ENEM, FUTURO E ANSIEDADE: promoção da saúde mental em estudantes do ensino médio

Geiseany Silva Lima[1]
Brayan Eduardo Gomes Teixeira[2]
Giovanna Fonseca Paulinelli Fernandes[3]
Péricles Pires Alves[4]
José da Rocha[5]

RESUMO

O presente projeto de extensão teve como objetivo promover a conscientização acerca da saúde mental de estudantes do 3º ano do ensino médio, com foco na ansiedade relacionada ao Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e às escolhas profissionais. Diante de um contexto marcado por cobranças acadêmicas, expectativas sociais e inseguranças quanto ao futuro, buscou-se compreender como esses fatores impactam o bem-estar psicológico dos adolescentes. A ação foi realizada em uma instituição de ensino da rede privada, localizada no Setor Bueno, em Goiânia, Goiás, com a participação aproximada de 30 estudantes. A metodologia consistiu na elaboração e distribuição de panfletos psicoeducativos, aliados à abordagem direta, diálogo e escuta ativa dos participantes. O material abordou, de forma acessível, temas como ansiedade, pressão por desempenho, medo do fracasso, indecisão profissional e sobrecarga emocional, além de apresentar estratégias de enfrentamento, como técnicas de respiração, organização da rotina e incentivo à busca por apoio emocional. Durante a intervenção, observou-se significativa identificação dos estudantes com o tema, evidenciada pelo interesse, participação e relatos espontâneos. A atividade também possibilitou a criação de um espaço de acolhimento e reflexão. Conclui-se que ações psicoeducativas no ambiente escolar são fundamentais para a promoção do bem-estar emocional e para o desenvolvimento de estratégias mais saudáveis diante das demandas acadêmicas.

Palavras-chave: Ansiedade; Ensino médio; Estudantes; Saúde mental; ENEM.

[1] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[4] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[5] Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia,
Mestre em Psicologia Experimental pela Pontifica Universidade Católica de Goiás (PUC)