

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

PAULO LEVI BATISTA TEIXEIRA

**ANSIEDADE NOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO: um olhar atual e
estratégias de atuação da psicologia e da escola**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

PAULO LEVI BATISTA TEIXEIRA

**ANSIEDADE NOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO: um olhar atual e
estratégias de atuação da psicologia e da escola**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof.^a Me. Indira Feitosa Siebra de Holanda.

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

PAULO LEVI BATISTA TEIXEIRA

**ANSIEDADE NOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO: um olhar atual e
estratégias de atuação da psicologia e da escola**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 04/12/2024

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof.^a Me. Indira Feitosa Siebra de Holanda

Membro: Prof. Dr. Francisco Francinete Leite Junior/Junior Linhares

Membro: Prof.^a Me. Jéssica Queiroga de Oliveira

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

ANSIEDADE NOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO: um olhar atual e estratégias de atuação da psicologia e da escola

Paulo Levi Batista Teixeira¹
Indira Feitosa Siebra de Holanda²

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo compreender a ansiedade no ensino médio brasileiro e, conseqüentemente, como o fenômeno afeta os estudantes presentes no ensino médio e refletir sobre as possíveis estratégias de ação que possam ser implementadas pela comunidade para reduzir os níveis de ansiedade nesses indivíduos. A pesquisa consiste em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e qualitativo, utilizando literatura brasileira publicada nos últimos dez anos para embasar a coleta de dados. Foi possível entender que a ansiedade pode ser causada por uma plethora de estressores na vida do estudante de ensino médio, por vieses sociais, emocionais e estruturais, como a relação com colegas de sala, professores, relações familiares, atividades, avaliações e expectativas de futuro, assim como fatores imprevisíveis como aqueles causados pela pandemia de 2020. Apesar disso, pôde-se abordar diversos meios e estratégias que podem identificar e reduzir os níveis de estresse causados pela rotina dos adolescentes e, a partir disso, trazer desenvolvimento significativo para os estudantes em suas vidas.

Palavras-chave: Ansiedade; Ensino Médio; Psicologia Escolar.

ABSTRACT

The present study aims to understand anxiety in Brazilian high school students and, consequently, how this phenomenon affects the students present in high school. It also seeks to reflect on possible action strategies that could be implemented by the community to reduce anxiety levels in these individuals. The research consists of a descriptive and qualitative literature review, using Brazilian publications from the last ten years to support the data collection. It was possible to understand that anxiety can be caused by a plethora of stressors in the life of a high school student, including social, emotional, and structural biases, such as relationships with classmates, teachers, family relations, activities, assessments, and future expectations, as well as unpredictable factors like those caused by the 2020 pandemic. Despite this, the study was able to address various means and strategies that can identify and reduce stress levels caused by the daily routine of adolescents and, from that, bring significant development to students' lives.

Keywords: Anxiety; High School; School Psychology.

¹ Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: leviinformatica01@gmail.com

² Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: indira@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Esse estudo buscou analisar os níveis de ansiedade encontrados nos estudantes do ensino médio no Brasil e, em cima dos dados obtidos de acordo com os estudos analisados, as formas em que o órgão social escola, a psicologia e toda a comunidade podem agir para trazer promoção de saúde nos estudantes ansiosos.

A priori, é compreendido que a adolescência é um estado social, trazido a partir de elementos e identidades na qual ele está inserido no contexto social (Aguilar; Bock; Ozella, 2001). É um período naturalmente ansiogênico, como discute Garber; Weersing (2010) que apresentam a ansiedade como um fator normal da adolescência, observando-a como um estado de regulação emocional e reestruturação da sua identidade. Ademais, as meninas no ensino médio possuem mais índices de ansiedade do que meninos (Germain; Marcotte, 2016), fator relevante dado o contexto social patriarca na qual os adolescentes são inseridos no contexto do século XXI; Exacerbando a importância de analisar a ansiedade nesse ambiente educacional e formador de futuros cidadãos.

A posteriori, analisando uma demanda tão importante para a sociedade atual, o trabalho teve como questionamento: como e de que forma a ansiedade está presente no ensino médio brasileiro? A importância desse tema surgiu a partir dos resultados expostos pelo estudo de Gomes e Oliveira (2013) na qual relatam sobre a presença significativa e preocupante de níveis moderados de ansiedade nos profissionais das áreas de saúde, e como suas questões emocionais podem causar prejuízos e empecilhos durante o procedimento de seus serviços técnicos. Logo, compreender a ansiedade que perpassa os adolescentes que estão tendo aprendizado fundamental, preparando-lhes ao mercado de trabalho e diversas outras funções em nossa sociedade, incluindo aquelas que não são atuações profissionais, possibilita buscar meios e alternativas em que essas ansiedades e angústias possam ser trabalhadas, a fim de proporcionar um melhor bem-estar psicossocial para todos os indivíduos envolvidos, tendo em mente uma comunidade mais psicossocialmente desenvolvida.

Destarte, essa pesquisa surge de uma demanda pessoal, acadêmica e comunitária. A ansiedade, compreendendo-a como uma parte marcante das vidas cotidianas, dentro e além da adolescência, marca-se como um *zeitgeist*, uma tendência cultural marcante da época, falado demasiadamente em redes-sociais e em

outros ambientes sociais, porém a compreensão de seu impacto e de sua presença nas vidas pessoais dos adolescentes e como a escola pode ser um agente perpetuador dessa agonia é pouco discutida em relação à sua relevância social; Compreender mais sobre esse tema provem novos *insights* e cognições do que pode ser mudado visando a saúde mental dos indivíduos inseridos em ambientes ansiogênicos.

Por esse viés, esse estudo tem como objetivo geral compreender como a ansiedade afeta os estudantes do ensino médio brasileiro a partir dos artigos estudados. Já seus objetivos específicos são: compreender a história da psicologia escolar e como ela evoluiu para atender o público da escola; investigar quais são as diversas formas que a ansiedade tem estado presente no ensino médio brasileiro nos últimos dez anos, incluindo a época da pandemia e, por fim, discutir quais são as estratégias e técnicas elaboradas pelos artigos estudados que possam ser aplicadas pela escola, psicologia e a comunidade para reduzir os níveis ansiogênicos de ansiedade.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica de cunho descritivo, que, de acordo com Gil (2018), é um tipo de pesquisa que busca descrever as características de uma população ou fenômeno foco, também podendo fazer possíveis relações entre diversos fatores observados. Ademais, este trabalho é de cunho qualitativo, a fim de conseguir aprofundar nos devidos assuntos de ansiedade o que pode permitir uma melhor reflexão no decorrer da pesquisa.

Para que a pesquisa seja realizada, recorreu-se à várias fontes de informações disponíveis em materiais científicos que sejam relevantes ao tópico em questão. O trabalho fez uso das seguintes plataformas para a coleta de dados e artigos relevantes à revisão deste artigo: SciELO, PePSIC, Research Rabbit, Periódicos CAPES, Google acadêmico e de artigos, publicações de revistas e livros que podem estar além do uso das plataformas digitais apresentadas. Para a devida produção da pesquisa, fora necessário delimitar quais tipos de artigos e material será revisado; portanto, as obras publicadas analisadas foram majoritariamente na língua portuguesa, realizadas no

Brasil nos últimos dez anos, excetuando-se de obras clássicas, pois elas servem como uma base precursora de conceitos e desenvolvimento do trabalho.

Além dessas delimitações, os critérios de inclusão são artigos que retratam sobre a adolescência brasileira, dialogando sobre aspectos psíquicos-sociais do jovem e, principalmente, o seu contexto no ambiente escolar; Já os critérios de exclusão são artigos que falam sobre estudantes de ensino médio que estão acima da idade de dezenove anos, pois adultos no contexto de ensino médio não contemplam o foco do artigo. Por fim, utilizando das plataformas científicas mencionadas acima, as palavras-chaves utilizadas para a busca de artigos e livros foram: “Ansiedade, Ensino Médio, Psicologia Escolar, Intervenção Escolar”.

2.2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.2.1 Psicologia Escolar

A Psicologia Escolar é uma vertente da psicologia que nasce na época de 1960, trazendo consigo uma revolução científica repleta de transformações de como é visto a prática escolar, repleta de responsabilidades, compromissos sociais (Martín-Baró, 1996). Evidentemente, a psicologia cresceu em uma época de tensões políticas e teve sua popularidade erguida pelo advento de manicômios no Brasil. Marinho-Araujo (2016) descreve a progressão dessa área psíquica da seguinte maneira:

A Psicologia Escolar acompanhou essa historicidade, ressignificando construções epistemológicas, teóricas e intervenções práticas, associando-as à parcerias institucionais e coletivas nos contextos educacionais. Essas ações focaram o empoderamento dos atores escolares, a conscientização de suas potencialidades e sucessos, visando transformações sociais para muitos. (Marinho-Araujo; 2016, p. 200)

De fato, uma transformação social ocorreu, e seu progresso foi um banhado em opressão, já dito por Barbosa e Souza (2012) e Dias, Patias e Abaid (2014) ao relatarem que a Psicologia Educacional teve uma base higienista e de reforma social do estudante inserido, muitas vezes a fim de reformar o estudante para seguir as bases e diretrizes impostas, inclusive o seu desempenho acadêmico.

Para legitimar o trabalho do psicólogo, era seu dever separar os estudantes considerados adequados daqueles que não se adequavam ao padrão da época,

patologizando os inaptos (Barbosa; Souza, 2012). Por fim, Oliveira-Menegotto e Fontoura (2015) discutem como o propósito do psicólogo na época vinha de um pensamento clínico e individualista, pouco levando em consideração todos os aspectos sociais e históricos que viam por trás do motivo de alunos serem considerados inaptos e muito menos trás em questionamento o porquê da necessidade de há um padrão a ser seguido.

Destarte, os primórdios da Psicologia Escolar surgem de uma base psicométrica, onde os estudantes eram o centro dos problemas educacionais, enquanto os fatores que passam por trás de quaisquer resultados obtidos, sejam eles sociais, históricos ou econômicos, não eram considerados (Cassins; cols., 2007).

Dias, Patias e Abaid (2014), corroboram esta fala da seguinte maneira:

O psicólogo escolar, nesse paradigma, era apenas um psicometrista, que avaliava as crianças indicando em que áreas essas apresentavam dificuldades. Sua atuação nesse período apresentava um caráter clínicoterapêutico que buscava “consertar” a criança e “adaptá-la” ao contexto escolar. Os testes, os laudos e os diagnósticos, que se constituíam nas principais formas de atuação do psicólogo escolar, “explicavam” aos profissionais presentes no contexto escolar e aos leigos, os motivos do fracasso escolar de determinado aluno. Ao utilizar essas técnicas, muitas vezes o psicólogo acabava por tentar corrigir o “aluno-problema” (ou sua família), a fim de readaptá-lo ao sistema escolar. (Dias; Patias; Abaid, 2014, p.106-107)

Observa-se que o passado da Psicologia Escolar foi um banhado em opressão e filosofias higienistas. Todavia, esse passado não representa o presente; A área evoluiu em junção dos princípios éticos que avançam, e assim também fora sua prática, diversificando práticas e objetivos como, por exemplo, um acompanhamento psicológico vocacional ou treinamento e capacitação de professores (Dias; Patias; Abaid, 2014), integrando aspectos da Psicologia Organizacional e Psicologia Clínica nas ações realizadas em escolas. Oliveira-Menegotto e Fontoura (2015) discorrem sobre um marco importante no avanço da Psicologia Escolar e as escolas: um questionamento sobre as práticas e ideologias praticadas; de que os contextos por trás de um mal desempenho ou má disciplina devem ser colocados em questionamento.

O desencontro ocorre a partir do momento em que a Psicologia passa a tecer uma crítica ao contexto escolar, considerando o fenômeno educacional como produto da relação que se estabelece na Escola, que também se vê atravessada pelas políticas educacionais e pela história que a compõe. (Oliveira-Menegotto; Fontoura, 2014, p.380).

Essa reestruturação sistêmica do pensamento da Psicologia Escolar proporciona transformações na maneira em que os valores são retratados pelo profissional atuando na escola, adotando novas práticas e sistemas que melhor observam situações como o “fracasso escolar”, compreendendo ele como algo que sobressai o indivíduo estudante ou sua família, mas um macro espaço social, histórico e econômico causador de obstáculos e problemas sociais que podem facilmente dificultar o procedimento de aprendizado do jovem (Giongo; Oliveira-Menegotto, 2010). Afinal, como um jovem pode pensar em estudar se ele está preocupado se sequer terá comida para ele? Ademais, preocupações que possam surgir vão além de casos extremos como a fome ou a pobreza extrema, podendo também surgir de fatores socio-emocionais como a necessidade de estar socialmente aceita e integrar-se em grupos de amizade, caracterizando-se como um comportamento social comum para adolescentes, especialmente importante no contexto brasileiro contemporâneo visto que o adolescente está inserido em considerável parte do seu dia na escola, e a interação em grupo é um fator fundamental em seu desenvolvimento social (Pereira; et al; 2000).

Destarte, a função do psicólogo escolar vem se alterando, tanto a partir de sua filosofia tal como as instituições regulamentadoras, como o Conselho Federal de Psicologia (CFP) que, através da sua resolução n.º 013/07, descreve as tarefas realizadas pelo psicólogo escolar da seguinte maneira:

Nessa tarefa, considera as características do corpo docente, do currículo, das normas da instituição, do material didático, do corpo discente e demais elementos do sistema. Em conjunto com a equipe, colabora com o corpo docente e técnico na elaboração, implantação, avaliação e reformulação de currículos, de projetos pedagógicos, de políticas educacionais e no desenvolvimento de novos procedimentos educacionais. No âmbito administrativo, contribui na análise e intervenção no clima educacional, buscando melhor funcionamento do sistema que resultará na realização dos objetivos educacionais. (Conselho Federal de Psicologia, 2007, p.18)

Portanto, está claro que a função do psicólogo escolar é diversa, fundamental para o bom desenvolvimento de diversas áreas e traz um valor social que vai além de resultados e objetivos higienistas de tal qual forma era vista e praticada em suas origens, hodiernamente sendo uma área que traz um grande valor social consigo.

2.2.2 Ansiedade

A ansiedade é um estado emocional que perpassa todos os indivíduos, desde os primórdios da humanidade até hodiernamente. É um mecanismo de defesa que permite a sobrevivência da pessoa em situações potencialmente perigosas (Crake; Barlow, 1994). No entanto, contemporaneamente, a ansiedade é entendida como um fenômeno patológico pandêmico que afeta milhões de pessoas diariamente; um estudo da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2022) revela que transtornos de ansiedade tiveram um aumento catastrófico de 25% devido aos efeitos complexos e múltiplos da pandemia, incluindo isolamento social, perda de amigos e familiares, situação econômica precária e relações familiares fragilizadas como alguns potenciais fatores desse aumento, afetando especialmente jovens e mulheres, grupos que são frequentemente alvos de injustiças e violências sociais.

Para que se discuta ansiedade, é necessário entendê-la em sua multiplicidade biológica, neurológica, psicológica e social. Skinner (2000) analisa a ansiedade como uma resposta emocional complexa, resultante do coletivo de vários estímulos disparados no organismo. A origem fisiológica da ansiedade encontra-se no Sistema Nervoso Central, mais especificamente dentro do Sistema Límbico, reagindo com estruturas e áreas como a amígdala e o hipocampo, por exemplo (Hilal-Dandan; Randa, 2015; Rangel-Yagui, 2007). Ademais, essas áreas emocionais, responsáveis pela geração da sensação que intitulamos de ansiedade, ativa o sistema nervoso autônomo para uma reação chamada de fuga-ou-luta, onde o indivíduo recebe o estímulo de agir para a sua sobrevivência e bem-estar, sendo fortemente influenciada por neurotransmissores como dopamina, serotonina, noradrenalina e GABA (HilalDandan; Randa, 2015; Rangel-Yagui, 2007; Crake; Barlow, 1994; Rangé; Borba, 2008)

Os autores Crake e Barlow (1994); e Rangé e Borba (2008) discorrem sobre a funcionalidade da ansiedade da seguinte forma:

Um dos efeitos principais do sistema nervoso simpático é a liberação de duas substâncias químicas no organismo: adrenalina e noradrenalina, fabricadas pelas glândulas supra-renais. Estas substâncias, por sua vez, são usadas como mensageiras pelo sistema nervoso simpático para continuar sua atividade. [...] a atividade no sistema nervoso simpático é interrompida de duas formas. Primeiramente, as substâncias que serviam como mensageiras (adrenalina e noradrenalina) são destruídas por outras substâncias do corpo. Segundo, o sistema nervoso parassimpático fica ativado e restaura uma sensação de relaxamento. Em algum momento, o corpo cansará da reação de luta-ou-fuga e ele próprio ativará o sistema nervoso parassimpático para restaurar um estado de relaxamento. Portanto, a ansiedade não pode continuar sempre aumentando e entrar numa espiral sempre crescente que conduza a níveis possivelmente prejudiciais. (Rangé; Borba, 2008, p.9)

Em suma, quando colocada em uma situação de perigo futuro, seja um risco físico, psicológico ou social, sendo esse perigo real ou percebido, que não condiz a realidade observada, o organismo da pessoa aciona mecanismos que permite uma defesa e, eventualmente, esses estímulos de ação subsidiam e cessam, o indivíduo volta a normalidade. Todavia, essa é apenas a ansiedade funcional normal; quando a ansiedade, gerada por um perigo futuro, persiste prolongadamente, tem sintomas exacerbados ou provocam prejuízos significativos no funcionamento normal do indivíduo, já pode-se considerar este uma ansiedade patológica (D'Ávila; et al; 2022; DSM-5-TR, 2022).

O DSM-5-TR (2022) discute sobre transtornos de ansiedade, quando a ansiedade vai além da normalidade vira patológica, de forma aprofundada, dialogando que tais transtornos são fundados por características de medo, uma resposta devido a uma ameaça iminente, de uma ansiedade excessiva, que vai além da normalidade esperada do estímulo presente, e distúrbios comportamentais.

O DSM-5-TR (2022) ainda prossegue sobre a definição de transtornos de ansiedade da seguinte forma:

Os transtornos de ansiedade diferem do medo ou ansiedade normativos do desenvolvimento por serem excessivos ou persistirem além dos períodos apropriados ao desenvolvimento. Eles diferem do medo ou ansiedade transitórios, muitas vezes induzidos pelo estresse, por serem persistentes (por exemplo, geralmente com duração de 6 meses ou mais), embora o critério de duração pretenda ser um guia geral com permissão para algum grau de flexibilidade e, às vezes, de menor duração em crianças (como no transtorno de ansiedade de separação e mutismo seletivo). (DSM-5-TR, 2022, p.215)

Dessa forma, os transtornos de ansiedade produzem estímulos-respostas vindos de estresse que causam um sofrimento significativo no indivíduo envolvido, atrapalhando sua funcionalidade normal e que são persistentes na vida da pessoa. Os transtornos de ansiedade manifestam-se em meninas e mulheres duas vezes mais que meninos e homens (DSM-5-TR, 2022), sem considerar ainda outras minorias sociais como a população preta, LGBTQ+ e outros marcadores sociais que, devido ao preconceito e discriminação, podem receber estresses que acionam mais crises de ansiedade.

A Organização Mundial de Saúde, em 2016, publica um estudo que revela que, estimadamente, duzentas-e-sessenta-e-quatro (264) milhões pessoas no mundo possuem um transtorno de ansiedade, enquanto no Brasil 9% dos cidadãos possuem algum transtorno de ansiedade, enquadrando-se como mais de três vezes da média mundial (D'Ávila; et al; 2022). Tal estudo, devido a sua data de publicação, não engloba todos os impactos na saúde mental ocasionados pela pandemia de 2020, e como o número de transtornos de ansiedade, nacionalmente e globalmente, aumentaram desde então.

Compreendendo o impacto contemporâneo de ansiedade excessiva nos indivíduos, é fundamental que se discuta os tipos de transtornos de ansiedade que podem afetar uma pessoa. Primeiramente, o Mutismo Seletivo é uma incapacidade frequente e persistente de vocalizar e se comunicar em ambientes sociais diversos, podendo ser um específico ou múltiplos; o indivíduo pode, ainda ter o mutismo em um ambiente, como a escola, e não ter o mesmo impedimento em casa, acarretando diversas dificuldades acadêmicas, profissional e social (DSM-5-TR, 2022).

Outro transtorno é o Transtorno de Ansiedade Social, que gera medo e ansiedade relacionado a interações sociais iminentes ou futuras, como a ideia de conhecer novas pessoas, a pessoa ser observada por outros, dentre outros, com temor de haver um julgamento ou experiência negativa com outro indivíduo, como o de ser constrangido ou ofendido, por exemplo (DSM-5-TR, 2022).

Já o Transtorno de Pânico é um transtorno de ansiedade grave e complexo, descrito pelo DSM-5-TR da seguinte forma:

No transtorno de pânico, o indivíduo experimenta ataques de pânico inesperados recorrentes e está persistentemente preocupado ou preocupado em ter mais ataques de pânico ou muda seu comportamento de maneira

maladaptativa por causa dos ataques de pânico (por exemplo, evitar exercícios ou locais desconhecidos). Os ataques de pânico são surtos abruptos de medo intenso ou desconforto intenso que atingem um pico em minutos, acompanhados de sintomas físicos e/ou cognitivos. Os ataques de pânico com sintomas limitados incluem menos de quatro sintomas. Ataques de pânico podem ser esperados, como em resposta a um objeto ou situação tipicamente temida, ou inesperados, o que significa que o ataque de pânico ocorre sem motivo aparente. Os ataques de pânico funcionam como um marcador e fator prognóstico para a gravidade do diagnóstico, curso e comorbidade em uma série de transtornos, incluindo, entre outros, ansiedade, uso de substâncias, transtornos depressivos e psicóticos. (DSM-5-TR, 2022, p. 216)

Por esse viés, o Transtorno de Pânico enquadra-se como uma desordem ansiogênica no organismo, característicos por ataques de pânico frequentes assim como vários sintomas frequentemente observados em outros transtornos de ansiedade.

Ademais, Agorafobia são descritos, pelo DSM-5-TR (2022) como “medrosos e ansiosos” em diversas situações sociais em cenários como: pegar o transporte público, estar em espaços abertos, estar em espaços fechados, estar em multidões, estar em filas, etc.; A Agorafobia é um temor generalizado dos espaços sociais, podendo manifestar-se mesmo se o indivíduo estiver sozinho, o temor de estar em um espaço público já pode se tornar um gatilho e ocasionar os vários sintomas de ansiedade, medo e outras manifestações comportamentais (DSM-5-TR, 2022).

Por fim, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é compreendido como a manifestação de ansiedade e outros sintomas fisiológicos como cansaço, inquietação, dificuldade de concentração, dentre outros em diversos espaços sociais, como na escola, na moradia, no trabalho e quaisquer outros locais onde a pessoa sente ter pouco controle do ambiente ao redor dela.

Compreender a multiplicidade de transtornos de ansiedade é um precursor para entender a complexidade de como tais sintomas manifestam-se nos ambientes escolares e nos estudantes inseridos nesse ambiente, entendendo que a ansiedade pode também ser decorrente em locais como a moradia, mas manifestassem na escola, por exemplo.

2.2.3 Ansiedade em Estudantes de Ensino Médio

2.2.3.1 Ansiedade em Estudantes de Ensino Médio Devido à Pandemia

Dialogando sobre ansiedade e sua complexidade psicopatológica contemporaneamente, é imprescindível analisar como a ansiedade perpassa o grupo focal da comunidade: os adolescentes estudantes de ensino médio no Brasil. A priori, no entanto, há um evento que ocorreu nessa década de 2020 que reconfigurou diversas relações sociais e políticas, além de todo o funcionamento global, este sendo o *lockdown*, significando confinamento, que ocorreu no Brasil e na grande maioria dos demais países devido a infecção viral do COVID-19, acontecendo em Dezembro de 2019 e manifestando-se globalmente no decorrer do ano de 2020. (PAHO, 2020).

Devido às características de alta infecciosidade do vírus COVID-19, vários países implementaram medidas de proteção para a população e, desde março de 2020, as aulas dos estudantes no Brasil foram temporariamente encerradas, fechando escolas e outros institutos de ensino e, por consequência dessa mudança brusca e inesperada, comprometeu tanto o ensino como a formação de incontáveis estudantes inseridos no contexto dessa pandemia (Singh; et al., 2020; Rego; Maia, 2021)

Figueiredo (2020) e Rego e Maia (2021) dialogam sobre como a quebra da rotina para uma de isolamento pode ser tão ansiogênica:

[...] adolescentes podem estar altamente expostos a estressores psicossociais gerados pela pandemia e, uma vez que medidas de contenção da população para reduzir a disseminação do vírus sejam necessárias, eles podem ser potencialmente afetados pela interrupção na rotina da vida diária. Sem intervenções psicológicas adequadas, a ansiedade entre os adolescentes muitas vezes persiste na idade adulta e aumentam os fatores de risco de doenças relacionadas à idade (Rego; Maia, 2021, p.2).

Por esse viés, a mudança brusca da pandemia causa quebras de rotinas e de expectativas de futuro em diversos vieses, acentuando ansiedades prévias e ocasionando novos estressores e sintomas como, por exemplo, estresse crônico ou agudo, preocupação com o bem-estar de suas famílias, amigos e sua própria saúde, confinamento em sua residência, maior acesso a redes sociais virtuais (Guessoum; et al., 2020; Rego; Maia, 2021)

Ademais, a escola é um ambiente social que provém interações sociais em diversos graus (Oliveira, 2000), logo a privação desse ambiente devido a fatores como

o *lockdown* gerado pela pandemia é prejudicial para o desenvolvimento do adolescente, como explica Guessoum, et al. (2020) e Loades (2020) que o toque social é primordial para desenvolver sentidos como a cognição, emoções, criações de laços e ajuda a regular respostas fisiológicas frente a estresses de curto à longo prazo. Apesar da pandemia ter significado um maior acesso a aparelhos eletrônicos—para aqueles indivíduos privilegiados o suficiente para terem equipamentos digitais e internet—ainda assim há pesquisas que indicam que os adolescentes relatam estar mais sozinhos, o que ocasiona mais ansiedade (Loades, 2020; Rego; Maia, 2021)

Que sim, o aspecto tecnológico é intrínseco ao fator econômico e social, uma das maiores dificuldades para os estudantes no período pandêmico sendo as aulas, alguns municípios empregando-as de forma remota (Sunde; Júlio; Nhaguaga, 2020). Todavia, apesar dessas estratégias aplicadas, novos problemas surgiram, pois com a entrada de tecnologias, também estão intrinsecamente conectadas à fatores econômicos, portanto algumas dificuldades relatadas ao processo foram a falta de ter meios para ter essas aulas, a conexão com a internet, um ambiente adequado para ter as aulas e o acompanhamento da família no processo de aprendizado (DiasTrindade; Sara; Henriques, 2020; Fonsêca, 2020; Sunde, 2022).

Destarte, os anos de 2022 a 2023 foram repletos de agravamentos psicológicos de ansiedade, estresse pós-traumático, transtornos depressivos e demais transtorno comportamentais e psicossociais associados com a ansiedade (Sunde, 2022). A pesquisa realizada por Sunde (2022) com estudantes do ensino médio em Moçambique em época da pandemia retrata realidades da seguinte forma:

Por causa do aumento de casos de ansiedade, depressão e medo neste tempo da pandemia, esta categoria visava colher informações sobre experiências estressoras vivenciadas pelos participantes e se com esses riscos receberam apoio psicológico na escola. Para os participantes, a pandemia trouxe muitos problemas porque a situação pegou-lhes de surpresa. O medo de infecção foi se multiplicando, dando espaço a episódios de ansiedade, mau humor, tédio e outros problemas emocionais. Com as escolas, igrejas, mesquitas e outras instituições fechadas, a vida foi cada vez mais complicada, [...] “vivenciei momentos de pânico e medo de contaminação e de perder parentes”. “Na verdade, fiquei frustrado pela vida, um futuro incerto e medo de contaminação” (Sunde, 2022, p.217).

A ansiedade, no entanto, não vem apenas pelas restrições de ida-e-vir em estabelecimentos, suas mazelas sociais e suas rotinas enraizadas serem distorcidas, mas também o próprio ato de retorno das aulas é fator o suficiente para trazer mais

preocupações e estressores, que apesar de haver um retorno tão rebuscado do contato social com pessoas da mesma idade, um novo medo surge: o de contaminações e de má infraestrutura que possa apoiar as pessoas retornando para ruas ainda infectadas, o que gera mais ansiedade (Sunde, 2022).

2.2.3.2 Ansiedade em Estudantes de Ensino Médio Pré e Pós Pandêmico

Não obstante, ainda é fundamental ter em mente que, apesar da pandemia e todo o período de isolamento social de locais como a escola trouxe ansiedade demasiada para os estudantes, a escola é um ambiente que gera ansiedade por si só (Martins; Cunha, 2021). Na literatura, como aponta Boruchovitch e Costa (2001), é compreendido que o ambiente escolar é causador de ansiedade, tanto normais quanto patológicas, e seus causadores podem ser os mais diversos, podendo ser o ambiente físico, a rotina sufocante, as atividades, as avaliações, os professores ou colegas podem ser fatores marcantes para transtornos de ansiedade em um indivíduo, marcando a escola como um ambiente nocivo para tais, consequentemente podendo trazer distorções da realidade e outros sintomas fisiológicos como, por exemplo, dificuldade de concentração, redução da memória—o que pode ocasionar o que é conhecido como “um branco”, uma perda súbita de informação em momentos como uma avaliação—, sudorese, dentre outros (Sadock; Sadock, 2007; Martins; Cunha, 2021; Souza, 2020).

O estudo realizado por Martins e Cunha (2021) revela uma amostra temporal, dados que corroboram com a literatura e permitem uma perspectiva da visão da época, onde um total de 153 indivíduos do sexo feminino apresentaram uma média de ansiedade 43,98% no que se trata de ansiedade cognitivo-institucional, antecipatória, afetivo-sexual e social, emocional e, por fim, sintomática, enquanto os indivíduos do sexo masculino, sendo 104 participantes, apresentaram uma média de 31,30%, já um estudo realizado por Tourinho (2020) identifica que pessoas do sexo feminino apresentam maior porcentagem de Transtorno de Ansiedade Generalizada do que pessoas do sexo masculino.

É fundamental compreender os fatores sociais, emocionais e estruturais que perpassam os sexos e gêneros durante o período da adolescência que causam um nível elevado e alarmante de ansiedade em mulheres e outras pessoas do sexo feminino, entendendo fatores como a orientação sexual, identitária e fatores

estruturais como o patriarcado são chave em perpetuarem sofrimento, ansiedade e desigualdade de gênero, ainda assim não desconsiderando ou tirando a importância dos casos de ansiedade e seus transtornos que perpassam a população do sexo masculino, entendendo também a comunidade marginalizada e pouco estudada de indivíduos não-binários e assexuais.

Ademais, Tourinho et al. (2020) discutem como a ansiedade, em decorrência dos diversos fatores sociais e emocionais em jogo, manifestam muito de sua ansiedade características como, por exemplo, o perfeccionismo, onde a busca de ter notas “perfeitas” para agradarem as pessoas ao seu redor e a si mesmas, geram expectativas e sintomas fisiológicos que dificultam o processo de estudo e obtenção dos resultados, frustração que pode ocasionar mais sofrimento e ansiedade, sendo imprescindível observar como a escola e o seu sistema de avaliação podem criar um sistema de ansiedade e sofrimento que incrementa em expectativas e valores subjetivos a serem atingidos, frustrações e ansiedades que podem causar comportamentos como agressividade, irritabilidade e fenômenos como evasão escolar e isolamento social (Dumas, 2011; Fleitlich-Bilyk et al., 2014; Martins; Cunha, 2021).

Outro fator, talvez pouco discutido, é como a religiosidade afeta o adolescente brasileiro. Um estudo de Alves et al. (2021) encontra o dado que mais estudantes do espaço amostral analisado que possuem e praticam uma espiritualidade possuem mais índices de ansiedade que vai além da normalidade do que aqueles que dizem não possuir religião ou espiritualidade, dado que contradiz a literatura entendida, compreendendo que a espiritualidade pode servir um mecanismo de *coping* dentre outras utilidade para lidar com estressores (AbdAleati; Zaharim; Mydin, 2016). Os pesquisadores teorizam da seguinte forma:

Alguns adolescentes frequentam os serviços religiosos porque muitos se veem pressionados pela família para praticar a religião, o que a arbitrariedade no exercício da crença religiosa pode resultar em se rebelar de alguma forma, por meio de comportamento prejudicial à saúde. Estes conflitos podem gerar sofrimento, ocorrendo uma desordem na regulação de suas emoções [...], afetando o seu bem-estar psicológico (Alves; et al., 2021, p.8).

É importante considerar como a religião compulsória na adolescência, uma fase de transformações e descobrimentos pessoais e externo, pode ser um fator ansiogênico, tendo em mente, também, que de acordo com o MEC, mais de 37% das escolas possuem aulas de religião (Brasil, 2017), sem contar as escolas públicas e

privadas que possuem afiliação direta com uma religião, geralmente a católica. Tendo isso em mente, o fator compulsório da religião em menores de idade pode ser um fator ansiogênico, violento e alienador, o que pode ser mais um causador de ansiedade no indivíduo.

Dentre outros fatores que possam ser estressores e causadores de ansiedade, temos as expectativas sociais vindas da família, escola e amigos de “provar” seu valor na sociedade tendo uma carreira socialmente bem-vista e a passagem do ensino médio para a entrada no mundo adulto pode ser fator de ansiedade e sofrimento (Grolli; Wagner; Dalbosco, 2017; Souza, 2020). Os elementos sistemáticos da escola, como disciplinas, atividades e provas, quando mal conduzidas pelos professores e até mesmo pelos colegas, podem exacerbar a ansiedade que já é esperada do momento de aprendizagem, podendo causar questões de paranoia como o professor estar “marcando” —termo coloquial usado quando se pensa que um professor intencionalmente escolhe estudantes que não lhe agradam para serem humilhados em sala—o indivíduo ou ter um bloqueio do aprendizado da matéria na qual há dificuldade (Weiss, 2010; Souza, 2020).

Sob essa ótica, a escola possui vários fatores, meios e vias com que a ansiedade atinja o adolescente estudante, sendo também perceptível medir como e quando a ansiedade natural e esperada do processo pode tornar-se patológica e trazer prejuízos significativos no seu desempenho acadêmico e saúde mental, o que por sua vez pode trazer conflitos com a família e outros componentes da sociedade, aumentando exponencialmente os fatores de estresse e ansiedade, o que pode acarretar comportamentos de alto risco como isolamento, lesões auto-infligidas, dentre outros (Souza, 2020; Miguel; Rijo; Lima, 2012).

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 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. (Souza, 2020, p.16)

O estudo de Souza (2020) mostra como fatores como a desatenção podem ser um “efeito bola de nova”, termo usado quando um pequeno evento gradativamente

aumenta em risco e efeitos, ou seja, um único fator como uma nota baixa ou uma desatenção pode acarretar baixo desempenho escolar, o que pode gerar conflitos internos e externos, pressões sociais, sentimento de impotência e manifestações físicas como dores no corpo, tontura, dentre outros; os estudos de Miguel, Rijo e Lima (2012) alunos com baixo desempenho escolar são propícios a terem maiores níveis de ansiedade no quesito de provas, pavores que podem piorar a qualidade de vida do indivíduo e sua saúde mental (Souza, 2020).

2.2.4 Possíveis Ações

Observando como a ansiedade se manifesta nos estudantes do ensino médio, e de que formas a ansiedade pode surgir em seus vários meios, é imprescindível que o estudo também trabalhe estratégias e formas de combater a ansiedade patológica do ambiente escolar. Primeiramente, é fundamental investir em intervenções psicológicas (Alves; et al., 2021; Sunde, 2022; Garber; Weersing, 2010; Grolli; Wagner; Dalbosco, 2017), pois elas podem ser estratégias de prevenção de comprometimentos emocionais e psicológicos como a ansiedade, mas também outros aspectos não tratados nesse estudo, como a depressão, comportamentos disruptivos; descontroles emocionais como a raiva e lidar com fenômenos como o *bullying*.

Alves, et al. (2021) comentam sobre a importância de intervenções que foquem em potencializar as competências pessoais e grupais dos indivíduos, trabalhando fatores como a autoestima, capacidade de resolução de problemas e mecanismos de defesa e *coping* para lidar com os inevitáveis estressores, fazendo com que a ansiedade natural não chegue a virar patológica, e acolhendo o indivíduo para que ele se sinta seguro frente as adversidades (Alves; et al., 2021; Organização Pan-americana da Saúde, 2018; Gonzaga; Enumo, 2018).

Dentre técnicas e instrumentos que possam ser utilizados para intervenções e apoios psicológicos, Alves, et al. (2021) abordam a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) como uma forma eficaz de trabalhar com grupos sobre seus problemas, sendo um espaço propício para acolher e escutar os sofrimentos, compartilhando experiências entre os integrantes e trabalhando formas com que possa ser provido maior qualidade de vida dentre a realidade inserida, demonstrando ter significativamente reduzido os níveis de ansiedade nos participantes em cinco sessões, de acordo com o estudo realizado pelas autoras.

Ademais, o apoio psicológico é fundamental, todavia a integração da psicologia não é o único fator que deve ser abordado, também sendo imprescindível políticas públicas, tanto da área da saúde assim como as da educação e outras áreas de relevância educacional, para promoverem um espaço adequado para acometer centenas de alunos que muitas vezes não possuem tais apoios sociais em suas vidas (Alves; et al, 2021; Sunde, 2020; Sunde, 2022).

Não obstante, o apoio psicológico, social e político não deve ir apenas para os estudantes, mas também para o corpo profissional e educador, como os professores e demais funcionários da escola, compreendendo que o funcionamento do sistema escolar depende de cada integrante nele estar funcionando adequadamente, e o profissional psicólogo escolar está capacitado para trabalhar não só com os adolescentes mas todo o quadro de funcionários do ambiente, entendendo que os mesmos também são afetados por dificuldades psicológicas (Sunde, 2022).

Campos, Del Prette e Del Prette (2014) identificaram em suas pesquisas sobre fatores que podem trazer acometimentos psicológicos em adolescentes, as autoras concluíram que trabalhar habilidades como as de empatia e auto-controle são fatores de proteção para sintomas de depressão e ansiedade, e trabalhar com essas medidas podem prever comprometimentos e adoecimento psíquico na vida adulta (Garber; Weersing, 2010; Fiaes; et al., 2011; Gonzaga; Enumo, 2018).

Para Gonzaga e Enumo (2018), desenvolver as técnicas de Competências Socioemocionais e de Relacionamento, como respeito e empatia, são fundamentais para reduzirem os estresses cotidianos que os estudantes passam, técnicas que não precisam ser aplicadas por profissionais da psicologia, mas podem ser identificadas e desenvolvidas por professores e pela família, a participação ativa de familiares podendo ser um fator chave para um desenvolvimento saudável do estudante (Souza, 2020).

Por fim, a comunicação em suas diversas mazelas como verbal-oral, visual, motora, dentre outras é uma forma de elaborar sentimentos e conexão com outros indivíduos (Brasil, 2017). A Base Nacional Comum Curricular, BNCC, (2017) dialoga que trabalhar a comunicação também trabalha empatia e cooperação, trazendo respeito, acolhimento e trazem consigo uma boa convivência com os indivíduos ao seu redor, tendo em vista que a má convivência com colegas, professores e membros familiares é um fator relevante para ansiedade e sofrimento e combate preconceitos e

intolerâncias, portanto trabalhar a comunicação do estudante é uma forma de promoção de saúde, conhecimento e respeito (Brandenburg; Campos; Souza, 2019).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destarte, tendo em mente todo o desenvolvimento de estudos e pesquisas discutidos até então, compreende-se que a ansiedade é uma função orgânica natural em resposta a estressores diversos, tendo como objetivo ativar reações de fuga ou luta que movimentam o indivíduo a fazer uma ação que lhe retire do objeto estressor. Todavia, a ansiedade exacerbada e constante vai além da normatividade, gerando transtornos, desordens e patologias diversas no indivíduo afetado pela ansiedade em nível psíquico e físico.

A escola, por sua vez, é um ambiente social complexo e multifacetado, onde o adolescente é submetido, além de diversas transformações hormonais, físicas e mentais como sua identidade, é repleto de confusão e incerteza do seu presente, os seus grupos sociais, o seu desempenho acadêmico, o seu relacionamento com sua família e o seu futuro. Além disso, adversidades constantes podem desestruturar aquilo que já é rotina e trazer consigo mais sofrimento e dor, tal como foi o *lockdown* causado pelo COVID-19. Um conjunto múltiplo desses problemas e estressores causa sofrimento significativo no adolescente, podendo ter consequências como comportamentos agressivos e violentos, evasão escolar e surgimento de outras patologias decorrente desse estresse.

Porém, há mecanismos, estratégias e métodos sendo estudados, testados e dialogados como maneiras eficazes para serem aplicados nas comunidades escolares para reduzirem os níveis de estresse, como a Terapia Comunitária Integrativa, que visa trabalhar em conjunto as diversas experiências e vividas por diversas pessoas; o desenvolvimento de políticas públicas e presença da psicologia mais integrada no espaço escolar e educacional para dar apoio aos estudantes, professores e demais funcionários presentes no ambiente e aplicar técnicas de desenvolvimento pessoal, tais como autocuidado, mecanismos de defesa, resolução de problemas e comunicação.

Tendo isso em mente, pode-se dizer que o objetivo desse estudo, compreender e analisar como a ansiedade afeta o adolescente no ambiente escolar e formas que possam ser realizadas para reduzirem essa ansiedade, foi atingido. O presente estudo

apresenta uma visão branda sobre vários aspectos da complexa área que é Psicologia Escolar e Ansiedade, buscando entendê-las e promover possíveis atuações para a prática. Não obstante, ainda assim é necessário mais estudos e pesquisas realizadas sobre a área, compreendendo que esse estudo é apenas uma visão teórica de outras obras e pesquisas. Explorar meios e estratégias de como lidar com a ansiedade no meio escolar é um modo de melhorar a qualidade de vida dos estudantes e trazer um melhor desempenho acadêmico e pessoal, podendo trazer um avanço nas comunidades inseridas, apesar de outras desavenças e injustiças sociais ainda presentes.

REFERÊNCIAS

ABDALEATI, N.S.; ZAHARIM, N. M.; MYDIN, Y.O. **Religiousness and mental health: Systematic review study**. Journal of religion and health, 55, pp.1929-1937, 2016.

AGUIAR, W. M. J.; BOCK, A. M. B.; OZELLA, S. **Orientação profissional com adolescentes: um exemplo de prática na abordagem sócio-histórica**. In: BOCK, A. M. B.; GONÇALVES, M. G. M.; FURTADO, O. (orgs.) **Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia**. São Paulo: Cortez, p.163-178; 2001.

ALVES, M. I.; et al. **Efeito da Terapia Comunitária Integrativa sobre os sintomas de ansiedade em adolescentes no contexto escolar**. Research, Society and Development, 10(3), 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2022.

ARAÚJO, B. E. de. **Revisão Narrativa Acerca do Conceito de Ansiedade em Psicologia**. Revista Científica Gênero na Amazônia, n. 2, p. 59-70, 2022.

BARASUOL, J.C.; et al. **Abordagem de Pacientes com Ansiedade ao Tratamento Odontológico no Ambiente Clínico**. Revista Associação Paulista Cirurgião Dentista. São Paulo: v.70, n.1, p. 76-81, 2016.

BARBOSA, D. R.; SOUZA, M. P. R. **Psicologia Educacional ou Escolar? Eis a questão**. Psicologia Escolar e Educacional. 16(1), 163-173; 2012.

BELMINO, M. C. B. **Gestalt-terapia e experiência de campo: dos fundamentos à prática clínica**. 1. ed., Jundiaí: Paco, 2020.

BENEVIDES, J.; et al. **Sintomatologia Depressiva e (In)satisfação Escolar**. Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, Extra, A5-014, 2015.

BORUCHOVITCH, E.; COSTA, E. R. da. **O impacto da ansiedade no rendimento escolar e na motivação de alunos**. Petrópolis, RJ: Vozes, p. 134-147, 2001.

BRANDENBURG, L. E. B.; CAMPOS, F. B.; SOUZA, P. R. C. C. **A contribuição das dez competências gerais da BNCC na área do ensino religioso: princípios normativos de coesão e esperança.** Revista de Cultura Teológica, v. 94, p. 158-170, 2019.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC).** Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular.** 3ª versão. Brasília: MEC, 2017.

CAMPOS, J. R.; DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Depressão na adolescência: habilidades sociais e variáveis sociodemográficas como fatores de risco/proteção.** Estudos e Pesquisas em Psicologia, 14, 408-428, 2014.

CASSINS, M. e cols. **Manual de Psicologia escolar-educacional.** Conselho Regional de Psicologia do Paraná. Curitiba: Gráfica e Editora Unificado; 2007.

CHEN, X.; et al. **Depression, anxiety and associated factors among Chinese adolescents during the COVID-19 outbreak: a comparison of two cross-sectional studies.** Translational psychiatry, 11(1), 148, 2021.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Resoluções relativas ao Título Profissional de Especialista em Psicologia e dispõe sobre normas e procedimentos para seu registro nº 013/07;** 2007.

CRAKE M; BARLOW D. **Fisiologia e Psicologia do medo e da ansiedade.** Nova York: Oxford University Press, 1994.

D'ÁVILA, L. I.; et al. **Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português-revisão integrativa.** Revista Psicologia e Saúde, 12(2), 155-168; 2020.

DIAS, A. C. G.; PATIAS, N. D.; ABAID, J. L. W. **Psicologia Escolar e possibilidades na atuação do psicólogo: Algumas reflexões.** Psicologia Escolar e Educacional, 18, 105-111; 2014.

DIAS-TRINDADE, S.; CORREIA, J. D.; HENRIQUES, S. **O ensino remoto emergencial na educação básica brasileira e portuguesa: a perspectiva dos docentes.** Coimbra, Rev. Tempos Espaços Educ. 13(32), 2020.

DUMAS, J. E. **Psicopatologia da infância e da adolescência.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

FEITOSA, H. N.; et al. **A saúde mental das crianças e dos adolescentes: considerações epidemiológicas, assistenciais e bioéticas.** Revista Bioética, 19, 259-275, 2011.

FIAES, C. S.; et al. **Psicologia escolar na pandemia por covid-19: explorando possibilidades.** Psicologia Escolar e Educacional 25; 2021.

FLEITLICH-BILYK, B. et al. **Saúde e transtornos mentais.** In: ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. (org.). Saúde Mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014, p. 25-36, 2014.

FONSÊCA, L. B. H. et al. **Perspectivas do ensino remoto na educação brasileira.** Anais VII CONEDU - Edição Online... Campina Grande: Realize Editora, 2020.

GARBER, J.; WEERSING, V. R. **Comorbidity of anxiety and depression in youth: Implications for treatment and prevention**. Clinical Psychology: Science and Practice, 17, 293-306; 2010.

GERMAIN, F.; MARCOTTE, D. **Sintomas de depressão e ansiedade na transição do ensino secundário ao ensino médio: evolução e fatores influentes**. Adolescência e Saúde, 13, 19-28; 2016.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2018.

GIONGO, C.; OLIVEIRA-MENEGOTTO, L. M.; **(Des) Enlaces da psicologia escolar na rede pública de ensino**. Psicologia USP, 21(4), 859-874; 2010.

GOMES, R. K.; OLIVEIRA, V. B. D. **Depressão, ansiedade e suporte social em profissionais de enfermagem**. Boletim de Psicologia, 63(138), 23-33; 2013.

GONZAGA, L. R. V.; ENUMO, S. R. F. **Lidando com a ansiedade de provas: avaliação e relações com o desempenho acadêmico**. Boletim Academia Paulista de Psicologia, v. 38, n. 95, p. 266 -277, 2018.

GROLI, V.; WAGNER, M. F. DALBOSCO, S. N. P.; **Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio**. Revista de Psicologia da IMED, 9(1), 87-103, 2017.

GUESSOUM, S. B.; et al. **Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown**. Psychiatry research, 291, 2020.

HILAL-DANDAN, R. BRUNTON, L. **Manual de farmacologia e terapêutica de Goodman & Gilman**. AMGH: Grupo A, 2015.

MACHADO, E. A. F; PINTO, R. M. C. **Medo e Ansiedade durante o tratamento odontológico: Como a Psicologia pode ajudar?** Visão Acadêmica, 22(3); 2021.

MARINHO-ARAUJO, C. M. **Inovações em Psicologia Escolar: o contexto da educação superior**. Estudos de Psicologia (Campinas), 33, 199-211; 2016.

MARTÍN-BARÓ, I. **O papel do psicólogo**. Estudos de Psicologia. Natal 2(1), 7-27; 1996.

MARTINS, C. M. dos S.; CUNHA, N. de B. **Ansiedade na adolescência: o ensino médio integrado em foco**. Educação Profissional e Tecnológica em Revista, 5(1), 41-61, 2021.

MIGUEL, R. R.; RIJO, D.; LIMA, L. N. **Fatores de risco para o insucesso escolar: a relevância das variáveis psicológicas e comportamentais do aluno**. Revista Portuguesa de Pedagogia, v. 46, p. 127-143, 2012.

OLIVEIRA, Z. M. R. **Interações sociais e desenvolvimento: A perspectiva sociohistórica**. Caderno do CEDES, 20, 62-77, 2000.

OLIVEIRA-MENEGOTTO, L. M. D.; FONTOURA, G. P. D. **Escola e psicologia: uma história de encontros e desencontros**. Psicologia Escolar e Educacional, 19(2), 377-386; 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental: Nova concepção, nova esperança**. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2016.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (PAHO). **Histórico da pandemia de COVID-19**. Organização Pan-Americana da Saúde, 2020.

PEREIRA, M. G.; et al. **Dinâmicas grupais na adolescência**. *Análise Psicológica*, 191-201; 2000.

RANGÉ, B. P.; BORBA, A. **Vencendo o pânico. Terapia integrativa para quem sofre e para quem trata o transtorno de pânico e a agorafobia**. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2008.

RANGEL-YAGUI, C. de O. **Farmacologia integrada**. *Revista Brasileira De Ciências Farmacêuticas*, 43 (3), 489–489, 2007.

REGO, K. de O.; MAIA, J. L. F. **Ansiedade em adolescentes no contexto da pandemia por COVID-19**. *Research, Society and Development*, 10(6), 2021

RIBEIRO, H. K. P.; et al. **Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais**. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 44, p. e1, 2019.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A. **Kaplan & Sadock –Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. Tradução: Cláudia Dornelles et al. 9. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

SINGH, S.; et. al. **Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review wither commendations**. *Psychiatry research*. 2020.

SKINNER, B.F. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

SOUZA, C. M. de. **Ansiedade e Desempenho Escolar no Ensino Médio Integrado**. Pouso Alegre: Univás, 2020.

SUNDE, R. M. **O enfrentamento da Covid-19 no retorno às aulas presenciais na rede escolar pública: medo e ansiedade entre alunos e professores**. *REVISE-Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde*, 9 (fluxocontinuo), 208-222, 2022.

SUNDE, R. M.; JÚLIO, O. A.; NHAGUAGA, M.A.F. **O ensino remoto em tempos da pandemia da covid-19: desafios e perspectivas**. *Revista Epistemologia e Práxis Educativa| Teresina* |03(03), p. 1-11, 2020

VIEIRA, M. A. et al. **Saúde mental na escola**. In: ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. (org.). *Saúde Mental na escola: o que os educadores devem saber*. Porto Alegre: Artmed, p. 13-23, 2014.

WEISS, M. L. L. **A avaliação e a instituição escolar**. In: BOSSA, N. A.; OLIVEIRA, V. B. (org.). *Avaliação psicopedagógica de criança de 7 a 11 anos*. Petrópolis: Vozes, p. 166- 173, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact: scientific brief, 2 March 2022**. In: *Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact: scientific brief, 2 March 2022*. 2022.

ZHOU, S. J.; et al. **Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19**. *European child & adolescent psychiatry*, 29(6), 749 – 758, 2020.