

ANÁLISE DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO EM UMA ESCOLA DE PERÍODO INTEGRAL

Vitoria Cristine de Oliveira Silva Souza; Flávia Damacena Sousa Silva.

Universidade Estadual de Goiás, Unidade Universitária de Iporá. vitoriacruzinevive@gmail.com;
flavia.damacena@ueg.br

Resumo: A saúde mental é um aspecto fundamental do desenvolvimento humano e influencia diretamente o comportamento, as relações sociais e a aprendizagem, sendo especialmente relevante no ambiente escolar. Considerando a alta incidência de transtornos como ansiedade e depressão entre adolescentes, esta pesquisa teve como objetivo analisar a saúde mental dos estudantes do Ensino Médio em uma escola pública de tempo integral, identificando fatores de risco e proteção, bem como seus impactos no processo de aprendizagem e qualidade de vida. O estudo, de natureza mista, utilizou um questionário online composto por 19 questões objetivas relacionadas a sintomas emocionais, suporte psicológico, desempenho acadêmico e hábitos de autocuidado. A análise combinou dados quantitativos e qualitativos, garantindo o anonimato dos participantes. Os resultados revelam um alto índice de sofrimento emocional entre os estudantes, com grande parte apresentando sintomas de ansiedade, estresse, insônia e depressão. As principais causas estão ligadas a problemas pessoais e às exigências escolares. Muitos não recebem acompanhamento psicológico nem se sentem à vontade para buscar apoio. Apesar disso, alguns demonstram estratégias positivas, como a prática de atividades físicas e hobbies. Conclui-se que é fundamental valorizar a saúde mental no ambiente escolar, promovendo ações preventivas e suporte psicológico para os estudantes.

Palavras chave: Apoio Profissional; Família; Psicólogos, Exercícios físicos; Autoestima.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento humano em todas as fases da vida, influenciando o comportamento, as relações sociais, a aprendizagem e a capacidade de enfrentamento de desafios cotidianos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é definida como um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade (OMS, 2018).

No entanto, diversos fatores podem impactar negativamente a saúde mental dos indivíduos, sejam eles biológicos (genética, química cerebral e condições médicas), psicológicos (traumas, estresse crônico, baixa autoestima), sociais (isolamento,

discriminação, pobreza, conflitos familiares) ou ambientais (desastres naturais, exposição a poluentes, ausência de acesso a serviços de saúde). Esses fatores, isolados ou combinados, aumentam a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos como depressão, ansiedade, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e até mesmo a ideação suicida.

Dados da OMS indicam que a ansiedade atinge mais de 260 milhões de pessoas, e o Brasil está entre os países com maior prevalência, com 9,3% da população diagnosticada. Além disso, 86% dos brasileiros relatam sintomas relacionados a transtornos mentais, como depressão e ansiedade (OMS, 2022). Entre crianças e adolescentes, a situação é igualmente alarmante: cerca de 14% dos jovens entre 10 e 19 anos no mundo apresentam algum tipo de transtorno mental (OMS, 2021). No Brasil, estudos recentes apontam que a incidência de ansiedade em adolescentes já supera a de jovens adultos.

Diante desse panorama, o ambiente escolar adquire papel central na promoção da saúde mental, considerando que é nesse espaço que crianças e adolescentes passam boa parte do tempo em formação acadêmica e social. Paulo Freire (1996, p. 25) lembra que “não há docência sem discência”, reforçando a ideia de que o processo educativo precisa ser dialógico e humano, valorizando as dimensões afetivas, sociais e cognitivas do estudante. Assim, compreender a saúde mental dos estudantes em contexto de escola integral é essencial para que a prática pedagógica acolha as fragilidades emocionais dos jovens.

Portanto, esta pesquisa busca analisar a saúde mental dos estudantes do Ensino Médio em uma escola integral, considerando fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais, bem como suas implicações no processo de aprendizagem. A presente investigação se justifica pela urgência em compreender como a saúde mental influencia o desempenho escolar e a qualidade de vida dos estudantes. O estudo permitiu identificar fatores de risco e propor estratégias de intervenção que possam ser adotadas tanto pela escola quanto pela família, visando não apenas o sucesso acadêmico, mas também o bem-estar integral dos adolescentes.

METODOLOGIA DE PESQUISA

A pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza mista, combinando abordagens quantitativa e qualitativa. A dimensão quantitativa permitirá identificar

padrões e frequências de ocorrência de determinados fatores de risco e proteção, enquanto a qualitativa possibilitará interpretar percepções, sentimentos e experiências vividas pelos estudantes no contexto escolar.

Foi desenvolvida em uma escola pública de tempo integral, com estudantes do Ensino Médio. O instrumento de coleta de dados foi um questionário online elaborado na plataforma *Google Forms*, contendo aproximadamente 19 perguntas objetivas relacionadas a: saúde mental; fatores de risco e proteção; percepção da escola quanto ao suporte psicológico; desempenho acadêmico e dificuldades de aprendizagem. Além disso, será assegurado o sigilo das respostas e o anonimato dos participantes, preservando sua identidade e garantindo a ética da pesquisa.

A aplicação foi realizada de forma remota, preservando a rotina de aulas dos estudantes. Na etapa de análise, os dados quantitativos obtidos serão tratados por meio de estatística descritiva, com a apresentação de frequências, porcentagens e distribuições, possibilitando uma visão geral do cenário da saúde mental entre os estudantes. Já os dados qualitativos serão analisados levando em consideração o emocional, como está a qualidade de vida dos estudantes, como se sentem emocionalmente, se o emocional afeta o aprendizado deles, tudo a fim de entender os aspectos emocionais e cognitivos dos estudantes.

REFERENCIAL TEÓRICO

A discussão sobre saúde mental ganhou relevância científica a partir do século XX, quando a psiquiatria e a psicologia passaram a compreender os transtornos mentais como resultado de múltiplos fatores e não apenas de predisposições individuais. Freud (1920) foi pioneiro ao relacionar experiências emocionais da infância ao desenvolvimento de neuroses na vida adulta. Posteriormente, muitos autores destacaram os conflitos psicossociais da adolescência como determinantes para a identidade e o equilíbrio emocional.

No campo educacional, a relação entre saúde mental e aprendizagem tem sido cada vez mais discutida. Para Vygotsky (1991), o desenvolvimento humano ocorre em interação social, e dificuldades emocionais podem limitar a internalização de conhecimentos. Na sala de aula, problemas como ansiedade, bullying e baixa autoestima comprometem a concentração, a memória e a motivação dos estudantes (Del Prette, Del Prette, 2001).

Paulo Freire (1996), ao refletir sobre a prática pedagógica, afirma que a educação deve ser libertadora, pautada no respeito ao estudante como sujeito de direitos. Para ele, “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção” (Freire, 1996, p. 47). Assim, se a escola não considerar o estado emocional dos estudantes, corre o risco de transformar a educação em um processo excludente.

A literatura recente reforça que escolas que oferecem programas de apoio psicossocial, atividades de escuta ativa e projetos de saúde mental contribuem para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar a motivação e o desempenho acadêmico dos estudantes (Silva, 2023).

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a aplicação do questionário, foram obtidos os seguintes resultados e foi realizada a análise com base na literatura da área. Quando perguntados de qual ano os estudantes eram, as respostas foram: 1º ano – 25%, 2º ano – 33,3% e 3º ano – 41,7%, apresentando um número maior de estudantes na turma do 3º ano do ensino médio. Seguindo, os estudantes classificaram sua saúde mental, as respostas foram: 15,3% péssima, 13,9% ruim, 37,5% regular, 19,4% boa e 13,9% excelente. Mostrando que a maioria dos estudantes apresenta uma saúde mental regular, ou seja, nem muito ruim nem muito boa.

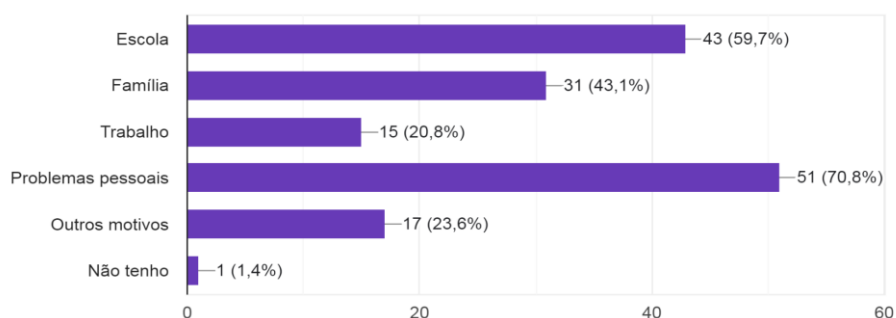
Ao perguntar o que causa estresse nos estudantes, as respostas foram: escola – 59,7%, família – 43,1%, trabalho – 20,8%, problemas pessoais – 70,8%, outros motivos – 23,6%, e 1,4% disseram não ter nenhum desses problemas (gráfico 1). Esses resultados mostram que a maioria dos estudantes sofre de estresse devido a problemas pessoais, o que pode implicar em jovens que, muitas vezes, podem ou não se abrir com pessoas próximas para conversarem sobre suas dificuldades. Segundo Fragelli e Fragelli (2021), fatores pessoais e sociais, como experiências adversas pessoais e fragilidade das relações sociais, estão entre as principais causas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários. No entanto, os dados da pesquisa mostram que esses fatores também afetam os estudantes da Educação Básica.

Gráfico 1 - O que provoca ansiedade e estresse nos estudantes (respostas a pergunta 3).



3- O que costuma provocar ansiedade e estresse em você?

72 respostas



Fonte: Elaborado pela autora

Na quarta questão foram citadas algumas situações, indagando se os estudantes sofrem ou já sofreram de algumas das situações mostradas, e as respostas foram as seguintes: Ansiedade 69,4%, depressão 34,7%, insônia 43,1%, estresse 70,8%, inseguranças quanto a seu corpo ou alterações hormonais 51,4%, bullying na escola ou fora dela 30%, medos ou dificuldades na escolha de carreira 55,6%, dificuldades na construção de laços com os colegas e fazer amizades 33,3% e não soufr de nada disso 11,8%.

Com esses resultados é possível ver que problemas como ansiedade, insônia, estresse, inseguranças quanto a seu corpo ou alterações hormonais, medos ou dificuldades na escolha de carreira, depressão e dificuldades na construção de laços com os colegas e fazer amizades são problemas frequentes e muito sérios enfrentados pelos jovens, tendo em vista que a ansiedade pode se derivar de diversos motivos, sendo até de alguns citados acima. Goodyer e Cooper (1993 *apud* Jatobá e Bastos, 2007) destacam que, entre crianças e adolescentes, cerca de 40% dos casos de transtorno depressivo estão associados a quadros de ansiedade, enquanto aproximadamente 15% apresentam também transtornos de conduta. Os estressores não são exclusivamente físicos, mas também podem envolver o emocional. Se o estado de estresse for prolongado, pode ser a causa da doença, caracterizada por três estágios, de alarme, resistência e exaustão (Dusselier *et al.*, 2005).

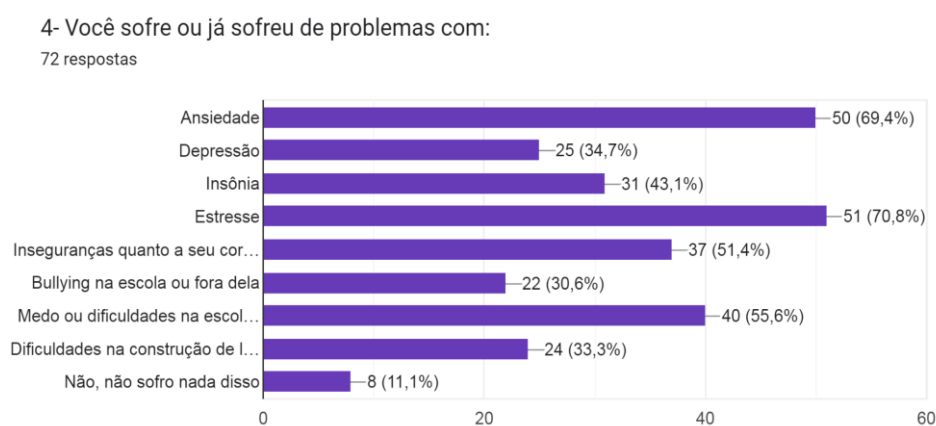
A escolha de carreira é outro fator que pode afetar muito a vida dos estudantes, pois estando nos anos finais eles sabem que precisam escolher seu futuro após terminar a escola, e os mesmos podem seguir diferentes rumos, como optar por uma universidade no ano seguinte (sendo ela a que querem ou uma mais aproximada do que querem), optar por cursos mais curtos do que uma faculdade para só após isso entrar no mercado de trabalho, optar por não fazer faculdade ou cursos é só trabalhar, optar por trabalhar e

também fazer alguma faculdade, tirar um ano sabático antes de tentar uma faculdade e trabalhar juntando dinheiro para fazer a faculdade dos sonhos. Não podemos esquecer que alguns estudantes também podem tentar passar na faculdade dos sonhos e se manter estudando por meio de bolsas integrais ou parciais e, juntamente com alguma bolsa de incentivo, os mesmos podem se sustentar e se manter estudando, seja na própria cidade ou em outra. Se não tratada, a depressão pode desenvolver muitos outros sintomas e, com o avanço da doença, por ser uma doença mental, com o tempo pode até levar as pessoas a cometerem suicídio.

De acordo com Souza *et al.* (2025), há evidências de ideação ou tentativa de suicídio entre crianças e adolescentes, o que reforça que quadros depressivos não tratados podem evoluir para risco suicida.

Agora, quando falamos de inseguranças quanto ao corpo ou alterações hormonais, ansiedade e insônia, percebe-se que são sinais claros de depressão, onde no humor provoca ansiedade, sofrimento emocional agindo na autoestima e, no sono, provoca irregularidades onde a pessoa tem o despertar precoce, excesso de sonolência, insônia ou sono agitado. Ressalta-se, que essa doença tem cura e tratamento, sendo feito por meio de medicamentos, psicoterapia e até mesmo a combinação de ambos para um melhor resultado.

Gráfico 2 - Sofrimento enfrentado pelos estudantes (referente a questão 4 do questionário).



Fonte: Elaborado pela autora

Na quinta pergunta foi questionado se os estudantes apresentavam sintomas de ansiedade como (ex.: coração acelerado, medo excessivo) e os resultados foram: sim 83,3%, não 11,1% e 5,6% não sabiam identificar. Através desses resultados é possível

ver que a maioria dos estudantes apresenta sintomas de ansiedade. É preocupante a quantidade de adolescentes e jovens com esses sintomas, pois os sintomas de ansiedade se manifestam no corpo, no psicológico e no emocional, impossibilitando até mesmo que os estudantes consigam seguir sua rotina normal, sair de casa para cumprir seus compromissos como a escola e principalmente se concentrar nos estudos. De acordo com Munhato, Porto e Oliveira (2021), a terapia cognitivo-comportamental associada à prática de atividade física mostrou-se eficaz no tratamento de transtorno de ansiedade.

Como a ansiedade tem tratamento, é possível controlar e viver uma vida normal, onde os tratamentos consistem em terapias, mudança de hábitos para uma vida saudável com alimentos adequados, exercícios físicos regulares, atividades de relaxamento como hobbies e também com medicamentos, se necessário. Quando há a liberação de substâncias benéficas ao bem-estar na circulação devido às práticas de exercícios, ocorre a atuação direta no sistema nervoso, onde acontece o alívio para o corpo e a regularização dos graus de ansiedade (Bavoso *et al.*, 2017).

Indagou-se na sexta pergunta se, nos últimos meses ou recentemente, os estudantes se sentiam desanimados(as), sem esperança, com tristeza persistente, irritabilidade, baixa autoestima, fadiga e dificuldade de concentração, e as respostas foram: sim com frequência 50%, às vezes 33,3%, raramente 9,7% e nunca me senti assim 6,9%. Os resultados apresentados mostram sinais claros de depressão, onde essa doença mental pode afetar muito a vida das pessoas e dos estudantes, apresentando diferentes níveis de depressão, sendo leve, moderado e grave. Souza *et al.* (2025) mencionam que a medida que a doença avança, mais sintomas aparecem e se intensificam, chegando a um nível tão grave que pode levar as pessoas a cometerem suicídio. Entre os principais sintomas são:

sensação de tristeza, autodesvalorização e sentimento de culpa. Acreditam que perderam, de forma irreversível, a capacidade de sentir prazer ou alegria. Tudo parece vazio, o mundo é visto sem cores, sem matizes de alegria. Muitos se mostram mais apáticos do que tristes, referindo “sentimento de falta de sentimento”. Julgam-se um peso para os familiares e amigos, invocam a morte como forma de alívio para si e familiares. Fazem avaliação negativa acerca de si mesmo, do mundo e do futuro percebem as dificuldades como intransponíveis, tendo o desejo de por fim a um estado penoso. Os pensamentos suicidas variam desde o desejo de estar morto até planos detalhados de se matar. (Brasil, 2019 *apud* Theodoro e Neta, 2019).

Na sétima pergunta foi questionado se os estudantes já haviam buscado ajuda com um(a) psicólogo(a) ou psiquiatra para tentar resolver alguma questão que

precisassem, e as respostas foram: sim, já busquei – 31,9%, já quis mas não busquei – 22,2% e não busquei ajuda – 45,8%. Isso mostra que a maioria dos estudantes, mesmo com problemas e dificuldades, nem sequer buscou ajuda de algum profissional, o que pode fazer com que os problemas se agravem ainda mais.

Vazquez *et al.* (2022), destacam a relevância da escola na vida dos estudantes e os desafios envolvidos na promoção da saúde mental no ambiente escolar, evidenciando a necessidade de uma maior integração entre políticas de educação e saúde. Dentro deste contexto, Silva *et al.* (2019), diz que a falta de apoio nessas condições de crise pode servir de margem para o desenvolvimento de comportamentos de risco, bem como de fatores predisponentes vinculados a quadros psicopatológicos.

A oitava pergunta indagava se os estudantes atualmente fazem acompanhamento com algum tipo de profissional, e as respostas foram: psicólogo(a) – 5,6%, psiquiatra – 4,2%, acompanhamento com ambos – 2,8% e não faço acompanhamento com nenhum – 87,5%. Isso pode mostrar um problema, pois os acompanhamentos adequados podem ajudar muito os estudantes, evidenciando a importância de haver um(a) psicólogo(a) dentro do próprio ambiente escolar para ter contato direto com os estudantes e oferecer ajuda.

Seguindo, foi questionado se os estudantes faziam uso de algum medicamento controlado, e as respostas foram: ansiedade – 20,8%, depressão – 5,6%, insônia – 8,3%, Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) – 5,6%, Transtorno do Espectro Autista – 2,8%, outros medicamentos – 6,9% e não fazem uso de nenhum medicamento controlado – 72,2% (Gráfico 3). Os resultados mostrados podem ser preocupantes, pois, se um estudante nunca fez acompanhamento com nenhum profissional da saúde, não faz uso de medicamentos e está em sofrimento por algum transtorno ou situação enfrentada, a tendência é que o problema se agrave. Quando os transtornos mentais não são identificados e tratados a tempo, há maior risco de agravamento, prejuízos funcionais e desfechos graves, incluindo o suicídio (Arenas *et al.*, 2019).

Gráfico 3 - Medicamentos que os estudantes utilizam para controle de seus problemas (referente a pergunta 9).



24 A 28 DE NOVENBRO

COSEMP

EDUCAÇÃO, TEMPO E TECNOLOGIAS:
IMPACTOS NA DESHUMANIZAÇÃO E NA
FORMAÇÃO DOS SUJEITOS

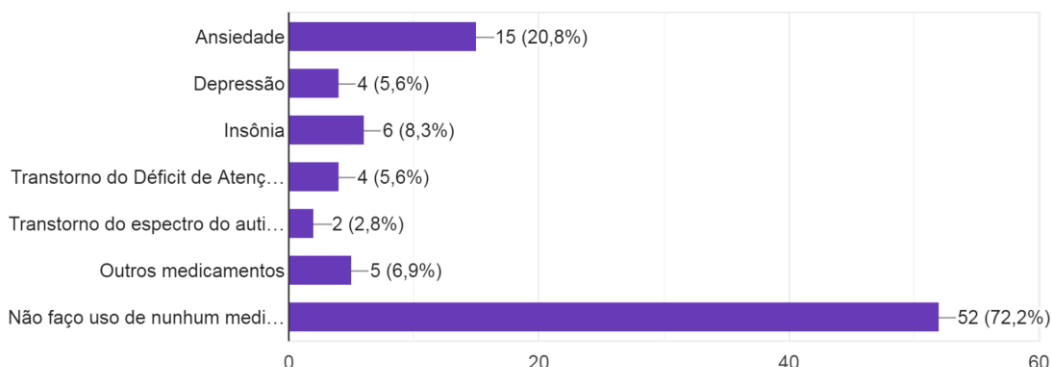
X CONGRESSO | XV SEMINÁRIO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO

XII ENCONTRO DO PIBID | X JORNADA JURÍDICA

VIII SELIQUIM - SEMINÁRIO DE ESTÁGIO DA LICENCIATURA EM QUÍMICA DO IF GOIANO

9- Você faz uso de algum medicamento controlado para ajudar a controlar a:

72 respostas



Fonte: Elaborado pela autora

Na décima pergunta perguntou-se se a cobrança por notas altas por sua família ou a pressão que colocam em si mesmo(a) afetava sua saúde mental, e as respostas foram: sim, me afeta bastante, pois tenho muita ansiedade – 33,3%; sim, mas só um pouco – 30,6%; e não me afeta em nada – 36,1%. Ficou perceptível que a cobrança por boas notas afeta muitos estudantes, mas a maioria deles não é afetada com essa questão.

Na pergunta onze, questionou-se aos estudantes se eles tinham alguma dificuldade para dormir devido a preocupações com escola, família ou problemas pessoais, e as respostas foram: sempre – 26,4%, às vezes – 43,1%, raramente – 12,5% e não – 18,1%. É notável que, na maioria das vezes, os estudantes apresentam dificuldade para dormir devido aos problemas. Para Faria *et al.* (2024), a percepção de baixa qualidade do sono entre os estudantes indica a associação entre alterações do sono e manifestações de transtornos mentais frequentes, incluindo estresse, depressão e ansiedade.

De acordo com o Ministério da Saúde (2023),

a insônia ocorre por uma predisposição do indivíduo a perder o sono, a ter um hiper alerta. A insônia é uma resposta anormal ao estresse, mas também pode ocorrer junto com alguns transtornos psiquiátricos. O indivíduo que tem insônia crônica tem uma chance muito maior de desenvolver hipertensão. Quando a insônia é grave, de forma que a pessoa não consiga ter o mínimo de horas de sono durante a noite, isso também pode resultar em alterações metabólicas, que podem até predispor para o aumento de peso e diabetes.

Na pergunta doze foi perguntado se problemas que os estudantes enfrentavam na vida, como ansiedade, depressão, dificuldade de concentração, cobrança por notas altas, frustração e baixa autoestima, afetam seu desempenho na escola, impedindo-os de conseguirem focar nos estudos. As respostas foram: sim, alguns me afetam muito – 40,3%; sim, mas não afeta muito – 36,1%; não me afeta, consigo estudar tranquilamente – 23,6%. Com esses resultados é possível ver que a maioria dos estudantes são afetados com os problemas acima, o que é algo sério pois afeta o desempenho acadêmico deles e isso pôde implicar em notas baixas e desatenção nas aulas.

A pergunta treze indagava a respeito de bullying, se já presenciaram ou sofreram bullying na escola, e as respostas foram: sim, já sofri – 20,8%; sim, já presenciei – 19,4%; sim, já sofri e também presenciei – 37,5%; não sofri – 22,2%. Os efeitos do bullying estão associados a diversos transtornos mentais e se distribuem de forma diferente e as perturbações podem se estender até a vida adulta, prejudicando a adaptação psicossocial dos indivíduos envolvidos (Nova, Sena e Oliveira, 2015, p. 1-2).

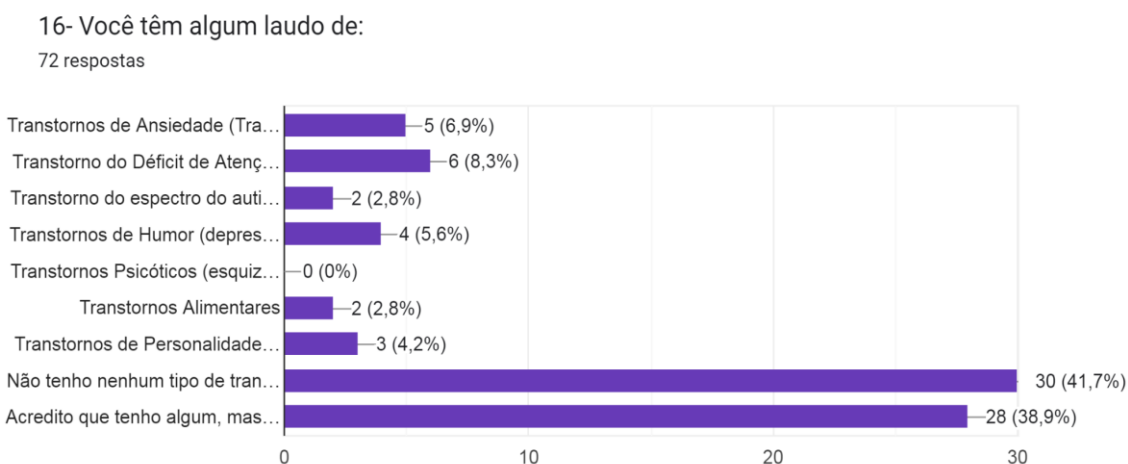
Os participantes também foram questionados se a carga de tarefas era excessiva levando em consideração que é uma escola de tempo integral, e se de algum jeito isso deixava eles com ansiedade, estresse ou preocupações. As respostas obtidas foram: sim – 55,6%, não – 23,6% e às vezes – 20,8%. Isso mostra que, para os estudantes, a carga excessiva de atividades provoca algum problema como ansiedade, estresse ou preocupações.

Indagados se, caso a escola oferecesse um(a) psicólogo(a) dentro da própria instituição, eles buscariam ajuda. As respostas foram: sim, com certeza – 31,9%; não procuraria – 25%; talvez eu procurasse – 43,1%. Os resultados ressaltam a importância de haver psicólogos presentes na própria escola, pois assim fica mais acessível para que os estudantes busquem ajuda. Segundo Vazquez *et al.* (2022), a presença de psicólogos no ambiente escolar é essencial, uma vez que a escola assume papel central na vida dos estudantes e lida com desafios complexos relacionados à promoção da saúde mental.

A intervenção do psicólogo escolar nas redes de ensino far-se-á necessária neste contexto, com os estudantes, professores, profissionais e pais das crianças, mas também no planejamento e funcionamento da escola. O psicólogo tem muitas funções dentro das escolas, à inserção deste, nestas instituições é imprescindível, para obter uma equipe multiprofissional, contribuindo para melhorar a gestão escolar e ampliar a mobilidade social. Inserindo perspectivas psicossociais, psicosocioambientais, teorias que beneficiem o processo de ensino-aprendizagem e que enfatizem sempre a importância da inclusão social e/ou da educação inclusiva (Lima, Barbosa, Peixoto, 2018, p. 82).

Seguindo, foi questionado se os estudantes se sentem à vontade para conversar com professores, sua família ou pessoas próximas sobre suas dificuldades emocionais, e as respostas foram: sim – 30,6%, não – 52,8% e talvez – 16,7%. Isso mostra que a maioria dos estudantes não demonstra confiança em conversar com outras pessoas e tende a guardar esses sentimentos.

Gráfico 4 - Laudos apresentados pelos estudantes (referente pergunta 16).



Fonte: Elaborado pela autora

Na pergunta dezessete foi questionado se a escola oferece suporte psicológico, como palestras, rodas de conversa ou orientação por profissionais da saúde sobre saúde mental e cuidados necessários. As respostas foram: sim – 38,9%, não – 30,6% e não sei – 30,6%. Aqui é mostrado um ponto positivo, pois palestras de saúde mental são extremamente importantes para que os estudantes consigam identificar sintomas que podem ser o início de algum problema, permitindo que busquem ajuda.

Na pergunta dezoito foi indagado se os estudantes têm algum laudo, e as respostas foram: transtornos de ansiedade (Transtorno de Ansiedade Generalizada – TAG, fobia social, Transtorno Obsessivo Compulsivo – TOC) – 6,9%; Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) – 8,3%; transtorno do espectro do autista – 2,8%; transtornos de humor (depressão, bipolar) – 5,3%; transtornos psicóticos (esquizofrenia, alucinações ou delírios) – 0%; transtornos alimentares – 2,8%; transtornos de personalidade (borderline, narcisista) – 4,2%; não tenho nenhum tipo de transtorno – 41,7%; acredito que tenho algum, mas nunca busquei avaliação para saber – 38,9%. Neste ponto observa-se que existem laudos para uma boa parte dos estudantes, o que de certa forma é positivo pois permite observar mais de perto esses estudantes e ajudá-los

proporcionando elementos de inclusão dentro das atividades da escola, conforme suas necessidades específicas.

Finalizando, foi questionado aos estudantes se eles praticam atividades físicas ou de autocuidado (ex.: exercícios, hobbies, meditação), e os resultados foram: sim, regularmente – 43,1%; sim, às vezes – 25%; sim, mas raramente – 11,1%; e não praticou nada – 20,8%. A maioria faz algum tipo de atividade física, o que é muito interessante, pois a prática de exercícios físicos ou hobbies ajuda muito na prevenção de doenças, no controle emocional e também proporciona bem-estar, sendo, portanto, extremamente importante. Para Munhato, Porto e Oliveira (2021), a prática de atividades físicas desempenha papel fundamental na prevenção e tratamento de enfermidades, no manejo das emoções e na melhoria do bem-estar, sendo, assim, de extrema importância para a saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das análises realizadas, foi possível observar que grande parte dos estudantes enfrenta dificuldades emocionais que impactam diretamente sua vida e seu desempenho escolar. Os dados mostram sintomas significativos de ansiedade, estresse e insônia, além de sinais de depressão, baixa autoestima e inseguranças relacionadas ao corpo e à escolha de carreira. Isso evidencia que os estudantes correm grande risco de desenvolver transtornos mentais mais graves se não houver apoio adequado, o que, a longo prazo, pode comprometer ainda mais a saúde, o bem-estar e o futuro desses jovens. Na saúde, podem surgir diversos problemas físicos e emocionais; no campo educacional, há risco de abandono escolar, o que compromete o futuro profissional dos estudantes.

Outro aspecto revelado é que, embora muitos estudantes reconheçam seus problemas emocionais, a maioria ainda não busca apoio ou acompanhamento profissional, seja por falta de acesso, confiança ou incentivo. O preocupante é que a ausência de suporte psicológico adequado tende a agravar o quadro, reforçando a necessidade de políticas e estratégias voltadas à promoção da saúde mental no ambiente escolar. Isso pode ser feito por meio de palestras com profissionais da área da saúde, rodas de conversa individuais ou em grupo, além da utilização de vídeos e materiais informativos que incentivem a autoavaliação dos estudantes. Contudo, não se deve restringir apenas a essas ações: é fundamental que o próprio ambiente escolar conte com psicólogos, capazes de apoiar, orientar e oferecer acompanhamento aos estudantes que

estão em sofrimento e não se sentem à vontade para conversar com professores, familiares ou amigos.

Fica evidente também que fatores como pressão familiar, carga excessiva de tarefas e experiências de bullying contribuem para o adoecimento mental dos estudantes. Por outro lado, verificou-se que a prática de atividades físicas, hobbies e momentos de autocuidado foi relatada por parte dos estudantes, demonstrando uma forma positiva e preventiva de enfrentamento dos problemas. Assim, atividades físicas, hobbies ou momentos de lazer podem auxiliar os estudantes a lidar melhor com suas dificuldades emocionais.

Diante disso, torna-se evidente a importância de ampliar os espaços de diálogo e acolhimento no ambiente escolar, incluindo a presença de profissionais da psicologia e a realização de palestras e rodas de conversa sobre saúde mental. Com iniciativas desse tipo, é possível favorecer a identificação precoce dos sintomas, estimular os estudantes a buscarem ajuda e, principalmente, reduzir os problemas associados ao cuidado psicológico.

Portanto, este estudo reforça que a saúde mental dos estudantes é essencial para que eles aprendam bem, se desenvolvam academicamente e cresçam como pessoas e cidadãos. Essa responsabilidade, entretanto, não se restringe apenas aos gestores escolares, mas também envolve a família e a comunidade. Investir em ações de prevenção, como palestras e rodas de conversa, e garantir que os estudantes tenham acesso a psicólogos e outros profissionais é fundamental. Assim, a escola não cuidará apenas da formação acadêmica, mas também proporcionará um ambiente educativo saudável, contribuindo para o bem-estar e para a formação integral dos jovens em parceria com a família e a comunidade.

REFERÊNCIAS

ARENAS, Daniel Luccas; VIDUANI, Anna; ZORTÉIA, Franco; BASSOLS, Ana Margareth Siqueira. Pega leve – Saúde mental do estudante universitário: um relato de experiência. *Palmas*, v. 4, n. 2, p. 519-530, 2019.

BAVOSO, Daniel; GALEOTE, Livia; MONTIEL, José Maria; CECATO, Juliana Francisca. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 7, n. 2, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Você já teve insônia? Saiba que 72% dos brasileiros sofrem com alterações no sono*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 17 mar. 2023.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. *Psicologia das Habilidades Sociais - Terapia e Educação*. Petrópolis: Vozes Editora, 2001.

DUSSELIER, Lauri; DUNN, Brian; WANG, Yongyi; SHELLE, Mack C.; WHALEN, Donald F. Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, v. 54, n. 1, p. 15-24, 2005.

FARIA, Talitha Alexandrina do Nascimento e Silva; SILVA, Thais Carine Lisboa; BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes. Qualidade do sono e sua associação com transtornos mentais comuns em estudantes de medicina: um estudo transversal. *Faculdade Pernambucana de Saúde*, 2024.

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 11, p. 1-21, 2021.

FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREUD, S. *Além do princípio do prazer*. Viena: Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1920.

JATOBÁ, Joana D'Arc Vila Nova; BASTOS, Othon. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, p. 171–179, 2007.

LIMA, Letícia Dayane; BARBOSA, Zildete Carlos Lyra; PEIXOTO, Sandra Patrícia Lamenha. A necessidade da inserção do psicólogo escolar nas instituições de ensino e a educação inclusiva. *Cadernos de Graduação: Ciências Humanas e Sociais*, Alagoas, v. 5, n. 1, p. 55-66, nov. 2018.

MUNHATO, Érika Cristina; PORTO, Mariana Alves; OLIVEIRA, Jéssica Aires da Silva. Intervenção cognitivo-comportamental associada à prática de atividade física em transtorno de ansiedade: relato de caso. *UNIFEC – Ciências da Saúde e Biológicas*, Santa Fé do Sul, São Paulo, v. 4, n. 7, p. 1–10, 2021.

NOVA, Igor Souza Vila; SENA, Claudia Luísa; OLIVEIRA, Irismar Reis de. Ocorrência do bullying entre estudantes de uma escola pública do município de Salvador, Brasil. *Revista de Ciências Médicas e Biológicas*, v. 14, n. 3, p. 338-342, set./dez. 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: WHO, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Adolescent mental health*. Geneva: WHO, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *World Mental Health Report*. Geneva: WHO, 2022.

SILVA, Jaqueline Ferreira; MATSUKURA, Thelma Simões; FERIGATO, Sabrina Helena; CID, Maria Fernanda Barboza. Adolescência e saúde mental: a perspectiva de profissionais da Atenção Básica em Saúde. *Interface (Botucatu)*, Botucatu, v. 23, p. 1-14, 2019.

SILVA, Roberta. Saúde mental na escola: reflexões a partir de uma revisão de literatura. *Revista Temas em Educação*, [S. l.], v. 32, n. 1, 2023.

SOUZA, Tania Vignuda; CIUFFO, Lia Leão; REIS, Juliana Silva Melo; OLIVEIRA, Isabel Cristina dos Santos; MORAES, Juliana Rezende Montenegro Medeiros; PERES, Maria Angélica de Almeida. Suicide ideation or attempt among children and adolescents: integrative review of nursing practice. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.*, 2025.

THEODORO, Cássia Corrêa; NETA, Marisa Corrêa Lima Ricci. *Depressão na esfera escolar*: um relato de experiência sobre a perspectiva de alunos de ensino médio a respeito da depressão na escola. Curitiba, out., 2019.

VAZQUEZ, Daniel Arias; CAETANO, Sheila C.; SCHLEGEL, Rogerio; LOURENÇO, Elaine; NEMI, Ana; SLEMIAN, Andréa; SANCHEZ, Zila M. School less life and mental health of public school students in the COVID-19 pandemic. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, RJ, v. 46, p. 304-317, 2022.

VYGOTSKY, L. S. *A formação social da mente*. São Paulo: Martins Fontes, 1991.