



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE BRAGANÇA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS NATURAIS

THAISE KAROLINE DOS SANTOS SILVA

**SINTOMATOLOGIA DE ANSIEDADE ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO  
FUNDAMENTAL: IMPACTOS NA APRENDIZAGEM E DESEMPENHO ESCOLAR**

BRAGANÇA  
2024

THAISE KAROLINE DOS SANTOS SILVA

**SINTOMATOLOGIA DE ANSIEDADE ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO  
FUNDAMENTAL: IMPACTOS NA APRENDIZAGEM E DESEMPENHO ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade de Ciências Naturais, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura Plena em Ciências Naturais.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Cláudia Castro.

BRAGANÇA  
2024

THAISE KAROLINE DOS SANTOS SILVA

**SINTOMATOLOGIA DE ANSIEDADE ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO  
FUNDAMENTAL: IMPACTOS NA APRENDIZAGEM E DESEMPENHO ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade de Ciências Naturais, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura Plena em Ciências Naturais.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Cláudia Castro.

Data de aprovação: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Banca Examinadora**

---

Professora Dra. Ana Cláudia Ribeiro de Castro  
Orientadora – UFPA

---

Professora Dra. Sandra Nazaré Dias Bastos  
FBIO/UFPA

---

Professor Dr. Aldemir Branco de Oliveira Filho  
UFPA

## AGRADECIMENTOS

Agradeço profundamente a todas as pessoas desta instituição que contribuíram para a realização deste TCC, especialmente à minha orientadora Ana Cláudia Ribeiro de Castro, que aceitou me auxiliar e orientar, mesmo com o tempo tão curto.

Agradeço à Universidade Federal do Pará por todo o aprendizado e formação que recebi ao longo desses anos.

Agradeço às escolas e aos estudantes que gentilmente participaram desta pesquisa, contribuindo de maneira significativa para o desenvolvimento deste trabalho.

Agradeço à minha mãe, Maria Dalva dos Santos Silva, que sempre me incentivou, não me deixando desistir e me proporcionando todo o apoio necessário para que eu concluísse o curso.

Dedico este trabalho ao meu falecido pai, que, se estivesse aqui, estaria muito feliz e orgulhoso de mim.

Ao meu amado esposo, Isaac Silva de Sousa, e à minha filha, Dulce Maria dos Santos Sousa, agradeço a compreensão, paciência e ajuda inestimável durante todo este processo.

Por fim, sou imensamente grata a Deus por ter me sustentado e dado forças para continuar, mesmo nos momentos mais difíceis.

Cada um de vocês desempenhou um papel fundamental e indispensável para que eu alcançasse este objetivo. Muito, muito obrigada a todos.

## RESUMO

Este trabalho apresenta um estudo sobre a sintomatologia de ansiedade entre estudantes do ensino fundamental de escolas da rede pública da cidade de Bragança, no estado do Pará. O objetivo foi analisar os impactos da ansiedade na aprendizagem e no desempenho escolar de 62 estudantes do 7º, 8º e 9º anos de diferentes escolas. Esta pesquisa é de natureza bibliográfica e de campo, com abordagem quantitativa e qualitativa. A construção de dados foi realizada por meio de um questionário de múltipla escolha, com o intuito de identificar a presença, intensidade e frequência dos sintomas de ansiedade. Para suporte teórico, amparou-se nas reflexões de Barlow (2002), Hoffman *et al.* (2012), Lenhardt e Calvetti (2017), Nardi (2019), Bastardas (2020), Silva (2020), Fontoura (2021), entre outros. Os resultados sinalizaram a predominância de sintomas de ansiedade em nível leve, com frequência diária e, na maioria dos casos, de início espontâneo. Constatou-se que esses sintomas interferem significativamente tanto no desempenho acadêmico quanto nas interações sociais dos estudantes. Concluiu-se que este cenário demanda intervenções em várias esferas, incluindo práticas governamentais, ações escolares e apoio familiar.

**Palavras-chave:** saúde mental; ensino fundamental; impactos na aprendizagem.

## ABSTRACT

This work presents a study on the symptomatology of anxiety among elementary school students from public schools in the city of Bragança, in the state of Pará. The objective was to analyze the impacts of anxiety on the learning and academic performance of 62 students from the 7th, 8th, and 9th grades of different schools. This research is both bibliographical and field-based, with a quantitative and qualitative approach. Data collection was carried out through a multiple-choice questionnaire aimed at identifying the presence, intensity, and frequency of anxiety symptoms. The theoretical framework was supported by the reflections of Barlow (2002), Hoffman et al. (2012), Lenhardt and Calvetti (2017), Nardi (2019), Bastardas (2020), Silva (2020), Fontoura (2021), among others. The results indicated a predominance of mild anxiety symptoms, with daily frequency and, in most cases, spontaneous onset. It was found that these symptoms significantly interfere with both academic performance and social interactions of the students. We conclude that this scenario demands interventions in various areas, including government practices, school actions, and family support.

**Keywords:** mental health; elementary school; impacts on learning.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 ANSIEDADE .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3 DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL E ANSIEDADE EM ESTUDANTES .....</b>	<b>12</b>
<b>2.4 INTERVENÇÕES E ESTRATÉGIAS DE SUPORTE .....</b>	<b>14</b>
<b>3. METODOLOGIA .....</b>	<b>15</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>16</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>23</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>24</b>
<b>APÊNDICE I - INSTRUMENTO DE PESQUISA (QUESTIONÁRIO).....</b>	<b>29</b>

# SINTOMATOLOGIA DE ANSIEDADE ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL: IMPACTOS NA APRENDIZAGEM E DESEMPENHO ESCOLAR<sup>1</sup>

Thaise Karoline dos Santos Silva<sup>2</sup>

## 1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é um dos principais transtornos emocionais que afetam a sociedade contemporânea e tem se manifestado de forma preocupante, principalmente no ambiente escolar (Santos; Vasques; Azevedo, 2022). Diante disso, este trabalho é direcionado para a análise da sintomatologia de ansiedade entre estudantes de três turmas dos anos finais do ensino fundamental em escolas públicas do município de Bragança, no estado Pará. Com esta investigação, objetiva-se ressaltar os impactos da ansiedade na aprendizagem e no desempenho escolar dos estudantes, além de elencar possíveis estratégias de intervenção que possam ser desenvolvidas tanto no contexto familiar quanto na instituição educacional em que as crianças e/ou os adolescentes estão inseridos.

Spindola e Santos (2003, p. 120) afirmam que a “realização de uma pesquisa envolve uma série de aspectos: disponibilidade do pesquisador, aderência ao objeto estudado, interesse e um *certo* envolvimento entre pesquisador e pesquisa” (Spindola; Santos, 2003, p. 120). Nesse sentido, o presente estudo surgiu da necessidade de compreender melhor a manifestação dos sintomas de ansiedade, tendo em vista experiências pessoais e profissionais. Algumas situações no contexto familiar e a perda de pessoas próximas por suicídio chamaram minha atenção para a urgência de identificar e apoiar aqueles que sofrem com este transtorno.

Somado a isso, esta investigação configura-se como um importante componente na construção da minha trajetória enquanto professora em formação na área de Ciências da Natureza. A escolha da ansiedade como objeto de pesquisa despontou também a partir da compreensão de uma grande lacuna na formação dos educadores no que diz respeito à saúde mental dos estudantes. “Apesar de diversos autores referirem que os professores se encontram em uma posição privilegiada para identificar [...] problemas de saúde mental, poucos estudos demonstram a necessidade de educação dos professores para que melhor executem essa função”

---

<sup>1</sup> Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade de Ciências Naturais, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura Plena em Ciências Naturais, sob a orientação da Profa. Dra. Ana Cláudia Castro.

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Ciências Naturais, turma 2020, da Universidade Federal do Pará, Campus Universitário de Bragança.

(Santana *et al.*, 2019, p. 02). Dessa forma, acredito que essa experiência enriquecerá minha formação, permitindo-me identificar e apoiar futuros estudantes que apresentem sintomas de ansiedade, para intervir de maneira adequada.

A relevância do desenvolvimento desta pesquisa reside na necessidade de identificar essa problemática, a fim de buscar meios que contribuam para sua erradicação ou minimização. Como defende Simon Schwartzman (2009, p. 363), quando há “uma interação bem estabelecida entre as instituições de pesquisa e o setor público, verificam-se importantes benefícios para ambos. Com apoio científico e tecnológico mais consistente, as políticas públicas podem se tornar mais eficientes e eficazes”. Assim, investigar a sintomatologia de ansiedade no contexto escolar permite conhecer a real situação em que se encontram alguns dos estudantes no município. E, com os resultados obtidos, gerar contribuições para futuras pesquisas acadêmicas e até mesmo para a elaboração e/ou implementação de políticas públicas voltadas para a saúde mental da comunidade estudantil.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 ANSIEDADE**

Embora muitos considerem uma doença contemporânea, a ansiedade tem origens bastante remotas. Acerca disso, o psicólogo Daniel Fontoura declara que “a ansiedade não parece ser um fenômeno tão recente quanto pode parecer. Para citar apenas uma fração da história documentada, a ansiedade como um afeto negativo aparece em escritos gregos e romanos há, pelo menos, 2500 anos” (Fontoura, 2021, s.p.). Ao longo da história, a ansiedade foi ocupando um espaço crescente na sociedade. Por volta do final do século XIX e início do XX, ganhou o interesse da medicina, sendo considerada, a partir de então, um quadro patológico (Viana, 2010).

A ansiedade é um estado emocional caracterizado por sentimentos de tensão, preocupação e alterações físicas, como aumento da frequência cardíaca, sudorese e tremores. Embora seja uma reação natural ao estresse e, em certa medida, um mecanismo de proteção, a ansiedade pode se tornar problemática quando sua intensidade e duração são desproporcionais à situação enfrentada (Barlow, 2002; Nardi, 2019). A ansiedade pode ser definida como uma resposta antecipatória a uma ameaça futura, real ou percebida, que pode levar a um estado de alerta exacerbado (Craske *et al.*, 2009). No contexto clínico, os transtornos de ansiedade são classificados como condições que envolvem um medo e/ou ansiedade excessivos e persistentes,

que interferem significativamente na vida cotidiana do indivíduo (*American Psychiatric Association, 2022*).

A ansiedade resulta de uma complexa interação entre fatores biológicos, psicológicos e ambientais (Craske *et al.*, 2009). Entre os fatores biológicos, destacam-se a genética e a neuroquímica cerebral, especialmente os sistemas de neurotransmissores como a serotonina e o GABA (ácido gama-aminobutírico) (Hoffman *et al.*, 2012). Psicologicamente, traumas na infância, estresse crônico e estilos de pensamento negativos podem predispor um indivíduo ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade (Barlow, 2002). Ambientalmente, situações estressantes, mudanças significativas na vida e um ambiente familiar disfuncional também desempenham um papel crucial (Silva, 2018).

Os principais tipos de transtornos de ansiedade incluem: o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), caracterizado por preocupação excessiva e incontrolável sobre várias questões cotidianas (Hoffman *et al.*, 2012); o Transtorno do Pânico, que envolve ataques de pânico recorrentes e inesperados, seguidos de preocupação persistente sobre futuros ataques (Silva, 2018); a Fobia Social (Transtorno de Ansiedade Social), que é o medo intenso de ser julgado negativamente em situações sociais (Heimberg *et al.*, 2014); as Fobias Específicas, definidas pelo medo irracional e persistente de objetos ou situações específicas, como alturas ou animais (Barlow, 2002); e ainda, o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), que desenvolve-se após a exposição a um evento traumático e inclui sintomas como revivência do trauma, evitação e hipervigilância (Nardi, 2019).

No que se refere aos sintomas dos transtornos de ansiedade, Bastardas (2020) classifica-os em: físicos, psicológicos, intelectuais ou cognitivos e sociais. Podendo, conforme a autora, ocasionarem palpitações, tremores, falta de ar, tensão muscular, tontura, problemas gastrointestinais, dores de cabeça, dificuldade para dormir, preocupação excessiva, medo intenso, sensação de apreensão, dificuldade de concentração, irritabilidade, sensação de que algo ruim vai acontecer, comportamentos compulsivos, entre outros (Bastardas, 2020).

Além da teoria psicanalítica, que considera a ansiedade como o resultado de conflitos entre o id, o ego e o superego<sup>3</sup>, existem outras áreas que, da mesma forma, englobam-na em suas abordagens. A teoria cognitivo-comportamental (TCC), por exemplo, fundada pelo psiquiatra Aaron Beck, compreende a ansiedade a partir da distorção dos pensamentos e da

---

<sup>3</sup>O id é a parte instintiva e inconsciente da mente humana, responsável por buscar a satisfação imediata dos desejos e impulsos. O ego representa a parte racional, mediando entre o id e a realidade, procurando soluções práticas. Já o superego atua como a parte moral, responsável pelos valores e julgamentos éticos, impondo regras e ideais de conduta (Lapsley; Stey, 2011).

assimilação dos comportamentos. Nesse aspecto, Clark e Beck (2014) elucidam que a prática da terapia cognitiva concentra seus objetivos nos pensamentos inquietantes responsáveis por nutrir a ansiedade.

Os transtornos de ansiedade podem ter um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos afetados, interferindo nas relações interpessoais, desempenho acadêmico e profissional, além de aumentar o risco de comorbidades como depressão e abuso de substâncias (Heimberg *et al.*, 2014). Portanto, o reconhecimento e tratamento adequados da ansiedade são essenciais para a promoção do bem-estar e a recuperação do equilíbrio emocional (Nardi, 2019).

## 2.2 ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR

O ambiente escolar desempenha um papel imprescindível no desenvolvimento socioemocional de crianças e adolescentes. Estar na escola, poder conviver com outras pessoas, ser respeitado e receber um ensino de qualidade é um direito cívico que precisa ser assegurado (Brasil, 1990). Embora tais fatores sejam relevantes, para que haja uma aprendizagem verdadeiramente efetiva, é necessário ainda que os estudantes se encontrem em pleno estado de saúde mental, pois “seu impacto pode refletir no desempenho físico e, mais especificamente, na aprendizagem” (Conceição, 2023, p. 16).

Nessa perspectiva, o estado de saúde mental está além da ausência de perturbações ou transtornos, configurando-se como um fator essencial de saúde e sendo influenciado por questões físicas, sociais, ambientais, entre outras (OMS, 2022). Ademais, *O Observatório Global de Saúde* da Organização Mundial da Saúde, informa que “saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza as suas próprias capacidades, pode lidar com o estresse normal da vida, trabalhar produtivamente e ser capaz de contribuir para a sua comunidade” (OMS, 2022).

O psiquiatra infantil Fábio Barbirato (2024) informa que a ansiedade apresenta índices superiores em crianças e adolescentes em comparação com adultos. Segundo ele, na faixa etária de 10 a 14 anos, o número é de 125,8 por 100 mil pessoas; entre os adolescentes, é de 157 por 100 mil; enquanto em adultos, esse número é de 112,5 por 100 mil. Asbahr (2004, p. 28) aponta que, depois dos "transtornos de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) e de conduta, os transtornos ansiosos encontram-se entre as doenças psiquiátricas mais comuns em crianças e adolescentes. Até 10% das crianças e adolescentes sofrem de algum transtorno ansioso". Dessa maneira, considerando que este público está frequentando ativamente a escola e passa a maior

parte do tempo nesse ambiente, faz-se necessário atentar-se aos sinais que eles apresentam. Meirelles e Poletto discorrem sobre alguns fatores que podem representar um alerta:

Uma vez que o professor perceber um comportamento inadequado do infante - como, por exemplo, mau desempenho escolar, tristeza constante, autoestima baixa, isolamento, melancolia, desinteresse, alterações de humor, entre outros – poderá estar diante de um quadro de ansiedade ou depressão. A intervenção nesse momento é fundamental (Meirelles; Poletto, 2021, p. 21).

A ansiedade pode impactar drasticamente o desempenho escolar dos estudantes, pois no que tange à esfera cognitiva, pessoas com este transtorno frequentemente apresentam dificuldade para executar atividades que exigem concentração, organização, planejamento e memorização de informações (Santos; Vasques; Azevedo, 2022). Neste aspecto, Teles (2018, p. 86) corrobora ao afirmar que indivíduos ansiosos têm preocupação excessiva com questões futuras, o que faz com que “se desconectem do presente, perdendo a atenção e a oportunidade de executar adequadamente atividades importantes. Além disso, apresentam pressa em fazer as coisas, correndo contra o tempo sem necessidade, realizando tarefas sem cuidado e com alta taxa de erro”.

No contexto das relações interpessoais, a ansiedade também se mostra bastante prejudicial, Pinheiro (2022, p. 07) afirma que “consequências da doença podem levar ao comprometimento da esfera social”. Pessoas ansiosas geralmente apresentam muita dificuldade em socializar, visto que se sentem inseguras em estabelecer algum tipo de interação. Como a escola é um lugar de diversidade, é comum os estudantes terem medo ou insegurança para fazerem amizades. Pensamentos negativos sobre si mesmos e de possíveis julgamentos dos outros podem contribuir para confrontos no momento da socialização.

Lopes e Gonçalves (2020, p. 16) reiteram que “alguns comportamentos tendem a promover o isolamento e a inadequação da expressão de sentimentos, o que pode ocasionar aspectos de agressividade e introspecção, inferindo na interação com o meio e gerando uma intolerância maior do que os que não apresentam a patologia”. Essas problemáticas agravam a saúde mental das crianças e adolescentes e, ainda, contribuem para o mal desempenho em seu processo de ensino-aprendizagem.

### **2.3 DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL E ANSIEDADE EM ESTUDANTES**

No que concerne ao desenvolvimento humano, compreende-se que são necessárias algumas experiências para se atingir o amadurecimento em todos os aspectos. Vale salientar o

quanto este processo é influenciado pelo contexto no qual a pessoa está inserida. “A compreensão do desenvolvimento humano exige, sobretudo, pensar no estabelecimento de relações que o indivíduo mantém com seus contextos proximais, isto é, a família, o local de trabalho, a escola, a comunidade, e com os contextos distantes, como os valores, as crenças, a cultura em geral” (Dessen; Costa Júnior, 2008, p. 12). Acerca do desenvolvimento emocional, os psicólogos José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi esclarecem que:

as etapas do desenvolvimento emocional pelas quais uma criança passa desde a sua concepção até a adolescência é algo extremamente fascinante. Desenvolver significa progredir, crescer, amadurecer e conforme a criança vai crescendo, se desenvolvendo, vai apreendendo novas experiências que ficam registradas na memória celular em forma de *imprintings*, marcas, registros. As etapas representam momentos de passagem que induzem à incorporação de experiências vividas e determinam a entrada e a saída de uma etapa à sucessiva. Cada etapa é caracterizada por fenômenos específicos que desde o início trazem consigo, na bagagem genética da célula, valores biofisiológicos, emocionais-afetivos e intelectivos. E são esses valores que serão transmitidos para todas as demais células do corpo durante todo o processo de desenvolvimento e que, aos poucos, irão sendo acrescidas das experiências que a criança vivenciar (Volpi; Volpi, 2006, p. 01).

Por conseguinte, concebendo o desenvolvimento emocional, que ocorre da infância até a adolescência, como um processo inevitável do amadurecimento humano, adverte-se que, quando os acontecimentos dessa fase são “estressantes e traumáticos, muitas vezes deixam no corpo marcas profundas e irreversíveis, bloqueando dessa forma a energia e impedindo a pulsação do organismo” (Volpi; Volpi, 2006, p. 01-02). Desse modo, ser criança e/ou adolescente atualmente e passar por esta etapa importante da vida enfrentando copiosas mudanças, que afetam não somente este público, mas toda a sociedade, é um desafio que certamente pode abalar a saúde mental deles.

O mundo moderno tem causado variados danos, alguns deles, como ressaltam Meirelles e Poletto (2021), incluem as dúvidas existenciais que perpassam por uma busca de autoconhecimento e aceitação, provenientes de sentimentos de manipulação quase que instantâneos, insatisfação e individualismo. Com isso, os indivíduos tentam encontrar sentido para suas vidas, buscando de maneira vã conhecer a si e aos outros. E então, surgem os “desafios a serem superados que alteram suas vidas e a sociedade que estão inseridos. Essas mudanças, em determinados casos, transformam-nos em seres acomodados, compulsivos, e desanimados, o que deságua em diversos males que assolam a humanidade” (Meirelles; Poletto, 2021, p. 15).

Silva (2020, p. 06) afirma que a “ansiedade é um mal do século. Na geração [...] contemporânea, [...] somos dominados por uma mente agitada e hiper pensante, pensamentos perturbadores, ruminantes de mágoas, e preocupações excessivas”. Com o advento da era

digital, as pessoas estão sendo influenciadas constantemente, por meio das mídias sociais, a buscarem padrões de vida, por vezes inalcançáveis, mediante a imitação de comportamentos, consumismo desenfreado etc. Nesse panorama, Lenhardtk e Calvetti (2017, p. 111) comentam que tais fatores “vêm influenciando diretamente a vida das pessoas e desencadeando diferentes emoções negativas, em especial, a ansiedade”.

Ainda sobre as razões que mais contribuem para o favorecimento da ansiedade, destaca-se o período da adolescência, que em si já é um agravante para o surgimento dos primeiros sintomas da doença, pois é uma fase de transição repleta de mudanças físicas e emocionais, responsabilidades, dentre outros, que podem abalar expressivamente a saúde mental (Tavares *et al.*, 2022). Além disso, Bastardas (2020), Meirelles e Poletto (2021) e Pinheiro (2022) indicam a fragmentação na estrutura familiar, separação ou perda de alguém importante, perda de identidade, problemas com a autoestima e imagem corporal, entre outros.

Em relação à classe estudantil, alguns aspectos específicos podem ser acrescentados a este quadro. Oliveira e Boruchovitch (2021) elencam a preocupação em relação à continuidade dos estudos, pressão própria e/ou de outrem para obter um bom desempenho escolar, cobranças e expectativas da família. Nascimento (2022, p. 28) acrescenta ainda os “conflitos entre pares como o bullying, agressões psicológicas, verbais e físicas, além de fatores estressores que podem produzir danos à saúde mental dos estudantes.”

## 2.4 INTERVENÇÕES E ESTRATÉGIAS DE SUPORTE

Não existem soluções mágicas ou instantâneas para a extinção da ansiedade no mundo, porém, “há caminhos a serem seguidos, comportamentos a serem observados, diagnósticos pensados e repensados para cada quadro e cada indivíduo, que permitam chegar às abordagens necessárias para garantir uma melhor perspectiva de amenização” (Meirelles; Poletto, 2021, p. 22). Nesse sentido, o dever de promover o bem-estar das crianças e adolescentes é do Estado, da sociedade, da família e da escola (Brasil, 1990). Por isso, a responsabilidade de estabelecer estratégias e intervenções que deem suporte à saúde mental desses indivíduos é de todas essas entidades. De acordo com o Ministério Público Federal, na cartilha *Direito à Saúde Mental* (2012), o Estado brasileiro tem o dever de propiciar cuidados dignos à saúde mental da população e assegurar o acesso ao tratamento de pacientes que apresentam algum sofrimento psíquico.

Para além dos direitos e deveres constitucionais, espera-se o respeito, o amor e a empatia de amigos e familiares, que devem estar atentos aos sintomas da ansiedade entre os seus. Souza

*et al.* (2015, p. 28) defendem que a família é primordial no processo saúde-doença e, "por ter um papel importante, pode ajudar seus membros que apresentam problemas relacionados à ansiedade, colaborando para uma melhora significativa". Assim, quando necessário, ela precisa ser um apoio e não um fator de agravamento para aqueles que padecem desse transtorno. Evitar pressões desnecessárias e comentários preconceituosos sobre o estado de saúde, colocar-se como um suporte emocional para ouvir as angústias sem julgamentos e incentivar hábitos saudáveis, como práticas de exercícios físicos e atividades de relaxamento, são boas maneiras de contribuir para a mitigação da doença.

A escola, em conjunto com as demais esferas sociais, desempenha um papel crucial na identificação e combate à ansiedade. Os educadores podem promover discussões periódicas sobre saúde mental, criando um ambiente onde os estudantes se sintam à vontade para falar sobre o assunto quando precisarem de ajuda. Além disso, podem utilizar cartazes emocionais, nos quais os estudantes expressem diariamente seus sentimentos e, com o monitoramento dessa ferramenta ficarem conscientes do estado psicoemocional deles. Essas práticas educativas podem ser instrumentos eficazes de incentivo a relações mais saudáveis. (Felício *et al.*, 2020, p. 489).

### **3. METODOLOGIA**

Este estudo, quanto aos procedimentos metodológicos, caracteriza-se por uma pesquisa bibliográfica e de campo. Com o objetivo de compreender melhor o tema e atingir resultados mais precisos, foram combinadas abordagens quantitativas e qualitativas. Estas, segundo Prodanov e Freitas (2013), equivalem, respectivamente, a toda investigação que pode ser quantificada, transformando em números as informações obtidas; e a análises em que o ambiente é a fonte primordial e direta dos dados. Neste último caso, o pesquisador interage diretamente com o lócus e o objeto de estudo em questão.

A pesquisa foi realizada com 62 estudantes do ensino fundamental anos finais da rede pública, com faixa etária de 12 a 16 anos. Os participantes foram constituídos por 11 estudantes do 7º ano, do turno da manhã, zona rural; 28 estudantes do 8º ano, do turno da manhã, zona urbana; e 23 estudantes do 9º ano, do turno da tarde, também na zona urbana. O método de amostragem utilizado neste estudo foi a amostragem estratificada. Os estudantes foram divididos em diferentes estratos com base em variáveis específicas: série (sétimo, oitavo e nono ano), localização geográfica (zona rural e urbana) e turno (manhã e tarde).

Como instrumento de construção dos dados, foi elaborado um questionário estruturado (Apêndice I) com base nos sintomas apresentados pelo *National Institute of Mental Health* (NIMH). Ele inclui perguntas de múltipla escolha, perguntas abertas, uma matriz de sintomas e frequência, além de questões sobre apoio escolar e interferência na vida social e acadêmica. As perguntas visam identificar a presença, intensidade e frequência de sintomas de ansiedade, além dos impactos percebidos na vida escolar e social dos estudantes. Para garantir a confidencialidade e o anonimato dos participantes, o questionário foi codificado de modo a não conter informações que pudessem identificar individualmente os estudantes

Antes da aplicação do questionário, foi essencial obter o consentimento dos participantes e dos professores responsáveis. Desse modo, os estudantes foram informados sobre os objetivos do estudo, a natureza voluntária da participação, a confidencialidade das respostas e o direito de se retirar a qualquer momento sem qualquer penalização. Eles foram instruídos a responderem as perguntas com base em suas experiências recentes, especificando a intensidade e a frequência dos sintomas.

A aplicação do questionário ocorreu presencialmente em sala de aula em momentos distintos e com a anuência da direção da escola e do professor que estava em atividade naquele momento. De forma geral, os estudantes responderam ao questionário de bom grado e esclareceram todas as dúvidas, completando a sessão dentro do período estimado de 30 minutos. A análise e o processamento das informações foram realizados ao longo de duas semanas após a última aplicação. Assim, os dados foram organizados em planilhas no Microsoft Excel, resultando na criação de um banco de dados. Posteriormente, os resultados foram divididos em etapas, colocados em tabelas e convertidos em percentuais.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com as respostas obtidas, foi possível organizar os dados em três tabelas. Elas apresentam detalhadamente a intensidade, frequência, e, os métodos de início e manejo dos sintomas de ansiedade informados pelos estudantes que participaram deste estudo. A primeira tabela mostra a distribuição dos sintomas de acordo com a intensidade mencionada por eles. Cada linha representa um sintoma específico, enquanto as colunas “Leve (%)”, “Moderado (%)” e “Intenso (%)” indicam a porcentagem de estudantes que experimentaram aquele sintoma em cada nível de intensidade. Desse modo, observamos que 37,10% dos estudantes relataram “Dor ou desconforto no peito” como leve; 19,35% como moderado e 12,90% como intenso.

Tabela 01 – Intensidade dos sintomas<sup>4</sup>

<b>Sintomas</b>	<b>Leve (%)</b>	<b>Moderado (%)</b>	<b>Intenso (%)</b>
Dor ou desconforto no peito	37.10	19.35	12.90
Uma sensação de engasgo	25.81	11.29	6.45
Sensação de desmaios	27.42	8.06	11.29
Medo de morrer	30.65	12.90	14.52
Medo de enlouquecer ou de perder o controle	27.42	12.90	14.52
Sensações de irrealidade, sentindo-se estranho como se não estivesse ali no momento	20.97	20.97	16.13
Agitação no corpo ou arrepios	24.19	24.19	29.03
Enjoos, dores na barriga ou diarreia	35.48	14.52	3.23
Sensação de dormência/formigamento nos pés e mãos	12.90	27.42	16.13
Palpitações ou batidas do coração acelerada	29.03	19.35	19.35
Falta de ar ou sensação que está asfixiando (sufocando)	24.19	16.13	22.58
Ondas de suor pelo corpo todo ou nas mãos e pés	35.48	17.74	17.74
Tremor no corpo	20.97	17.74	12.90

Fonte: dados do pesquisador

Percebe-se que na modalidade leve há maior prevalência dos sintomas de “Dor ou desconforto no peito” (37.10 %), “Medo de morrer” (30.65 %), “Enjoos, dores na barriga ou diarreia” (35.48 %) e “Ondas de suor pelo corpo todo ou nas mãos e pés” (35.48 %). No nível moderado, as “Sensações de irrealidade” (20.97 %), a “Agitação no corpo ou arrepios” (24.19 %) e a “Sensação de dormência ou formigamento nos pés e nas mãos” (27.42 %) se sobressaíram. Já a “Agitação no corpo ou arrepios” (29.03 %) e a “Falta de ar ou sensação que está asfixiando” (22.58%) mostraram-se dominantes no nível intenso.

Ante ao exposto, percebe-se que todos os alunos relataram a presença de algum tipo de sintoma relacionado à ansiedade ou desconforto emocional. Apesar da gravidade que os

<sup>4</sup> Os sintomas de ansiedade abordados neste trabalho são amplamente reconhecidos e empregados na prática clínica das áreas de psiquiatria e psicologia. Essa adaptação segue as diretrizes e informações fornecidas pelo *National Institute of Mental Health* (NIMH), um órgão de referência na pesquisa sobre saúde mental. Para obter mais informações, acesse o site: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>.

sintomas em nível médio e elevado indicam, é preocupante a predominância dos aspectos sentidos em leve intensidade, pois isso demonstra que os estudantes estão sofrendo impactos significativos em sua saúde mental. A presença generalizada desses sintomas pode mascarar a gravidade da situação. Com isso, vale reiterar que os sintomas leves não podem ser subestimados, pois, se não forem tratados, podem evoluir para condições mais graves.

Em um estudo realizado com adolescentes do ensino fundamental e médio, Conceição (2023) identificou que mais de 80% do seu público-alvo também apresentava sintomas leves. Compreende-se que muitos podem ser os fatores causadores de tal problemática. A pesquisadora em questão, no entanto, acredita que a predominância da sintomatologia leve pode estar associada a inadequação dos suportes psicológicos a que se tem acesso nas escolas públicas brasileiras.

Situações avaliativas, como testes, apresentações orais e provas escolares, também podem ser estressantes e provocar algum nível de ansiedade nos estudantes, o que impacta o rendimento deles (Gonzaga; Silva; Enumo, 2017). Estudiosos apontam ainda que a ansiedade tende a despertar mais em disciplinas específicas como a Matemática, por exemplo, causando sentimentos de tensão, medo e desorganização mental que interferem na resolução de problemas de atividades escolares e cotidianas relacionadas à disciplina (Fassis; Mendes; Carmo, 2014).

A relação de dependência dos jovens com as redes sociais tem resultado em consequências devastadoras para a saúde mental, contribuindo significativamente para o aumento dos índices de ansiedade, solidão e baixa autoestima (Ramirez, 2024). “Atualmente, o adolescente encontra-se mais vulnerável aos ideais de beleza criados culturalmente do que em outros momentos na história, pressionado por representações sociais de punições (críticas, desprezo, deboche) e gratificações (poder, admiração, reconhecimento)” (Cerqueira, 2021, p.16).

Segundo dados de um mapeamento realizado pela Secretaria de Educação do Estado de São Paulo, em conjunto com o Instituto Ayrton Senna, sete em cada dez estudantes da rede pública relataram elevados níveis no que se refere aos sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19 (Barbirato, 2022a). De acordo com algumas pesquisas, no contexto pós pandêmico houve um acréscimo nos números de problemas emocionais entre estudantes do ensino básico. Um estudo publicado pelo Datafolha em 2022, informa que após a pandemia, ao retornarem para a escola, 34% dos estudantes apresentaram dificuldades em controlar ou expressar corretamente suas emoções (Carrança, 2022).

Na segunda tabela, apresenta-se a frequência com que os sintomas foram constatados pelos estudantes ao longo dos dias. A coluna intitulada "Todos os dias (%)" especifica a porcentagem de estudantes que experimentaram diariamente cada sintoma destacado. Nesse sentido, 9.68% deles relataram sentir constantemente "Agitação no corpo ou arrepios" indicando um sintoma diário significativo. Da mesma forma, 8.06% dos estudantes alegaram "Palpitações ou batidas do coração acelerada" também como algo recorrente.

Tabela 02 - Frequência dos sintomas

<b>Sintomas</b>	<b>Todos os dias (%)</b>	<b>Quantidade</b>
Dor ou desconforto no peito	3.23	2
Uma sensação de engasgo	1.61	1
Sensação de desmaios	4.84	3
Medo de morrer	4.84	3
Medo de enlouquecer ou de perder o controle	3.23	2
Sensações de irrealidade, sentindo-se estranho como se não estivesse ali no momento	3.23	2
Agitação no corpo ou arrepios	9.68	6
Enjoos, dores na barriga ou diarreia	1.61	1
Sensação de dormência ou formigamento nos pés e nas mãos	4.84	3
Palpitações ou batidas do coração acelerada	8.06	5
Falta de ar ou sensação que está asfixiando (sufocando)	6.45	4
Ondas de suor pelo corpo todo ou nas mãos e pés	1.61	1
Tremor no corpo	3.23	2

Fonte: dados do pesquisador

Observa-se que há três sintomas com maior recorrência, são eles: a agitação no corpo ou arrepios (9,68%), a primeira se manifesta quando sentimentos e pensamentos estão em conflito, gerando inquietações, estresse, tensão e incapacidade de relaxamento (Schrijver,

2020), e os arrepios revelam uma reação do corpo a sensações como medo, susto e nervosismo (Mota, 2020); as palpitações ou batidas do coração acelerada (8,06%), caracterizam-se como uma resposta do coração a emoções fortes como ansiedade, medo e dor, podendo ainda resultarem de uma perturbação do ritmo cardíaco, a arritmia (Thompson; Shea, 2022); e falta de ar ou sensação de asfixia (6,45%), evidencia-se por meio de respirações curtas, aperto no peito e sensação de ar insuficiente para respirar, geralmente ocorrendo de maneira intermitente, súbita, intensa e acompanhada de outros sintomas (Zimmer, 2023).

Apesar dos dados expressarem que os sintomas se apresentam diariamente nesses estudantes, estudos comprovam que em 50% dos casos, os pais não conseguem identificar quando seus filhos estão com ansiedade (Barbirato, 2022a). A frequência diária dessa sintomatologia requer atenção redobrada, pois, em muitos casos, os indivíduos afetados por essas sensações desconfortáveis procuram meios de eliminá-las ou pelo menos amenizá-las. Conforme a *American Association of Suicidology*, um em cada cinco jovens reporta já ter praticado automutilação como forma de aliviar perturbações psicológicas. Vale salientar que as pessoas geralmente não fazem isso com a intenção de cometer suicídio, elas machucam o próprio corpo apenas para obter uma sensação de alívio (Barbirato, 2022b).

Na tabela 3, quanto ao início da percepção dos sintomas, 47 estudantes (75.81%) relataram que os sintomas começaram espontaneamente, sem um gatilho específico. Já 15 estudantes (24.19%) informaram que os sintomas começaram em situações específicas. 21 estudantes (33.87%) discutiram seus sintomas com alguém, como amigos ou familiares. Apenas 2 entrevistados (3.23%) buscaram ajuda profissional para lidar com seus sintomas. E, nenhum aluno (0.00%) relatou o uso de medicação para tratar os sintomas.

Tabela 03 - Métodos de início e manejo dos sintomas

<b>Método</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Percentual (%)</b>
Início espontâneo	47	75.81
Início situacional	15	24.19
Falado com alguém	21	33.87
Ajuda profissional	2	3.23
Uso de medicação	0	0.00

Fonte: dados do pesquisador

Com a análise desses resultados, percebe-se que grande parte dos estudantes (75,81%) afirmou ter sintomas ansiosos de início espontâneo e o restante (24,19%) relataram um início situacional. Nessa perspectiva, a ansiedade de início espontâneo é aquela que surge sem uma causa aparente ou específica, podendo ser: inesperada, quando se percebe um súbito aumento de ansiedade ou um ataque de pânico sem um gatilho identificável; fisiológica, sendo uma resposta corporal que inclui sintomas como palpitações, sudorese, tremores, sensação de falta de ar, náuseas e tonturas; persistente, com episódios que ocorrem regularmente e se mantêm por períodos prolongados, afetando significativamente a qualidade de vida; de desconexão contextual, que não está necessariamente ligada a uma situação, lugar ou evento específico e pode ocorrer em momentos de repouso ou até mesmo durante o sono; e de distúrbios subjacentes, relacionada aos transtornos de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico, ou outras condições clínicas e psicológicas (Craske *et al.*, 2009).

Já a ansiedade situacional é desencadeada por circunstâncias específicas e previsíveis. Algumas de suas características incluem: a previsibilidade, em que é possível identificar gatilhos claros, como falar em público, exames, entrevistas de emprego, situações sociais etc.; a relação com o contexto, que surge em resposta direta a uma situação particular e geralmente diminui quando o estímulo ansiogênico é removido; sintomas físicos e emocionais, que podem incluir aceleração cardíaca, tensão muscular, suor excessivo, e sensações de medo ou apreensão antes ou durante o evento estressante; ser ajustável, quando, muitas vezes, com a preparação adequada, treinamento ou exposições graduais, a intensidade da ansiedade pode ser reduzida; e adaptativa, que é considerada até certo ponto, uma ansiedade normal e até benéfica, pois pode motivar a pessoa a se preparar melhor para enfrentar a situação desafiadora (Barlow, 2002).

Outro ponto a destacar é a quantidade de estudantes (3,23%) que buscaram ajuda, um número baixo considerando o total de estudantes que relataram a presença de algum tipo de sintoma de ansiedade. Assim sendo, são necessárias medidas para que este público encontre um apoio seguro no ambiente familiar e escolar. Achtschin (2023) defende que a gestão escolar deve estabelecer uma parceria com as famílias e instruir um grupo de pessoas para lidar com esses casos na escola. Essa equipe deve ser acolhedora e estar preparada para que os estudantes se sintam realmente compreendidos e respeitados, e com isso, façam um acompanhamento e encaminhamento adequados.

Dos 62 estudantes entrevistados, em relação ao amparo oferecido pela escola, 11 (17,7%) afirmaram que a instituição ajuda, indicando uma percepção positiva acerca dos recursos de apoio disponíveis. Por outro lado, 23 estudantes (37,1%) informaram que a escola não oferece ajuda adequada, refletindo uma necessidade de melhorias nos serviços de suporte

emocional e psicológico. Outros 27 estudantes (43,5%) mencionaram receber ajuda da escola às vezes, sugerindo uma inconsistência na assistência oferecida.

Em 11 de dezembro de 2019, foi sancionada a Lei nº 13.935, que estabelece a obrigatoriedade dos serviços de psicologia nas escolas públicas de educação básica (Brasil, 2019). Em 16 de janeiro de 2024, a Lei nº 14.819 reafirmou a necessidade da promoção da saúde mental na comunidade escolar, garantindo aos seus integrantes acesso articulado entre educação, saúde e assistência social (Brasil, 2024). Todavia, os dados acima apontam que os estudantes ainda não encontram um suporte eficiente e contínuo nas escolas, o que evidencia que a implementação das leis não foi plenamente efetivada.

Sobre os impactos percebidos no desempenho escolar, 39 estudantes (62.9%) alegaram que os sintomas de ansiedade interferem na sua rotina escolar. Esses sintomas podem prejudicar a concentração, participação e desempenho acadêmico dos estudantes. 15 estudantes (24.2%) mencionaram que os sintomas interferem na sua vida social, afetando suas interações e atividades sociais cotidianas. Nesse contexto, Nelson e Harwood (2011) apontam que existe uma compreensão comum de que alunos que sofrem com problemas emocionais tendem a apresentar dificuldade na realização de atividades escolares e em situações de socialização.

Argumentos da literatura existente afirmam que as “experiências estressantes ou humilhantes, como bullying, vivências negativas em eventos sociais ou criação rígida ou opressiva, estimulam emoções e pensamentos ansiosos ou pessimistas em relação ao convívio social. Assim, o indivíduo evita momentos sociais para não reviver o mesmo sofrimento do passado” (Lopes, 2023, s.p). Wood (2006) observa que o funcionamento social das crianças na escola pode ser um indicador de sintomas de ansiedade. Crianças extremamente ansiosas tendem a evitar interações com seus colegas e demonstram menos apreço por estar em situações de interação e exposição.

Mychailyszyn, Mendez e Kendall (2010) conduziram um estudo com estudantes de sete a quatorze anos diagnosticados com transtornos emocionais. Eles compararam o desenvolvimento escolar desses estudantes com outro grupo sem diagnóstico de ansiedade. Os resultados mostraram que os alunos com altos níveis de ansiedade apresentaram maiores dificuldades em termos de desempenho acadêmico, em comparação com aqueles sem transtornos de ansiedade. Em outra pesquisa, Oliveira (2012) comparou os níveis de ansiedade entre dois grupos de alunos: um com desempenho escolar adequado e outro indicado pela diretora da escola por apresentar baixo rendimento acadêmico. Os resultados mostraram que os alunos com baixo desempenho apresentaram níveis de ansiedade mais altos do que os alunos sem problemas de desempenho.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho, houve predominância de sintomas de ansiedade em nível leve, com uma frequência diária e majoritariamente de início espontâneo. Sendo que, esses sintomas interferem no desempenho escolar e no convívio social dessas crianças e adolescentes. Portanto, há necessidade urgente de intervenções em diferentes níveis. Dentre tais, destaca-se a relevância de práticas governamentais por meio de políticas públicas que busquem amenizar os impactos dessa condição, seja por meio de investimentos para que haja maior acessibilidade aos serviços de saúde mental, na formação de profissionais capacitados para atuação em diferentes setores públicos, e, na propagação de informações para que a sociedade saiba como lidar com a ansiedade e assim diminuir a estigmatização da doença.

No ambiente escolar, ações que discutam a expressão e o fortalecimento dos sentimentos dos estudantes são necessárias, assim como a criação de salas de aula mais acolhedoras, a implementação de programas educacionais voltados para a temática da ansiedade e a inclusão de momentos de lazer nas práticas pedagógicas para promover o bem-estar e amenizar o estresse. Além disso, o acompanhamento familiar na vida escolar dos estudantes é fundamental, pois proporciona o fortalecimento e a segurança no enfrentamento dos desafios relacionados às emoções. Ademais, estudos comprovam que pessoas com um núcleo familiar sólido têm menos propensão a problemas psicológicos.

Por fim, vale destacar que este estudo possui limitações, as quais devem ser consideradas. A variável tempo, por exemplo, impediu uma análise mais detalhada dos impactos da ansiedade, pois o fato de a pesquisa ter sido realizada em um único momento, impossibilitou a observação de mudanças nos sintomas de ansiedade ao longo do tempo ou até mesmo a identificação do aumento deles em ocasiões específicas. A amostra de estudantes limitada, a falta de diversidade em termos de idade, gênero, nível escolar, entre outros fatores, também se constituem como limitações. De tal modo, essas questões servem de sugestões para outras pesquisas, e, estudos futuros podem considerar o desenvolvimento da investigação mais profundamente, adicionando fatores ambientais contributivos, como a dinâmica familiar e o contexto pessoal de vida dos estudantes.

## REFERÊNCIAS

ACHTSCHIN, Geovana. Como a escola pode lidar com alunos com ansiedade? **Árvore**, 26 out. 2023. Disponível em: <https://www.arvore.com.br/blog/alunos-com-ansiedade>. Acesso em: 4 jul. 2024.

AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders - DSM-5**. 5th.ed. Washington: American Psychiatric Association, 2022.

ANSIEDADE. **Dicio, Dicionário Online de Português**. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/ansiedade/>. Acesso em: 6 jun. 2024.

ASBAHR, F. R. Transtornos ansiosos na infância e adolescência: aspectos clínicos e neurobiológicos. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, RJ, v. 80, n. 2, p. 28-34, abr. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/pqwnF9Bd83TVpKVYWNDwY4C/#>. Acesso em: 6 jun. 2024.

BARBIRATO, Fábio. A explosão de casos de ansiedade entre crianças e jovens no pós-pandemia. **Veja Rio**, 23 maio 2022a. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/coluna/fabio-barbirato/a-explosao-de-casos-de-ansiedade-entre-criancas-e-jovens-no-pos-pandemia/>. Acesso em: 20 jun. 2024.

BARBIRATO, Fábio. Por que os jovens estão se automutilando? **Veja Rio**, Abril Mídia S.A, 2022b. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/coluna/fabio-barbirato/por-que-os-jovens-estao-se-automutilando/>. Acesso em: 20 jun. 2024.

BARBIRATO, Fábio. Ansiedade: transtorno é maior em crianças e adolescentes do que adultos. **Veja Rio**, 12 jun. 2024. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/coluna/fabio-barbirato/ansiedade-transtorno-e-maior-em-criancas-e-adolescentes-do-que-adultos/>. Acesso em: 15 jun. 2024.

BARLOW, D. H. **Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic**. New York: Guilford Press, 2002.

BASTARDAS, Marta Thomen. Transtornos de ansiedade: Tipos, Sintomas, Causas e Tratamento. **Psicologia Online**, 20 jan. 2020. Disponível em: <https://br.psicologia-online.com/transtornos-de-ansiedade-tipos-sintomas-causas-e-tratamento-229.html>. Acesso em: 6 jun. 2024.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**: Lei federal nº 8069, de 13 de julho de 1990. Rio de Janeiro: Imprensa Oficial, 2002.

BRASIL. **Lei nº 13.935**, de 11 de dezembro de 2019. Altera a Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014, para dispor sobre a obrigatoriedade da oferta de psicologia e serviço social nas escolas públicas de educação básica e dá outras providências. Diário Oficial da União: Seção 1, Brasília, DF, p. 1, 12 dez. 2019. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2019/lei/113935.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/113935.htm). Acesso em: 7 set. 2024.

BRASIL. **Lei nº 14.819**, de 16 de janeiro de 2024. Altera a Lei nº 13.935, de 11 de dezembro de 2019, para ampliar as disposições sobre a oferta de psicologia e serviço social nas escolas públicas de educação básica e dá outras providências. Diário Oficial da União: Seção 1, Brasília, DF, p. 1, 17 jan. 2024. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2024-2027/2024/lei/114819.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2024-2027/2024/lei/114819.htm). Acesso em: 7 set. 2024.

CARRANÇA, Thais. Crise de saúde mental nas escolas: alunos estão deprimidos, ansiosos, em luto e faltam psicólogos. **BBC News Brasil**, São Paulo, 25 ago. 2022. Disponível em: [bc.com/portuguese/brasil-62613309](https://www.bbc.com/portuguese/brasil-62613309). Acesso em: 20 jun. 2024.

CERQUEIRA, Adriana Márcia. **Exposição à rede social com a insatisfação da imagem corporal e transtorno de ansiedade em adolescentes**. São Paulo, 2021. 79 p. Dissertação de Mestrado em Nutrição do Nascimento à Adolescência - Centro Universitário São Camilo, São Paulo, 2021.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental**. Tradução: Daniel Bueno. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CONCEIÇÃO, Sumara Maria Lima da. **Depressão e ansiedade no contexto escolar: reflexão sobre a saúde mental dos estudantes das escolas públicas no município de Bragança-Pa**. 2023. 52 p. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal do Pará, Bragança, 2023.

CRASKE, M. G.; RAUCH, S. L.; URSANO, R. *et al.* What is an anxiety disorder? **Depression and Anxiety**, [S. l.], v. 26, n. 12, p. 1066-1085, 02 dez. 2009.

DESSEN, M. A.; COSTA JÚNIOR, A. L. **A ciência do desenvolvimento humano: tendências atuais e perspectivas futuras**. Porto Alegre: Artmed, 2008. Disponível em: [https://www.academia.edu/31467413/Livro\\_-\\_A\\_Ciencia\\_do\\_Desenvolvimento\\_Humano](https://www.academia.edu/31467413/Livro_-_A_Ciencia_do_Desenvolvimento_Humano). Acesso em: 11 jun. 2024.

FASSIS, D.; MENDES, A. C.; CARMO, S. Diferentes graus de ansiedade à matemática e desempenho escolar no ensino fundamental. **Psicologia da Educação**, São Paulo, n. 39, p. 47–62, 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicoeduca/article/view/26704>. Acesso em: 10 set. 2024.

FELÍCIO, J. F.; DE MOURA, I. da S.; SILVA, A. S.; VASCONCELOS, M. X.; DIAS, H. G.; DA SILVA, I. C.; DO AMARAL, J. F. Refletindo sobre a depressão e a ansiedade no contexto escolar. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 482–490, 2020. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/696>. Acesso em: 11 jun. 2024.

FONTOURA, Daniel Friedrich. **Um pouco sobre a história da ansiedade**. 22 jul. 2021. Disponível em: <https://www.danielfriedrich.com.br/post/um-pouco-sobre-a-historia-da-ansiedade>. Acesso em: 6 jun. 2024.

GONZAGA, L. R. V.; SILVA, A. M. B. da; ENUMO, S. R. F. Ansiedade de provas em estudantes do Ensino Médio. **Psicologia Argumento**, [S. l.], v. 34, n. 84, 2017. Disponível

em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/23309>. Acesso em: 10 set. 2024.

HEIMBERG, R. G.; TURK, C. L.; MENNIN, D. S. **Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice**. Guilford Press, 2014.

HOFMANN, S. G. *et al.* The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: a Review of Meta-Analyses. **Cognitive Therapy and Research**, [S. l.], v. 36, n. 5, p. 427-440, 31 jul. 2012.

LAPSLEY, Daniel K.; STEY, Paul C. Id, ego e superego. **Enciclopédia do comportamento humano**, v. 2, p. 1-9, 2011. Disponível em: [https://maplab.nd.edu/assets/224926/id\\_ego\\_superego\\_encyclopedia\\_of\\_human\\_behavior.pdf](https://maplab.nd.edu/assets/224926/id_ego_superego_encyclopedia_of_human_behavior.pdf). Acesso em: 07 set. 2024.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 11 jun. 2024.

LOPES, Ana Carolina Carneiro; GONÇALVES, Estéfani Gabrieli Aparecida. A influência dos transtornos de ansiedade no processo de ensino-aprendizagem. **Revista Científic@ Universitas**, Itajubá, v.7, n.3, p.1-21, 2020. Disponível em: <http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/767>. Acesso em: 11 jun. 2024.

LOPES, L. B. Ansiedade social: o que é e como conviver com ela. **Psicólogos Berrini**, 09 jan. 2023. Disponível em: <https://www.psicologosberrini.com.br/blog/ansiedade-social-o-que-e-como-conviver/>. Acesso em: 20 jun. 2024.

MARI, J. de J. Saúde mental no Brasil: avanços e desafios. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 1-3, 2020.

MEIRELLES, L. O. L.; POLETTO, L. A modernidade líquida e os transtornos de ansiedade e depressão no ambiente escolar. **Revista Gestão & Tecnologia**, [S. l.], v. 1, n. 32, p. 12-25, 7 jul. 2021. Disponível em: <https://faculadadedelta.edu.br/revistas3/index.php/gt/article/view/71/54>. Acesso em: 11 jun. 2024.

MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL/PROCURADORIA FEDERAL DOS DIREITOS DO CIDADÃO. **Direito à saúde mental** [cartilha]. Brasília, 2012. Disponível em: <https://www.cfess.org.br/arquivos/cartilha-saude-mental-2012.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2024.

MOTA, P. H. Arrepios: o que é e principais causas para os calafrios no corpo. **Segredos do mundo**, 30 set. 2020. Disponível em: <https://segredosdomundo.r7.com/arrepios/>. Acesso em: 17 jul. 2024.

MYCHAILYSZYN, M. P.; MENDEZ, J. L.; KENDALL, P. C. School Functioning in Youth With and Without Anxiety Disorders: Comparisons by Diagnosis and Comorbidity School. **Psychology Review**, v. 39, n. 1, p. 106-121, 2010.

NARDI, A. E. Transtornos de ansiedade: uma visão abrangente. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 68, n. 2, p. 70-75, 2019.

NASCIMENTO, E. V. T. **Fatores escolares associados a saúde mental de estudantes do ensino médio**. 2022. 55 p. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal de Brasília, Distrito Federal, 2022.

NELSON, J. M.; HARWOOD, H. Learning disabilities and anxiety: A meta-analysis. **Journal of Learning Disabilities**, v. 44, n. 1, p. 3-17, 2011.

OLIVEIRA, S. M. S. S. **O Modelo de Rasch para avaliar o Inventário de Ansiedade na Escola**. Tese (Doutorado em Psicologia). Universidade São Francisco, Itatiba, 2012.

OLIVEIRA, G. C. G.; BORUCHOVITCH, E. Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação. **Revista Educação em Questão**, Natal, v. 59, n. 62, p. 01-22, out./dez. 2021. Disponível em: [http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-77352021000400101&lng=pt&nrm=iso](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-77352021000400101&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 11 jun. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Saúde mental**. OMS, 17 jun. 2022b. Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mental-health>. Acesso em: 6 jun. 2024.

PINHEIRO, J. D. Transtorno de Pânico e Ansiedade: Condições Multifatoriais. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 7, p. 01-09, 02 jun. 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30122>. Acesso em: 11 jun. 2024.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do Trabalho Científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2ª. ed. Rio Grande do Sul: Novo Hamburgo, 2013.

RAMÍREZ, Pablo. **O impacto das redes sociais na saúde mental**. 5 abr. 2024. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/impacto-redes-sociais-saude-mental/>. Acesso em: 20 jun. 2024.

SANTANA, Caique Soveral Fulco *et al.* **Saúde mental na escola: uma ação entre professores e alunos do ensino fundamental**. VI Congresso de Extensão e Cultura da UFPEL, Pelotas, 2019, p. 01-04. Disponível em: [https://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2019/XS\\_04351.pdf?ver=1569246516](https://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2019/XS_04351.pdf?ver=1569246516). 07 set. 2024.

SANTOS, H. S.; VASQUES, A. T. D.; AZEVEDO, G. N. DE. Transtorno de ansiedade na infância: alterações cognitivas e os impactos na aprendizagem escolar na terceira infância. **Psicologias em Movimento**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 105-116, 15 abr. 2022.

SCHRIJVER, J. Agitação interior, como você lida com a agitação em seu corpo e mente? **Wandering Minds**, 2020. Disponível em: <https://www.wanderingminds.world/pt-br/inquietacao-no-corpo-mente/>. Acesso em: 17 jul. 2024.

SCHWARTZMAN, Simon. A Pesquisa Científica e o Interesse Público. **Revista Brasileira de Inovação**, Campinas, SP, v. 1, n. 2, p. 361-395, 2009. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rbi/article/view/8648864>. Acesso em: 6 jun. 2024.

SILVA, M. P. Ansiedade: diagnóstico e tratamento. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 76, n. 4, p. 253-260, 2018.

SILVA, Maria Bernadete Lima Maia. As contribuições da Psicanálise na Neurometria Funcional no controle da ansiedade. **Revista Científica de Neurometria**, [S. l.], v. 4, n. 6, p. 05-22, abr. 2020. Disponível em: <https://www.neurometria.com.br/article/vol6a1.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2024.

SOUZA, Isabela Teixeira Santos *et al.* O Papel da Família na Manutenção de Respostas de Ansiedade. **Movendo Ideias**, Belém, v. 20, n. 2, p. 28-37, 2015.

SPINDOLA, Thelma; SANTOS, Rosângela da Silva. Trabalhando com a história de vida: percalços de uma pesquisa (dora?). **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 37, n. 2, p. 119-126, 2003. Disponível em: [cielo.br/j/reensp/a/rvCVnHXs6RSXnK7vBgDGL5t/?format=html](https://www.scielo.br/j/reensp/a/rvCVnHXs6RSXnK7vBgDGL5t/?format=html). 07 set. 2024.

TAVARES, J. M. A. D. *et al.* Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S. l.], v. 15, n. 11, p. 01-07, 30 nov. 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11353/6719>. Acesso em: 6 jun. 2024.

TELES, L. **O cérebro ansioso: aprenda a reconhecer, prevenir e tratar o maior transtorno moderno**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2018.

THOMPSON, A. D.; SHEA, M. J. Palpitações. **Manual MSD**, ago. 2022. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/disturbios-do-coracao-e-dos-vasos-sanguineos/sintomas-de-disturbios-do-coracao-e-dos-vasos-sanguineos//palpitations>. Acesso em: 17 jul. 2024

VIANA, Milena de Barros. **Mudanças nos conceitos de ansiedade nos séculos XIX e XX: da “Angstneurose” ao DSM-IV**. São Carlos: UFSCar, 2010. 204 f. Tese (Doutorado) - Universidade Federal de São Carlos, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/4780/3194.pdf?sequence=1>. Acesso em: 6 jun. 2024.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Etapas do desenvolvimento emocional**. Curitiba: Centro Reichiano, 2006. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm). Acesso em: 11 jun. 2024.

WOOD, J. J. Effect of Anxiety Reduction on Children’s School Performance and Social Adjustment. **Developmental Psychology**, v. 42, n. 2, p. 345- 349, 2006.

ZIMMER, Ricardo. **Falta de ar: um dos sintomas mais comuns da crise de ansiedade**. 28 jun. 2023. Disponível em: <https://www.ricardozimmer.com.br/materia/falta-de-ar-um-dos-sintomas-mais-comuns-da-crise-de-ansiedade/>. Acesso em: 17 jul. 2024.



1. O início dos sintomas é espontâneo, ou seja, acontece de repente, mesmo quando não se sente em situação de perigo ( ).

2. O início é situacional, ou seja, sempre que está em situação de desafio ou que considera perigo ( ).

3. Tem falado com alguém a respeito ( ) Tem ajuda de um profissional de saúde mental ( )  
Faz uso de medicação ( )

4. Qual medicação? \_\_\_\_\_

5. Você considera que a escola tem conseguido lhe apoiar e lhe prestar ajuda diante do problema?

Sim ( ) Não ( ) Às vezes( )

6. Esses sintomas já interferiram na sua rotina normal na escola, tipo comprometendo sua atenção e nota em trabalho ou avaliação?

( ) Sim ( ) Não

7. Esses sintomas o (a) impediu de ter amizades, outros relacionamentos ou qualquer tipo de vida social?

( ) Sim ( ) Não

**Obrigada por sua participação!**