

TRANSTORNO DE ANSIEDADE E SUAS IMPLICAÇÕES NA APRENDIZAGEM ESCOLAR ANXIETY DISORDER AND ITS IMPLICATIONS ON SCHOOL LEARNING

ISSN: 2674-662X. DOI: 10.29327/2334916.19.2-64

Silvia Soares Oliveira Souza ¹

RESUMO

A ansiedade é um estado subjetivo de apreensão e desconforto. Sua apresentação varia em formas e em níveis de intensidade, desde a sensação de uma simples pontada de desconforto até um completo ataque de pânico marcado por palpitações, desorientações, medo de morrer e/ou de ficar louco. Quando a ansiedade começa a causar considerável sofrimento emocional, os autores asseveram que ela passa a interferir na capacidade do indivíduo de lidar com acontecimentos da vida cotidiana. O sentimento de apreensão presente pode ser acompanhado de uma série de reações fisiológicas, comportamentais e psicológicas, todas presentes ao mesmo tempo. No nível fisiológico, a ansiedade inclui reações corporais como palpitações, tensão muscular, sudorese, boca seca ou enjoo. Do ponto de vista comportamental, a ansiedade contribui para o hábito de evitar situações cotidianas antes facilmente confrontadas. A ansiedade passa a ser considerada patológica, diferindo daquela considerada normal, quando se torna excessiva, extrema ou irracional. Nesse caso, deixa de ser adaptativa, tornando-se disfuncional e nesta situação começa a causar sofrimento emocional e a interferir na capacidade do indivíduo de lidar com acontecimentos da vida cotidiana. Na área da educação ela pode comprometer o desempenho escolar. Assim, este estudo tem por objetivo analisar as implicações da ansiedade nos estudantes da Educação Básica. Em termos de metodologia, destaca-se que este estudo é fundamentado em uma pesquisa bibliográfica, cujos resultados apontaram que existe interferência do sexo na presença de sintomas de depressão. Este estudo constatou que a incidência de depressão em meninas é maior do que nos seus colegas do sexo masculino. Porém, há uma necessidade de expandir a pesquisa sobre depressão na adolescência, haja vista que a ansiedade é, acima de tudo, um tema de grande complexidade, visto que suas causas, sintomas e consequências costumam variar de acordo com as particularidades de cada sujeito.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Saúde mental; Escola; Professores; Desempenho escolar.

ABSTRACT

Anxiety is a subjective state of apprehension and discomfort. It presents itself in various forms and levels of intensity, ranging from a slight sense of discomfort to a full-blown panic attack marked by palpitations, disorientation, fear of dying and/or going insane. When anxiety begins to cause considerable emotional distress, the authors assert that it starts interfering with the individual's ability to cope with everyday events. The feeling of apprehension may be accompanied by a range of physiological, behavioral, and psychological reactions, all present simultaneously. At the physiological level, anxiety includes bodily reactions such as palpitations, muscle tension, sweating, dry mouth, or nausea. From a behavioral standpoint, anxiety contributes to the habit of avoiding situations that were previously easily faced. Anxiety is considered pathological, distinct from normal anxiety, when it becomes excessive, extreme, or irrational. In this case, it ceases to be adaptive, becoming dysfunctional, and in this situation, it starts to cause emotional suffering and interfere with the individual's ability to handle everyday events. In the field of education, it can affect academic performance. Thus, this study aims to analyze the implications of anxiety on Basic Education students. In terms of methodology, it is noteworthy that this study is based on a bibliographic research, whose results indicated that gender has an influence on the presence of depressive symptoms. The study found that the incidence of depression in girls is higher than in their male counterparts. However, there is a need to expand research on depression in adolescence, given that anxiety is, above all, a topic of great complexity, as its causes, symptoms, and consequences tend to vary according to the particularities of each individual.

KEYWORDS: Anxiety; Mental health; School; Teachers; Academic performance.

¹ Graduada em Letras pela Fundação Educacional do Baixo São Francisco Doutor Raimundo Marinho. Pós-Graduada em Língua Portuguesa e Inglesa. Metra em Ciências da Educação pela Universidade Interamericana. **E-MAIL:** sil.acao@gmail.com. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/1876925844072094

INTRODUÇÃO

A princípio, destaca-se que a ansiedade é uma emoção que se apresenta diante de pensamentos ou situações reais recorrentes da vida, a qual é inescusável para a sobrevivência, permitindo ativar certos recursos internos, que ajudam o indivíduo a enfrentar essas situações, sendo ela, uma resposta natural a determinados fatores ambientais e fisiológicos. Todos sentem ansiedade, e ela é necessária para guiar, de modo racional e equilibrado, quando o indivíduo se encontra principalmente em situações de risco é um alarme interno, que provoca reações comportamentais, físicas, emocionais e cognitivas. Porém, essa emoção se torna patológica quando começa a atrapalhar a qualidade de vidas das pessoas, no caso em questão, das crianças e jovens.

Dito de outro modo, passado a situações de perigo, é necessário que essa emoção cesse e o sujeito retorne, de forma natural, a suas atividades cotidianas. Quando a ansiedade começa a gerar desconforto, inquietação e perturbar a rotina diária do indivíduo, acarretando sentimentos de medo, apreensão, tensão, esta, por sua vez, pode se tornar um transtorno, o que demanda que um tratamento seja logo procurado. Acrescenta-se que a ansiedade não se manifesta apenas em adultos, ela afeta também crianças e adolescentes, e quando não tratada, leva esses a sofrer prejuízos que podem acarretar danos até a vida adulta.

No meio escolar, a ansiedade tem causando muitos transtornos, baixo rendimento no aprendizado, trazendo prejuízos significativos para a vida de crianças e adolescentes. Levando em consideração os vários motivos que podem ocasionar no desenvolvimento da ansiedade em alunos da Educação Básica, um dos períodos do ensino que mais podem adquirir esse tipo de transtorno, são os/as alunos/as finalistas do terceiro ano. O fato de nesta fase da vida os alunos sofrerem cobranças dos pais para tirarem notas boas, para concorrerem à vaga para o vestibular, a sobrecarga de matérias que incluem assuntos

para o Enem, a primeira vaga no mercado de trabalho, as mudanças da fase de adolescência para a vida adulta são situações vivenciadas pelos adolescentes que potencializam quadros de ansiedade.

Entende-se que a saúde mental na definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) está relacionada ao bem-estar de uma pessoa de forma direta como ela reage às exigências da vida, como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições e emoções. Nesse sentido, saúde mental está relacionada ao bem-estar no qual o indivíduo desenvolve e pratica suas habilidades pessoais, assim também como o indivíduo consegue lidar com os estresses do dia a dia, trabalhando de forma produtiva e apta a dar sua contribuição para a sociedade.

O termo bem-estar conceituado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), no que se refere à saúde, é baseado como total bem-estar do físico, psíquico e social. Partimos do entendimento de que este conceito de saúde, defendido pela OMS, se amplia na contemporaneidade, visto que o processo de construção de bem-estar deve estar atrelado à dimensão integral da vida como um todo. A saúde trata-se desta capacidade de administrar a própria vida e as emoções nas mais variadas situações do cotidiano. A saúde mental, saúde física e social devem estar, portanto, entrelaçadas e interdependentes. Trata-se de um processo de autocuidado integral, desse modo, saúde mental e cuidado de si estão relacionados à integralidade da saúde.

Ao abordar a questão da saúde mental no contexto da educação básica, considera-se, neste estudo, a questão dos transtornos. Esses podem ser definidos como uma alteração de tipo intelectual, emocional e/ou comportamental, que pode tornar mais difícil a interação do sujeito no meio em que cresce e se desenvolve. Existem vários tipos de transtornos. Neste trabalho, enfatiza-se o transtorno de ansiedade.

O transtorno de ansiedade, ultimamente, vem sendo discutido como um dos problemas, que está cada vez mais crescente na sociedade, sobretudo, nas escolas.

Nessa direção, são muitos os fatores que levam os alunos, no decorrer da sua formação, a adquirir o transtorno de ansiedade. Os estressores que causam esse transtorno são prejudiciais, afetando a qualidade de vida do estudante, bem como o seu rendimento escolar.

O transtorno de ansiedade pode afetar as pessoas em todas as fases da vida. Torna-se um problema psiquiátrico quando impede o funcionamento do indivíduo e a realização das tarefas cotidianas. Os transtornos de ansiedade são os que mais afetam crianças e adolescentes, com prevalência entre 4 a 20%, e o surgimento dessas manifestações na infância são fortes preditores de transtorno de ansiedade em adultos (Assis, 2018).

Nessa direção, destaca-se que a aprendizagem é um processo pelo qual as experiências produzem mudanças relativamente permanentes nos sentimentos, pensamentos e comportamentos das crianças e jovens. Diante dos transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes, infere-se que podem surgir dificuldades no processo de aprendizagem que precisam ser analisadas, a fim de se chegar à escolha das melhores estratégias pedagógicas capazes de reduzir seus impactos na aprendizagem.

São variadas as fontes de ansiedade na escola, como os novos colegas, professores, aprendizagem do conteúdo, realização de provas. Acrescenta-se que as situações mal conduzidas na escola podem gerar e até potencializar quadros de ansiedade já existentes. A ansiedade excessiva pode levar o aluno a acreditar que está sendo atacado/perseguido pelo professor ou pela disciplina em que sente dificuldade.

A escola oferece um ambiente propício para a percepção da ansiedade de crianças e adolescentes por ser um espaço intermediário entre a família e a sociedade, consequentemente, é na escola que podem ocorrer situações psíquicas significativas que podem beneficiar ou prejudicar as condições emocionais dos alunos.

A ansiedade tem sido definida como “o mal do século 21”, e ela está cada vez mais presente em

diferentes idades, gêneros e classes sociais. Ela pode atrapalhar a vida e muitas vezes faz com que as pessoas acreditem em coisas que não são reais. A ansiedade é, acima de tudo, um tema de grande complexidade, já que suas causas, sintomas e consequências costumam variar de acordo com as particularidades de cada indivíduo.

EXPOSIÇÃO DO PROBLEMA

A ansiedade é uma reação natural do organismo, um instinto desenvolvido de sobrevivência para que o ser humano reaja diante do perigo. Porém, quando excede o nível de normalidade, gera algum desconforto em algumas situações da vida do indivíduo. As possíveis alterações físicas e psíquicas que problematizam o adolescente podem ser provocadas pelo excesso de pressões familiares, escolares e também sociais, o que acaba tornando a saúde mental frágil para suportar questões irrelevantes. A integração entre o organismo e o meio e a relação entre as dimensões afetiva, cognitiva e motora são dimensões que constituem a pessoa.

No ambiente escolar, a ansiedade é um fator importante a ser considerado em relação à aprendizagem e ao fracasso diante da complexidade e da representatividade deste sentimento. Os níveis elevados de ansiedade têm efeitos negativos sobre o desempenho acadêmico, pois podem provocar distração, diminuindo a atenção e a capacidade do processamento da informação. Essa situação pode tanto se manifestar em nível cognitivo, como pensamentos recorrentes de incapacidade, como por meio de somatização, como dores de barriga ou de cabeça.

A aprendizagem, no ambiente escolar, é propiciada por diversos fatores, dentre esses o cognitivo, o social e o emocional, pois aprender vai além da capacidade intelectual da pessoa, visto que depende também da forma como ela se relaciona com os seus pares, com o professor e como sente e percebe esse ambiente escolar. É na escola que todas essas experiências começam a ganhar vida e os estudantes, para

além de lidarem com as transformações próprias da idade, lidam ainda com as exigências do estudar com o objetivo de conquistar posições futuras, o que acarreta grande sobrecarga e a tendência para o aparecimento da ansiedade, do estresse e da depressão.

Graus excessivos de ansiedade atuam diretamente no campo da cognição, conseqüentemente, o desempenho da criança ou jovem é afetado, haja vista que os sintomas mais graves desse transtorno estão associados à efeitos adversos sobre o desempenho nas tarefas cognitivas. Quando excessiva, interfere negativamente no desempenho acadêmico.

JUSTIFICATIVA

A educação sistematizada tem um importante valor sociocultural. Nas últimas décadas, com a implementação das políticas públicas da educação, houve um aumento significativo ao acesso nas escolas e a educação se tornou universal, trazendo desafios para a esfera educacional, e, como consequência, as queixas de mau desempenho aumentaram significativamente. O avanço na compreensão dos mecanismos envolvidos no processo de aprendizagem e a reflexão sobre os desafios impostos pelo mundo contemporâneo indicaram a necessidade de considerar concepções mais sistêmicas e complexas, no que se refere à construção do conhecimento e à formação humana.

A abordagem das habilidades socioemocionais auxilia o aluno de muitas formas, tais como na prática de resolução de conflitos e no relacionamento com colegas de classe e com a sociedade, pois promovem um relacionamento interpessoal e um convívio social em geral bem-sucedido, de acordo com padrões e contextos culturais. Para que um indivíduo consiga se comportar adequadamente em uma determinada situação é requerido um conjunto de habilidades como: fazer perguntas, seguir regras, solicitar mudanças de comportamento e resolver conflitos de relações interpessoais.

Esse tema leva a refletir a importância de compreender tais fatores para que os profissionais da área de educação estejam atentos aos sinais que podem desencadear a ansiedade. Para tanto, a identificação pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias que auxiliem o educando na sua vida escolar. Estudar sobre a ansiedade é de grande importância no cenário educacional, pois esta emoção atua diretamente no campo da cognição e desempenho dos estudantes. Quando excessiva, interfere negativamente no desempenho acadêmico. Em vista disso, a identificação precoce e o tratamento eficaz na infância ou adolescência podem reduzir o impacto da ansiedade no funcionamento social e acadêmico e reduzir o desenvolvimento de outros transtornos de ansiedade e de outros transtornos psiquiátricos, como depressão na vida adulta.

Muitos são os impactos da ansiedade no processo de ensino e aprendizagem no contexto da Educação Básica. Diante desse pressuposto, a ansiedade é um fator importante a ser considerado em relação à aprendizagem e ao fracasso diante da complexidade e da representatividade deste sentimento. Os níveis elevados de ansiedade têm efeitos negativos sobre o desempenho acadêmico, pois pode provocar distração, diminuindo a atenção e a capacidade do processamento da informação. Essa situação pode tanto se manifestar a nível cognitivo, como pensamentos recorrentes de incapacidade, como por meio de somatização, como dores de barriga ou de cabeça. Algumas crianças se tornam ansiosas devido à pressão dos pais, dos colegas ou de si mesmas em busca de um ótimo desempenho. Se houver repetição do fracasso na escola, a ansiedade pode aumentar como consequência do baixo desempenho, principalmente em situações avaliativas, pois pode haver a diminuição do nível de concentração.

Nesse contexto, a influência da ansiedade, no contexto escolar, tem sido objeto de estudo dos pesquisadores, embora as pesquisas neste campo, ainda, sejam poucas. Nesse sentido, há uma motivação em

identificar a origem do transtorno para os alunos e quais seus efeitos sobre a aprendizagem. No Brasil, são mais conhecidos os efeitos da ansiedade em testes nos processos vestibulares, dando-se pouca ênfase aos efeitos das avaliações no decorrer do ensino básico. Diante disso, o presente estudo se justifica diante da necessidade em se fomentar mais estudos a respeito dos impactos da ansiedade no contexto da educação básica, a fim de se chegar a outras e novas conclusões a respeito dessa problemática.

OBJETIVOS

- Analisar a relação e impactos que há entre os níveis de ansiedade e o desempenho escolar de alunos na Educação Básica.
- Descrever as bases conceituais do transtorno de ansiedade;
- Relacionar os aspectos conceituais do transtorno de ansiedade à saúde mental dos estudantes;
- Discutir intervenções pedagógicas que possam contribuir para os quadros de diminuição da ansiedade nos estudantes.

PROBLEMA DE INVESTIGAÇÃO/HIPÓTESE

Formulou-se a seguinte questão de pesquisa: qual a relação e impactos entre os níveis de ansiedade e o desempenho escolar de alunos na Educação Básica?

Parte-se do entendimento de que a ansiedade tem sido apresentada como uma variável que possui associação negativa com o desempenho escolar, ou seja, em excesso, esse transtorno pode prejudicar o desempenho dos alunos na escola, acentua os conflitos com a família, conduz ao

isolamento da criança ou adolescente. Os alunos com insucesso escolar mantêm níveis elevados de ansiedade diante das situações avaliativas, uma vez que possuem histórico de fracasso nessas tarefas. Portanto, é preciso que a escola esteja atenta a todos estes sinais, a fim de que, juntamente com toda a comunidade escolar, possa pensar em iniciativas pedagógicas capazes de minimizar os quadros ansiolíticos.

MARCO TEÓRICO

A presente seção apresenta os aspectos teóricos que endossam a pesquisa. Nela objetiva-se apresentar, em linhas gerais, o campo da saúde mental com suas conceituações e implicações no cenário escolar. Dividida em duas subseções, destaca-se que, na primeira, as concepções acerca da saúde mental; na segunda subseção, é criado um recorte temático onde serão tecidas considerações a respeito da saúde mental nas escolas

SAÚDE MENTAL: CONCEITUAÇÕES E IMPLICAÇÕES NO CONTEXTO ESCOLAR

Sabe-se que a pauta sobre a saúde mental é, hoje, uma constante na sociedade, haja vista que muitos são os casos de pessoas diagnosticadas com doenças psicossomáticas, o que afeta a qualidade de vida e bem-estar de uma parcela significativa da população brasileira.

A OMS define saúde mental como “um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos estressantes da vida, desenvolver todas as suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a melhoria de sua comunidade” (OMS, 2022, p. 81).² Ainda de acordo com órgão internacional, a saúde mental

² Relatório divulgado pela OMS, em Genebra, 17 de junho de 2022, pede a tomadores de decisão e defensores da saúde mental que intensifiquem o compromisso e a ação para mudar atitudes, ações e abordagens à saúde mental, seus

determinantes e cuidados. Disponível em: OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção - OPAS/OMS | Organização PanAmericana da Saúde (paho.org).

é parte do que sustenta as capacidades individuais e coletivas das pessoas para tomar decisões, estabelecer relações e moldar o mundo. Assim, “a saúde mental é um direito humano fundamental. É um elemento essencial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico”, afirma a organização (2022). Conforme relatório divulgado pelo órgão, em 2022:

Em 2019, quase um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com um transtorno mental. O suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade. Os transtornos mentais são a principal causa de incapacidade, causando um em cada seis anos vividos com incapacidade. Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis. O abuso sexual infantil e o abuso por intimidação são importantes causas da depressão. Desigualdades sociais e econômicas, emergências de saúde pública, guerra e crise climática estão entre as ameaças estruturais globais à saúde mental. A depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia (OMS, 2022, p.87).

Como se percebe no excerto acima, é bastante significativo o percentual de pessoas/jovens que sofrem de doenças psicossomáticas, sendo o suicídio³ um dos principais mecanismos inconscientes que, quem está passando por um quadro agudo de depressão, acredita acabar com a dor emocional que se está vivendo. Apesar das dificuldades em se obter números próximos da realidade, dá para se ter uma ideia de como são grandes as taxas de suicídio no mundo, tendo como base registros que já foram realizados. Estima-se que “o número de mortes por suicídio, em termos globais, para o ano de

2022 girou em torno de mais de 900 mil pessoas” (Ministério da Saúde). Além disso, “o suicídio é uma das 10 maiores causas de morte em todos os países, e uma das três maiores causas de morte na faixa etária de 15 a 35 anos” (OMS, 2022, p.67).

O relatório chama todos os países a acelerarem a implementação do Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013–2030. Faz várias recomendações de ação, agrupadas em três “caminhos para a transformação”, que se concentram na mudança de atitudes em relação à saúde mental, abordando os riscos e fortalecendo os sistemas de atenção.

A temática do suicídio, embora faça parte das questões que envolvem a saúde mental, não será aprofundada neste trabalho, haja vista que o objetivo maior é dissertar sobre os impactos da ansiedade em relação ao desempenho dos estudantes da Educação Básica. Mas voltando sobre as questões que envolve saúde mental, destaca-se que essa é importante para um convívio social mais saudável, sendo também um fator importante que possibilita o sujeito lidar com suas emoções. O sujeito com a saúde mental em equilíbrio possui a capacidade necessária na prática de suas competências profissionais, possibilitando, assim, uma boa interação social e um convívio familiar ponderado.

Ainda de acordo com a OMS (2022):

A saúde mental é parte integrante da saúde e do bem-estar, conforme refletido na definição de saúde na Constituição do Organização Mundial da Saúde: "Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade." A saúde mental, como outros aspectos da saúde, pode ser afetada por uma série de fatores socioeconômicos que precisam ser abordadas por meio de estratégias abrangentes de promoção, prevenção, tratamento e recuperação por todo o governo (p.07).

uma espécie de escapismo inconsciente, dito por muitos, como fuga da realidade (Dutra, 2017).

³ De acordo com Dutra (2017), a Psicologia afirma que, quem pratica suicídio não deseja acabar com a vida, mas com a angústia e dor que se está vivendo. O suicídio é, desse modo,

Este conceito da OMS remete a um bem-estar integral, que considera o sujeito no seu todo, bem como aponta para a amplitude do tema, sem estereotipar ou fazer relação apenas com o adoecimento, como faziam-se antes, pois, no campo da saúde mental predominava um discurso psiquiátrico, onde o sujeito diagnosticado com transtornos mentais poderia não ter nenhum grau de saúde mental, como se suas crises e sintomas fossem frequentes.

Para o especialista em psiquiatria Paulo Amarante, autor do livro *Loucos pela vida: a trajetória da reforma psiquiátrica no Brasil*, a saúde mental é caracterizada pela complexidade, variedade, natureza transversal e horizontal, por isso ser uma área do conhecimento que se configura como um campo aberto, composto por diferentes dimensões e em constante processo de mudança (Amarante, 2019). Para este pesquisador, a reforma psiquiátrica no Brasil colaborou com o processo de superação dos estereótipos vinculados à saúde mental. E o que foi essa reforma?

[...] foi um processo que surge mais concreta e, principalmente, a partir da conjuntura da redemocratização, em fins da década de 70. Tem como fundamentos não apenas uma crítica conjuntural ao subsistema nacional de saúde mental, mas também - e principalmente - uma crítica estrutural ao saber e às instituições psiquiátricas clássicas, dentro de toda a movimentação político-social que caracteriza a conjuntura de redemocratização (Amarante, 2019, p. 87).

No Brasil, esta reforma colaborou com a evolução histórica do conceito de saúde e doença dentro no campo mental. A respeito disso, variadas tendências de pesquisas, das mais diversas origens, abordam o conceito de saúde e doença. Para Minayo (2017), ao abordar a temática de saúde e doença, precisa-se refletir sobre as classes sociais, pois são, para essa autora, a saúde e a doença são fenômenos e estes podem ser vistos como

expressão social e pessoal, mas também como forma de expressão do conflito social.

A partir desse ponto de vista, pode-se inferir que o contexto sociocultural influencia tanto na definição, quanto nas atitudes e nos comportamentos sociais relacionados à saúde/doença. Para Minayo, além do contexto sociocultural, a experiência pessoal de cada pessoa também deve ser um aspecto a considerar, porque, segundo a autora “[...] é no indivíduo que essas visões se unificam: é ele que sofre os males ou detém a saúde” (2017, p. 194).

Diante disso, pode-se afirmar que movimento da Reforma Psiquiátrica no Brasil foi importante no cumprimento das transformações realizadas na assistência efetuada ao doente mental. Para Amarante, a reforma foi um “[...] processo histórico de formulação crítica e prática que tem como objetivos e estratégias o questionamento e a elaboração de propostas de transformação do modelo clássico e do paradigma da psiquiatria” (2019, p. 91).

Apesar desta reforma, ainda se encontra muitos entraves na promoção, prevenção e tratamento quando o assunto é saúde mental. Porém, também é visível, no dia a dia, um modelo de atenção básica cada vez menos centrado no hospital psiquiátrico, ou seja, os serviços não hospitalares têm crescido bastante nas últimas décadas, mas ainda é insuficiente para atender a demanda existente.

A verdade é que não basta apenas criar novos espaços para promoção, prevenção, tratamento e recuperação, mas acima de tudo, é importante criar e implementar novas formas de cuidar, viver e tratar das pessoas em déficit na saúde mental, tanto no âmbito familiar, quando escolar, no bairro e na comunidade. Ampliando ainda mais a concepção de saúde mental, recorreremos aos os pesquisadores brasileiros Naomar de Almeida Filho, Maria Thereza Ávila Coelho e Maria Fernanda Peres, que afirmam que:

[...] a saúde mental significa um *socius* saudável; ela implica emprego, satisfação no trabalho, vida cotidiana significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais, equidade, enfim, qualidade de vida. Por mais que se decreta o fim das utopias e a crise dos valores, não se pode escapar: o conceito de saúde mental vincula-se a uma pauta emancipatória do sujeito, de natureza inapelavelmente política (2010, p. 123).

Esta concepção trazida pelos autores remete-se a uma perspectiva totalizadora do sujeito, onde o final da equação, depois da soma de variados fatores, é a qualidade de vida. Sendo assim, é necessária uma compreensão profunda das dimensões que envolve a saúde mental e, conseqüentemente, a ausência dela em nossa sociedade. Em tratando dessa pesquisa, é preciso que esta compreensão seja ampliada para a escola, na qual é preciso que haja um planejamento no campo da saúde mental, com ações de promoção e que mobilize a prevenção dos transtornos mentais.

SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS

Considerando as conceituações sobre saúde mental citadas na subseção anterior, nesta será elencado um recorte temático sobre a saúde mental no contexto escolar. A princípio, destaca-se que, para que a criança e o jovem em idade escolar possam desenvolver-se no seu processo de aprendizagem, é necessário que o clima escolar seja favorável. Por isso um ambiente harmonioso, onde prevaleça o respeito pela diversidade e pela diferença precisa ser construído.

O tema da saúde mental não pode ser tabu no ambiente acadêmico, conseqüentemente, é importante que a comunidade escolar se engajar, trazendo esse assunto para as aulas, tornando o espaço de ensino seguro para que, dessa maneira, esses estudantes tirem suas dúvidas e também possam aprofundar-se no assunto. Para isso, inicialmente, é necessário que a

instituição de ensino não cause ou favoreça nem um tipo de situações que possam gerar danos psicológicos, como pressão em excesso e competitividade. Desse modo, é importante que a linguagem usada seja adequada e alcance todas as idades.

Os Transtornos de Ansiedade Generalizada (TAG) podem ser bastante prejudiciais para qualquer sujeito. Mas, afinal, quais são os riscos que a ansiedade pode trazer para o estudante?

O estudante com transtorno de ansiedade pode apresentar dificuldade para se concentrar e, muitas vezes, de assimilar informações do conteúdo passado pelo professor em sala de aula, tendo, assim, uma aprendizagem mediana. Trabalhos em grupo pode ser um fator bem difícil de lidar, pois estes mesmos estudantes podem começar a tremer, ter dificuldade em falar, pois a voz pode ficar trêmula e em alguns casos, até mesmo perder a voz. A desistência de algumas atividades também é comum por parte de alguns estudantes, que não atingem os resultados esperados.

Fernandes (2019, p. 455) enfatiza que “o contexto escolar é uma das possibilidades de intervenção, de forma que o profissional atue como facilitador no que diz respeito ao desenvolvimento de ações de prevenção e promoção da saúde mental.” Tendo em vista a fala do autor, reforça-se, o acolhimento da instituição de ensino é muito importante para esses sujeitos que sofrem de doenças psicossomáticas. Mas vale destacar que a escola não é responsável pelo diagnóstico ou pelo tratamento de qualquer transtorno psiquiátrico, mas o educador, por ter uma convivência próxima dos estudantes, tem mais oportunidade de observar e relatar sinais que o próprio adolescente possa vir a ter dificuldade em expor, conseqüentemente, uma vez que os pais ou responsáveis são informados, o tratamento poderá ser iniciado.

Os danos causados pelos problemas mentais no âmbito escolar têm tido cada vez mais frequentes. O sujeito afetado por transtornos mentais apresenta, com mais frequência, rendimento inferior, evasão escolar e

problema emocional / comportamental e isso tem preocupado cada vez mais os educadores. Um agravante que merece destaque é o fato de que, por vezes, a falta de informações confiáveis e orientação causa insegurança no corpo docente que, desse modo, passa a ter uma visão distorcida, o que pode acontecer de ele considerar como transtorno mental o que não é. Esse fato acontece, por exemplo, quando os professores começam a querer dar diagnóstico para os perfis comportamentais das crianças. Se é uma criança mais agitada, logo já dizem que se trata de uma criança hiperativa; se é uma criança mais retraída, com dificuldades na fala ou de socialização, já dizem que é autismo e, assim, os diagnósticos seguem. Entretanto, é preciso ressaltar que nem tudo se trata de CID⁴.

Mas voltando à questão da saúde mental nas escolas, destaca-se que a existência do educador torna-se significativa para que ele dê uma parcela de importância à vida social desse aluno, pois é nele que o docente vivencia sua realidade a partir do ambiente que está exposto todos os dias. Por outro lado, nem todos os professores se sentem à vontade ou mesmo conseguem reconhecer a necessidade de trabalhar preventivamente contra a indisciplina, o bullying e a ideação suicida, pois a literatura identifica o bullying como um dos principais fatores para a depressão (Campos, 2020).

A escola tem sido identificada como espaço estratégico e privilegiado na implementação de políticas de saúde pública para jovens, o que a evidencia como principal núcleo de promoção a saúde mental. O espaço escolar deve promover aos estudantes um trabalho de acolhimento para que, assim, sintam-se acarinhados e com vontade de participar dos projetos e situações onde os valorizam. Com o crescimento de diagnósticos psiquiátricos em crianças e adolescentes, o ambiente escolar torna-se um fator importante na construção de um ambiente acolhedor e harmônico (Castilho, 2021).

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais:

A promoção da saúde ocorre [...] por meio da educação, da adoção de estilos de vida saudáveis, do desenvolvimento de aptidões e capacidades individuais, da produção de um ambiente saudável, da eficácia da sociedade na garantia de implantação de políticas públicas voltadas para a qualidade de vida e dos serviços de saúde (Brasil, 1998, s/p).

A instituição educativa precisa estar preparada para impulsionar a cognição, emoção e habilidade social. E quando falamos em acolher a criança e o adolescente na cognição, no emocional e nas habilidades emocionais, não estamos falando de tratamento e sim de intervenção. Sendo assim, a escola tem um papel social importante e necessita focar na prevenção e na promoção da saúde mental dos estudantes e também de toda comunidade escolar (Lamônica, 2019).

Acrescenta-se, ainda, que as doenças mentais são compreendidas como transtornos da trajetória da vida, que evoluem a partir de alterações do neurodesenvolvimento e que manifestam seus primeiros sinais na infância. Tal perspectiva enfatiza o papel da escola, pois longe de tratar apenas da questão do aprendizado, os professores e a família possuem condição privilegiada, pois desde que se tornou obrigatória para todas as crianças e jovens brasileiros, esse ambiente passou a ser um local privilegiado de grande concentração de estimulação longitudinal e de grande impacto sobre todos os aspectos da vida (Fernandes, 2017).

Os constantes massacres ocorridos nas escolas do Brasil e do mundo, com o uso de armas de fogo e branca, não só interromperam centenas de vidas e sonhos, como desencadearam uma alta onda de estresse

⁴ Classificação Internacional de Doenças (CID) que permite uma formalização das enfermidades, por meio de numeração e categorias próprias, além de facilitar o acesso à informação

global no cenário médico sobre condições clínicas evidenciadas na prática da Medicina. Por meio da CID se observa o panorama das enfermidades na esfera global, nacional e até regional.

entre a sociedade e a comunidade escolar. Os mais recentes acontecimentos de violência nas escolas mostram-se diretamente associados à saúde mental dos alunos. A grande preocupação é o que fazer frente à carência de cuidados, práticas e intervenções disponíveis para educadores, pais, alunos e profissionais de saúde para enfrentarem essa crise (Reppold, 2018). Assim:

Em meio a todo esse cenário de dor, revolta e angústias, alunos e professores se veem diante de um enfrentamento, cujas ações e políticas promovidas pelo governo ainda estão longe de gerar uma conscientização coletiva no que diz respeito à prevenção da saúde mental da comunidade escolar, sobretudo dos alunos (Dutra, 2017, 98).

Dentro do papel desempenhado pela educação, a escola necessita garantir ao corpo docente um apoio, que muitas vezes está aquém da gerência ou da gestão escolar, isso por vários motivos, que vão desde a falta de políticas públicas voltadas para a prevenção da saúde mental nos colégios, passando pelo despreparo do professor, bem como da família (Minayo, 2017).

Ainda assim, professores mesmo sem um apoio de profissionais ligados à área da saúde mental – fonoaudiólogos, psicólogos, terapeutas, psicopedagogos – precisam dar aos alunos esse tipo de apoio. Pois quase sempre a criança ou adolescente se sente mais seguro ao conversar e ter apoio do professor, ainda que haja a orientação de um psicólogo, assistente social ou outro profissional.

Isso reforça a tese de que a escola precisa ter um corpo interdisciplinar em sua grade curricular, com profissionais que se envolvam e se relacionem uns com os outros buscando ajudar os alunos que estão vivenciando ou apresentando algum traço de ansiedade ou de distorção na sua conduta diária.

De acordo com muitos educadores, essa sintonia de confiança que existe entre o professor e o aluno, nesses casos comportamentais, torna a situação ainda mais delicada, uma vez que normalmente a atitude do estudante com o comportamento fora dos padrões é,

quase sempre, entendida como opositora à orientação disciplinar da instituição. Será que o professor tem condições de avaliar, medir e perceber as razões desse comportamento? É o que explica a bióloga, neurofisiologista e psicopedagoga Marta Relvas (2022). Para ela, o docente é quem costuma perceber os primeiros sinais, mas a responsabilidade de reconhecimento dessas mudanças não deve ser somente dele.

O professor pode avaliar as situações, mas é importante saber que não cabe apenas a ele intervir. É preciso reconhecer que muitos problemas estão além das questões da sala de aula. Então, é preciso buscar diálogos com a coordenação pedagógica para que exista conversa também com os pais, pois todos precisam estar envolvidos (Relvas, 2022, p.76).

Relvas (2022) ressalta que há uma necessidade de compreensão dos estudos da neurociência aplicada à educação escolar para que o educador consiga reconhecer esses estudantes que possam apresentar alterações comportamentais ou de neurodesenvolvimento. “O professor só irá reconhecer se conseguir exercer a observação detalhada dos comportamentos e relacionamentos entre todos” (p.65), esclarece.

SAÚDE MENTAL DO PROFISSIONAL DOCENTE

Em decorrência das transformações sociais, das reformas educacionais e da implantação de novos modelos pedagógicos, o docente está exposto a diversos estressores ocupacionais no seu cotidiano de trabalho (Marin, 2019).

A pressão constante sobre o docente gerada pelos processos de qualificação, carreira, geração de resultados, submissão a políticas públicas burocráticas e a carga de trabalho excessiva, sem reconhecimento ou recompensa, impactam significativamente a saúde psíquica do docente. Nesta perspectiva, o novo fazer

docente, permeado pela precarização do trabalho, tem levado esse profissional a apresentar sinais de adoecimento físico e/ou mental (Cruz, 2020).

O adoecimento mental do docente é um problema de saúde pública, levando em conta as expressivas taxas de sofrimento psíquico verificadas em pesquisas envolvendo a categoria profissional, sendo os transtornos mentais e comportamentais um dos principais grupos de queixas de saúde entre os docentes. Além disso, tal quadro gera impactos sociais e econômicos, considerando que os transtornos mentais e comportamentais estão entre as principais causas de afastamento do trabalho, configurando a terceira principal causa de concessão do benefício auxílio-doença por incapacidade laborativa no Brasil (Araújo, 2022).

Dentre os transtornos mentais, a *Síndrome de Burnout*⁵ e os Transtornos Mentais Comuns (TMC) destacam-se pela elevada frequência com que acometem os docentes, estando entre os grupos de transtornos que mais afetam os docentes no Brasil (Araújo, 2022).

É perceptível a expansão da atividade docente no Brasil, sendo diversas as atribuições impostas, à parte seu interesse e, muitas vezes, sua carga horária. Além de planejar, ministrar aulas e corrigir provas, comumente suas atividades envolvem: elaborar e preencher relatórios e formulários, coordenar atividades, participar de reuniões, assumir departamentos/coordenações, elaborar e gerenciar projetos de pesquisa e de extensão, publicar trabalhos, buscar recursos externos, prestar contas de projetos, responder e-mails institucionais, orientar alunos, atender solicitações da instituição e alunos, participar de comissões, prestar consultorias, gerenciar processos, participar de eventos da área de atuação, dentre outras variadas atividades (Moura, 2020).

⁵ É um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta

Desse modo,

Visando atender a tantas exigências, geralmente, os docentes precisam estender sua jornada de trabalho, ultrapassando a carga horária diária. Com o emprego das tecnologias, transformam o tempo de não trabalho em tempo de trabalho, intensificando sua jornada laboral em decorrência da ampliação do rol de funções exigidas. O trabalho docente flexível e multifacetado, caracterizado por atividades e demandas variadas e contínuas, provoca mudanças na jornada de trabalho tanto de ordem intensiva, com aceleração na produção num mesmo intervalo de tempo, quanto extensiva, com maior tempo dedicado ao trabalho, ambas facilitadas pelas novas tecnologias. A natureza do trabalho docente permite, dentre outras especificidades, que seja realizado fora do ambiente institucional; que exceda os limites específicos da jornada regimental; e que haja um relativo controle do docente sobre suas atividades, inclusive sobre os horários em que se faz presente na instituição. Desta forma, um computador com acesso à internet e um telefone são suficientes para manter o elo do docente com a instituição, em tempo integral, independentemente de onde esteja (Borsoi, 2021, p.75).

Tal dinâmica de trabalho leva a uma rotina exaustiva que deve ser administrada e incorporada às demais dimensões e papéis assumidos pelos docentes no âmbito de sua vida privada. A invasão da esfera privada pela esfera do trabalho, muitas vezes, é facilitada pela autonomia caracterizada pela não obrigatoriedade de o docente permanecer na universidade ou escola durante toda a jornada de trabalho, possibilitando a realização das atividades acadêmicas fora do espaço acadêmico (Marim, 2019).

síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

A mesma autonomia que, na maioria das vezes, é considerada um aspecto positivo da profissão pode ser prejudicial quando não há coerência e equilíbrio com as demais dimensões da vida. A exigência de um novo perfil profissional, adaptado às rápidas mudanças que ocorrem no mundo do trabalho, demanda que o docente seja flexível e polivalente, porém nem sempre lhe são fornecidos os subsídios necessários para essa adaptação, contribuindo para o agravamento do quadro de tensão e desequilíbrio emocional nesses profissionais (Cunha, 2009).

2.3.1 – Burnout

A Síndrome de Burnout pode ser definida como uma resposta ao estresse laboral crônico, de caráter interpessoal e emocional, caracterizada por baixa ilusão pelo trabalho, desgaste psíquico, indolência e culpa (Gil-Monte, 2008), porém não deve ser confundida com o estresse (Codo; Vasques-Menezes, 2017).

Um modelo conceitual bastante difundido define a Síndrome de Burnout em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional.

A literatura especializada comprova que Burnout possui elevada prevalência em profissionais do setor de serviços com intenso contato com pessoas, sendo a categoria docente muito vulnerável. Na natureza da função docente ou no contexto institucional e social em que é exercida existem diversos estressores psicossociais que podem desencadear o Burnout. Violência, falta de segurança, excesso de burocracia, transferências involuntárias, críticas da opinião pública, salas superlotadas, falta de autonomia, salários inadequados, falta de perspectivas de crescimento na carreira e falta de rede de apoio social são fatores associados à Síndrome de Burnout em docentes (Palazzo, 2019).

A intensificação do trabalho docente somada à falta de reconhecimento, desvalorização e perda do significado social têm levado este profissional a um estado de angústia e frustração. Além disso, o cotidiano de trabalho marcado pela correria diária, alterações de

humor que ocorrem nas relações professor-aluno, sobrecarga de atividades, pressão por publicação, aprendizagem de novos recursos tecnológicos e o foco em resultados acadêmicos efetivos demanda constantes adaptações e leva a uma rotina fatigante que predispõe os docentes ao Burnout (Garcia, 2020).

Conforme Cunha (2023),

a Síndrome de Burnout é considerada uma das doenças mentais que mais afetam os docentes de instituições federais de ensino superior no Brasil. Em pesquisa realizada com 49 docentes de uma instituição de ensino superior pública do Rio de Janeiro-RJ evidenciou que aproximadamente um quarto dos docentes apresentou sintomas compatíveis com Burnout (12,2% apresentaram nível leve, 12,2% moderado e 6,1% nível alto). Em Piracicaba-SP, um estudo envolvendo 169 docentes de sete instituições de ensino superior, públicas e privadas, evidenciou que 11,2% dos docentes apresentaram Perfil 1 da Síndrome de Burnout (mal-estar moderado que não incapacita o indivíduo para o trabalho, caracterizado pela presença de baixos níveis de ilusão pelo trabalho e altos níveis de desgaste psíquico e indolência) e 3% o Perfil 2 (situação mais deteriorada pela síndrome que inclui, além dos baixos níveis de ilusão e altos níveis de desgaste e indolência, sentimentos de culpa) (p.57).

O desconhecimento e o desinteresse pela temática, além da resistência ou negação, impedem que o docente procure ajuda especializada, dificultando o rastreamento e diagnóstico, levando a dados imprecisos. Ainda assim, as taxas de prevalência de transtornos mentais, evidenciadas em estudos epidemiológicos envolvendo docentes, são expressivas e demonstram que é preciso e urgente dar atenção especial ao tema. Assim, é necessário pensar em atividades de conscientização e redes de apoio, especialmente no ambiente acadêmico, por meio de campanhas, eventos, atividades terapêuticas, cartilhas explicativas, dentre outras ações que visem desmistificar e ampliar o conhecimento a

respeito da saúde e adoecimento mental, incentivando a identificação precoce de transtornos, o cuidado à saúde e o correto tratamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, a ansiedade é uma resposta emocional a situações ou pensamentos reais recorrentes na vida cotidiana. Ela é um componente inevitável da sobrevivência, ativando recursos internos que ajudam o indivíduo a enfrentar tais situações. Como resposta natural a fatores ambientais e fisiológicos, a ansiedade é essencial, funcionando como um mecanismo de alerta que provoca reações comportamentais, físicas, emocionais e cognitivas. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva e interfere na qualidade de vida, ela se transforma em uma condição patológica. Esse cenário é particularmente preocupante em crianças e adolescentes, já que, quando não tratada, a ansiedade pode acarretar problemas de longo prazo, impactando até a fase adulta.

No contexto educacional, a ansiedade tem se mostrado um obstáculo significativo ao desempenho acadêmico, prejudicando o aprendizado e o bem-estar dos estudantes. Entre os diversos fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade entre crianças e adolescentes, destacam-se os alunos do ensino médio, especialmente os do último ano, que enfrentam cobranças intensas relacionadas ao desempenho escolar, à preparação para vestibulares, à transição para a vida adulta e aos desafios impostos pela adolescência. A sobrecarga de matérias e a pressão social geram um ambiente propício para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo pode lidar com as exigências normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sociedade. Essa definição vai além da saúde física, abrangendo também o bem-estar psicológico e social,

evidenciando a interdependência de todos os aspectos da saúde. O conceito contemporâneo de saúde amplia a ideia de que estar saudável é ser capaz de gerir emoções e navegar pelas adversidades cotidianas de forma equilibrada.

Quando se trata do contexto da educação básica, é notável o impacto dos transtornos de ansiedade, que podem manifestar-se em alterações intelectuais, emocionais e comportamentais, prejudicando a interação dos estudantes com o ambiente escolar. Este estudo foca no transtorno de ansiedade, particularmente o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), e sua prevalência entre os estudantes. O aumento desses transtornos nas últimas décadas tem afetado de forma significativa o desempenho acadêmico dos jovens.

A presença da ansiedade pode dificultar o processo de aprendizagem, o que exige que os educadores estejam atentos aos seus efeitos e adotem estratégias pedagógicas para reduzir os impactos no aprendizado dos alunos. A escola, como ambiente intermediário entre a família e a sociedade, tem um papel essencial na identificação e no apoio ao tratamento da ansiedade. Ao promover um ambiente acolhedor e fornecer serviços de apoio psicológico, a escola pode desempenhar um papel fundamental na redução dos efeitos negativos da ansiedade sobre os estudantes.

À medida que a ansiedade se torna mais comum em diversas faixas etárias e classes sociais, é fundamental reconhecer sua complexidade. Suas causas, sintomas e consequências variam conforme as particularidades de cada indivíduo. Embora a ansiedade seja uma resposta normal ao estresse, ela se torna problemática quando ultrapassa os limites normais, resultando em desconforto emocional e perturbação na rotina diária.

Este estudo destaca que o sucesso acadêmico depende de uma série de fatores, tanto internos quanto externos, como o ambiente escolar, o apoio familiar, a motivação e o desempenho individual. Foi observado que a ansiedade geralmente surge devido a pressões excessivas, seja no contexto escolar, familiar ou social.

Por isso, é fundamental que os educadores permaneçam atentos aos sinais de sofrimento psicológico nos alunos e tomem medidas preventivas para evitar o abandono escolar ou o agravamento da condição.

Embora os educadores não sejam responsáveis por diagnosticar transtornos mentais, sua atuação pode ser crucial na identificação de padrões comportamentais, emocionais e cognitivos que indiquem a presença de ansiedade. As escolas, como locais onde os adolescentes passam a maior parte do dia, são espaços ideais para estabelecer programas de saúde mental. A criação de ambientes que ofereçam apoio psicológico pode facilitar a identificação de casos de risco e garantir que os estudantes recebam o atendimento adequado.

Em suma, a pesquisa destaca a relação entre o Transtorno de Ansiedade Generalizada na adolescência e seus impactos no desempenho escolar. Espera-se que os resultados deste estudo contribuam para um melhor entendimento do papel da ansiedade na educação e incentivem futuras pesquisas sobre o tema. Com isso, é fundamental que as escolas deem prioridade à saúde mental, oferecendo aos estudantes os recursos necessários para lidar com a ansiedade e prosperar tanto acadêmica quanto pessoalmente.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. C.; FIGUEIRA, A. P. C. O psicólogo no processo de desenvolvimento pessoal e profissional dos professores: razões justificadas da criação de uma Estrutura de Apoio Psicopedagógico a professores. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, ano XXXII, nº3, 2022. p. 69-97.

AMARANTE, Paulo. **Loucos pela vida: a trajetória da reforma psiquiátrica no Brasil**. Rio de Janeiro: Panorama/ENSP, 2019.

ARAÚJO, M. L. B; BOSSLE, F. A saúde de quem? Uma etnografia crítica sobre a saúde na educação Física do ensino médio de uma escola da rede estadual pública de Uruguaiana- RS. **Revista de educação Física, Esporte e Lazer. LaboMídia**. Motrivivência, (Florianópolis), v. 34, n. 65, p. 01-27, 2022. Universidade Federal de Santa Catarina. ISSN 2175-8042. Disponível em: DOI: <http://doi.org/10.5007/2175-8042.2021.e83892>. Acessado em: 7 dez. 2023.

ASSIS, Simone Gonçalves. **Ansiedade em crianças: um olhar sobre transtornos de ansiedade e violências na infância**. Rio de Janeiro, 2018. 88p. (Série Violência e Saúde Mental Infanto-Juvenil). Disponível em: <https://geracaoamanha.org.br/wpcontent/uploads/2018/08/ANSIEDADE-CRIAN%C3%87AS.pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol. Univ.**, São Paulo, São Paulo, 2018. V. 18, n. 3, p. 265-274.

BORI, T. R. et al. Hábitos de sono e ansiedade, depressão e stress: Que relação? **Anais 12.º Colóquio Internacional de Psicologia e Educação**, v. 12, p. 990-1006, 2021. Disponível em: <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1616/1/CIPE%202012%20990-1006.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2024.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental**. – Brasília: MEC/SEF, 1998.

CAMPOS, I. A., VALE, L. D., ARAÚJO, M. G., CASSIANO, A. N., Silva, H. S., CAVALCANTE, R. D. **Compartilhando saberes através da educação em saúde na escola: interfaces do estágio supervisionado em enfermagem**. Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro, Palheiras, 2014, p. 1048-1056.

CASTILHO, A. R. et al. Transtorno de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 20-23, dez. 2021. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-4446200000600006&script=sci_arttext.

CID, M.F.B et al. **Saúde mental infantil e contexto escolar: as percepções dos educadores**. Pro-Posições, Campinas, v.30, p.124, 2019. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/propoc/article/view/8656529>. Acesso em 15 mar. 2024.

CLARK, David A; BECK, Aaron T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação – com a terapia cognitivo comportamental**. E. Porto Alegre: Artmed, 2019.

CORREIA, M.; CAMPOS, H. R. Psicologia Escolar: histórias, tendências e possibilidades. In: YAMAMOTO, O. H.; NETO, A. C. (Org.). **Opsicólogo e a escola: uma introdução ao estudo da psicologia escolar**. Natal: EDUFRRN, 2019. p. 137-185.

CRUCES, A. V. V. Psicologia e Educação: nossa história e nossa realidade. In: ALMEIDA, S. F. C. de (Org.). **Psicologia Escolar: ética e competências na formação e atuação profissional**. Campinas: Editora Alínea, 2019. p. 17-36.

CRUZ K. C. S.; COUTINHO, M. D. P. D. L.; NASCIMENTO, E. D. S. Representação Social da Depressão em uma Instituição de Ensino da Rede Pública. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 30, p. 448-463, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v30n3/v30n3a02.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2020.

CUNHA, Kátia Waléria Vieira da. **A produção científica no Brasil nos anos de 2003 a 2008 sobre Síndrome de burnout e docência**. 2023. 57 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, Fiocruz, Rio de Janeiro, 2024.

CURY, Augusto. **Ansiedade 2: autocontrole** – como controlar o estresse e manter o equilíbrio. São Paulo : Saraiva, 2020.

DUTRA, E. Pensando o suicídio sob a óptica fenomenológica hermenêutica: algumas considerações. **Revista da abordagem gestáltica**. Vol. XVII(2): 152-157, juldez, 2017.

DUTRA, R. S. A. **A expressão da ansiedade e da depressão em pacientes com VIH/SIDA**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal, 2017. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1046/2/Tese%20Raquel%20Vinhas.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2024.

ESTANISLAU, Gustavo M., BRESSAN, Rodrigo A., **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Estratégia Nacional de Prevenção do Suicídio, Ministério da Saúde; Organização Pan-Americana de Saúde; Universidade Estadual de Campinas. **Prevenção de suicídio: manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental**. Campinas (Brasil). Ministério da Saúde, 2019.

FERNANDES, A.D.S.A et al. A intersectorialidade no campo da saúde mental infantojuvenil: proposta de atuação da terapia ocupacional no contexto escolar. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 27, p. 454-461, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/k86SYLnVLpVgzBJzr7N8y3p/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 11 mar. 2024.

GARCIA, Lenice P.; BENEVIDES-PEREIRA, Ana M. Investigando o burnout em professores universitários. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, Maringá, n. 1, p. 7689, ago. 2020. Disponível em: http://www.saudeetrabalho.com.br/download_2/burnout-prof-universitario.pdf. Acesso em: 20 jan. 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2008.

GILLIHAN, Seth J. **Terapia cognitiva comportamental: estratégias para lidar com a ansiedade, depressão, raiva, pânico e preocupação**. Barueri/SP: Manole, 2021.

Institucional: desenvolvendo competências para uma atuação relacional. In: ALMEIDA, S. F. C. de (Org.). **Psicologia Escolar: Ética e competências na formação e atuação profissional**. Campinas: Editora Alínea, 2020. p. 59-82.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. São Paulo: Atlas, 2016.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Técnicas de Pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2015.

LAMÔNICA, Laudyana Cabral. **Prevalência de indicadores de ansiedade, estresse e depressão entre adolescentes vestibulandos concluintes do ensino médio**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal Fluminense, 2019.

MACHADO, A. M. As crianças excluídas da escola: um alerta para a psicologia. In: MACHADO, A. M.; PROENÇA, M. (Org.). **Psicologia escolar: em busca de novos rumos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2020. p. 39-54.

MARTÍNEZ, A. O psicólogo na construção da proposta pedagógica da escola: áreas de atuação e desafios para a formação. In: ALMEIDA, S. F. C. de (Org.). **Psicologia Escolar: ética e competências na formação e atuação profissional**. Campinas: Editora Alínea, 2022. p. 105-124.

MEIRA, M. E. M. **Psicologia Escolar: pensamento crítico e práticas profissionais**. In: TANAMACHI, E. de R., PROENÇA, M.; ROCHA, M. L.da (Org.). **Psicologia e Educação: desafios teórico-práticos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2021. p. 3571.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. edição. São Paulo: Hucitec Editora, 2017. 407 p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Prevenção do suicídio: um manual para profissionais de saúde em atenção primária**. Genebra, 2022.

PALAZZO, P. **Ansiedade:** Terapia Cognitivo-Comportamental para crianças e jovens. Porto Alegre: Artmed, 2019.

RELVAS, C. T.; HUTZ, C. S. Evidências de validade da escala de avaliação de ansiedade em adolescentes brasileiros. **Avaliação Psicológica**, v. 12, p. 131-136, 2022. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v12n2/v12n2a04.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2023.

RELVAS, Marta Pires. **Neurociência e transtorno de aprendizagem:** as múltiplas eficiências para uma educação inclusiva. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2017.

REPPOLD, C. T.; HUTZ, C. S. Prevalência de indicadores de depressão entre adolescentes no Rio Grande do Sul. **Avaliação Psicológica**, 2(2), 175-184. 2003., de Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167704712003000200008&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 29 jun. 2023.

ROLTA, R. R, OLIVEIRA, R. P. de. BARBOS FILHO, V. C & OLIVEIRA, V. J. M. de. **Educação física escolar relacionada à saúde:** uma revisão de escopo dos estudos no Brasil. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.4002>. Acessado em: 29 jun. 2023.

SILVA A. J. et al. **Ansiedade em Alunos do Ensino Médio:** um estudo de revisão: Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior, Taquaritinga, SP, Brasil 2019. Psicologia.pt ISSN 1646-6977. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?l=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=Ansiedade+em+Alunos+do+Ensino+M%C3%A9dio&btnG=&lr=lan_g_pt. Acesso em: 12 dez. 2023.

SIMONETTI, A. **A angústia e a ansiedade na psicopatologia fundamental.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/15010/1/Alfredo%20Simonetti.pdf>. Acesso em: 29 maio 2023.

TEIXEIRA, L. A. et al. Necessidades de saúde mental de adolescentes e os cuidados de enfermagem: revisão integrativa. **Texto Contexto Enfermagem**, 2020, v. 29: e20180424. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-20180424>. Acesso: 30 jun. 2023.