

Saúde Mental e Enem: “Saúde mental também é coisa de jovem, cuidar da mente não tem idade”

Sthefany Carvalho Cruz ¹

Mirielly Alcântara ²

Emilly Camilly Pereira Evangelista ³

Maria Edinalda De Lima Azevedo ⁴

Rhyandra Fernandes ⁵

Lorena Fleury de Moura ⁶

RESUMO

Preparar-se para o Enem é um dos maiores desafios da vida estudantil. É um período de intensa dedicação, cobrança e expectativa — tanto interna quanto externa. Muitos jovens se veem pressionados a alcançar notas altas e garantir uma vaga na universidade, o que pode gerar ansiedade, medo e insegurança. Nesse cenário, falar sobre saúde mental se torna indispensável.

Cuidar da mente é tão importante quanto estudar. A saúde mental está relacionada à forma como lidamos com as emoções, o estresse e as dificuldades do dia a dia. Não se trata de estar sempre bem ou de eliminar completamente a ansiedade, mas de aprender a equilibrar sentimentos, reconhecer os próprios limites e buscar ajuda quando necessário.

Durante a adolescência e juventude, o cérebro ainda está em desenvolvimento, e é natural passar por altos e baixos emocionais. Porém, quando o desânimo, a irritação, a falta de concentração ou o cansaço excessivo se tornam constantes, é preciso dar atenção a esses sinais. Ignorar o que se sente pode transformar o estudo em um fardo, comprometendo tanto o aprendizado quanto a qualidade de vida.

O Enem é uma etapa importante, mas não define quem você é. O seu valor não está em uma nota, e sim no esforço, na trajetória e na capacidade de continuar tentando. Por isso, manter o equilíbrio emocional é essencial. Fazer pausas entre os estudos, dormir bem, praticar exercícios físicos, ter momentos de lazer e conversar com alguém de confiança são atitudes simples que fazem grande diferença.

Além disso, é importante reduzir o tempo nas redes sociais, evitar comparações e lembrar que cada pessoa tem seu próprio ritmo. Cuidar do corpo e da mente é cuidar do futuro — um futuro que vai muito além de uma prova.

Lembre-se: o Enem passa, mas a sua saúde mental te acompanha em todas as fases da vida. Valorize-a. Cuidar de si é o primeiro passo para conquistar seus sonhos com leveza, clareza e confiança.

PALAVRAS-CHAVE: saúde mental; cuidar da mente; saúde mental dos jovens; saúde mental; desempenho acadêmico.

- ¹ Discente do curso de enfermagem do centro universitário Salgado de Oliveira – UNIVERSO Goiânia.
- ² Discente do curso de enfermagem do centro universitário Salgado de Oliveira – UNIVERSO Goiânia.
- ³ Discente do curso de enfermagem do centro universitário Salgado de Oliveira – UNIVERSO Goiânia.
- ⁴ Discente do curso de enfermagem do centro universitário Salgado de Oliveira – UNIVERSO Goiânia.
- ⁵ Discente do curso de enfermagem do centro universitário Salgado de Oliveira – UNIVERSO Goiânia.
- ⁶ Docente Lorena Fleury de Moura – Doutora em psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás.