



IMPACTOS DO ESTRESSE NA MEMÓRIA E APRENDIZAGEM DO ADOLESCENTE NO ÂMBITO ESCOLAR

Kécia Maximiano Mário Oliveira de Araújo¹, Elizângela Maria de Vasconcelos², Lara de Luna Coutinho Farias³, Thais Evelin Correia dos Santos⁴, Felipe Gustavo S. da Silva⁵

Aluna do Curso de Bacharelado em Psicologia – FAST

^{2, 3, 4} Alunas do Curso de Bacharelado em Psicologia – FAST

⁵ Professor do Curso de Psicologia da Faculdade Santíssima Trindade – FAST

Kecia131313@gmail.com, elizangelavasconcelos79@hotmail.com,

laralunacf@icloud.com, thaisevelincorreia dossantos@gmail.com,

felipefgsds@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade na adolescência é compreendida pela psicologia como uma resposta emocional frente a situações percebidas como ameaçadoras, podendo ser adaptativa quando moderada, mas disfuncional quando persistente e excessiva (Beck; Emery, 2005). Esse período do desenvolvimento é particularmente propenso à manifestação de sintomas ansiosos devido às mudanças hormonais e neurológicas que afetam a regulação emocional (Papalia; Feldman, 2013), à busca pela identidade e aceitação social, frequentemente marcada por inseguranças e medo do julgamento (Erikson, 1968), além das crescentes pressões escolares e familiares. Tais fatores tornam os adolescentes mais conscientes das exigências externas e, ao mesmo tempo, ainda em processo de amadurecimento das estratégias de enfrentamento emocional (Silva; Murta, 2021). Quando essa ansiedade atinge níveis elevados e interfere nas atividades cotidianas, pode configurar transtornos como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a fobia social e o transtorno do pânico, os quais vêm sendo diagnosticados com frequência crescente entre adolescentes, especialmente no contexto pós-pandêmico. O presente trabalho faz parte ainda de estudos realizados no projeto de iniciação científica ligado à Instituição. Este estudo visa explorar as evidências científicas recentes sobre como o estresse influencia a memória e a aprendizagem dos adolescentes no ambiente escolar, com foco em pesquisas publicadas entre 2020 e 2025.



2 METODOLOGIA

A metodologia adotada para este estudo foi uma revisão bibliográfica sistemática, com o objetivo de identificar, analisar e sintetizar as evidências disponíveis sobre o impacto do estresse na memória e aprendizagem de adolescentes em contexto escolar. A busca de artigos foi realizada nas seguintes bases de dados: Scielo, PePSIC, Google Acadêmico e Portal de Periódicos da CAPES. Os descritores utilizados foram: "estresse", "memória", "aprendizagem", "adolescente", "escola", "impacto" e "desempenho acadêmico".

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis em língua portuguesa, que abordassem diretamente a relação entre estresse e processos cognitivos em adolescentes no ambiente escolar. Foram excluídos estudos que não apresentassem dados empíricos, que se concentrassem em populações não escolares ou que não abordassem especificamente a adolescência.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram encontrados 24 e selecionados 5 artigos que atenderam aos requisitos estabelecidos. A recente publicação é um fator muito importante para nossa pesquisa porque acreditamos que os casos de ansiedade tem cada vez mais cedo atingido a população o que torna a discussão necessária e com dados atualizados. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, identificando padrões e tendências nos resultados apresentados pelos estudos selecionados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 EFEITOS DO ESTRESSE NA MEMÓRIA E APRENDIZAGEM

Os estudos analisados indicam que o estresse crônico na adolescência pode levar a alterações neurobiológicas significativas, afetando áreas cerebrais essenciais para a memória e aprendizagem, como o hipocampo e o córtex pré-frontal. (Cruz Junior, 2024) Pesquisas recentes sugerem que o estresse excessivo pode causar alterações no perfil de genes expressos no cérebro, especialmente aqueles ligados às funções bioenergéticas, afetando o processo de respiração celular e estando associado a problemas comportamentais (Araújo, 2025) e transtornos psiquiátricos na idade adulta (Gomes, 2025)



Além disso, o estresse pode prejudicar a capacidade de concentração, reduzir a motivação e aumentar a ansiedade, fatores que comprometem diretamente o desempenho acadêmico dos adolescentes. Estudos também apontam que períodos avaliativos intensos, como provas e exames, podem exacerbar os níveis de estresse, afetando negativamente a memória de trabalho e a capacidade de resolução de problemas.

3.2 FATORES CONTRIBUINTES PARA O ESTRESSE ESCOLAR

A carga acadêmica excessiva, a pressão social e as expectativas familiares são os principais fatores que contribuem para o estresse entre os estudantes. Os sintomas comuns incluem depressão, ansiedade e dificuldades de concentração, afetando a saúde mental e o desempenho acadêmico dos alunos (Souza, 2023). As estratégias de intervenção destacadas incluem a implementação de programas de apoio psicológico, a realização de atividades de conscientização sobre saúde mental e a adoção de técnicas de manejo do estresse (Fonseca, 2025).

3.3 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E APOIO

A análise dos resultados mostrou que a adoção de programas de apoio e técnicas de manejo do estresse pode reduzir os níveis de estresse e melhorar o bem-estar dos estudantes. Contudo, foram identificadas lacunas na pesquisa, como a necessidade de estudos sobre a eficácia a longo prazo das estratégias de intervenção. As considerações finais destacaram a importância de políticas escolares que integrem apoio psicológico e educação sobre saúde mental (Silva, 2025) A pesquisa sugeriu a realização de novos estudos para ampliar a compreensão dos efeitos das estratégias de intervenção e melhorar as práticas educacionais

4. CONCLUSÕES

O estresse na adolescência é um fator significativo que pode comprometer a memória e os processos de aprendizagem no contexto escolar. Alterações neurobiológicas associadas ao estresse, como modificações na expressão gênica e na função mitocondrial, têm implicações diretas na cognição e no comportamento dos adolescentes. Além disso,



fatores externos, como pressão acadêmica e relações interpessoais, podem exacerbar os efeitos do estresse, prejudicando o desempenho escolar.

É fundamental que escolas implementem estratégias de apoio psicológico, promovam ambientes de aprendizagem positivos e ofereçam programas que ensinem técnicas de manejo do estresse. Tais medidas são essenciais para preservar a saúde mental dos estudantes e otimizar seus processos de aprendizagem.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Josiane Reis; MOREIRA, Ana Rita de Cassia Vieira de Moraes; LIRA, Eder; MORAES, Lilia Fernandes de. Saúde mental na escola: impactos do estresse no ensino médio. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 10, p. e5954, 2024. DOI: 10.55905/cuadv16n10-097. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/5954> acesso 25 abr. 2025.

BECK, Aaron T.; EMERY, Gary. **Ansiedade: compreensão e tratamento dos transtornos ansiosos**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

CRUZ JUNIOR, Leandro Alexandre de Moura; CABRAL, Luan Antônio dos Santos; SILVA, Lucas Cauê Bezerra da; SILVA, Jessica Millena da. A ansiedade escolar e seus impactos no processo de aprendizagem: um estudo quantitativo com alunos do ensino fundamental. **Journal of Social Issues and Health Sciences (JSIHS)**, v. 1, n. 7, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.14263086. Disponível em: <https://ojs.thesiseditora.com.br/index.php/jsihs/article/view/218> Acesso em 24 abr. 2025.

FONSECA, Rochele Paz; GUINLE, Victoria Augusto; FIORIOLI, Valentina; DALFOVO, Nicole Prigol; UEBEL, Mariana Guedes Pedrini; NASCE, Larissa Valency. Impactos desenvolvimentais de saúde mental e aprendizagem em crianças, adolescentes, pais e professores pós-fechamento das escolas: uma revisão sistemática. **Debates em Psiquiatria**, v. 15, p. 416, 2024. DOI: 10.5935/1678-3173.20240027. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/416> Acesso realizado em: 20 abr.2025.

GOMES, Guadalupe Ernani; ROCHA, Igor; ALMEIDA, Beatriz Ramos Amado De. Consequências do estresse a longo prazo na maturação cerebral infantil decorrente a pandemia de COVID-19. **Revista de Epidemiologia e Saúde Pública**, v. 1, n. 1, p. 12, 2023. DOI: 10.59788/resp.v1i1.12. Disponível em: <https://respcientifica.com.br/index.php/resp/article/view/12> Acesso em 23 abr.2025.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.



SILVA, Amanda Rodrigues; MURTA, Sheila Giardini. Prevenção da ansiedade em adolescentes: um estudo de intervenção escolar. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 23, n. 3, p. 1-17, 2021. DOI: 10.5935/1980-6906/ePTP14671.

SILVA, Sirlene Zancanela da; BOIAGO, Daiane Letícia; SOUZA, Vânia de Fátima Matias de; ANVERSA, Ana Luiza Barbosa. Reflexos do estresse infantil no processo de ensino e aprendizagem: possibilidades de intervenção pedagógica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e19339, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.19339. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/19339/17238/236731> Acesso em 24 abr. 2025.

SOUZA, Julia Vieira de; SILVA, Laysa Curty da; COSTA, Matheus Gabriel de Souza; SILVA, Simone Augusto. Neuroquímica e o estresse na escola em períodos avaliativos. **Congresso de Divulgação Científica, Cultural e Tecnológica do IFF Pádua**, v. 2, p. 1657, 2023. Disponível em: <https://anais.eventos.iff.edu.br/index.php/sacaiff/article/view/1657> Acesso em 20 abr. 2025.