresse. E este, quando se apresenta de forma contínua, tem o efeito de déficit acumulativo sobre nosso organismo, podendo ao longo do tempo desregular mecanismos internos que induzem o sono e a vigília, e afetar a liberação de diversas substâncias importantes para o funcionamento adequado do corpo. Em indivíduos que sofrem de algum transtorno de ansiedade, o consumo dessa bateria interna é mais rápido” (Silva, 2017, p. 28)

É possível afirmar que da mesma forma que noites mal dormidas podem piorar os sintomas de ansiedade, a ansiedade pode causar a insônia, já que a pessoa ansiosa está sempre em estado de alerta preparado para fugir ou lutar.

“[...]Assim, o “corpo físico” e o “cérebro emocional” (sistema límbico) são ativados ao mesmo tempo para fugir ou lutar: o primeiro pela adrenalina e o segundo pela noradrenalina. Em termos de medo e ansiedade, o que “o corpo sofre, a mente sente” (Silva, p.235).

A mente é quem envia os sinais para o corpo quando se encontra diante de uma ameaça, a ansiedade excessiva conhecida como transtorno de ansiedade generalizada é como um veneno não só para mente como para o corpo que reage aos sinais do cérebro mantendo indivíduo sempre em alerta, mas nunca consciente, pois tudo se passa muito rápido em sua mente, nunca o deixando pensar claramente nas soluções dos seus problemas, o deixando muitas das vezes paralisado.

2.3 METODOLOGIA

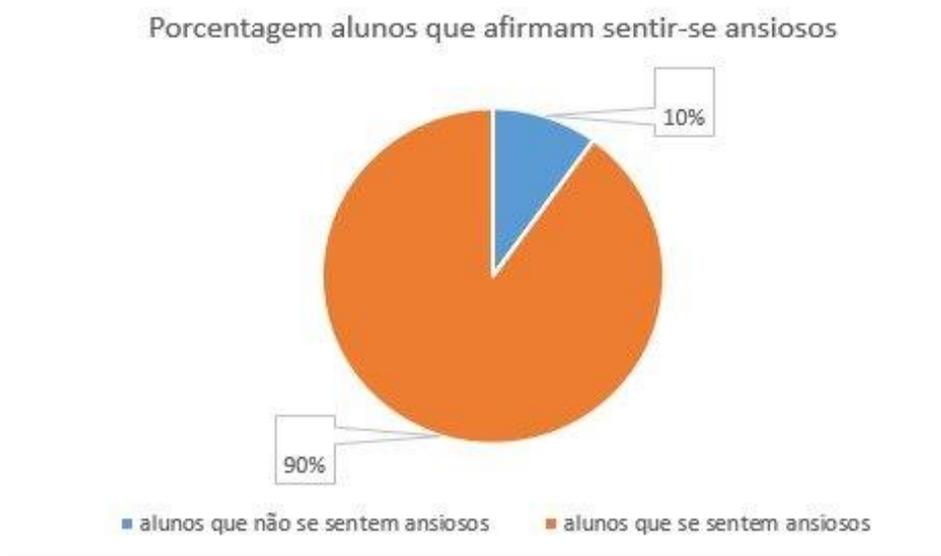
O propósito desse estudo consistiu em analisar de que modo a ansiedade impacta os estudantes da ETEC de Hortolândia. Trata-se de uma pesquisa por levantamento, de caráter descritivo e abordagem quantitativa, com um desenho transversal no que diz respeito ao tempo.

O cenário dessa pesquisa foi a Escola Técnica Estadual (ETEC) de Hortolândia. A escolha deste local se deu em razão dos alunos pertencentes a este trabalho observarem a notória manifestação de casos de ansiedade presente no seu cotidiano.

O público alvo do estudo foram os estudantes da ETEC de Hortolândia. O levantamento foi realizado nos meses de abril e maio de 2024 de maneira online, por meio da disponibilização de um link no Google Formulários, sendo amplamente divulgados em redes sociais. Por meio da aplicação do questionário foi possível obter uma amostra de 109 participantes.

O instrumento de pesquisa foi estruturado do seguinte modo: a) identificação das salas dos participantes respondentes. b) seis perguntas de múltipla escolha, cinco delas relacionadas a sintomas da ansiedade, situações em que os estudantes se sentem ansiosos e com que frequência ocorre, e uma referente ao e-book que será desenvolvido.

Portanto, o estudo feito com os discentes da ETEC, comprova que cerca de 90% dos alunos que responderam ao questionário afirmam se sentirem ansiosos em algum momento dentro do ambiente escolar, seja por terem que fazer apresentações de seminários, ou até mesmo por tarefas acumuladas.



Fonte: Próprios autores

2.4 SITUAÇÃO ATUAL

É notório, que existe uma grande parcela de estudantes da ETEC de Hortolândia que se sentem pressionados, com tarefas, trabalhos e provas, além da comunicação social entre os alunos, as ETEC são conhecidas por serem ótimas instituições de estudo, pois oferece um estudo que é direcionado para vestibulares além de oferecer cursos técnicos integrados com o ensino médio, por isso tem uma carga horária extensa e cansativa de 8 horas por dia, com todas essas preocupações, como estudar para vestibulares, realizar tarefas da escola e tirar boas notas na média das matérias do bimestre, além do TCC (trabalho de conclusão de curso) que é realizado no 3º e último ano do ensino médio que é de grande impulso para que esses alunos se sintam pressionados e fiquem mais ansiosos, como é possível observar na pesquisa como mencionado na metodologia, de 200 alunos 90% se sente ansiosos.

Com essa atual situação em que se encontra os estudantes da ETEC é proposto procurar formas de amenizar esses números e motivos pelo qual ficam ansiosos, e amenizar os sintomas daqueles que tem o transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

2.5 SITUAÇÃO PROPOSTA

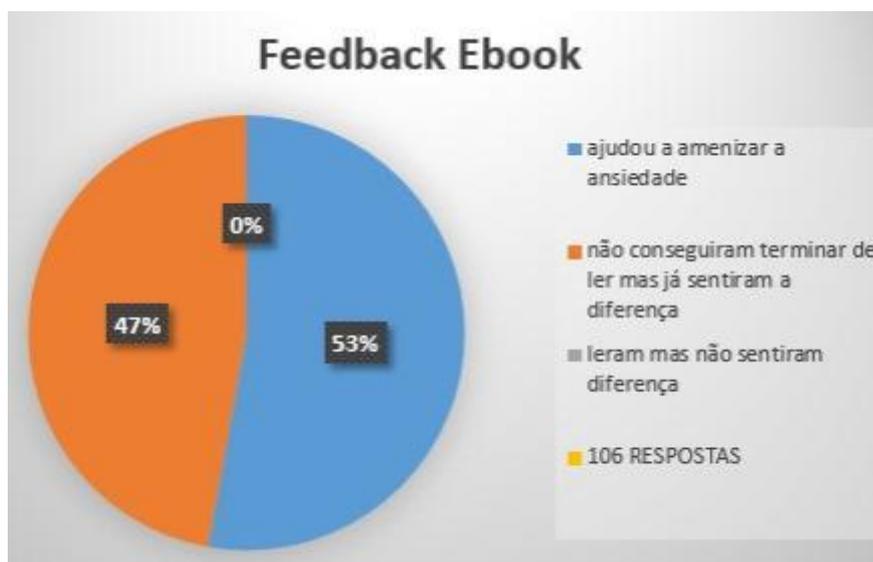
Ao analisar a situação atual, chega-se à conclusão de que deve ser feita uma intervenção para amenizar esses problemas, pode ser criado um e-Book (livro digital) onde será explicado os sintomas e maneiras saudáveis de se lidar com a ansiedade e seus sintomas além de plataformas e links que ajudam com o controle da ansiedade, também pode ser realizada uma tentativa de parceria com a universidade Anhanguera, buscando dados de seus trabalhos e formas para a melhor divulgação de seus serviços para com a ETEC de Hortolândia.

Espera-se que com estes meios possa ser reduzido o número de pessoas que se sentem ansiosas na escola ETEC de Hortolândia em pelo menos 40%.

2.6 RESULTADO

Ao divulgar o livro por meio do Instagram e realizar uma pesquisa quantitativa por meio do Forms para obter o feedback dos estudantes, tivemos um retorno relativamente positivo: cerca de 106 alunos afirmaram que gostaram do livro e consideraram que ele pode ser bastante útil, nenhum aluno negou que o e-book não pode ajuda-lo ou ajudou. Além disso, esses mesmos alunos destacaram que o material é de fácil entendimento para todos.

Embora o retorno sobre o impacto do e-book ainda seja limitado, espera-se que, ao ampliar divulgação com o apoio da direção da escola e do diretor, seja possível alcançar não apenas os estudantes, mas também o corpo docente. Essa abordagem permitirá apresentar aos professores as dificuldades enfrentadas pelos alunos no ambiente escolar, promovendo um diálogo mais eficaz para solucionar esses desafios.



Fonte: Próprios autores

3. CONCLUSÃO

Falar sobre ansiedade, especialmente com adolescentes, é de extrema importância, pois estamos lidando com uma fase da vida marcada por descobertas, desafios e transições. Durante a adolescência, os jovens são constantemente expostos a novas situações que exigem adaptação e, muitas vezes, essas experiências geram um grande volume de emoções, com a ansiedade sendo uma resposta comum. No entanto, muitos não possuem as ferramentas emocionais ou o conhecimento necessário para entender e enfrentar esses sentimentos de forma saudável. Por isso, é essencial que a ansiedade seja discutida abertamente, oferecendo aos adolescentes um espaço seguro para aprenderem sobre si mesmos e sobre as emoções que estão vivendo.

Este e-book tem como objetivo oferecer mais do que apenas informações sobre a ansiedade — ele é uma ferramenta que visa fornecer suporte e orientação prática para que os jovens possam reconhecer os sinais de ansiedade em suas próprias vidas. Ao entender as causas, os sintomas e as estratégias para lidar com ela, o adolescente se torna mais capacitado a gerenciar sua saúde emocional de forma proativa, prevenindo que a ansiedade se torne um obstáculo no seu desenvolvimento.

Além disso, o conhecimento sobre a ansiedade fortalece a auto compreensão e a autoestima, aspectos fundamentais para a construção de uma base emocional sólida. Ao aprender a identificar os gatilhos da ansiedade e aplicar técnicas de autocuidado, como a respiração controlada, a prática de mindfulness e a busca por apoio quando necessário, o jovem desenvolve habilidades que não só o ajudarão a lidar com a ansiedade de maneira mais eficaz, mas também a enfrentar os desafios da vida adulta com mais confiança e equilíbrio.

Ao preparar os adolescentes para reconhecer e controlar suas emoções de forma saudável, estamos contribuindo diretamente para o seu bem-estar no presente e para sua capacidade de prosperar no futuro. Este e-book é, portanto, uma ferramenta crucial para ajudá-los a se tornarem adultos mais conscientes, resilientes e emocionalmente equilibrados, capazes de navegar pelas complexidades da vida com uma mentalidade saudável. Ao empoderar os jovens com esse conhecimento, oferecemos a oportunidade de criar um ciclo positivo de saúde mental que perdurará ao longo de suas vidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BBC NEWS. Por que o Brasil tem a população mais ansiosa do mundo. Disponível em: [https://www.bbc.com/portuguese/articles/c4ne681q64lo]. Acesso em: 09 set. 2024

CASTILLOA, Ana Regina GL; RECONDOB, Rogéria; ASBAHRC, Fernando R. et al. Transtornos de ansiedade. Disponível em: [https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006]. Acesso em: 27 nov. 2024

CURY, Augusto. Ansiedade 2: autocontrole – como controlar o estresse e manter o equilíbrio. 1.ed. São Paulo: Editora Benvirá, 2016.

CURY, Augusto. Manual dos jovens estressados.1.ed. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2012.

FREEMAN, D.; FREEMAN, J. Ansiedade: O que é, os principais transtornos e como tratar. Porto Alegre: L&PM, 2014.

NAÇÕES UNIDAS. Covid-19: crises de ansiedade afetaram 63% dos jovens no último semestre. Disponível em: [https://brasil.un.org/pt-br/201139-covid-19-crisis-de-ansiedade-afetaram-63-dos-jovens-no-%C3%BAltimo-semester]. Acesso em: 23 jun. 2024.

NUNES, Marina et.al. Desafios do ensino médio no Brasil: iniciativas da Secretaria de Educação. Disponível em: [https://doi.org/10.1590/198053144896]. Acesso em: 23 jun. 2024.

PORVIR. Pesquisas mostram o impacto da pandemia em diferentes áreas da educação. Disponível em: [https://porvir.org/pesquisas-mostram-os-impactos-da-pandemia-em-diferentes-areas-da-educacao/]. Acesso em: 27 nov. 2024.

ROCHA, Lucas. Título da pesquisa. CNN NEWS, 25 set. 2023. Disponível em: [https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-26-dos-brasileiros-tem-diagnostico-de-ansiedade-diz-estudo/]. Acesso em: 27 nov. 2024.

SAVIOLI, Gisela. Estresse, ansiedade e depressão: como prevenir e tratar através da nutrição. São Paulo: Editora Manole, 2017.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. Mentis ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia. 2. Ed. São Paulo: Globo/Principium, 2017.

UNICEF BRASIL. Adolescentes e jovens brasileiros estão mais otimistas quanto ao futuro do que os adultos, e querem ser parte da construção do futuro. Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/adolescentes-e-jovens-brasileiros-estao-mais-otimistas-quanto-ao-futuro-do-que-os-adultos]. Acesso em: 27 nov. 2024.

UNIVERSIDADE RIO GRANDE DO SUL. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. Disponível em: [<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/VdTHcwdPwcst8PbknQM7RTC/#>]. Acesso em: 12 jul. 2024.