



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO ACRE  
*CAMPUS* RIO BRANCO

WEYSLA PAULA DE SOUZA LOPES DUTRA

**ANSIEDADE ENTRE ADOLESCENTES: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO  
EDUCACIONAL**

Rio Branco/AC

2022

WEYSLA PAULA DE SOUZA LOPES DUTRA

**ANSIEDADE ENTRE ADOLESCENTES: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO  
EDUCACIONAL**

Dissertação apresentada ao Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre, *Campus* Rio Branco, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Prof. Dr. Cledir de Araújo Amaral

Rio Branco/AC

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

D978	<p>Dutra, Weysla Paula de Souza Lopes Ansiedade entre adolescentes: uma proposta de intervenção educacional. / Weysla Paula de Souza Lopes Dutra. – Rio Branco, 2022. 141 f.: il. algumas color.</p> <p>Dissertação apresentada ao curso de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – PROFEPT - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre – IFAC, <i>Campus</i> Rio Branco, 2021.</p> <p>Orientador: Dr. Cledir de Araújo Amaral</p> <p>1. Educação profissional e tecnológica. 2. Adolescentes. 3. Ansiedade. I. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre II. Título</p> <p style="text-align: right;">CDD 373.246</p>
------	---



INSTITUTO FEDERAL DO ACRE

ATA DE REUNIÃO DELIBERATIVA

**ATA DE BANCA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO E DO PRODUTO EDUCACIONAL DO Mestrado  
PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (PROFEPT)**

No dia 19 de março de 2022, às 14h, realizou-se, por Webconferência no Google Meet, a Banca de Defesa de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT). A realização da banca por web conferência justifica-se pelo período de pandemia de Covid-19 e está devidamente amparada na Instrução Normativa Ifac/Proinp n.º 02/2020, de 01 de abril de 2020. A dissertação submetida para banca de defesa teve por título ANSIEDADE ENTRE ADOLESCENTES: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EDUCACIONAL, sendo registrada na linha de pesquisa de Organização e Memórias de Espaços Pedagógicos na Educação Profissional e Tecnológica (EPT), de responsabilidade da mestranda WEYSLA PAULA DE SOUZA LOPES DUTRA, orientada pelo Prof. Dr. CLEDIR DE ARAÚJO AMARAL (ProfEPT Ifac/Campus Rio Branco). Destaca-se que esse foi o momento para validação final do produto educacional da Dissertação intitulado JOVEM ANSIEDADE (JOAN). O presidente da Banca Examinadora apresentou os membros, a Prof.ª Dra. VERA ALICE PEREIRA DA SILVA (Prefeitura Municipal de Rio Branco) como avaliador/Membro externo ao Programa e a Prof.ª Dra. JOSINA MARIA PONTES RIBEIRO (ProfEPT Ifac/Campus Rio Branco) como avaliador/Membro Interno ao Programa ProfEPT. Ato contínuo, relatou aos participantes as regras para esse tipo de atividade acadêmica, destacando que a mestranda teria 30 a 40 minutos para apresentação e, em seguida, a Banca poderia realizar sua arguição, sendo a ordem de praxe o membro externo, membro interno e orientador. Orientou, ainda, que não se fizessem comentários pelo chat e que todos os microfones e vídeos fossem desabilitados durante a banca, a fim de não retirar a atenção ou intervir no processo avaliativo. Assim, a discente WEYSLA PAULA DE SOUZA LOPES DUTRA apresentou sua dissertação e produto educacional à banca, no tempo de 44 minutos e, em seguida, a banca iniciou a apreciação crítica deles. Após, a mestranda respondeu os comentários solicitados pela Banca e questões em arguição, logo em seguida, a banca reuniu-se para deliberação em sala de webconferência Google Meet reservada, pelo período de 5 minutos retornando para leitura da ata e encerramento pelo presidente. Após retorno dos avaliadores, o parecer foi divulgado, sendo a discente APROVADA em sua defesa de dissertação sendo validado o produto educacional, devendo realizar os ajustes apontados nas recomendações da banca antes da entrega da versão final ao ProfEPT. As observações e sugestões realizadas pela banca foram gravadas pela discente e serão discutidas com orientador e serão consideradas ao longo do texto da nova versão do documento. Ao longo da Banca de Defesa de Dissertação, que se encerrou às 17h18min, participaram até 24 pessoas, com representação significativa de segmentos da comunidade externa ao Ifac, bem como de discentes e docentes do ProfEPT (Ifac). Eu, CLEDIR DE ARAÚJO AMARAL, na condição de presidente da Banca lavrei e assinei esta ata que será também assinada pelos demais membros via Sistema Eletrônico de Informação do Ifac (SEI Ifac), após a disponibilização da mesma pela Coordenação do ProfEPT.



Documento assinado eletronicamente por Cledir de Araujo Amaral, Docente de Ensino Profissional, Técnico e Tecnológico - EBTT, em 22/03/2022, às 17:57, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por Josina Maria Pontes Ribeiro, Docente de Ensino Profissional, Técnico e Tecnológico - EBTT, em 22/03/2022, às 22:12, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Vera Alice Pereira da Silva, Usuário Externo**, em 25/03/2022, às 16:21, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.ifac.edu.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.ifac.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **0501131** e o código CRC **426CDAE4**.

Dedico este trabalho a meus pai Teodorico Lopes Filho (*in memoriam*), à minha mãe Francisca de Souza Lopes por todo amor, ensinamentos e cuidado.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço inicialmente a Deus e ao meu pai Teodorico Lopes Filho (*in memoriam*), a minha mãe Francisca de Souza Lopes e ao meu marido Slowvyck Dutra da Rocha que sempre me apoiaram e orientaram na jornada.

Ao meu orientador Prof. Dr. Cledir de Araujo Amaral, pela dedicação, cuidado e orientação nesse processo de pesquisa e amadurecimento. Bem como, pela humanidade e compreensão demonstrada.

À Profa. Dr. Josina Maria Pontes Ribeiro, por ter sido fundamental na escolha e na permanência do tema, inclusive, por ter acreditado e apoiado que seria possível “fugir” da área de formação e enveredar por áreas associadas à temática da ansiedade.

Ao coordenador do curso de pós-graduação Prof. Dr. Mario Sérgio Lobão pelo empenho.

Aos professores do curso que contribuíram para a minha formação.

Aos colegas de Departamento dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio (DECTI) Victor Antunes Vieira e Vanessa Paula Paskoali pelo apoio, compreensão e auxílio na construção do produto educacional.

Aos colegas José Lopes de Arruda Silva de Paula e Sandra Amorim pelo apoio na construção da pesquisa e produto educacional, bem como, pelas orientações e companheirismo.

Ao professor Francisco Héilton pela contribuição nas questões referentes à acessibilidade do *site* Jovem Ansiedade.

Aos demais colegas de trabalho que carinhosamente debruçaram seu olhar sobre o produto educacional ou contribuíram com informações para construção da dissertação.

Às minhas colegas de turma do ProfEPT e irmãs de orientação Priscila da Silva Soares e Cássia Andréia de Souza Lima pela ajuda incondicional, troca de materiais científicos e ouvidos atenciosos.

Aos meus colegas de mestrado Richarles de Araujo Souza, Alessandra Cristina de Angeli, Ana Cristina Melo Leite da Cunha, Mary Clícia da Costa Moraes, Valdenir Cardoso Gomes de Melo Júnior e Wilkerson Oliveira de Avilar pelas ajudas, conselhos e por sempre que possível “dar aquele ânimo”.

À Direção Geral do *campus* Rio Branco e a Direção de Ensino, Pesquisa e Extensão que autorizaram a realização da pesquisa, bem como, acreditarem na proposta.

À Pró-Reitoria de Pesquisa pelo financiamento de parte da pesquisa por meio do Edital nº 11/2020 de Fomento à Pós-Graduação, em especial ao Prof. Dr. José Marlo pela assistência nas questões atinentes à gestão dos recursos.

Aos estudantes do Ensino Médio Integrado por terem aceitado participar e pelo engajamento demonstrado nas fases da pesquisa, que com carinho chamavam “nosso projeto”.

À banca por gentilmente, aceitar o convite e contribuir de forma tão distinta com o crescimento do trabalho desde a qualificação.

Às minhas amigas Denise Lopes e Edneide Pimentel por estarem sempre me ajudando e dando força para continuar.

E a todos aqueles que direta ou indiretamente auxiliaram no desenvolvimento da pesquisa.

Educação não transforma o mundo. Educação  
muda pessoas. Pessoas transformam o mundo.  
(Paulo Freire.s.d.)

DUTRA, Weysla Paula de Souza Lopes. **Ansiedade entre adolescentes: uma proposta de intervenção educacional**. 2022. 141f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre. Rio Branco - AC, 2022.

## RESUMO

O objetivo geral desta dissertação foi investigar a ansiedade entre adolescentes de cursos técnicos integrados ao ensino médio no contexto da pandemia de Covid-19 e construir uma proposta de intervenção educacional para o Instituto Federal do Acre (Ifac), *Campus* Rio Branco. A pesquisa possuiu abordagem qualitativa e seguiu os procedimentos da pesquisa-ação. No intuito de responder os objetivos da pesquisa, estruturamos a dissertação em três artigos. O primeiro artigo intitulado “Ansiedade em estudantes do ensino médio integrado (EMI) no contexto da pandemia de Covid-19” discutiu a ansiedade entre adolescentes no âmbito educacional e no contexto da pandemia de Covid-19, através de uma revisão bibliográfica, observou-se a escassez de produções científicas que investiguem a ansiedade entre os estudantes do EMI, principalmente em contexto pandêmico. O segundo artigo, “Ansiedade no ensino médio integrado: o que dizem os estudantes” investigou os conhecimentos e os fatores do ambiente escolar relacionados à ansiedade em estudantes do ensino médio integrado no Ifac, *Campus* Rio Branco, utilizando em seu percurso metodológico os grupos focais para a coleta dos dados e a para análise empregamos o Discurso do Sujeito Coletivo (DSC). O terceiro manuscrito designado “Ansiedade no ensino médio integrado: o que sugerem os estudantes”, cujo propósito foi apresentar as sugestões dos estudantes do EMI do Ifac, *Campus* Rio Branco, no intuito de fomentar a construção de uma proposta de promoção da saúde mental com foco na ansiedade, o qual também utilizou os grupos focais e análise do DSC, oportunizou a fala dos discentes para demonstrar quais ações podem ser realizadas pela instituição, bem como, contribuiu na construção do Produto Educacional (PE) nomeado Jovem Ansiedade (Joan), o qual se trata de um *site* e aplicativo (versões Android e iOS) que visa promover informação sobre a temática da ansiedade entre os estudantes, utilizando imagens, vídeos e textos em linguagem mais jovial. Além disso, passou por apreciação de setores vinculados ao EMI e Assistência Estudantil. O PE conta com recursos de acessibilidade, principalmente para pessoas com deficiência auditiva,

visual e dislexia. Também, disponibiliza uma interface de interação do usuário diretamente com o Núcleo de Assistência ao Estudante (Naes) da Instituição. O PE foi avaliado pelos estudantes e alcançou resultados positivos na análise das informações nele contidas, na linguagem utilizada, nos novos conhecimentos oferecidos, bem como, na possibilidade de indicação para amigos. Além dos discentes expressaram se sentir acolhidos e reflexivos com o conteúdo do site, bem como, consideram que o Joan pode ajudar outras pessoas. Concluiu-se, que o ambiente escolar deve oportunizar ações de prevenção e promoção da saúde de forma intersetorial, em prol da saúde mental do estudantes, inclusive, na visão dos sujeitos pesquisados o ambiente escolar possui fatores que podem ocasionar surgimento ou agravamento das questões de ansiedade, mas que as ações institucionais de forma contínua podem auxiliar no enfrentamento e mitigação de tais circunstâncias, tais como: formação para os educadores; criação de rodas de conversas; reforço na divulgação das ações institucionais, bem como, do atendimento psicológico.

**Palavras-chave:** Adolescentes. Ansiedade. Covid-19. Ensino Médio Integrado. Estudantes.

DUTRA, Weysla Paula de Souza Lopes. **Anxiety among adolescents: a proposal for educational intervention**. 2022. Amount of 141f. Dissertation (Professional Master in Professional and Technological Education - ProfEPT) - Federal Institute of Education, Science and Technology of Acre. Rio Branco - AC, 2022.

## **ABSTRACT**

The overall objective of this dissertation was to investigate anxiety among adolescents from technical courses integrated to high school in the context of the Covid-19 pandemic and develop an educational intervention proposal for the Federal Institute of Acre (Ifac), Rio Branco Campus. The research had a qualitative approach and followed the action research procedures. In order to answer the research objectives, the dissertation was structured in three articles. The first article entitled "Anxiety in integrated high school students (EMI, as per its Portuguese acronym) in the context of the Covid-19 pandemic" discussed anxiety among adolescents in the educational setting and in the context of the Covid-19 pandemic. Through a literature review, it was observed the scarcity of scientific productions investigating anxiety among EMI students, especially in a pandemic context. The second article, called "Anxiety in integrated high school: what students say", investigated the knowledge and the factors of the school environment related to anxiety in integrated high school students in Ifac, Rio Branco Campus, using focus groups for data collection in its methodological path, and Collective Subject Discourse (CSD) was used for the analysis of these data. The third manuscript, named "Anxiety in integrated high school: what the students suggest", had the purpose of presenting the suggestions of the EMI students in Ifac, Rio Branco Campus, in order to foster the development of a proposal for the promotion of mental health with a focus on anxiety, which also used focus groups and CSD analysis, allowed the speech of the students to demonstrate which actions can be performed by the institution, as well as contributed to the design of the Educational Product (EP) named *Jovem Ansiedade* (Joan), which is a website and application (Android and iOS versions) that aims to promote information on the topic of anxiety among students, using images, videos and texts in a more youthful language. In addition, it was reviewed by sectors linked to the EMI and Student Assistance. The EP has accessibility features, especially for people with hearing and visual impairments, as well as for people with dyslexia. It also provides a user interaction interface directly with the Institution's Student Assistance Center (Naes, as per its Portuguese acronym).

The EP was evaluated by the students and achieved positive results in the analysis of the information it contains, the language used, the new knowledge offered, as well as the possibility of referring it to their friends. Besides the fact that the students expressed feeling welcomed and reflective about the content of the website, they also considered that Joan can help other people. It was concluded that the school environment should provide opportunities for intersectoral actions of prevention and health promotion for the mental health of students, including, in the view of the subjects surveyed, the school environment has factors that may cause the emergence or worsening of anxiety issues, but that institutional actions on an ongoing basis can help in facing and mitigating such circumstances, such as: training for educators; establishment of conversation circles; strengthening the dissemination of institutional actions, as well as provision of psychological care.

**Keywords:** Adolescents. Anxiety. Covid-19. Integrated High School. Students.

## LISTA DE ILUSTRAÇÃO

### **Introdução**

Ilustração 1 – Fases da pesquisa .....	19
Tabela 1 – Características dos estudantes da fase inicial do estudo por curso .....	20
Tabela 2 – Características dos estudantes do grupo 2 do estudo por curso .....	22

### **Artigo 1**

Quadro 1 - Comparação entre as denominações de ansiedade utilizadas no DSM-V e no CID-11 .....	37
--	----

### **Artigo 2**

Tabela 1 – Características dos estudantes da fase inicial do estudo por curso .....	55
Quadro 1 - Apresentação das ideias centrais e dos DSC sobre o que os estudantes entendem por ansiedade.....	56
Quadro 2 - Apresentação das ideias centrais e dos DSCs sobre a contribuição do Ifac para aumento ou diminuição da ansiedade dos estudantes .....	61

### **Artigo 3**

Quadro 1 - Apresentação dos DSCs sobre sugestões de ações e ideias para promover a saúde mental dos estudantes .....	80
Figura 1 - Telas do site Jovem Ansiedade .....	87
Quadro 2 – Apresentação dos resultados dos formulários .....	88
Quadro 3 - Motivo da resposta à pergunta sobre indicação do <i>site</i> a algum(a) amigo (a) .....	90

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- AC Ancoragem
- APA Associação de Psiquiatria Americana
- CAAE Certificado de Apresentação para Apreciação Ética
- CEP Comitê de Ética em Pesquisa
- CEP-Ufac Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Acre
- Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados
- CID-10 à Saúde
- Conep Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
- Covid-19 Coronavírus
- CVV Centro de Valorização da Vida
- DECTI Departamento de Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio
- DSC Discurso do Sujeito Coletivo
- DSM-V Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
- ECA Estatuto da Criança e do Adolescente
- ECH Expressões-Chave
- EMI Ensino Médio Integrado
- Enem Exame Nacional do Ensino Médio
- EPT Educação Profissional e Tecnológica
- Erica Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes
- GF Grupo Focal
- IBGE Instituto brasileiro de geografia e estatística
- IC Ideia Central
- IDH Índice de Desenvolvimento Humano
- Ifac Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre
- Joan Jovem Ansiedade
- LDB Lei de Diretrizes e Bases da Educação
- LGBT Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgênero
- LGBTQIAPN+ Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgêneros, Queer/ Questionando, Intersexo, Assexuais/ Arromânticas/ Agênero, Pan/ Poli, Não-binárias e mais
- Naes Núcleo de Assistência ao Estudante
- OMS Organização Mundial da Saúde
- ONU Organização das Nações Unidas
- Opas Organização Pan-Americana da Saúde
- PE Produto educacional
- ProfEPT Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica
- Sinajuve Sistema Nacional de Juventude
- Tale Termos de Assentimento Livre e Esclarecido
- TCLE Termos de Consentimento Livre e Esclarecidos
- TMC Transtorno Mental Comum
- Ufac Universidade Federal do Acre
- Unicef Fundo das Nações Unidas para a Infância

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	16
<b>2 ARTIGO: ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19</b> .....	28
RESUMO.....	28
2.1 INTRODUÇÃO.....	29
2.2 METODOLOGIA .....	32
2.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	32
2.3.1 A ADOLESCÊNCIA COMO FASE DE TRANSIÇÃO .....	32
2.3.2 ANSIEDADE: SINTOMATOLOGIA E PREVALÊNCIA.....	35
2.3.3 ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR.....	40
2.3.4 A PANDEMIA DE COVID-19 E SEU IMPACTO SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES .....	42
2.4 CONCLUSÕES.....	44
REFERÊNCIAS .....	45
<b>3 ARTIGO: ANSIEDADE NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO: O QUE DIZEM OS ESTUDANTES</b> .....	51
RESUMO.....	51
3.1 INTRODUÇÃO.....	52
3.2 METODOLOGIA .....	55
3.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	57
3.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	69
REFERÊNCIAS .....	70
<b>4 ARTIGO: ANSIEDADE NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO: O QUE SUGEREM OS ESTUDANTES</b> .....	76

RESUMO.....	76
4.1 INTRODUÇÃO.....	77
4.2 METODOLOGIA.....	79
4.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	81
4.3.1 O QUE PROPÕEM OS ESTUDANTES.....	81
4.3.2 A CONSTRUÇÃO DA FERRAMENTA EDUCACIONAL <i>JOVEM ANSIEDADE</i> .....	85
4.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	93
REFERÊNCIAS.....	94
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>96</b>
<b>APÊNDICE A – ROTEIRO DE GRUPO FOCAL – 1ª RODADA.....</b>	<b>100</b>
<b>APÊNDICE B – ROTEIRO DE GRUPO FOCAL – 2ª RODADA.....</b>	<b>101</b>
<b>APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).....</b>	<b>102</b>
<b>APÊNDICE D – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE).....</b> .....	<b>108</b>
<b>APÊNDICE E – QUESTÕES PARA VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL PELOS ESTUDANTES PARTICIPANTES DO PROJETO.....</b>	<b>114</b>
<b>APÊNDICE F – QUESTÕES PARA VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL PELOS ESTUDANTES QUE NÃO PARTICIPARAM DO PROJETO.....</b>	<b>116</b>
<b>APÊNDICE G – TELAS DO SITE JOVEM ANSIEDADE (JOAN).....</b>	<b>118</b>
<b>APÊNDICE H – FOLDER PARA DIVULGAÇÃO.....</b>	<b>127</b>
<b>APÊNDICE I – LIVRETO: “E AÍ? BATEU ANSIEDADE?”.....</b>	<b>129</b>
<b>ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA.....</b>	<b>141</b>

## 1 INTRODUÇÃO

No Brasil, os direitos sociais de educação e saúde estão reconhecidos constitucionalmente e visam o pleno desenvolvimento da pessoa (BRASIL, 1988). A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) (BRASIL, 1996) reforça a preparação para o exercício da cidadania e aponta como finalidade do ensino médio o desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico, além de pontuar que os temas relativos à saúde devem ser desenvolvidos nos ambientes escolares.

Os Institutos Federais criados através da Lei 11.892 de 2008 (BRASIL, 2008), buscam ofertar educação profissional e tecnológica em diferentes modalidades e foram concebidos numa perspectiva de formação humana integral propondo a integração entre trabalho, ciência, tecnologia e cultura como âmbitos indissociáveis da vida humana (PACHECO, 2015; RAMOS, 2014;), observando as condições objetivas e subjetivas que contribuem para o pleno desenvolvimento (intelectual, cultural, educacional, psicossocial, afetivo, estético) dos estudantes (FRIGOTTO, 2012).

Diante dessa perspectiva de formação integral, alicerçados sobre a politecnia, omnilateralidade, busca-se o diálogo entre educação e saúde, considerando que o processo educativo deve favorecer ações críticas e que proporcionem autonomia aos sujeitos, em específico aos estudantes adolescentes, que cursam o ensino médio integrado e apresentam especificidades em virtude da fase de transição em que se encontram.

Vale destacar que vivenciamos a modernidade líquida, conforme postula Bauman (2001) caracteriza-se como um momento em que a solidez das estruturas familiares e do Estado foram deterioradas e a sociedade além de individualista, voltou-se para a satisfação imediata. As relações sociais tornaram-se frágeis e inconstantes. O poder de consumo se transformou no parâmetro de felicidade e vida bem-sucedida. O que possibilita depreender que tais alterações na sociedade trouxeram consigo o aumento de problemas de saúde mental na população mundial.

A questão de saúde mental tem sido apontada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como essencial para o desenvolvimento dos sujeitos, inclusive, a

Organização destaca o Brasil como o país com os maiores níveis de ansiedade do mundo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017). A Organização Pan-Americana (OPAS) de Saúde estima que até 20% dos adolescentes, sofrem com problemas de saúde mental mundialmente. Contudo, seu diagnóstico e tratamento têm sido inadequados. Muitas vezes, os sinais e sintomas são negligenciados pelos profissionais de saúde, de educação e familiares por diversas razões, entre elas a falta de conhecimento e preconceito (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2018).

Precisamos citar ainda a ocorrência da pandemia de Covid-19, que além de ser responsável por uma síndrome respiratória, trouxe diversas consequências econômicas e psicossociais. O medo da infecção, o risco de morte, o luto, o distanciamento social, a redução do emprego e renda contribuíram para o surgimento de problemas mentais na população como um todo (SILVA *et al.*, 2021).

Durante a experiência como técnica em assuntos educacionais vinculada ao Departamento de Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio (DECTI) pude vivenciar diversos episódios de estudantes que passavam por crises que muito se assemelhavam a sintomas de ansiedade e crise de pânico, situação que me deixava muito instigada a ajudar da melhor forma os estudantes. Alguns questionamentos eram recorrentes em minha jornada, tais como: O que posso fazer para ajudar? O que dizer? Como acolher? O que vem causando tal situação? Por que é uma situação tão recorrente? A instituição possui de alguma forma fatores que auxiliam nessa ocorrência?

Diante da oportunidade de pesquisa exigida no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), direcionamos o estudo para os adolescentes atendidos nos cursos técnicos integrados ao ensino médio, visto que eles estão passando por um processo de desenvolvimento físico, psicológico e social. Os quais estão vivenciando uma fase de descobertas e de construção da identidade, associada com dúvidas, necessidades e incertezas, na qual buscam aceitação dos pares e maior autonomia em relação as figuras parentais, processos inerentes a um novo mundo de experiências pessoais e psicossociais que podem ocasionar adoecimento mental (ESTRELA, 2018; ZACHARIAS *et al.*, 2020).

Com isso, o presente estudo parte da perspectiva de saúde mental ampliada, fugindo dos paradigmas estritamente biológicos, e considera os aspectos físicos, mentais, sociais e culturais (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014; PACHECO, 2019). Também buscamos desviar do viés da medicalização e da dicotomia doença vs. cura, além de não possuir intenção de torna-se uma pesquisa de diagnóstico de ansiedade, mas trabalhar como uma forma de orientação educacional crítica e reflexiva.

Nessa esteira, a promoção da saúde visa o acolhimento do indivíduo em sua integralidade buscando auxiliá-lo no desenvolvimento de suas capacidades de forma autônoma, em prol do bem-estar físico, mental e social. Lembrando que a qualidade de vida está diretamente relacionada com os direitos, tais como: educação, trabalho, alimentação, moradia e lazer (BRITO, 2017).

É na escola que se constituem os indivíduos conscientes de seus direitos e deveres, autônomos e críticos de sua realidade, sendo o local favorável para, de forma intersetorial, serem desenvolvidas as ações de promoção da saúde (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014; BRITO, 2017).

Conforme já anunciado, o nosso prisma se encontra sobre a ansiedade em estudantes do Ensino Médio Integrado (EMI), para tanto entendemos a ansiedade como uma resposta emocional a uma antecipação de ameaça futura, tal resposta é inerente ao ser humano e decorrente da evolução. Conforme Pinto (2021) a ansiedade libera reações psicossomáticas que são capazes de nos fazer lidar com algo supostamente ameaçador. Inclusive, o autor defende a existência de uma ansiedade saudável e uma patológica, sendo que esta prejudica a vivência e o cotidiano, e aquela seria capaz de auxiliar no cuidado pessoal e no crescimento existencial.

Ademais, vislumbrando os Institutos Federais como ambiente fértil e propício para o debate da saúde mental do discente de EMI, procuramos responder as seguintes perguntas de pesquisa: Como a ansiedade vem afetando os estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do Ifac, *Campus* Rio Branco no contexto da pandemia de Covid-19? Quais intervenções educacionais podem auxiliar os estudantes no enfrentamento da ansiedade no contexto da pandemia de Covid-19?

Com isso, o percurso investigativo foi desenvolvido para o alcance do objetivo geral do estudo que foi investigar a ansiedade entre adolescentes de cursos técnicos

integrados ao ensino médio no contexto da pandemia de Covid-19 e construir uma proposta de intervenção educacional para o Instituto Federal do Acre, *Campus Rio Branco*.

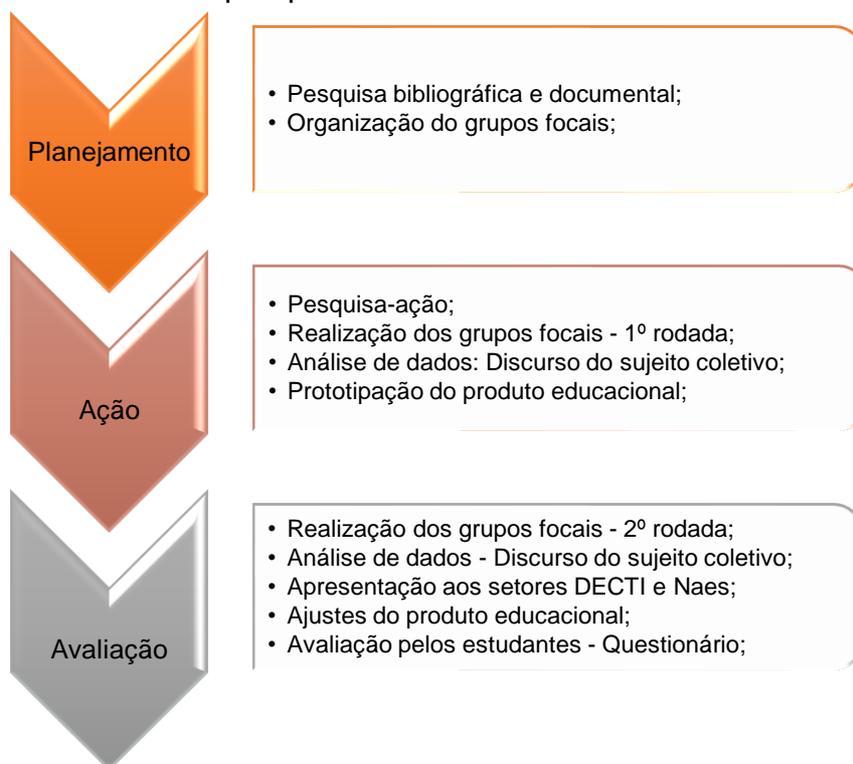
Como desdobramento do objetivo geral foram construídos os seguintes objetivos específicos: discutir a ansiedade entre adolescentes no âmbito educacional e no contexto da pandemia de Covid-19; investigar os conhecimentos e os fatores do ambiente escolar relacionados à ansiedade em estudantes do EMI no Ifac; apresentar e discutir sugestões dos estudantes do EMI do Ifac, *Campus Rio Branco*; e, por fim, construir uma proposta de intervenção educacional visando a prevenção e a promoção da saúde mental com foco na ansiedade entre adolescentes.

Tais objetivos nos indicaram o percurso metodológico adotados na pesquisa que se caracterizou pela abordagem qualitativa, uma vez que buscamos compreender os fenômenos envolvidos no objeto de estudo, os quais não puderam ser quantificados (CÓRDOVA; SILVEIRA, 2009; GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Sua natureza foi caracterizada como aplicada, pois envolveu a geração de novos conhecimentos e aplicação prática de uma solução a fim de mitigar problemas específicos (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Quanto aos objetivos apresentou-se como uma pesquisa explicativa, pois buscou identificar fatores que contribuíam para o surgimento ou agravamento da ansiedade no ambiente escolar (GERHARDT; SILVEIRA, 2009; GIL, 2008).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Acre e possui o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética registrado sob o nº 39714420.9.0000.5010 (Anexo A).

A pesquisa foi dividida em três fases - planejamento, ação e avaliação, conforme descrito abaixo (Ilustração 1).

### Ilustração 1 – Fases da pesquisa



- Planejamento: utilizou os procedimentos de pesquisa bibliográfica e documental, na qual buscou-se a apreensão de conhecimentos científicos a respeito da temática.

A pesquisa bibliográfica utilizou como principais plataformas: SciELO, *Google Acadêmico*, PubMed/Medline e TEDE (Portal Teses e Dissertações da Capes). Empregando como descritores em português e seu congênere em inglês: “ansiedade”, “*anxiety*”, “ansiedade em adolescentes”, “*anxiety in teenagers*”, “ansiedade em estudantes do ensino médio”, “ansiedade em estudantes do ensino médio integrado”, “Covid-19 e ansiedade”.

Na pesquisa documental recorreremos aos sítios eletrônicos como o Planalto, Ministério da Educação, Ministério da Saúde, Fiocruz e Instituto Federal do Acre, no intuito de conhecer e aprofundar informações e conhecimentos sobre legislações, normativas e orientações, bem como, sobre programas, ações e políticas públicas vigentes.

O universo do estudo foi composto pelos estudantes dos três cursos técnicos integrados ao ensino médio do Instituto Federal do Acre, *campus* Rio Branco. Portanto, cerca de 450 alunos distribuídos nas 14 turmas existentes no ano letivo de 2021, em três séries do ensino médio integrado. O critério de inclusão era possuir de 14 a 18 anos de idade e ser estudante regularmente matriculado em algum dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do *campus* Rio Branco. Já os critérios de exclusão foram estudantes que não estão com frequência regular nas atividades escolares. Também nesta fase realizou-se a preparação para a coleta de dados, que envolveu a criação dos roteiros dos grupos focais (Apêndices A e B); o convite e seleção dos participantes foi realizado através contato via líderes de turmas que repassaram aos demais estudantes; a assinatura dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecidos (TCLE) e Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (Tale) (Apêndices C e D), ao final do processo estavam aptos a participar 26 estudantes que compreendiam ao menos um representante de cada turma.

- Ação: buscamos seguir os preceitos da pesquisa-ação, pois, propõe-se a compreender e intervir na realidade a fim de modificá-la, em um processo de interação entre pesquisadores e sujeitos envolvidos na construção de propostas que possam intervir e aumentar o conhecimento sobre situação-problema (SEVERINO, 2007). Nesta fase foi realizada a primeira rodada de grupos focais, na qual os 26 participantes selecionados foram divididos em 4 grupos, sendo o primeiro utilizado como grupo-piloto, o que permitiu observar a adequação do roteiro de perguntas, do tempo proposto e das orientações repassadas aos participantes. Vale pontuar que houve a participação efetiva de 19 estudantes durante esta fase, caracterizados a seguir (Tabela 1).

**Tabela 1** – Características dos estudantes da fase inicial do estudo por curso

Variáveis	Edificações	Redes de Computadores	Informática para internet
<b>Sexo</b>			
Masculino	02	02	03
Feminino	02	05	05
<b>Idade</b>			
15 anos	01	01	01
16 anos	01	-	01
17 anos	02	02	02
18 anos	-	04	04
<b>Série</b>			

1º ano	02	01	02
2º ano	01	02	04
3º ano	01	04	02

**Fonte:** elaboração própria (2022)

Na sequência os dados foram analisados utilizando a técnica de Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) que possui como fundamento a teoria das Representações sociais que são aglomerados de conhecimentos socialmente elaborado e difundido num determinado grupo social (BRITO; LAUER-LEITE; NOVAIS, 2021).

Sendo assim, o DSC permite o resgate de discursos coletivos, sem reduzir ou aglutinar as entrevistas e falas a quantidades. (ALVÂNTARA; VESCE, 2008), pelo agrupamento de falas semelhantes ou complementares num discurso-síntese registrado em primeira pessoa do singular, conforme esclarece:

Estes conteúdos de mesmo sentido, reunidos num único discurso, por estarem redigidos na primeira pessoa do singular, buscam produzir no leitor um efeito de “coletividade falando”; além disso, dão lugar a um acréscimo de densidade semântica nas representações sociais, fazendo com que uma idéia ou posicionamento dos depoentes apareça de modo “encorpado”, desenvolvido, enriquecido, desdobrado (LEFEVRE; LEVEFRE; MARQUES, 2009, p.1194).

Durante o processo de análise devem-se observar as seguintes figuras metodológicas (GOMES; TELLES; ROBALLO, 2009; BRITO; LAUER-LEITE; NOVAIS, 2021):

1. Expressões-chave (ECH) – que são partes ou trechos de um discurso que apontam a essência do discurso.

2. Ideia central (IC) – é uma expressão ou palavra que descreve de maneira mais sucinta e precisa o sentido que existe nas ECHs semelhantes de cada resposta. Em outras palavras exerce a uma função semelhante a uma classificação ou categorização, ponderamos, que que a IC é o retrato das expressões-chave e não a interpretação delas.

3. Ancoragem (AC) – são as manifestações explícitas de ideologias, teorias ou crenças genéricas presentes nas ECHs.

A análise propriamente na prática deve seguir as seguintes fases (BRITO, LAUER-LEITE e NOVAIS, 2021):

1. Planejamento e elaboração da coleta de dados;

2. Transcrição fidedigna do material coletado;
3. Separação das respostas, uma vez que, cada pergunta deverá ser analisada isoladamente;
4. Identificação nas ECHs para cada fala;
5. Reconhecimento das ICs e ACs (estas se houverem);
6. Categorização e agrupamento das ICs e ACs, considerado os sentidos equivalentes ou complementares;
7. Sequenciamento do material selecionado para a construção do DSC.

Na sequência, com base nos dados foi construído um protótipo de Produto Educacional (PE), seguindo os postulados por Leite (2018) e Rizzatti *et al.* (2020).

- Avaliação: iniciada com a segunda rodada de grupos focais, com os participantes anteriormente selecionados para apresentação dos dados preliminares e da proposta de PE, bem como, para o recebimento de sugestões de adequações no produto, cuja análise de dados também utilizou o DSC. Posteriormente, realizou-se a apresentação aos setores envolvidos com Ensino Médio Integrado e Assistência Estudantil do *Campus* Rio Branco, bem como, a outros servidores do Ifac com formação na área de pedagogia, assistência social, psicologia, tecnologia da informação, a fim de verificação da adequação do conteúdo, da linguagem, *layout* e *design* e um especialista em educação inclusiva e egresso do ProfEPT para análise sobre a acessibilidade do *site*.

Após a realização das adequações sugeridas pelos servidores e estudantes supramencionados, foi enviado aos estudantes participantes um formulário do *Google Forms* (Apêndice E e F) para que fosse realizada a validação em 1ª instância do PE, conforme propõe Rizzatti *et al.* (2020). Além dos estudantes que constituíram o grupo 01, também convidamos, via líderes de turmas, novos estudantes, os quais ainda não possuíam conhecimento do projeto para que também pudessem avaliar o *site*, os quais denominamos de grupo 2, cuja caracterização dos participantes encontra-se descrita abaixo (Tabela 2).

**Tabela 2** – Características dos estudantes do grupo 2 do estudo por curso

Variáveis	Edificações	Redes de Computadores	Informática para Internet
Sexo			

Masculino	02	02	02
Feminino	05	01	05
<b>Idade</b>			
15 anos	-	01	02
16 anos	01	02	-
17 anos	06	-	01
18 anos	-	-	04
<b>Série</b>			
1º ano	02	03	03
2º ano	03	-	02
3º ano	02	-	02

**Fonte:** elaboração própria (2022)

Além do site Jovem Ansiedade (Joan), cujas telas estão disponíveis no apêndice G, também foi criado um aplicativo com o mesmo nome, nas versões para Android e iOS. Além disso, foram produzidos um folder e um livreto (disponíveis em meio digital e impresso) para divulgação do produto e difusão dos conhecimentos sobre a temática entre os estudantes (Apêndices H e I).

Os resultados dessas etapas investigativas subsidiaram a construção de três artigos que compõem as demais seções da presente dissertação. O primeiro artigo, intitulado “Ansiedade em estudantes do ensino médio integrado no contexto da pandemia de Covid-19”, publicado em 2021 pela Revista Conexão na Amazônia, é um estudo de revisão que discute a ansiedade entre adolescentes no âmbito educacional e no contexto da pandemia de Covid-19. No segundo artigo, “Ansiedade no ensino médio integrado: o que dizem os estudantes”, trata dos conhecimentos e os fatores do ambiente escolar relacionados à ansiedade em estudantes do EMI no Ifac, *Campus Rio Branco*. No último artigo, “Ansiedade no ensino médio integrado: o que sugerem os estudantes”, apresentamos as sugestões dos estudantes do EMI do Ifac e o processo de construção de uma proposta de intervenção educacional visando a prevenção e a promoção da saúde mental com foco na ansiedade entre adolescentes.

## REFERÊNCIAS

ALVÂNTARA, A. M.; VESCE, G. E. P. As representações sociais no discurso do sujeito coletivo no âmbito da pesquisa qualitativa. *In: Congresso Nacional de Educação*. 2008. p. 2208-20. Disponível em: [https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/724\\_599.pdf](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/724_599.pdf). Acesso em: 27 jun. 2021.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 22 dez. 2021.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 1996. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm). Acesso em: 08 jun. 2020.

BRASIL. **Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008**. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Brasília, 2008. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2007-2010/2008/Lei/L11892.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2008/Lei/L11892.htm). Acesso em 09 de jan. 2020.

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 2001.

BRITO, D.D.S. A escola como um espaço de construção para a promoção da saúde mental: um relato de experiência. In: NEGREIROS, F.; SOUZA, M.P.R. (Orgs). **Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior**. 1ª ed., vol. 4, Teresina: EDUFPI, 2017. p. 155-166. Disponível em: <https://www.ufpi.br/e-book-edufpi>. Acesso em 08 jun. 2020.

BRITO, J. M. S. de; LAUER-LEITE, I. D.; NOVAIS, J. S. de. **Discurso do sujeito coletivo na prática**. Porto Seguro: UFSB, 2021. Disponível em: [https://issuu.com/mirim.ufsb/docs/brito\\_et\\_al\\_2021](https://issuu.com/mirim.ufsb/docs/brito_et_al_2021). Acesso em: 31 mar. 2021.

CÓRDOVA, F. P.; SILVEIRA, D. T. A pesquisa científica. In: **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

ESTANISLAU, G.M.; BRESSAN, R.A. (orgs). **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ESTRELA, M. P. C. C. **As expressões vivenciais e comportamentais da ansiedade em adolescentes: fatores psicossociais associados ao risco e à proteção face à psicopatologia**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/37317>. Acesso em 19 out. 2021.

FRIGOTTO, G. Educação Omnilateral. In: CALDART, Roseli Salette. **Dicionário da Educação do Campo**. Rio de Janeiro: Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Expressão Popular, 2012. Disponível em: <http://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/l191.pdf>. Acesso em: 06 out 2019.

GERHARDT, T. E. (org.); SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento

e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. – São Paulo: Atlas, 2008.  
GOMES, V. L. de O.; TELLES, K. da S.; ROBALLO, E. de C. Grupo focal e discurso do sujeito coletivo: produção de conhecimento em saúde de adolescentes. **Escola Anna Nery** [online]. 2009, v.13, n.4, p.856-862. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/j5M7FMzfnJ5m8DqKsCy7L7P/abstract/?lang=pt>. Acesso em 25 jul. 2021.

LEFEVRE, F.; LEFEVRE, A. M. C.; MARQUES, M. C. da C. Discurso do sujeito coletivo, complexidade e auto-organização. **Ciência & Saúde Coletiva**. 2009, v.14, n.4, p. 1193-1204. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bLYcq4qWYBJnrfZzbVrZmJh/?lang=pt#>. Acesso em: 10 jul. 2021.

LEITE, P. de S. C. Produtos Educacionais em Mestrados Profissionais na Área de Ensino: uma proposta de avaliação coletiva de materiais educativos. **Atas - Investigação Qualitativa em Educação**, v. 1, 2018. Disponível em: <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2018/article/view/1656/1609>. Acesso em: 28 jul. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha informativa. Saúde mental dos adolescentes**. OPAS/OMS, 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 20 nov. 2019.

PACHECO, E. **Fundamentos político-pedagógicos dos Institutos Federais diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora**. Natal: IFRN, 2015.

PACHECO, F. A. **Saúde mental e o contexto escolar: percepções de um estudo de caso na educação profissional**. Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). Instituto Federal Farroupilha. Jaguarí, RS, 2019. Disponível em: <https://www.iffarroupilha.edu.br/produtos-profepet>. Acesso em: 09 jan. 2020.

PINTO, E. B. **Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado**. 1. ed. – São Paulo: Summus, 2021.

RAMOS, M. N. **História e política da educação profissional**. Curitiba: Instituto Federal do Paraná, 2014. (Coleção formação pedagógica; v. 5).

RIZZATTI, I. M. *et al.* Os produtos e processos educacionais dos programas de pós-graduação profissionais: proposições de um grupo de colaboradores. **ACTIO: Docência em Ciências**. Curitiba, 2020. Disponível em:

<http://edubase.sbu.unicamp.br:8080/jspui/handle/EDBASE/3062>. Acesso em: 03 out. 2020.

SAVIANI, Dermeval. Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos. **Revista brasileira de educação**, v. 12, n. 34, p. 152-165, 2007.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, A. F. M. *et al.* **Ansiedade em tempos de Coronavírus: uma análise no contexto escolar**. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 6, p. 60855-60873, 2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/31566>. Acesso em: 10 abr. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and Other Common Mental Disorders: global health estimates**. Geneva: World Health Organization, 2017. Disponível em: [http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/prevalence\\_global\\_health\\_estimates/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/). Acesso em: 22 nov. 2019.

ZACHARIAS, R. *et al.* Avaliação da resiliência em escolares do ensino médio e sua relação com a prevalência de sintomas depressivos e ansiosos. **Debates em Psiquiatria**, v.10, n.4, p.10-21, 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/18>. Acesso em: 22 ago. 2021.

## 2 ARTIGO: ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19<sup>1</sup>

### *ANXIETY IN TECHNICAL INTEGRATED HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC*

**Weysla Paula de Souza Lopes Dutra, Cledir de Araújo Amaral**

E-mail: weysla.lopes@ifac.edu.br, cledir.amaral@ifac.edu.br

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre

Artigo submetido em 10/2021 e aceito em 11/2021

#### **Resumo**

O presente estudo visa discutir a ansiedade entre adolescentes no âmbito educacional e no contexto da pandemia de Covid-19. Trata-se de um estudo qualitativo de revisão a partir de publicações em livros, dissertações, artigos e material técnico disponíveis nas bases de dados SciELO, *Google Acadêmico* e PubMed. Apresenta-se a complexidade envolvida na fase da adolescência e suas vulnerabilidades, a partir de um olhar que abrange as dimensões que compõem os sujeitos. Esse ser em transição, adolescente, inserido numa modernidade líquida, vulnerável às pressões de toda ordem ao se deparar com o desafio inerente às exigências do processo de formação escolar e profissional, notadamente no ensino médio integrado ofertado pelos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, é cada vez mais atingido pela ansiedade em sua forma patológica. E esse transtorno ganha ainda mais espaço entre os adolescentes especialmente no contexto da pandemia de Covid-19, impactando negativamente o seu desenvolvimento social, afetivo, familiar e acadêmico. Contudo, a escola que é por natureza uma instituição de formação humana e, em particular, os Institutos Federais, por serem constituídos sob a concepção do trabalho como princípio educativo e formação omnilateral, não podem se furtar de buscar desenvolver medidas educacionais que possibilitem seus estudantes a prevenção e o enfrentamento da ansiedade de modo a garantir seu desenvolvimento e formação plena.

**Palavras-chave:** Adolescentes; Ansiedade; Covid-19; Ensino Médio Integrado; Estudantes.

---

<sup>1</sup> Publicado em 2021 na Revista Conexão na Amazônia, disponível em: <https://periodicos.ifac.edu.br/index.php/revistarca/article/view/83/65>

## Abstract

This study intends to discuss anxiety among adolescents in the educational environment and in the context of the Covid-19 pandemic. This is a qualitative study, typified as integrative review, based on publications in books, dissertations, articles and technical material available in the SciELO, Academic Google and PubMed databases. We introduce the complexity involved in the adolescence phase and its vulnerabilities, based on a perspective that encompasses the dimensions that make up the individuals. This being in transition, adolescent, inserted in a liquid modernity, vulnerable to pressures of all kinds when faced with the challenge inherent to the demands of the educational and professional training process, especially in the integrated high school offered by the Federal Institutes of Education, Science and Technology, is increasingly hit by anxiety in its pathological form. This disorder has gained even more space among adolescents, especially in the context of the Covid-19 pandemic, thus negatively impacting their social, affective, family and academic development. Nevertheless, the school, which is by nature an institution of human training and, in particular, the Federal Institutes, as they are constituted under the concept of work as an educational principle and omnilateral training, cannot avoid seeking to develop educational measures that enable their students to deal with prevention and confrontation with anxiety in order to ensure their full development and training.

**Keywords:** Adolescents. Anxiety. Covid-19. Integrated High School. Students.

## 2.1 INTRODUÇÃO

A educação é um direito social expresso em nossa carta magna a qual deve centrar-se em proporcionar a formação integral dos estudantes de modo que estes se desenvolvam nos diversos aspectos da vida humana e não focada estritamente numa formação propedêutica (BRASIL, 1988).

Nesse cenário, visando articular a formação profissional à educação básica e superior numa perspectiva de formação integrada, foi criada a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, ou simplesmente Rede Federal, através da Lei 11.892/2008, possuindo como concepção de constituição a perspectiva da formação omnilateral que busca considerar todas as dimensões que compõem o homem e refletir sobre a importância da escola na formação dos sujeitos possuidores de autonomia crítica (RAMOS, 2014; PACHECO, 2015).

Sob essa perspectiva a educação deve observar as condições objetivas e subjetivas que contribuem para o pleno desenvolvimento, *i.e.*, intelectual, cultural, educacional, psicossocial, afetivo, estético, dos estudantes (FRIGOTTO, 2012). Por

se configurar como um ambiente de convivência e permanência dos estudantes, a escola se estabelece como um lugar de excelência para que se desenvolva as diversas dimensões dos sujeitos. A associação do ensino médio com a formação integral latente na Rede Federal impulsiona o debate entre educação e saúde, possibilitando oportunizar o diálogo entre as áreas através de uma abordagem multidisciplinar e intersetorial (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014; BRITO 2017).

Uma das finalidades da Rede Federal é a oferta mínima de 50% de vagas de educação profissional técnica de nível médio, prioritariamente na forma de cursos integrados, para os concluintes do ensino fundamental (BRASIL, 2008). O Ensino Médio Integrado (EMI) se propõe a associar conhecimentos gerais e específicos correspondentes à formação básica e profissional com base na associação de todas as dimensões da vida no processo educativo, objetivando à formação omnilateral dos sujeitos (BRASIL, 2007).

Os adolescentes, beneficiários desta política educacional, apresentam especificidades em virtude da fase de transição em que se encontram, a princípio sob o enfoque biológico, marcado por mudanças físicas e hormonais. Entretanto, entendemos que a adolescência carece de ser observada sob um enfoque mais amplo, considerando os aspectos sociais, culturais e políticos que afetam seu bem-estar físico e mental e que repercutem sobremaneira no seu desenvolvimento social e acadêmico.

Vivemos na chamada modernidade líquida, conforme intitula Bauman (2001), uma época em que a rigidez das estruturas familiares e do Estado foram deterioradas e a sociedade se tornou individualista, voltada à satisfação imediata. As relações sociais são frágeis e inconstantes. O poder de consumo se transformou no parâmetro de felicidade e conquista jamais satisfeitos. O que permite inferir que tais mudanças na sociedade trouxeram consigo o aumento de problemas de saúde mental na população mundial.

A questão da saúde mental tem sido apontada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como fundamental e determinante para nossa capacidade coletiva e individual de associação e desenvolvimento. O Brasil figura como o país com os maiores índices de ansiedade do mundo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017).

A Organização Pan-Americana de Saúde estima que até 20% dos adolescentes, entre 10 e 19 anos, sofrem com problemas de saúde mental no mundo todo. Entretanto, seu diagnóstico e tratamento têm sido inadequados. Muitas vezes, os sinais e sintomas são negligenciados pelos profissionais de saúde, de educação e pelos familiares por diversas razões, entre elas a falta de conhecimento e por preconceito (OPAS, 2018).

A ansiedade figura como um mecanismo de defesa em que há a preparação do organismo para enfrentar situações de perigo e todos possuímos algum grau de ansiedade, visto que é uma reação natural. Contudo, a forma patológica se caracteriza quando os sinais e sintomas de ansiedade ocorrem de forma persistente e duradoura, e podem ser: inquietação, preocupação excessiva, palpitação, respiração acelerada, formigamento, irritabilidade, tensão muscular, entre outros (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014; AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; ANDRADE, 2019).

Tal situação se agrava em decorrência da pandemia de Covid-19 (*coronavirus disease* 2019), instituições como a Organização Mundial de Saúde e a Organização das Nações Unidas vêm apontando para uma crise de saúde mental devido os efeitos da pandemia viral, uma vez que o medo e a incerteza sobre a saúde, os estudos, o trabalho e o sustento da família, associado ao sentimento de luto, aumentam os “níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos pré-existent” (ORNELL, 2020) e os adolescentes fazem parte desse grupo em risco.

Cabe ressaltar que a Educação Profissional e Tecnológica oferecida pela Rede Federal possui objetivos, finalidades e exigências bem diferentes de outras de instituições de ensino, inclusive por apresentar um currículo diverso das demais escolas que não ofertam ensino técnico integrado ao ensino médio (MARTINS; CUNHA, 2021).

Desta forma, o objetivo deste artigo é discutir a ansiedade entre adolescentes no âmbito educacional e no contexto da pandemia de Covid-19.

## 2.2 METODOLOGIA

O procedimento utilizado refere-se a uma pesquisa bibliográfica no intuito de constituir uma revisão narrativa sobre a ansiedade em estudantes do ensino médio, especificamente nos estudantes do ensino médio integrado ao técnico considerando o contexto da pandemia de Covid-19.

A pesquisa foi realizada em livros, dissertações e artigos científicos. Estes buscados nas plataformas de buscas de dados: SciELO, *Google Acadêmico*, PubMed/Medline e TEDE (Portal da Capes). Utilizando os descritores em português e seu congênere em inglês, conforme exposto a seguir: “ansiedade”, “*anxiety*”, “ansiedade em adolescentes”, “*anxiety in teenagers*”, “ansiedade em estudantes do ensino médio”, “ansiedade em estudantes do ensino médio integrado”, “Covid-19 e ansiedade”.

Das publicações encontradas promoveu-se a exclusão daquelas que tratavam sobre ansiedade com foco em questões como: gravidez, câncer, doenças cardíacas, obesidade, entre outros, as quais apesar de serem fatores ansiogênicos, inclusive entre adolescentes, não estavam, à princípio, diretamente relacionados ao escopo do presente estudo. Também não foram considerados trabalhos relacionados com ansiedade durante a realização de procedimentos médicos e/ou odontológicos, bem como, aqueles estudos com cobaias.

Buscou-se considerar estudos dos últimos cinco anos, embora tenham sido utilizados publicações anteriores quando se tratava de autores renomados e referenciados em publicações recentes, bem como, quando os dados/informações eram relevantes e não foram localizadas atualizações.

## 2.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 2.3.1 A ADOLESCÊNCIA COMO FASE DE TRANSIÇÃO

O vocábulo adolescência vem do latim *adolescens*, *adolescere* que significa crescer, em contraste com *adultus* que denota o fato de estar crescido. Entretanto, sua definição atualmente é complexa e envolve muito mais que definição de faixa

etária, mudanças corporais e delineamento de atribuições ou *status*, estando mais associada a questões sociais e culturais (BRETON, 2017).

No que tange à utilização do termo adolescente, o principal marco teórico reside sob Philippe Ariès (1981), o qual afirma que a infância, durante a Idade Média, era reduzida ao período mais frágil da criança, assim que ela alcançava alguma capacidade física já era introduzida ao mundo dos adultos tornando-se um adulto jovem, sem a passagem pela adolescência. A ocorrência de dois fenômenos foi determinante: o primeiro se refere à separação das idades na escola, dessa forma, a criança deixou de ser misturada com os adultos; e o segundo fenômeno, refere-se ao surgimento da afetividade das relações familiares, ocasião em que a família passou a se organizar em torno da criança.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a adolescência o período compreendido entre os 10 e os 19 anos, ao passo que a Organização das Nações Unidas (ONU) declara o intervalo entre 15 e 24 anos (ESTRELA, 2018).

No Brasil, o sistema jurídico estabelece que os adolescentes são compreendidos na faixa etária entre 12 e 18 anos, conforme a Lei nº 8.069/1990 que estabeleceu o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) (BRASIL, 1991). Já a Lei nº 12.582/2013, que institui o Estatuto da Juventude e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude e sobre o Sistema Nacional de Juventude (Sinajuve), prevê que os jovens são as pessoas com idade entre 15 e 29 anos de idade (BRASIL, 2013).

Apesar de muitas vezes serem utilizados como sinônimos, os conceitos referentes a adolescente e jovem são complexos e variam de acordo com a área de conhecimento que as debatem. Breton (2017), pontua que o termo adolescência inicialmente estava ligado à medicina e à psicologia, devido às questões da puberdade. E juventude era referenciada pela área da sociologia.

A adolescência é uma fase marcada por várias mudanças físicas, cognitivas e psicossociais, sendo que do ponto de vista biológico o adolescente passa pela maturação sexual. Neurologicamente há diversas mudanças no desenvolvimento neural que afetam as emoções, autocontrole e julgamento. No quesito psicossocial, o

sujeito atravessa questões como formação da identidade, desenvolvimento do autoconceito, autoestima, dentre outros (SOUZA, 2020).

Em contraposição à visão naturalista, Calligaris (2000) afirma que a adolescência é uma fase de moratória, ou seja, um tempo de suspensão entre a infância e a vida adulta, considerando que o sujeito já se encontra capaz, instruído e treinado pela escola, família e mídia e o seu corpo já está pronto.

Sob a perspectiva sócio-histórica da Psicologia, Bock (2007, p. 75) compreende a adolescência como sendo um “período do desenvolvimento com suas características constituídas nas relações sociais e nas formas de produção da sobrevivência”, sendo essa visão adotada no presente estudo, uma vez que consideramos as relações sociais, o contexto histórico, os valores e as condições de vida dos estudantes.

O conceito de juventude, atribuído por Pais (1990), concerne a uma fase de vida, sendo uma categoria socialmente constituída, elaborada a partir de contextos sociais, econômicos e políticos, inclusive o autor destaca que existem juventudes ao invés de uma única juventude que variam de acordo com a localidade e o tempo.

Nesse sentido, Dayrell (2003) fala que a juventude pode ser vista de quatro maneiras distintas. A primeira se refere a uma situação de transitoriedade, um “vir a ser”; a segunda reporta-se a uma visão romantizada, na qual a juventude seria um sinônimo de liberdade, prazer e de experimentações; a terceira vê o jovem abreviado somente a questão cultural; e a última vê a fase como um momento de crise, de distanciamento da família.

Conforme Moreira, Rosário e Santos (2011) o conceito na atualidade é um paradoxo, uma vez que a sociedade faz um convite à juventude eterna. Nessa vertente, Enne (2010) elucida a juventude como “espírito do tempo” e “estilo de vida” associando ambas à ideia de modernidade, momento no qual está se substituindo a sociedade industrial com foco em uma cultura do consumo.

A Modernidade Líquida intitulada por Bauman (2001) em referência ao momento atual da era moderna, busca representar o enfraquecimento das estruturas sociais, políticas e culturais, tidas historicamente como sólidas e rígidas. Além disso, o consumo exacerbado passou a ser parâmetro de felicidade, dignidade humana e

vida bem-sucedida, nesse contexto as relações tornaram-se fragilizadas e a individualidade é um fenômeno em expansão.

Devido às diversas transformações vivenciadas na adolescência é comum surgir o sentimento de estranheza sobre si próprio, inquietação e insegurança, o que torna comum a manifestação da ansiedade (SOUZA, 2020).

### 2.3.2 ANSIEDADE: SINTOMATOLOGIA E PREVALÊNCIA

A Associação de Psiquiatria Americana (APA) organizou e produziu o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM–V) que caracteriza os transtornos de ansiedade como “medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. *Medo* é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto *ansiedade* é a antecipação de ameaça futura” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Há diversas teorias que buscam entender a ansiedade, tais como teorias fisiológicas, psicológicas (psicanalíticas, fenomenológicas, comportamentais, cognitivas), que apesar de apresentarem definições e causas que diferem, manifestam como fato comum a ideia de que se trata de uma emoção normal e associada com a existência humana (ESTRELA, 2018).

Silva (2011) estabelece que há uma parceria indissociável entre medo e ansiedade e que ambos desempenham uma função primordial de defesa perante algum perigo ou ameaça eminente. O medo é uma emoção inata herança de nossos ancestrais que o desenvolveram como forma de proteção, uma vez que, tal sensação produz em nosso corpo uma carga de adrenalina que permite uma rápida reação física extremamente necessária para a sobrevivência. Contudo, é necessário que haja equilíbrio nessa “dose” de medo e ansiedade.

Para Silva Filho e Silva (2013) ansiedade é definida como sendo:

[...] estado de humor desagradável, apreensão negativa em relação ao futuro e inquietação desconfortável; inclui manifestações somáticas (cefaleia, dispneia, taquicardia,

tremores, vertigem, sudorese, parestesias, náuseas, diarreia etc.) e psíquicas (inquietação interna, insegurança, insônia, irritabilidade, desconforto mental, dificuldade para se concentrar etc.). É uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga e conflituosa (SILVA FILHO; SILVA, 2013, p.32).

A autora Silva (2011) afirma que as sensações envolvidas quando sentimos o medo “normal” são semelhantes ao do medo patológico, ou seja, taquicardia, sudorese, respiração acelerada, tremores, boca seca, a sua diferenciação está na persistência e duração dos eventos. Menciona ainda que há espectros do transtorno de ansiedade que variam no grau, intensidade e forma em que se manifestam, além de possuírem tendência a serem altamente comórbidos entre si.

Deve-se ponderar quando as reações de ansiedade passam a ser excessivas, intensas e recorrentes, passando a afetar o cotidiano do indivíduo, o que pode ser um indicativo de que a ansiedade “normal” está se tornando patológica (MARTINS; CUNHA 2021).

Os principais quadros de transtorno de ansiedade identificados no DSM-V, são:

- transtorno de ansiedade generalizada: ansiedade e preocupação excessivas, ocorrendo na maioria dos dias por um período de 6 meses. O indivíduo considera difícil controlar a preocupação e apresenta sinais e sintomas como: inquietação, fadigabilidade, dificuldade de concentrar-se, irritabilidade, tensão muscular, perturbação do sono.
- agorafobia: o indivíduo se sente apreensivo perante duas ou mais situações como: usar o transporte público, permanecer em locais abertos ou fechados, ficar em filas ou em meio a uma multidão, estar fora de casa desacompanhado. Há o temor de que pode ser difícil escapar ou de que pode não haver auxílio disponível em caso de sintomas de pânico, incapacitantes ou constrangedores.
- fobia social: medo ou ansiedade excessivos e persistentes diante de situações sociais em que o indivíduo se encontra exposto a possível avaliação por

outras pessoas, tais como em interações sociais. O indivíduo possui medo ser avaliado negativamente.

- fobia específica: medo ou ansiedade acentuados associados a um objeto ou situação específica que provoca uma resposta imediata desproporcional em relação ao perigo real. O indivíduo passa a evitar ativamente a situação ou objeto que causa a reação.

- mutismo seletivo: apresenta-se no fracasso persistente para falar em situações específicas quando existe a expectativa para tal. Tal situação interfere na dimensão educacional e profissional. A sua prevalência está geralmente associada às crianças.

- transtorno de ansiedade de separação: refere-se ao medo ou a ansiedade excessiva envolvendo a separação das figuras de apego (como familiares), o sujeito teme a ocorrência de dano, perda ou morte das figuras de apego, ocorrendo relutância em se afastar delas, além de pesadelos e sintomas físicos de sofrimento. Geralmente ocorre em crianças.

- transtorno de pânico: caracterizado pela ocorrência de ataques de pânico, o qual apresenta um surto abrupto de medo e desconforto intenso acompanhado de sintomas como palpitações, sudorese, tremores, falta de ar ou sufocamento, náuseas, tontura, calafrios, parestesias, medo de morrer, entre outros.

- transtorno ansioso induzido por substância/medicamento: sintomas de pânico ou ansiedade decorrente do uso de substâncias. Os sintomas tendem a melhorar ou ter remissão depois que o uso da substância é descontinuado.

- transtorno de ansiedade devido a outra condição médica: a ansiedade é clinicamente explicada devido um efeito fisiológico decorrente de outra condição médica associada a evidências com base no histórico do paciente, exame físico ou achados laboratoriais.

- transtorno de ansiedade especificado: quando a ansiedade causa sofrimento significativo ou prejuízo na dimensão social, mas não satisfaz a todos os critérios de diagnóstico estabelecido para os outros espectros. Nesse caso o clínico opta por comunicar a razão específica que não satisfaz os critérios.

- transtorno de ansiedade não especificado: quando a ansiedade causa sofrimento significativo ou prejuízo na dimensão social, mas não satisfaz a todos os critérios de diagnóstico estabelecido para os outros espectros. Nesse caso o clínico opta por não comunicar a razão específica que não satisfaz os critérios.

Outro manual utilizado mundialmente para a classificação de doenças em geral é a Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10), onde os transtornos fóbico-ansiosos abrangem: agorafobia, fobias sociais, fobias específicas, transtorno fóbico-ansioso não especificado, transtorno de pânico (ansiedade paroxística episódica), ansiedade generalizada, transtorno misto ansioso e depressivo, transtornos ansiosos especificados (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2012).

Lembrando que a atualização da CID-11, foi apresentada oficialmente em maio de 2019 para vigência a partir de 1 de janeiro de 2022. O novo manual traz alteração na nomenclatura principal da classificação que passa a ser “ansiedade ou dos distúrbios relacionados ao medo” e sua composição tornou-se mais aproximada ao DSM-V (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2019), conforme quadro comparativo abaixo:

Quadro 1 - Comparação entre as denominações de ansiedade utilizadas no DSM-V e no CID-11

Tipologia segundo os manuais	
DSM-V – Transtornos de ansiedade	CID-11 – Ansiedade e transtornos relacionados ao medo
Transtorno de ansiedade de separação	Transtorno de ansiedade de separação
Mutismo seletivo	Mutismo seletivo
Fobia específica	Fobia específica
Transtorno de ansiedade social (Fobia social)	Transtorno de ansiedade social
Transtorno de pânico	Síndrome do pânico
Agorafobia	Agorafobia
Transtorno de ansiedade generalizada	Transtorno de ansiedade generalizada

Transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento	Transtorno de ansiedade induzido por substância
Transtorno de ansiedade devido a outra condição médica	Síndrome de ansiedade secundária
Outro transtorno de ansiedade especificado	Outros transtornos específicos relacionados à ansiedade ou ao medo
Transtorno de ansiedade não especificado	Ansiedade ou transtornos relacionados ao medo, não especificados
-	Hipocondria

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

A etiologia dos transtornos de ansiedade é complexa e multifatorial, com interação entre fatores psicológicos, biológicos e ambientais, podendo ser possível citar o desequilíbrio fisiológico, fatores genéticos, predisposição familiar, relacionamento familiar e estilo de criação, situações de tensão emocional, experiências vivenciadas e crenças pessoais (SILVA JÚNIOR, 2010; SILVA, 2011; TEIXEIRA, 2019).

A OMS apontou o Brasil como o país com maior índice de pessoas com ansiedade no mundo, destaca que a metade dos casos de transtornos mentais surgem até os 14 anos e a maioria não são detectadas ou tratadas (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017). Também, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) estima que entre 10 e 20% dos adolescentes apresentam algum problema de saúde mental e que a ansiedade é a 8ª causa de incapacidade entre os adolescentes (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2019).

Tais dados refletem a importância de se ponderar sobre a saúde mental dos adolescentes. Segundo Zacharias *et al.* (2020) os transtornos de ansiedade são mais frequentes entre as doenças mentais, com prevalência de 17 a 30% Na adolescência a prevalência varia entre 15 a 20%.

O Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (Erica) realizado entre 2013 e 2014, foi o primeiro estudo epidemiológico nacional que avaliou dados de morbidades mentais entre adolescentes com idade de 12 a 17 anos, de escolas públicas e privadas, em municípios com mais de 100 mil habitantes. Dentre seus achados, é possível observar a prevalência geral de 30% de adolescentes com o chamado Transtorno Mental Comum (TMC), ou seja, a associação de sintomas de

depressão e ansiedade. Observa-se também a maior prevalência entre meninas (de 15 a 17 anos) de escolas privadas da região norte, seguidas por alunas de escolas públicas da mesma região, com os percentuais apontando 53,1% e 44,9%, respectivamente (LOPES *et al.*, 2016).

As comorbidades entre os transtornos de ansiedade são muito recorrentes, bem como, sua associação com outros transtornos psiquiátricos como a depressão. Estima-se que 25 a 50% dos jovens deprimidos apresentam transtorno de ansiedade associado, e que de 10 a 15% dos jovens ansiosos, manifestam depressão. Avalia-se que 40 a 60% das crianças ansiosas possuem diagnósticos para mais de um transtorno ansioso. Cerca de metade das crianças e adolescentes que apresentam ansiedade de separação ou ansiedade generalizada possuem pelo menos outro transtorno de ansiedade associado. (SILVA JÚNIOR, 2010).

Ainda de acordo com o DSM-V, muitos dos transtornos de ansiedade se desenvolvem na infância e tendem a persistir se não forem tratados (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Chama-nos a atenção o postulado por Estanislau e Bressan (2014) de que os jovens com transtornos mentais apresentam com mais frequência dificuldades no rendimento escolar, maior incidência de evasão e envolvimento com problemas legais.

### 2.3.3 ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR

A escola se apresenta como um lugar estratégico para o desenvolvimento de políticas de prevenção e promoção da saúde, uma vez que é um lugar de construção e difusão do conhecimento, bem como, é o lugar onde a maioria dos jovens passam grande parte do seu tempo.

Nesse cenário, os profissionais em educação possuem um importante papel na difusão de orientações em saúde, visando construir com os estudantes uma postura ativa e autônoma para a prevenção e promoção da saúde mental, além de atuar no auxílio/observação de sinais e sintomas de possíveis transtornos, ponderando que não se espera que tais profissionais sejam responsáveis pelo diagnóstico (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014). Ou seja, a atuação dos educadores se daria no

campo educacional para o enfrentamento desses agravos à saúde, somando-se às estratégias de saúde pública apropriadas.

Além das questões já citadas que envolvem todo o processo de adolescência, é importante refletir que a escola pode se transformar em um ambiente ansiogênico considerando as cobranças que envolvem: relações interpessoais, provas e avaliações, questões de rendimento entre outras situações (MARTINS; CUNHA; 2021).

A percepção dos estudantes do ambiente escolar também pode figurar como um fator de risco ou de proteção para a saúde, uma vez que a percepção positiva está associada ao engajamento e à melhora no desempenho acadêmico. Por outro lado, a percepção negativa está relacionada ao risco elevado de sintomas de ansiedade e depressão, consumo de substâncias e fatores de abandono e desistência da escola (MALTONI, 2017).

Concebidos sob a perspectiva da omnilateralidade, do trabalho como princípio educativo e da politecnicidade, os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, criados através da Lei nº 11892/2008, ofertam o ensino médio integrado, que busca articular formação geral e profissional, almejando possibilitar o aprendizado técnico-científico e cultural e superar a dualidade entre formação manual e formação intelectual (RAMOS, 2017).

No documento intitulado Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia: um novo modelo de educação profissional e tecnológica, lançado pelo Ministério da Educação, em 2010, revalida-se a concepção de Educação Profissional e Tecnológica (EPT) para formar “cidadãos-trabalhadores emancipados” (BRASIL, 2010, p. 14), além disso,

[...] orienta os processos de formação com base nas premissas da integração e da articulação entre ciência, tecnologia, cultura e conhecimentos específicos e do desenvolvimento da capacidade de investigação científica como dimensões essenciais à manutenção da autonomia e dos saberes necessários ao permanente exercício da laboralidade [...] (BRASIL, 2010, p. 6).

O Ensino Médio Integrado (EMI) ofertado pelos Institutos Federais possui algumas características particulares, tais como: formação para o exercício profissional, número maior de componentes curriculares, carga horária elevada, corpo docente com titulação elevada. Embasando-se em Pacheco (2019), algumas dificuldades enfrentadas pelos estudantes do ensino médio integrado dizem respeito às dificuldades de adaptação que envolvem a nova instituição, no caso dos ingressantes, a alta demanda de estudo, rotina e as responsabilidades exigidas pelo currículo integrado; o relacionamento interpessoal, seja na relação aluno com aluno, aluno com professores; questões de autoestima e insatisfação com as escolhas, sejam estas associadas com escolha do curso ou da instituição.

Em pesquisa realizada em 2019, entre 257 estudantes de Cursos Técnicos Integrado ao Ensino Médio de uma instituição do Sul de Minas Gerais, foi observada a prevalência de ansiedade de 46%, entre o sexo feminino, enquanto o sexo masculino atingiu 38%. As análises centraram-se por série escolar (1º, 2º e 3º anos) e houve pouca variação nas prevalências de ansiedade (38%, 39% e 40%, respectivamente), demonstrando que apesar dos agentes estressores serem potencialmente diferentes entre um ano escolar e outro, o índice de ansiedade atinge as turmas de forma semelhante (MARTINS; CUNHA, 2021).

Vale ponderar que a Rede Federal de Educação Profissional possui conforme previsto pela Lei 11.091/2005 profissionais como: pedagogos, assistentes sociais, técnicos em assuntos educacionais e psicólogos, que forma uma equipe multiprofissional que pode auxiliar, juntamente com o quadro docente, na promoção da saúde dos estudantes.

Portanto, é imprescindível que a unidade escolar repense sua forma de atuação e suas concepções e implemente políticas de atenção à saúde mental dos estudantes, inclusive vinculadas às políticas públicas de saúde e a rede de atenção básica.

#### 2.3.4 A PANDEMIA DE COVID-19 E SEU IMPACTO SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES

Os transtornos de ansiedade e outros transtornos mentais tendem a aumentar tanto a sua incidência como o seu agravamento em situações de grave ameaça à vida humana, como a que o mundo vem enfrentando diante da pandemia decorrente do novo coronavírus (Covid-19). Essa doença que levou cerca de três meses entre os primeiros casos ocorridos em dezembro de 2019, na China, até sua classificação como uma doença pandêmica em março de 2020, pela OMS, causando mudanças abruptas e violentas na rotina da população mundial. E nesse pequeno intervalo de tempo todos passaram a experimentar duras medidas de distanciamento e isolamento social, perda de milhares de vidas humanas, além de sofrer com os impactos econômicos e políticos decorrentes.

No Brasil, o primeiro caso de Covid-19 foi registrado em fevereiro e a primeira morte no mês de março de 2020, mês em que medidas restritivas começaram a ser implantadas, como suspensão ou restrição na prestação de serviços públicos e privados, fechamento de espaços de acesso público e escolas. Até o dia 30 do mês de setembro de 2021, mais de 21.399.546 brasileiros foram oficialmente acometidos pelo vírus, sendo registrado quase 600 mil mortes (BRASIL, 2021).

Em artigo de revisão realizado por Jungmann (2020) observa-se que estudos realizados sobre epidemias e pandemias anteriores como a gripe aviária (2006), a H1N1 (2009/2010) e o Ebola (2014/2016), demonstram que o nível de ansiedade e angústia com a saúde e a segurança tornam-se comuns. Outros estudos apresentados pelo autor, demonstram que na China, durante a pandemia de Covid-19, 25 a 35% dos entrevistados (estudantes e população em geral) sofreram de sintomas de ansiedade ou estresse.

Além do impacto social, econômico e político causado pelas pandemias, o medo e a incerteza sobre a saúde, o efeito e a duração da quarentena, informações inadequadas, a continuidade dos estudos, a manutenção e as condições de trabalho, o sustento da família ou a redução de rendimentos, associado ao sentimento de luto, aumentam os “níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos pré-existent” (MAIA, 2020; ORNELL, 2020).

Com base nos efeitos da nova doença, do isolamento e da suspensão das aulas, estudos realizados objetivando analisar as dificuldades, adaptação e estados emocionais dos estudantes, principalmente universitários ao redor do mundo, atestam o aumento considerável dos níveis de ansiedade entre os alunos (AKDENIZ *et al.*, 2020; ARDAN, 2020; PRAGHOLAPATI, 2020; WANG *et al.*, 2020).

É o que também se observou numa pesquisa realizada com 113 adolescentes em Cuba, que constatou 46,9% de alto nível de ansiedade considerando o contexto da pandemia entre os adolescentes investigados (MOLINA *et al.*, 2021).

Desta forma, as consequências da pandemia de Covid-19 vão além dos fatores sociais e financeiros, como são observadas nas pesquisas citadas. A ansiedade patogênica, em condições pré-pandêmicas já apresentava alta incidência entre os adolescentes, considerando as características da fase que estão passando, associada com diversos fatores sociais e culturais. O contexto atual traz consigo a necessidade de um olhar sobre os jovens através do desenvolvimento de novas pesquisas que possam contribuir com o enfrentamento e a mitigação desta problemática.

## **2.4 CONCLUSÕES**

O presente estudo reuniu importantes questões sobre a complexidade que envolve a adolescência, enquanto processo de transição e que se deve sempre considerar que essa fase não permeia apenas fatores biológicos, mas também está envolta em fatores histórico-sociais e culturais que vão impactar o sujeito de forma direta e indireta.

Apesar da ansiedade ser um componente natural dos humanos, a sua alteração em ansiedade patológica é extremamente prevalente entre a população mundial, em especial, entre os brasileiros, situação que serve de alerta para que sejam implementadas políticas de prevenção e promoção da saúde mental à população em geral e, em particular aos adolescentes, principalmente, no contexto escolar que busquem também articular de forma intersetorial a rede de saúde pública, bem como, parcerias público-privadas.

Nessa perspectiva, a escola é um espaço privilegiado para articular educação e saúde visando o desenvolvimento dos estudantes em todas as suas dimensões. Para tanto, é necessário que as instituições de ensino atentem para a necessidade de investimentos em formação continuada do seu corpo de educadores (docentes e técnicos) e em ações e programas educacionais para a adequada compreensão do fenômeno da ansiedade, a fim de contribuir para a prevenção e o seu enfrentamento de maneira assertiva, uma vez que a própria escola pode ser em um ambiente causador de ansiedade.

Contudo, a suspensão das aulas presenciais, a redução do contato com os amigos e da manutenção das relações sociais estabelecidas na escola, bem como a interrupção e adaptação dos processos formativos, dos projetos e sonhos profissionais, aliado à vulnerabilidade emocional a que estão expostos os adolescentes, circunstancialmente devido à pandemia de Covid-19, podem levar a quadros ansiosos patológicos prejudicando o seu desenvolvimento pleno. E, também, frente a esse cenário pandêmico e de ansiedade a escola deve estar preparada.

Considerando que são incipientes as pesquisas sobre a ansiedade com foco nos estudantes do ensino médio, notadamente com aqueles do ensino médio integrado ofertado pelos Institutos Federais. Sendo, ainda, mais escassa a produção do conhecimento sobre a ansiedade no contexto da pandemia de Covid-19 com esse público, os estudos existentes revelam importante aumento da ansiedade e de outros transtornos mentais decorrentes das incertezas e traumas relacionados à pandemia, imputando a necessidade da realização de novos estudos com o foco na ansiedade entre adolescentes do ensino médio integrado no contexto da pandemia de Covid-19.

Portanto, a realização de estudos aplicados com enfoque em ações educacionais com base na realidade local em muito podem contribuir para a prevenção e enfrentamento da ansiedade entre escolares adolescentes e, conseqüentemente, para com a sua formação.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014. Disponível em:

<http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>. Acesso em: 22 nov. 2019.

AKDENIZ, G. *et al.* A Survey of Attitudes, Anxiety Status, and Protective Behaviors of the University Students During the COVID-19 Outbreak in Turkey. **Front Psychiatry**. v.11: 695, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7373786/>. Acesso em: 09 ago. 2020.

ANDRADE, J. V. *et al.* Ansiedade: um dos problemas do século XXI. **Revista de Saúde ReAGES**, v. 2, n. 4, p. 34-39, 2019. Disponível em: <http://npu.faculdadeages.com.br/index.php/revistadesaude/article/view/220>. Acesso em: 22 nov. 2019.

ARDAN, M.; RAHMAN, F.F.; GERODA, G.B.. The influence of physical distance to student anxiety on COVID-19, Indonesia. **Journal of Critical Reviews**, v.7, n.17, p.1126-32, 2020. Disponível em: <http://www.jcreview.com/?mno=26200>. Acesso em 09 ago. 2020.

ARIÈS, P. Prefácio. *In: História Social da Criança e da Família*. 2. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1981. p. 09-22.

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 2001.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 09 jan. 2020.

BRASIL. **Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008**. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Brasília, 2008. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2007-2010/2008/Lei/L11892.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2008/Lei/L11892.htm). Acesso em 09 de jan. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. **Documento Base da Educação Profissional Técnica de Nível Médio Integrada ao Ensino Médio**. Brasília: MEC, 2007. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/setec/arquivos/pdf/documento\\_base.pdf](http://portal.mec.gov.br/setec/arquivos/pdf/documento_base.pdf). Acesso em: 08 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia: um novo modelo de educação profissional e tecnológica**. Brasília: Ministério da Educação, 2010. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=6691-if-concepcaoediretrizes&category\\_slug=setembro-2010-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=6691-if-concepcaoediretrizes&category_slug=setembro-2010-pdf&Itemid=30192) Acesso em: 19 out. 2019.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Lei 8.069/90. Brasília, DF: Presidência da República, 1991. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm). Acesso em: 22 nov. 2021.

BRASIL. **Estatuto da Juventude**. Lei 12.852. Brasília, DF: Presidência da República, 2013. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm). Acesso em: 22 nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Coronavírus Brasil**. 2021. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em 30 set. 2021.

BRETON, D.L. **Uma breve história da adolescência**. Belo Horizonte: Editora PUC Minas, 2017.

BRITO, D.D.S. A escola como um espaço de construção para a promoção da saúde mental: um relato de experiência. In: NEGREIROS, F.; SOUZA, M.P.R. (Orgs). **Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior**. 1ª ed., vol. 4, Teresina: EDUFPI, 2017. p. 155-166. Disponível em: <https://www.ufpi.br/e-book-edufpi>. Acesso em 08 jun. 2020.

BOCK, A.M.B. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, v. 2, n. 1, p. 63-76, jan./jun. 2007. Disponível em: [www.scielo.br/pdf/pee/v11n1/v11n1a07](http://www.scielo.br/pdf/pee/v11n1/v11n1a07). Acesso em: 15 ago. 2020.

CALLIGARIS, C. **A adolescência**. São Paulo: Publifolha, 2000.

DAYRELL, J. O jovem como sujeito social. **Revista Brasileira de Educação**, São Paulo, n. 24, p.40-52, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbedu/n24/n24a04.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2020.

ENNE, A.L. Juventude como espírito do tempo, faixa etária e estilo de vida: processos constitutivos de uma categoria-chave da modernidade. **Comunicação Mídia e Consumo**, v. 7, n. 20, p. 13-35, 2010. Disponível em: <http://revistacmc.espm.br/index.php/revistacmc/article/view/203>. Acesso em: 11 maio de 2020.

ESTANISLAU, G.M.; BRESSAN, R.A. (orgs). **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ESTRELA, M.P.C.C. **As expressões vivenciais e comportamentais da ansiedade em adolescentes: fatores psicossociais associados ao risco e à proteção face à psicopatologia**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/37317>. Acesso em 19 out. 2021.

FRIGOTTO, G. Educação Omnilateral. In: CALDART, Roseli Salette. **Dicionário da Educação do Campo**. Rio de Janeiro: Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Expressão Popular, 2012. Disponível em: <http://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/l191.pdf>. Acesso em: 06 out 2019.

JUNGMANN, S. M.; WITTHÖFT, M. Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety?

**Journal of Anxiety Disorders**, v.73, 102239, jun, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>. Acesso em: 08 ago. 2020.

LOPES, C. S. *et al.* Erica: prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros. São Paulo: **Rev. Saúde Pública**, v.50, supp. 1, fev., 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006690>. Acesso em: 08 ago. 2020.

MAIA, B.R.; DIAS, P.C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 37, e200067, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067> . Acesso em 08 ago. 2020

MALTONI, J. N. **Indicadores e comportamentos de saúde em adolescentes de 13 anos de Ribeirão Preto**. Dissertação (Mestrado em Psicologia em Saúde e Desenvolvimento. Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, 2017. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59141/tde-07032018-145609/pt-br.php>. Acesso em: 14 ago. 2020.

MARTINS, C.M.S.; CUNHA, N.B. Ansiedade na adolescência: o ensino médio integrado em foco. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 5, n. 1, p.41-61, 2021. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/832>. Acesso em: 19 ago. 2021.

MOLINA, J.A. *et al.* Transtornos psiquiátricos em adolescentes durante a situação epidemiológica causada pelo COVID-19. **Multimed**, Granma, v.25, n.3, e2146, jun. 2021. Disponível em: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-48182021000300006&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182021000300006&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 26 set. 2021.

MOREIRA, J.O.; ROSÁRIO, A.B.; SANTOS, A.P. Juventude e adolescência: considerações preliminares. **Psico**, v.42, n.4, p.457-464, 2011. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/8943>. Acesso em: 14 ago. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde**. 10a ed. São Paulo: Editora da USP, 2012.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha informativa. Saúde mental dos adolescentes**. OPAS/OMS, 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 20 nov. 2019.

ORNELL, F. *et al.* “Medo pandêmico” e COVID-19: ônus e estratégias de saúde mental. **Braz. J. Psychiatry**, São Paulo, v.42, n.3, p.232-35, junho, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>. Acesso em 10 de junho de 2020.

PACHECO, E. **Fundamentos político-pedagógicos dos Institutos Federais diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora**. Natal: IFRN, 2015.

PACHECO, F.A. **Saúde mental e o contexto escolar: percepções de um estudo de caso na educação profissional**. Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). Instituto Federal Farroupilha. Jaguarí, RS, 2019. Disponível em: <https://www.iffarroupilha.edu.br/produtos-profepet>. Acesso em: 09 jan. 2020.

PAIS, J.M. A construção sociológica da juventude – alguns contributos. **Análise Social**, Lisboa, v.25, n.105-6, p.139-165, 1990.

PRAGHOLAPATI, A. COVID-19 impact on students. **EdArXiv**, 2020. Disponível em: <https://edarxiv.org/895ed/>. Acesso em: 09 ago. 2020.

RAMOS, M.N. **História e política da educação profissional**. Curitiba: Instituto Federal do Paraná, 2014. (Coleção formação pedagógica; v. 5).

RAMOS, M. N. Ensino Médio Integrado: Lutas Históricas e Resistências em Tempos de Regressão. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 1, n. 1, p. 27-49, 2017. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/356>. Acesso em: 24 ago. 2021.

SILVA, A. B. B. **Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SILVA FILHO, O.C.; SILVA, M.P. **Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria**. 2013. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/8411>. Acesso em: 21 nov. 2019.

SILVA JÚNIOR, E.A. **Comorbidades psiquiátricas associadas com transtornos de ansiedade em uma amostra de crianças e adolescentes**. Dissertação (Mestrado em Psiquiatria). Faculdade de Medicina. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/30940>. Acesso em: 08 ago. 2020.

SOUZA, C. M. **Ansiedade e desempenho escolar no ensino médio integrado**. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade do Vale do Sapucaí. Pouso Alegre: Univás, 2020. Disponível em: <http://www.univas.edu.br/me/docs/dissertacoes2/169.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2021.

TEIXEIRA, G. **Manual dos transtornos escolares: entendendo os problemas de crianças e adolescentes na escola**. 10. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2019.

WANG, C. *et al.* Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/>. Acesso em: 09 ago. 2020

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and Other Common Mental Disorders: global health estimates**. Geneva: World Health Organization, 2017.

Disponível em:

[http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/prevalence\\_global\\_health\\_estimates/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/). Acesso em: 22 nov. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems**. 2019. Disponível em:

<https://icd.who.int/browse11/l-m/en>. Acesso em: 07 ago. 2020.

ZACHARIAS, R. *et al.* Avaliação da resiliência em escolares do ensino médio e sua relação com a prevalência de sintomas depressivos e ansiosos. **Debates em**

**Psiquiatria**, v.10, n.4, p.10-21, 2020. Disponível em:

<https://revistardp.org.br/revista/article/view/18>. Acesso em: 22 ago. 2021.

### 3 ARTIGO: ANSIEDADE NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO: O QUE DIZEM OS ESTUDANTES

Weysla Paula de Souza Lopes Dutra<sup>1</sup>  
Cledir de Araújo Amaral<sup>2</sup>

#### RESUMO

O Brasil é o país com a população mais ansiosa do mundo e a pandemia de Covid-19 tem potencializado esse transtorno. Entre adolescentes, além do contexto pandêmico, as diversas mudanças biológicas, sociais e culturais que caracterizam essa fase e mais estritamente os processos de formação no ensino médio e a exigência de seguir uma carreira profissional constituem elementos potenciais para o desenvolvimento e agravamento da ansiedade. O presente estudo buscou investigar os conhecimentos e os fatores do ambiente escolar relacionados à ansiedade em estudantes do ensino médio integrado no Instituto Federal do Acre, *Campus* Rio Branco. Trata-se de um estudo qualitativo, com realização de grupos focais *online*, cujos dados foram analisados sob o prisma da Análise do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC). Como resultados observou-se que relacionados ao ambiente escolar diversos fatores podem contribuir para o surgimento e ou agravamento dos problemas de ansiedade, tais como: adaptação à nova realidade e rotina escolar, quantidade de disciplinas e exigência dos professores, tanto das áreas técnicas como das propedêuticas, também a pressão familiar por bom desempenho, outrossim, é bem expressiva a preocupação com a realização do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) e com as decisões sobre o futuro acadêmico e profissional. Outro achado é ponderação dos estudantes a respeito de situações que auxiliam na redução da sintomatologia ansiosa, como a existência de apoio psicológico, a interação com os colegas e as ações de pesquisas e extensão ofertadas pela instituição.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Covid-19. Estudantes. Educação Profissional. Ensino Médio Integrado.

#### ABSTRACT

Brazil is the country with the most anxious population worldwide, and the Covid-19 pandemic has potentiated this disorder. Among adolescents, besides the pandemic context, the various biological, social and cultural changes that characterize this phase, and more strictly the processes of training in high school and the requirement to follow a professional career, constitute potential elements for the development and worsening of anxiety. This study was intended to investigate the knowledge and factors of the school environment related to anxiety in students of integrated high school at the Federal Institute of Acre, Rio Branco Campus. This is a qualitative study, performed through the formation of online focus groups, whose data were analyzed under the viewpoint of the Analysis of Collective Subject Discourse (CSD). As results, it was

---

<sup>1</sup> Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) no Instituto Federal do Acre – Ifac/*Campus* Rio Branco. Técnica em Assuntos Educacionais do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre – Ifac.

<sup>2</sup> Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) no Instituto Federal do Acre – Ifac/*Campus* Rio Branco.

observed that several factors related to the school environment may contribute to the emergence or worsening of anxiety problems, such as: adaptation to the new reality and school routine, number of subjects and demands from teachers, both in technical and introductory areas, as well as family pressure for good performance. Moreover, the concern with the National High School Exam (ENEM, as per its Portuguese acronym) and with the decisions about the academic and professional future is very expressive. Another finding is the judgment on the part of students about situations that help to reduce anxiety symptoms, such as the existence of psychological support, interaction with colleagues, besides the research and extension activities offered by the institution.

**Keywords:** Anxiety. Covid-19. Students. Vocational Education. Integrated High School.

### 3.1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma questão social, delimitada pelos costumes culturais de cada sociedade ou grupo (BRETON, 2017). Algumas instituições buscam delimitá-la em faixas etárias, desta feita, a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a adolescência o período compreendido entre os 10 e os 19 anos, a Organização das Nações Unidas (ONU) declara o intervalo entre 15 e 24 anos (ESTRELA, 2018). No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) considera a faixa etária entre 12 a 18 anos (BRASIL, 1991).

A Constituição Federal de 1988 assegura “o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária” (BRASIL, 1988) relativos a adolescência e juventude. O estudo em tela foca, nos estudantes do ensino médio integrado, partindo da concepção de politecnicidade e da formação humana integral (RAMOS, 2014).

O ensino médio integrado (EMI) é uma modalidade da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) a qual possui como marco histórico a criação das Escolas de Aprendizagem e Artífices, em 1909, com formação para o trabalho voltada para atender os pobres e filhos de trabalhadores em detrimento à educação propedêutica, destinada à classe dirigente (RAMOS, 2014). Visando romper com essa dualidade os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, caracterizam-se pela oferta de EPT da educação básica ao ensino superior, com o propósito de formação humana, cidadã visando o desenvolvimento da autonomia intelectual através da integração

entre ciência, tecnologia e cultura (PACHECO, 2010). Em outras palavras, o EMI é a convergência da formação dita propedêutica de nível médio com a formação profissional de nível técnico visando preparar o estudante para atuar no mundo do trabalho de maneira crítica, autônoma e criativa.

Entretanto, a experiência no ensino médio integrado, associada às diversas mudanças envolvidas na adolescência, configura-se em um período repleto de desafios, pois exige o ajuste na transição da antiga escola do ensino fundamental à integração a novos grupos e a adequação à nova escola, além disso o EMI possui algumas características não encontradas nas escolas de educação de ensino médio comuns. Neste sentido, Maltoni (2017) chama a atenção para a percepção dos estudantes do ambiente escolar, a qual pode figurar como um fator de risco ou de proteção para a saúde, uma vez que a percepção positiva está associada ao engajamento e a melhora no desempenho acadêmico, por outro lado, a percepção negativa está relacionada com risco elevado de sintomas de ansiedade e depressão, consumo de substâncias e fatores de abandono e desistência da escola.

Atentos aos dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) que apontam o Brasil como o país, cuja população atinge o maior índice de ansiedade do mundo, chama-nos a atenção a prevalência de cerca de 20% entre adolescentes de 10 e 19 anos que sofrem com problemas de saúde mental, ocorrendo a metade desses casos por volta dos 14 anos de idade e não possuem diagnóstico e tratamento, apesar da grande presença de comorbidades (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2018).

A Associação de Psiquiatria Americana, no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) salienta que a ansiedade é uma resposta natural do organismo ao meio em que vivemos, funciona como sinal de alerta e auxilia na proteção do indivíduo à possíveis perigos. Entretanto, quando as reações passam a ser intensas, frequentes e prejudiciais ao dia a dia, pode ser indício de uma situação patológica que deve ser avaliada por profissionais da área de saúde (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Vivenciamos a pandemia de Covid-19, oficialmente declarada pela OMS em 11 de março de 2020, além das questões diretamente relacionadas à contaminação com a doença e ao processo de luto, vários outros aspectos vêm atingindo a

população mundial. A mudança repentina no cotidiano e os impactos decorrentes das medidas de isolamento social, da diminuição da mobilidade e do fechamento das escolas têm afetado direta e indiretamente os adolescentes, podemos destacar questões como: a redução de emprego e renda familiar, os prejuízos na socialização, as questões de ensino e desenvolvimento, o aumento da violência familiar, o dano nas questões alimentares e o medo do futuro que afetam a saúde mental (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2020).

No que se refere ao transtorno de ansiedade entre adolescentes, ainda em períodos antes da pandemia, um estudo nacional de Lopes *et al.* (2016) demonstra a prevalência de 30% dos chamados Transtornos Mentais Comuns (TMC), ou seja, aqueles que apresentam sintomas de depressão e ansiedade. A pesquisa de Martins e Cunha (2021) com adolescentes do EMI apontou maior média de pontos relacionadas à ansiedade, medidas por duas diferentes escalas, entre meninas em relação aos meninos ( $44 \pm 11,08$  vs.  $31 \pm 11,89$  e  $46 \pm 10,68$  vs.  $38 \pm 9,46$ , ambas com p-valor  $< 0,001$ ).

Panda *et al.* (2021) realizaram uma metanálise de 15 estudos sobre o impacto psicológico e comportamental entre crianças, adolescentes e cuidadores decorrente do Covid-19, totalizando 22.996 participantes e concluíram que 34,5% sofreram com ansiedade. Durante audiência na Câmara dos Deputados, realizada no dia 17 de junho de 2021, o coordenador da pesquisa Jovens na pandemia, Dr. Guilherme Polanczy, citou dados preliminares que apontam que durante a pandemia, um em cada quatro jovens sofreram com sintomas de depressão e ansiedade no Brasil (CÂMARA DOS DEPUTADOS, 2021).

Partindo da experiência cotidiana atuando junto ao ensino médio integrado de uma instituição federal, onde pudemos observar a crescente ocorrência de situações que se assemelhavam a crises de ansiedade e ou ataques de pânico, considerando o apontamento na literatura sobre a necessidade de cuidado com a saúde mental dos adolescentes e consoante à escassez de trabalhos com foco no ensino médio integrado, buscamos investigar os conhecimentos e os fatores do ambiente escolar relacionados à ansiedade em estudantes do ensino médio integrado no Instituto Federal do Acre.

### 3.2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, partindo da visão, experiências e sentimentos dos sujeitos pesquisados na busca da compreensão dos fenômenos do cotidiano envolvidos na ansiedade (ALVÂNTARA; VESCE, 2008).

O estudo foi realizado no *campus* Rio Branco do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre (Ifac). O Ifac possui atualmente seis *campi* localizados nas regionais macroeconômicas do Acre com oferta de cursos técnicos (integrados ao ensino médio e subsequentes), graduação (cursos de tecnologia, licenciaturas e bacharelados), além de pós-graduação (*lato e stricto sensu*), contato com 6.548 matrículas, no ano base 2020, conforme dados da Plataforma Nilo Peçanha (2021).

O *campus* Rio Branco, maior em número de servidores, cursos e de estudantes. Só no EMI o *campus* atende aproximadamente 450 estudantes nas três séries, entre os três cursos ofertados, a saber: Técnico em Edificações, Técnico em Redes de Computadores e Técnico em Informática para Internet, sendo este o *locus* de onde foram selecionados os 26 participantes do presente estudo, por intermédio de manifestação voluntária oriunda de convite repassado aos estudantes através dos líderes de turma. O critério de inclusão foi possuir de 14 a 18 anos de idade e ser estudante regularmente matriculado em algum dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do *campus* Rio Branco. Foram critérios de exclusão estudantes que não estão com frequência regular nas atividades escolares. Esta pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

A coleta de dados se deu com a técnica de grupo focal (GF), que consiste na reunião de um pequeno grupo de pessoas com o objetivo de aprofundamento sobre uma determinada temática (BARBOUR, 2009; MINAYO; COSTA, 2019), de modo a auxiliar na compreensão de práticas, ações, reações, comportamentos e atitudes e oportuniza a percepção de perspectivas diferentes, bem como, de ideias compartilhadas (GOMES; TELLES; ROBALLO, 2009).

Em virtude da necessidade de distanciamento social imposto pela pandemia de Covid-19 foram realizados grupos focais *online* ancorados na proposta de Brkanitch Filho (2012), por meio de webconferência da plataforma *Google Meet* com

a participação dos estudantes em suas casas, a exemplo de suas aulas e demais atividades escolares que ocorriam de maneira remota.

Os dados coletados foram analisados sob os fundamentos da técnica de análise do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) que possui fundamento na teoria das representações sociais que são conjuntos de conhecimentos socialmente elaborados e repassados num determinado grupo social (MINAYO, 2014).

O DSC realiza o agrupamento de falas semelhantes ou complementares num discurso-síntese registrado em primeira pessoa do singular sem a identificação ou separação dos falantes (LEFEVRE; LEVEFRE; MARQUES, 2009). Desse modo, consideramos a inter-relação do objeto com o todo (a sociedade) e não apenas como fato isolado.

Os estudantes selecionados foram distribuídos em quatro grupos focais, conforme manifestação de disponibilidade de horários e datas, cuja duração de cada grupo variou entre 01h e 01h30min e representou a primeira rodada de encontros. As reuniões foram conduzidas pela pesquisadora, contou com um pesquisador observador e apresentou a participação de 19 dos 26 estudantes inicialmente selecionados, conforme caracterização abaixo (Tabela 1).

**Tabela 1** – Características dos estudantes da fase inicial do estudo por curso

Variáveis	Edificações	Redes de Computadores	Informática para internet
<b>Sexo</b>			
Masculino	02	02	03
Feminino	02	05	05
<b>Idade</b>			
15 anos	01	01	01
16 anos	01	-	01
17 anos	02	02	02
18 anos	-	04	04
<b>Série</b>			
1º ano	02	01	02
2º ano	01	02	04
3º ano	01	04	02

**Fonte:** elaboração própria (2022)

Foi seguido um roteiro com questões norteadoras versando sobre: informações acerca da vida pessoal, familiar e social do estudante durante o período de suspensão das aulas pelo Covid-19 (saúde, política e econômica e relações sociais); conhecimento dos alunos sobre a ansiedade (sinais e sintomas,

consequências – pessoais, acadêmicas e sociais –, prevenção e enfrentamento); experiências com a ansiedade (pessoais, familiares ou de colegas do Ifac); percepção dos sinais e sintomas da ansiedade relacionados às atividades escolares antes e durante a Pandemia – com a suspensão das aulas; percepção da ansiedade com a expectativa de retorno às atividades escolares na pandemia de Covid-19; proposições de ideias para auxiliar no enfrentamento da ansiedade.

Contudo, em virtude do escopo do presente estudo suas análises centraram-se exclusivamente em duas questões: “O que vocês entendem por ansiedade?” e “Vocês acreditam que o Ifac de alguma forma contribui para o aumento da ansiedade ou, pelo contrário, o Ifac ajuda a diminuir a ansiedade?”

### 3.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As análises das respostas sobre o que os estudantes entendiam por ansiedade permitiu encontrar seis DSCs a partir das ideias centrais: definição, sinais e sintomas, causas/fatores gerais, redes sociais e autoestima, questões familiares e questões escolares; sendo o medo de uma ameaça potencial no futuro o elemento central do conceito presente nos discursos o que nos permite inferir que os estudantes possuem compreensão do que é a ansiedade. Além disso, chama-nos a atenção a percepção de que se trata de um transtorno que afeta grande parte dos estudantes do ensino médio, frisando a existência de grupos sociais mais suscetíveis, em especial o feminino, grupos étnicos específicos e LGBT<sup>3</sup> (Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgênero) em decorrência dos problemas sociais (Quadro 1).

**Quadro 1** - Apresentação das ideias centrais e dos DSC sobre o que os estudantes entendem por ansiedade

Ideias Centrais (IC)	Discurso do Sujeito Coletivo (DSC)
A - Definição	A ansiedade é algo natural do ser humano. Ter medo, uma preocupação de algo que pelo menos o meu entender é algo que nasce primeiro na cabeça, no interior, no pensamento e vai afetando o corpo, vai afetando no geral, começa a afetar a vida da pessoa, essas preocupações ao qual não são realmente relevantes. É você querer, a pessoa querer antecipar uma coisa que não foi vivenciada ou algo que ainda não

<sup>4</sup> A sigla que foi ampliada para LGBTQIAPN+ visando representar à diversidade da identidade de gênero das pessoas que não se enquadram no padrão cisgênero, passando a abranger Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgêneros, Queer/ Questionando, Intersexo, Assexuais/ Arromânticas/ Agênero, Pan/ Poli, Não-binárias e mais (<https://orientando.org/o-que-significa-lgbtqiap/>).

	<p>chegou. Quando eu começo a fazer as coisas e falo “não, vai dar errado” porque eu não consigo ou é medo do que pode acontecer, simplesmente a minha cabeça me joga para o futuro, eu não consigo pensar no agora, eu fico querendo pensar no que vai acontecer amanhã e isso me deixa simplesmente sem conseguir respirar. Ela é bem predominante na sua porcentagem máxima dos alunos, na sua grande maioria, tanto a maioria sendo no público feminino. No IF é algo bem alarmante, o que a gente sabe que não são poucas pessoas, a gente sabe que são um, dois, é um em cada turma, não! São 80% mais ou menos assim. Existem grupos de pessoas que estão mais suscetíveis, a gente vê que no ensino médio e tem uma diversidade muito grande né, então assim, grupos étnicos diferentes tem uma, uma, por toda essa questão social, vão ter também mais problemas com ansiedade, é pessoas LGBT. (DSC-A – respondentes: P1, P3, P5, P7, P8, P9)</p>
B - Sinais e sintomas	<p>Cada pessoa acaba sentindo coisas diferentes, tendo sensações diferentes, eu tenho ataque de pânico. A sensação era que meu coração ia sair para fora do peito, teve uma crise que minhas mãos fecharam e eu achei que eu fosse morrer. Eu estava deitada na minha cama tentando dormir, aí ficava meu Deus e agora? E agora? Aí eu comecei com uma crise, eu não conseguia respirar, aí eu começava a chorar, aí eu ficava chorando e não conseguia respirar, aí eu toda vez que eu tenho crise quero puxar o cabelo, fico me coçando, fico me batendo. Começou assim, uma tremedeira, aí as mãos começaram a ficar geladas, os pés, a boca seca assim, sabe e a tremedeira não passava, minha mãe segurava minhas pernas, mas continuava tremendo sabe, e o coração assim muito acelerado e aquele sufoco, aquela pontada no peito, daí quando eu cheguei lá, aí disseram que são sintomas de ansiedade. (DSC-B – respondentes: P5, P12, P13, P15)</p>
C - Causas/ fatores gerais	<p>Creio eu que seja a prototipação de uma vida perfeita. Cada um tem seus agregadores, tem o fator social que você quer ser aceito na sociedade, você quer fazer uma faculdade boa, você quer ser respeitado, a outra também é a pressão da família de você não virar um vagabundo ou você virar um “Zé Ninguém”. Não é só você ou não é só sua família ou não é só a escola, são um conjunto de coisas que te levam a pensar e te levam a começar a se julgar e começar a pensar que seu futuro vai dar errado. Tem a ver com o grupo que você tá dentro da sociedade, da sua renda, da sua família, e escola, como você se vê, todos esses fatores, eles vão influenciar. Pra mim, qualquer coisa, qualquer coisa, é um gatilho, qualquer coisa mesmo, assim eu meio que adquirir um trauma, então tinha momentos que eu me pegava no dia parado me tremendo. (DSC-C – respondentes: P1, P3, P7, P9, P12, P18)</p>
D - Redes sociais e autoestima	<p>Bom, a sociedade sim, é maior culpado. As redes sociais também, as redes sociais faz você se comparar muito com as outras pessoas e tentar o tempo todo ser que nem elas, tentar, tentar ter uma vida boa para mostrar, para mostrar para os outros e é isso, é isso basicamente o que as redes sociais fazem a gente querer sempre ser melhor pro outro não para nós mesmos, é sempre tentar ser melhor para impressionar todo mundo, muitas vezes quando a gente vai ver o Instagram ou qualquer outra rede social, você olha para a sua vida e você diz: Nossa! Eu tenho que ser, eu tenho que alcançar aquilo, tem que ser desse jeito, porque as redes sociais impõe, a gente querendo ou não, a ter essa comparação entre minha vida e a vida de uma pessoa famosa. E realmente, antes eu tinha meu Facebook e Instagram eu ainda tenho, mas eu não uso mais, eu não tenho mais instalado no meu telefone. Eu cheguei a ter uma, uma crise existencial tão grande por conta do Twitter que eu chorava só de ver. Quem tem uma autoestima mais baixa, que é mais inseguro, tem uma tendência a ter mais problemas com ansiedade. Quando sua autoestima ela é baixa acho que a ansiedade cai mais, acho que o que causa muita ansiedade nas meninas, é a autoestima. (DSC-D – respondentes P7, P9, P13, P14, P15, P16, P18)</p>
E - Questões familiares	<p>Os comportamentos que a gente se sente na própria casa e isso influencia muito para gente ficar às vezes, muito pensativo e o que leva para ficar com ansiedade muito alta, a gente põe em si mesmo a pressão, e tem a pressão também querendo ou não da família. Depende muito da personalidade da pessoa e dos valores que essa pessoa adquiriu né, no contato com a sociedade e com no berço familiar, que ela nasceu, inclusive, se você tem uma família, não sei, uma família, é, diferente, você sabe que</p>

	tem vários tipos de famílias. Acho que isso varia muito de pessoa para pessoa, as pessoas que são mais, mais abertas, as pessoas que são mais tímidas, as pessoas que assim, assim geral, de modo geral falando as pessoas que têm personalidades variadas, então, eu acho que principalmente o que influencia são os valores adquiridos por essa pessoa desde o berço, seu berço familiar até o contato com a sociedade. (DSC-E – respondentes P2, P14, P18)
F - Questões escolares	Desde o primeiro ano né, a gente tem de tipo: "Nossa no terceiro ano vai ser o ano que eu tenho que passar no Enem, porque eu tenho que fazer uma faculdade, porque eu tenho que passar na federal, porque a melhor universidade, eu tenho que fazer isso porque meu futuro depende disso. Eu penso: cara, se eu não passar no Enem, que que eu vou fazer da minha vida? Que que eu vou fazer? Se não passar na escola? Se eu tirar nota baixa? A primeira vez que eu tive uma crise foi quando eu pensei demais no Enem cara, foi no início desse ano quando eu tava estudando a mais do que eu realmente podia e eu comecei a chorar achando que eu não ia passar e eu ainda não tinha feito a minha, literalmente a minha prova e eu tava me baseando no meu desespero, nas minhas frustrações, passei a noite todinha chorando. Pensando que no terceiro ano né, no meu caso, que eu tenho que escolher o que eu quero, o que eu tenho que fazer pro resto da minha vida, praticamente, é, é uma pressão enorme em cima da gente. A gente pensa que com 19 anos vou entrar na minha faculdade, e aí já vou estar na minha faculdade porque eu vou passar do meu ensino médio para minha faculdade, seja medicina, seja advocacia, seja qualquer faculdade, assim boa que dê dinheiro porque a gente sempre veio alimentando essa de que para ter uma faculdade boa, é teria que ser essas de alto padrão, teria que ser essas difícil a gente também veio sempre pensando em ter nosso próprio dinheiro, em ter o nosso próprio futuro em ser independente muito, muito cedo. Algo que influencia muito a ansiedade hoje em dia, eu falo por mim porque eu sou uma pessoa que eu sofri muito <i>bullying</i> quando era criança, zoaram de mim e fizeram brincadeira maldosas comigo, por eu ser diferente sempre fui zoado, por ser diferente e, assim, isso faz a gente pensar. (DSC-F – respondentes: P5, P7, P12, P14, P15, P18)

P = participante

**Fonte:** Elaboração própria (2021)

A definição trazida pelo DSC-A sobre o que é ansiedade, revela alinhamento ao conceito apresentado por Silva (2011) frisando que há uma parceria indissociável entre medo e ansiedade e que ambos desempenham uma função primordial de defesa perante algum perigo ou ameaça eminente. O medo é uma emoção inata, herança de nossos ancestrais que o desenvolveram como forma de proteção, uma vez que, tal sensação produz em nosso corpo uma carga de adrenalina que permite uma rápida reação física extremamente necessárias para a sobrevivência. De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) os transtornos de ansiedade são “medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Na direção do que foi apontado pelos estudantes quanto ao elevado número de casos no Ifac, o Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (Erica) realizado entre adolescentes com idade de 12 a 17 anos observou a prevalência geral de 30% com o chamado Transtorno Mental Comum (TMC), que é a associação de sintomas de depressão e ansiedade. Na região norte do país foi observado maior prevalência de TMC entre meninas (de 15 a 17 anos) tanto de escolas privadas (53,1%) como das escolas públicas (44,9%), respectivamente (LOPES *et al.*, 2016). O estudo realizado por Dalbosco, Grolli e Wagner (2017), que aplicou o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) numa amostra de adolescentes, entre 16 e 19 anos, concluiu que a ansiedade atinge mais o sexo feminino, com prevalência de 13,3% para o estado grave, 20% moderado e 6,7% leve, em comparação com o sexo masculino, que apresentou prevalência de 10% para sintomas moderados e 22,5% em nível leve. Martins e Cunha (2021) em sua pesquisa sobre ansiedade na adolescência em estudantes do ensino médio integrado, na qual participaram 257 estudantes, entre 14 e 18 anos, destacam uma maior frequência de sintomas ansiosos entre as meninas, média de 44 pontos, *versus* 31 pontos entre os meninos. Tais dados corroboram nossas observações no discurso dos estudantes do Ifac.

Atentamos que a pandemia e os fatores decorrentes dela, acarretaram prejuízos nas questões de saúde mental conforme alertam instituições como OMS, inclusive, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) estima que globalmente mais de um em cada sete crianças e adolescentes, entre 10 e 19 anos apresente transtorno mental diagnosticado (FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA, 2021a).

Ponderamos que a estimativa citada pelos adolescentes no DSC-A referente a um percentual de 80% de estudantes afetados com sintomas de ansiedade no Instituto, oriunda na observação empíricas dos discentes, denota uma possível generalização de sinais e sintomas entre ansiedade normal e patológica. Durante a pesquisa os estudantes exprimiram a importância de estarem sendo ouvidos por alguém da instituição sobre esse tema, uma vez que os pesquisadores são servidores (técnico em assuntos educacionais e docente) que atuam diretamente com os estudantes. Entretanto, tal aspecto enseja maiores aprofundamentos em estudos posteriores.

Schönhofen e colaboradores (2020) estimam que 20% de todos os estudantes universitários no mundo, apresentem algum transtorno mental, destes a ansiedade figura como o mais prevalente, sendo que 80% desses transtornos tiveram início antes do ingresso na graduação. Seus resultados mostram prevalência de Transtorno de Ansiedade Generalizada entre os estudantes de 41%, valores quase 5 vezes maiores que os encontrados em pesquisas semelhantes com o público adulto. A pesquisa realizada por Souza (2020) com 334 estudantes de escolas particulares de Aracaju expôs que 61% deles demonstrava ansiedade, desta forma, corroborando com a fala dos estudantes aqui pesquisados que observaram grande frequência de ansiedade entre os pares.

Entre os adolescentes investigados há a compreensão de que os sinais e sintomas podem ser diferentes de pessoa para pessoa, contudo, ressaltam a taquicardia, pontada no peito, mãos e pés gelados, boca seca, falta de ar, punhos cerrados, autoagressão e sensação de que vai morrer, corroborando com o descrito por Souza (2020) que afirma ser frequente o aparecimento de sinais e sintomas diferentes em cada indivíduo, tratando-se de uma ocorrência que envolve diversos fatores (cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos, sociais e culturais), sendo mais comuns: taquicardia, sudorese, tontura, tremores, diarreia, déficit de memória e atenção, irritação, insegurança, desespero, retraimento social, diminuição de rendimento escolar ou profissional (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION 2014; ESTANISLAU; BRESSAN, 2014; MARTINS; CUNHA, 2021; SOUZA, 2020).

Prevenimos que o aparecimento de algum dos sinais e sintomas não enseja um diagnóstico de transtorno de ansiedade, visto que todos possuímos a ansiedade como aspecto de defesa do organismo, sendo a vivência dela e o seu impacto sobre o cotidiano que vão diferenciar entre ansiedade saudável, nominada por Pinto (2021), ou ansiedade patológica, portanto, um diagnóstico preciso carece de uma avaliação por profissionais da área de saúde.

Como fatores causais da ansiedade os adolescentes apontam a projeção de uma vida perfeita, que perpassam pela aceitação social e a realização de uma boa faculdade, sendo tais elementos reforçados tanto por eles mesmos, como pela família e pela escola. Para tanto, compreendem que dependem de elementos do presente, como a classe social onde estão inseridos, a renda, a família, a escola e de como a

pessoa se vê. Outro importante fator apresentado é a influência das redes sociais que, segundo eles, é um ambiente que os obriga a se comparar e a querer ser melhor que os outros, antes mesmo de ser o melhor para si, sendo ainda pior entre aqueles com baixa autoestima e insegurança.

A etiologia dos transtornos de ansiedade é complexa e multifatorial, com interação entre fatores psicológicos, biológicos, sociais e ambientais, podendo ser possível citar o desequilíbrio fisiológico, fatores genéticos, predisposição familiar, relacionamento familiar e estilo de criação ou estilos parentais, situações de tensão emocional, experiências vivenciadas e crenças pessoais (SILVA JÚNIOR; 2010; SILVA, 2011; TEIXEIRA, 2019; PINTO, 2021). Alguns destes fatores estavam presentes nos discursos identificados, evidenciando que os estudantes possuem algum conhecimento sobre os fatores relacionados à ansiedade.

O quadro 2 apresenta os DSCs a partir do questionamento sobre se os estudantes acreditavam que o Ifac de alguma forma contribui para o aumento da ansiedade ou, pelo contrário, o Ifac ajuda a diminuir a ansiedade, ponto que foram identificadas três DSCs a partir das ideias centrais categorizadas em “ajuda a causar a ansiedade”, “ajuda a causar, mas auxilia no enfrentamento” e “ajuda a combater a ansiedade”.

**Quadro 2** - Apresentação das ideias centrais e dos DSCs sobre a contribuição do Ifac para aumento ou diminuição da ansiedade dos estudantes

Ideias Centrais (IC)	Discurso do sujeito coletivo (DSC)
A - Ajuda a causar ansiedade	<p>O Ifac na maioria das vezes, ao meu ver ele, às vezes, ajuda muito a criar ansiedade, ajuda a desenvolver. No meu caso ajudou a desenvolver, eu já passava por problemas familiares antes e depois que eu entrei foi uma bomba, porque eu não queria entrar realmente, eu comia no banheiro nos primeiros meses. Bom, se a pessoa ela nunca teve, eu acho que ela vai começar a ter, saber, o que que é. Eu já tive muitas crises também, nesse começo por causa das aulas, porque tipo, eu não sabia como ia tá, eu já tinha planejado tudo, “cadê meu Deus como é que vai estar?” Aí eu comecei várias crises, aí quando começou eu fiquei tipo não era como eu esperava, aí eu já tive outra por causa disso, fui muito corrido também essas últimas semanas por causa das aulas. (DSC-A – respondentes: P2; P12; P13; P15; P16; P19;)</p> <p>O aluno já começa com medo de chegar atrasado e de pegar uma ocorrência. Daí você não tá entendendo a matéria, mas você é muito acanhado, não pega o assunto e tem vergonha de perguntar pro professor. E tem ainda se você é uma a pessoa, é, muito diferente, é muito falada pela sala, os alunos julgam muito, a pessoa fica com medo, não sabe o que fazer. Eu ficava muito preocupado com os trabalhos que tinha que apresentar na frente de todo mundo e acabava que eu me preocupava tanto que eu não conseguia apresentar. (DSC-A – respondentes: P2; P5;)</p>

	<p>Você tem que estudar porque se você não estudar, você não vai passar de ano, não ser ninguém na vida. Daí você pensa: não consigo essa matéria, não falo com professor, eu vou reprovar de ano. Tipo, na minha turma, totalmente sem reprovar nenhuma disciplina, só 13, só 13 alunos de 42, então você já tira por aí, mais ou menos como é que, como é que afeta. (DSC-A – respondentes: P2; P3; P4)</p> <p>O primeiro ano pesa bastante, pelo menos porque tinha aquela pressão dos alunos do segundo e do terceiro ano e acaba sendo tudo muito confuso porque é tudo muito novo, é uma realidade totalmente diferente de qualquer outra escola, foi muito difícil se adaptar. (DSC-A – respondentes: P1; P3; P12; P15;)</p> <p>O Ifac, assim, ele mais me ajudou a ter (ansiedade) pelo simples fato de que você já entra em desespero em saber das matérias né, tipo, você entra sem saber de nada, às vezes você não tem base de algumas, de alguns assuntos que vão ser tratado. Você chega já tem um monte de matéria, têm matérias que a gente não entende, tipo tem matéria que você sente uma pressão muito maior. A gente tem aquela questão da pressão de passar né, média 7, a gente tem as matérias do curso técnico. Essa é a visão que o ensino médio passa para a gente, é e assim quando você chegar lá, você vê que é, que as matérias de curso e as matérias normais estão bem puxadas e os professores puxam muito. (DSC-A – respondentes: P3; P4; P7; P9; P10; P15; P16;)</p> <p>O Ifac é desse jeito, tem o professor tal que faz isso, tantas pessoas reprovaram e pela construção que o aluno cria na cabeça dele aquilo mexe com ele, toda vez que ele ver aquele professor, toda vez que ele tá naquela matéria, isso é algo bem psicológico. “Meu Deus é um monstro!” Que, que eu vou fazer? Tipo, acho que afeta bastante o psicológico da pessoa, teve pessoas que saíram de provas só pelo o que as pessoas falavam do professor, assim que dava zero pra todo mundo, essas coisas, saíram de prova chorando. Têm alguns professores que já gosta de pisar mesmo, tipo, de pegar bem difícil, pegar bem pesado, se você não estudar, você tem que dar o seu melhor pra aquilo e assim os professores, eles sempre falam dentro de sala que passa quem estuda e quem estuda muito né. (DSC-A – respondentes: P1; P3; P4;)</p> <p>Eu penso: cara, se eu não passar no Enem? Que que eu vou fazer da minha vida? Que que eu vou fazer? Nossa, no terceiro ano vai ser o ano que eu tenho que passar no Enem, eu tenho que fazer uma faculdade, porque eu tenho que passar na federal, porque a melhor universidade, eu tenho que fazer isso porque meu futuro depende disso, aí já vem tudo aquilo de você pensar no seu futuro e de não ser nada, vai ser um bosta porque eu sou uma pessoa horrível, entendeu? (DSC-A – respondentes: P3; P7;)</p> <p>Você entra lá e ver aquele monte de gente desistindo, dá um desânimo em você, nos primeiros três meses da minha sala já saiu 8, começa por aí. (DSC-A – respondentes: P3; P16;)</p>
B - Ajuda a causar, mas auxiliar no enfrentamento	<p>É, parece seletivo de aluno para aluno, não tem como generalizar isso, porque acho que é muito cedo para poder falar: é o Ifac, não, não é o Ifac. É e eu, porque eu particularmente já passei pelas duas fases de o Ifac ser e de o Ifac ser o causador da dor e de o Ifac ser o remédio da dor, entendeu? Ele é o veneno e o antídoto junto, ele é o equilíbrio, sobre ansiedade. (DSC B – respondentes: P1; P9; P12;)</p>
C - Ajuda a combater a ansiedade	<p>O Ifac também contribui também para diminuir essa ansiedade, por exemplo, tem o psicólogo na escola né, essa questão tipo de ter o psicólogo no <i>campus</i>, coisas que a na maior parte das escolas, se você não for de escola privada né, é bem pouco provável de ter, apesar de muita gente não tem coragem de ir no psicólogo, inclusive eu tive uma amiga ela tava bem mal e ela não tinha coragem de ir, eu que tive que, é, falar com ela, não, vamos lá eu vou com você e não sei o quê e a gente tinha muitas oportunidade, agora que a gente tá com aula remota né, acaba cortando isso porque até, até presença dos nossos amigos né porque a gente acaba criando um vínculo muito grande com o pessoal. Ele muitas vezes é a nossa fuga, ele é nossa casa, o Ifac</p>

	<p>é nossa casa, ali a gente passa mais de 8 horas, fora o almoço, eu preferia estar no Ifac, eu ficava mais tempo no Ifac do que em casa, eu só vinha para casa para dormir. Na verdade, o IF mais me ajudou, eu tinha mais pessoas mais abertas para mim, eu consegui fazer amizades, pessoas mais compreensivas que nos outros lugares, nas outras escolas era muito, era muito complicado. Escola particular, pública, é era muito complicado e eu tinha umas crises de ansiedade, mas era entender de leve e tais, no meu caso, acho que mais me ajudou, a poder entender, a poder depois melhorar, tanto que hoje em dia quase não tenho mais crise. O Ifac é isso, ele tem um lado que você sente uma pressãozinha, mas tem um lado que você se diverte, que você faz amigos, que tem situações que você nunca teria em outra escola, como, por exemplo, você vai você tá ali com seus amigos fazendo um robô e você tá se divertindo, você tá fazendo códigos, mas você tá rindo, você tá comendo, você tá dormindo do chão do Ifac, você pode estar tem vários lados da moeda, sabe, que os dois lados da moeda, por mais que você tem a pressão ali, você tem uma fuga, você tem seus amigos para te ajudar, você tem a matéria que te deixa feliz, eu acho que estudando já a três anos no Ifac, eu comecei a não ver mais a pressão, eu via mais o lado divertido, tanto que eu sinto muita falta do Ifac, muita falta mesmo, por causa dessa diversão, dessa interação com os meus amigos.</p> <p>(DSC-C – respondentes: P1; P7; P9; P13;)</p>
--	---

P = participante

**Fonte:** Elaboração própria (2021)

A maior parte dos participantes acredita que o Ifac possui fatores responsáveis pelo aparecimento da ansiedade, inclusive para fim de análise subdividimos essa categoria em: questões gerais; questões disciplinares e regimentais; medo ou vergonha do julgamento dos colegas ou professores; medo de reprovação; adaptação ao 1º ano do ensino médio; dificuldade nas disciplinas técnicas; exigência e atitudes dos professores; Enem e questões de futuro; nível de desistência. Tais resultados corroboram os dados obtidos por Pacheco, Nonenmacher e Cambraia (2020) em pesquisa realizada no Instituto Federal Farroupilha com concluintes de cursos do Ensino Médio Integrado.

Os achados no quadro 2, DSC-B demonstram a visão de que apesar de possuir fatores associados com a ansiedade a instituição proporciona o auxílio para o combate e a superação da ansiedade. Já no DSC-C observamos a opinião positiva sobre o Instituto e as possibilidades que ele apresenta para enfrentar a ansiedade, tais como, possuir atendimento psicológico, apesar de ser demonstrado pelos estudantes certo receio em buscar tal ajuda. Os respondentes também apontam a escola como um lugar de fuga, chegando a intitulá-la como casa, onde permaneciam por mais de 8 horas diárias em períodos pré-pandêmicos, tecem comparação com as escolas de ensino médio públicas e particulares da região e mencionam como fatores positivos, a interação com os amigos, a oferta de almoço, a existência de projetos de ensino, pesquisa e extensão, tais como a robótica, o que reforça o benefício de tais

políticas e programas, validando a sua implantação e permanência. Vale destacar que em nossas pesquisas teóricas não foram localizados dados que apontassem para tais achados associados às questões de enfrentamento da ansiedade, bem como, saúde mental dos estudantes de ensino médio integrado.

Retomando aos fatores associados ao surgimento da ansiedade entre os escolares apresentados no quadro 1, convém destacar que há a compreensão de que a família pode desempenhar importante papel no desenvolvimento da ansiedade e destacam que os valores adquiridos no seio familiar podem preparar ou desequilibrar o adolescente para o seu desenvolvimento no meio social. Contudo, observa-se que o Ifac, para os adolescente do ensino médio integrado, representa o mais desafiador de suas vidas, uma vez que atribui-se a este período como o principal marcador do seu temido futuro, pois é ali onde se dá conta da necessidade de definir seu futuro profissional e a garantia de uma formação superior que lhe permita uma vida bem sucedida, por isso, a preocupação em ser aprovado nas disciplinas, no Enem, e a definição da profissão que deverá seguir configuram entre os fatores mais ansiogênicos.

Vale considerar que o instituto federal possui características bem diversas das escolas em geral, tais como: currículo com maior número de disciplinas em virtude da integração da formação básica e profissional; associação de ensino, pesquisa e extensão e envolvimento do estudante com inovação tecnológica, elementos esses, segundo Faria (2017), fazem com que a vivência escolar nos Institutos em desgaste físico e mental.

Salientamos o contexto socioeconômico dos estudantes no Acre, uma vez que é o 3º estado brasileiro com menor população, estimada de 906.876 pessoas, faz fronteira com os estados do Amazonas e Rondônia e com os países Peru e Bolívia, foi classificado na 21ª colocação no IDH (Índice de Desenvolvimento Humano), de acordo com dados de 2010 e no ano de 2020 ocupou a 19ª posição no ranking brasileiro de renda domiciliar per capita mensal, com R\$ 917,00 (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2021).

Dados de 2018 apontam que setor público é responsável por 40% dos empregos formais no Acre, representando uma expressiva dependência econômica desse setor, sendo a taxa de desocupação das pessoas com 14 anos ou mais a 3ª

maior do país, com 5,3%. O Acre figura como um dos estados com maior proporção de jovens que nem estudam e nem trabalham, abrangendo 28,9% dos jovens de 15 a 29 anos. Responsável pela segunda maior taxa de pobreza do Brasil, em 2017, atrás apenas do Maranhão, com cerca de 27% da população (224 mil acreanos<sup>4</sup>) vivendo na linha de pobreza e 14% (116 mil cidadãos) na extrema pobreza. Além disso, dados de 2019 demonstram que 10,4% da população acreana era atendida pelo agora extinto Programa Bolsa-Família (ACRE, 2019).

Tais fatores foram agravados pela pandemia, como pode ser observado no relatório sobre os Impactos Primários e Secundários da Covid-19 em Crianças e Adolescentes no Brasil, produzido pelo Unicef, em sua terceira rodada, realizada em maio de 2021, verificou que 41% dos respondentes, com 18 anos ou mais, relatou observar nos adolescentes o aparecimento de dois ou mais sintomas de transtornos mentais (FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA, 2021b).

Na questão da renda familiar, a pandemia causou redução da renda para 56% dos respondentes, entre aqueles que residem com crianças e adolescentes o impacto foi de 64% vs. 51% das famílias sem crianças. Impacto maior foi percebido entre as famílias com menores rendas, para quem recebe até um salário mínimo a redução foi de 80%. A influência da cor da pele também é gritante no citado relatório, a redução da renda entre famílias declaradas pretas e pardas foi 11% superior às brancas (61% vs. 50%) (*Idem*).

Quanto aos indicadores educacionais o Brasil foi um dos países que permaneceu por mais tempo com as escolas fechadas na pandemia de Covid-19, onde observou-se a influência dos padrões socioeconômicos nos perfis de acesso às aulas remotas. Por exemplo, 60% das famílias com renda de até um salário mínimo, as atividades escolares das crianças e adolescentes foram realizadas pelos estudantes com uso de celular de outra pessoa da família, sendo este o único equipamento tecnológico de uso possível para uma parte expressiva daqueles declarados pretos ou pardos em comparação aos brancos. Cabe destacar, ainda, as condições de acesso às atividades remotas, 35% relatou dificuldades por falta de

---

<sup>5</sup> Optamos pela utilização do gentílico “acreano” por uma questão de identidade regional reconhecida pela Lei Estadual nº 3.148, de 27 de julho de 2016 em detrimento à construção ortográfica “acriano” e suas variantes adotadas na reforma ortográfica da Língua Portuguesa de 2009 (ACRE, 2016).

acesso à internet ou baixa qualidade de conexão (*Ibidem*). Diante desses dados é possível compreender a preocupação relatada pelos discentes de nossa investigação a respeito do planejamento em relação ao seu futuro.

Vale mencionar que a questão da ansiedade em concluintes do ensino médio perante a realização da prova do Enem é objeto de estudo de diversas pesquisas (DIAS *et al.*, 2020; FELÍCIO *et al.*, 2019; GONZAGA, 2016; PACHECO; NONENMACHER; CAMBRAIA, 2020; SCHONHOFEN *et al.*, 2020; SOARES; MARTINS, 2010), que apontam o ambiente de incerteza, a alta competição, a cobrança dos familiares, a autocobrança associada às expectativas com o futuro acadêmico e, conseqüente, com o futuro profissional figuram como agregadores (DIAS *et al.*, 2020; MARTINS; CUNHA, 2021).

O *bullying*, outro fator citado pelos estudantes, é caracterizado por qualquer ação física e social intencional e repetida que cause dor e angústia a um estudante ou a grupo de estudantes, é um ato de violência que produz evidentes prejuízos à saúde física e mental das vítimas que poderão ter insegurança, ansiedade, medo, angústia, vergonha e prejuízo na sua capacidade de raciocínio e aprendizado (PERIN; GODINHO 2020; PIMENTEL; DELLA MEA; PATIAS, 2020). Foi apontado por Pacheco, Nonenmacher e Cambraia (2019) que 43% dos estudantes consideravam que o *bullying* impactava diretamente o seu relacionamento interpessoal com os demais colegas e a vivência escolar. Pimentel, Méa e Patias (2020) identificaram uma correlação positiva entre a vitimização do *bullying* e a existência de sintomas de depressão, ansiedade, estresse e ideação suicida, permanecendo, inclusive, mesmo depois da ocorrência da ação de *bullying*.

A comunicação *online* trouxe à tona o *cyberbullying*, caracterizado por ações e mensagens hostis utilizando meios digitais, causando dano ou desconforto a indivíduos ou grupos, podendo ser mais devastador que o *bullying* convencional, pelas suas peculiaridades, como: anonimato, espaço de atuação mais abrangente, facilidade e menor tempo de disseminação, possibilidade de maior perpetuação no tempo (PIRES; VIEIRA; CASTELLO BRANCO, 2020), embora não tenhamos observado diretamente esta forma de agressão nas falas dos estudantes, o *cyberbullying* pode ter sido potencializado quando da massificação das comunicações virtuais impostas pelo ensino remoto emergencial decorrentes da pandemia.

Outros fatores associados ao ambiente escolar, pontuados pelos estudantes desta pesquisa são a adaptação ao 1º ano, o choque com as novas disciplinas (principalmente as técnicas) e a exigência ou a postura de alguns professores. Nesta mesma linha, Soares e Almeida (2020) apontam que os estudantes do 1º ano do Ensino Médio Integrado (EMI) enfrentam vários fatores ansiogênicos tais como: número maior de componentes curriculares, estudo em tempo integral, provas, pressões pelo bom desempenho por parte da escola e da família, além das mudanças inerentes à adolescência. Cabe salientar que o novo ambiente pode funcionar como motivador de ansiedade, até mesmo a falta de conhecimento do espaço físico, o medo de algum professor ou de não se adaptar ao regime escolar ou à metodologia de ensino (FARIA, 2017).

A percepção do ambiente escolar pelos estudantes associada às experiências do contexto escolar pode causar problemas de saúde mental (PACHECO, 2019). Outro ponto destacado pela autora é a influência das relações interpessoais, quando avaliada como positiva podem promover o sentimento de segurança e autoestima, quando negativas podem ocasionar considerável sofrimento.

Souza (2020) salienta que toda aprendizagem é envolvida em certo nível de emoção e que situações não trabalhadas ou malconduzidas no contexto escolar podem gerar ou aumentar condições de ansiedade. As relações professor e aluno poderão influenciar na diminuição da motivação e interesse, problemas na aprendizagem e dificuldade de interação em sala de aula (PACHECO, 2019), além disso, o discente pode pressupor que está sendo perseguido pelo docente ou visualizar maior dificuldade na disciplina ministrada (SOUZA, 2020), conforme relatos apresentados no DSC-A, quadro 2.

Os adolescentes investigados também expuseram a preocupação com o rendimento acadêmico, com a adaptação ao regimento disciplinar e com o julgamento dos colegas de sala. No que se refere ao rendimento Tsunematsu, Pantoni e Versuti (2021) asseveram que além do estranhamento do rendimento obtido em comparação à escola anterior, os discentes ainda sofrem com os componentes curriculares que envolvem as exatas. A ansiedade no ambiente escolar é apontada como responsável por afetar diretamente o processo de aprendizagem e o rendimento acadêmico, uma vez que pode provocar a distração, reduzir a concentração e atenção, afetar a

memória, interferir na capacidade de fazer correlações (MARTINS; CUNHA 2021; SOUZA, 2020; SOARES; ALMEIDA, 2020).

É imprescindível assinalar que a escolha pela técnica de grupo focal *online* se mostrou acertada para o momento atual, apesar dos desafios impostos, tais como a ausência de proximidade ou a impossibilidade de acompanhamento das expressões não-verbais. Foi possível observar que o fato da moderadora e do observador serem conhecidos pelos participantes trouxe um maior grau de segurança e confiabilidade, tendo em vista que, muitos trouxeram relatos bem abrangentes sobre sua vida, inclusive manifestando a existência de diagnósticos de transtornos de ansiedade.

### **3.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Podemos identificar que os participantes possuem compreensão adequada a respeito do que é ansiedade, embora em alguns momentos a ansiedade normal e patológica não se diferenciem. Paradoxalmente, constatamos que os estudantes percebem que de alguma forma a instituição contribui para o surgimento e ou agravamento de sintomas ansiosos, mas também lhes oferece oportunidades e ações educacionais que amenizam o processo de adoecimento. Também observamos o reconhecimento da importância da interação com os colegas e do apoio familiar na questão da ansiedade.

Entre os fatores que contribuem para a ansiedade, os estudantes destacaram adaptação exigida ao ensino médio integrado ao técnico com elevado número de disciplinas (básicas e técnicas), a exigência dos professores e a expectativa da realização do Enem, também a pressão familiar e, muitas vezes, dos próprios estudantes pelo bom rendimento e sucesso profissional uma vez que o contexto socioeconômico local se apresenta desfavorável, ainda mais no contexto da pandemia de Covid-19.

Avaliamos que devido à abrangência da temática a respeito dos problemas e transtornos de ansiedade, cujo surgimento é considerado multifatorial, não foi possível esgotar neste manuscrito todo o conteúdo abordado nos grupos focais, principalmente, as situações que envolvem o uso prejudicial da internet, questões sociais e familiares e no contexto atual a pandemia de Covid-19. Outrossim,

considerando a literatura envolvida, avaliamos a existência de alguns silenciamentos, tais como, a questão da violência, consumo de drogas e álcool. Tais temáticas devem ser objeto de estudos posteriores.

Desta forma, além das questões acima, nos parece pertinente refletir sobre as medidas e ações educacionais possíveis para auxiliar os estudantes no conhecimento e enfrentamento da ansiedade, também é importante inserir a ansiedade como temática no escopo das ações de formação continuada dos educadores docentes e não-docentes.

## REFERÊNCIAS

ACRE. **Lei estadual nº 3.148, de 27 de julho de 2016**. Institui o termo “acreano” como gentílico oficial do Estado e o acresce ao conjunto de símbolos a que se refere o art. 8º da Constituição Estadual. Rio Branco, 2016. Disponível em: <http://www.al.ac.leg.br/leis/wp-content/uploads/2016/08/Lei3148.pdf>. Acesso em: 08 jun. 2020.

ACRE. **Lei nº 3.589, de 19 de dezembro de 2019**. Dispõe sobre o Plano Plurianual do Estado do Acre para o quadriênio 2020-2023. Rio Branco, 2019. Disponível em: <http://acre.gov.br/plano-purianual-ppa/>. Acesso em: 05 nov. 2021.

ALVÂNTARA, A. M.; VESCE, G. E. P. As representações sociais no discurso do sujeito coletivo no âmbito da pesquisa qualitativa. *In: Congresso Nacional de Educação*. 2008. p. 2208-20. Disponível em: [https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/724\\_599.pdf](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/724_599.pdf). Acesso em: 27 jun. 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. [online] Artmed Editora, 2014. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnosico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>. Acesso em: 22 out. 2021.

BARBOUR, R. **Grupos focais**. São Paulo: Artmed, 2009.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 22 dez. 2021.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Lei 8.069/90. Brasília, DF: Presidência da República, 1991. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm). Acesso em: 22 nov. 2021.

BRETON, D.L. **Uma breve história da adolescência**. Belo Horizonte: Editora PUC Minas, 2017.

BRKANITCH FILHO, E. **Grupo focal on-line, mídia de divulgação interativa, sexualidade e educação de adolescentes**. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-graduação stricto sensu em Engenharia e Gestão do Conhecimento. Universidade de Santa Catarina. Florianópolis, 2012.

BRITO, J. M. S. de; LAUER-LEITE, I. D.; NOVAIS, J. S. de. **Discurso do sujeito coletivo na prática**. Porto Seguro: UFSB, 2021. Disponível em: [https://issuu.com/mirim.ufsb/docs/brito\\_et\\_al\\_2021](https://issuu.com/mirim.ufsb/docs/brito_et_al_2021). Acesso em: 31 mar. 2021.

CÂMARA DOS DEPUTADOS. Uma a cada 4 crianças e adolescentes teve sinais de ansiedade e depressão na pandemia, aponta estudo. **Câmara dos deputados**. 17 jun. 2021. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/774133-uma-a-cada-4-criancas-e-adolescentes-teve-sinais-de-ansiedade-e-depressao-na-pandemia-aponta-estudo/>. Acesso em 20 jan. 2021.

DALBOSCO, S. N. P.; GROLLI, V.; WAGNER, M. F. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Revista de Psicologia da IMED**. Passo Fundo. v. 9, n. 1. p. 87-103, jan- jun. 2017. DOI: 10.18256/2175-5027.2017.v9i1.2123. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpi/v9n1/07.pdf>. Acesso em: 28 out. 2021.

DIAS, A. P. da S. *et al.*. Saúde mental de adolescentes e jovens que se preparam para cursos de medicina: um estudo de caso em São Paulo, Brasil. **Humanidades e inovação**. Palmas, v.7, n. 5, p. 310 – 315, 2020. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/issue/view/69>. Acesso em: 05 dez. 2021.

ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. (orgs). **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ESTRELA, M. P. C. C. **As expressões vivenciais e comportamentais da ansiedade em adolescentes: fatores psicossociais associados ao risco e à proteção face à psicopatologia**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, 2018.

FARIA, A. A. G. B. T. Experiências e sentidos da escola na perspectiva dos jovens no Instituto Federal de Alagoas – Ifal. *In*: NEGREIROS, F.; SOUZA, M.P.R. (Orgs.). **Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior**. 1ª ed., vol.2, Teresina: EDUFPI, 2017. p. 78-94. Disponível em: [https://ufpi.br/arquivos\\_download/arquivos/EDUFPI/VOLUME-02.pdf](https://ufpi.br/arquivos_download/arquivos/EDUFPI/VOLUME-02.pdf). Acesso em: 28 dez. 2021.

FELÍCIO, J. F. *et al.* Refletindo sobre a depressão e a ansiedade no contexto escolar; **Interface**. Juazeiro do Norte. v.8, n.1. p. 482-490, 2020. Disponível em: <https://interfaces.leaosampaio.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/696>. Acesso em: 19 out. 2021.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **COVID-19 e saúde da criança e do adolescente**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2020. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-crianca/covid-19-saude-crianca-e-adolescente/>. Acesso em: 19 jan. 2022.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. Impacto da Covid-19 na saúde mental de crianças, adolescentes e jovens é significativo, mas somente a 'ponta do iceberg'. **Unicef**, 04 de outubro de 2021a. Disponível em:

<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/impacto-da-covid-19-na-saude-mental-de-criancas-adolescentes-e-jovens>. Acesso em: 21 jan.2022.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. Impactos primários e secundários da Covid-19 em crianças e adolescentes: relatório de análise – 3º rodada. **Unicef**. 2021b. Disponível em:

<https://www.unicef.org/brazil/relatorios/impactos-primarios-e-secundarios-da-covid-19-em-criancas-e-adolescentes-terceira-rodada>. Acesso em 20 jan. 2022.

GOMES, V. L. de O.; TELLES, K. da S.; ROBALLO, E. de C. Grupo focal e discurso do sujeito coletivo: produção de conhecimento em saúde de adolescentes. **Escola Anna Nery** [online]. 2009, v.13, n.4, p.856-862. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ean/a/j5M7FMzfnJ5m8DqKsCy7L7P/abstract/?lang=pt>. Acesso em 25 jul. 2021.

GONZAGA, L. R. V. **Enfrentando provas escolares**: relações com problemas de comportamento e rendimento acadêmico no Ensino Médio. Tese (Doutorado) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Cidades e estados: Acre**. [online]: IBGE, 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ac.html>. Acesso em: 29 nov. 2021.

INSTITUTO FEDERAL DO ACRE. **Resolução nº 12/CONSU/IFAC**, de 21 de janeiro de 2020. Dispõe sobre a aprovação do Plano de Desenvolvimento Institucional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre 2020-2024. Rio Branco, 2020. Disponível em: <https://www.ifac.edu.br/o-ifac/planejamento-e-desenvolvimento-institucional/plano-de-desenvolvimento-institucional/pdi-2020-2024>. Acesso em: 10 jul. 2021.

LEFEVRE, F.; LEFEVRE, A. M. C.; MARQUES, M. C. da C. Discurso do sujeito coletivo, complexidade e auto-organização. **Ciência & Saúde Coletiva**. 2009, v.14, n.4, p. 1193-1204. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bLYcq4qWYBJnrfZzbVrZmJh/?lang=pt#>. Acesso em: 10 jul. 2021.

LOPES, C. S. *et al.* Erica: prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros. São Paulo: **Rev. Saúde Pública**, v.50, supp (1), fev., 2016. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rsp/2016.v50suppl1/14s/pt/#>. Acesso em: 08 dez. 2021.

MALTONI, J. N. **Indicadores e comportamentos de saúde em adolescentes de 13 anos de Ribeirão Preto**. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-graduação stricto sensu em Psicologia. Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, 2017.

MARTINS, C. M. dos S.; CUNHA, N. de B. Ansiedade na adolescência: o Ensino Médio Integrado em foco. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, [S.

*I.*, v. 5, n. 1, p. 41-61, 2021. Disponível em:

<https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/832>. Acesso em: 5 dez. 2021.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14.ed. – São Paulo: Hucitec, 2014.

MINAYO, M. C. de S.; COSTA, A. P. **Técnicas que fazem uso da palavra, do olhar e da empatia**: pesquisa qualitativa em ação. Aveiro: Ludomedia, 2019.

MOSCOVICI, S. **Representações sociais**: investigações em psicologia social. 11. ed. – Petrópolis: Vozes, 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha informativa. Saúde mental dos adolescentes**. OPAS/OMS, 2018. Disponível em:

[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839). Acesso em: 20 nov. 2021.

PACHECO, E. **Os Institutos Federais**: uma revolução na Educação Profissional e Tecnológica. Natal: IFRN, 2010.

PACHECO, F. do A. **Saúde mental e o contexto escolar: percepções de um estudo de caso na educação profissional**. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-graduação stricto sensu em Educação Profissional e Tecnológica. Instituto Federal Farroupilha. Jaguarí, RS, 2019.

PACHECO, F. do A.; NONENMACHER, S.E.B.; CAMBRAIA, A.C. Adoecimento mental na educação profissional e tecnológica: o que pensam os estudantes concluintes de cursos técnico integrados. **Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica**, [S.l.], v. 1, n. 18. Disponível em:

<https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/9173>. Acesso em: 20 nov. 2021.

PANDA, P. K. et al. Psychological and Behavioral Impact of Lockdown and Quarantine Measures for COVID-19 Pandemic on Children, Adolescents and Caregivers: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of tropical pediatrics**, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33367907/>. Acesso em: 20 jan.2022.

PERIN, C. C.; GODINHO, L. B. R. O Impacto do bullying no ambiente escolar: Danos psicológicos. **Educação Por Escrito**, v. 11, n. 2, p. e32576, 30 out. 2020. Disponível em:

<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/porescrito/article/view/32576>. Acesso em: 01 dez. 2021.

PIMENTEL, F. de O.; DELLA MEA, C. P.; PATIAS, N. D. Victims of bullying, symptoms of depression, anxiety and stress, and suicidal ideation in teenagers. **Acta Colombiana de Psicología**. [online]. v. 23, n.2, p.230-240. 2020. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552020000200230&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552020000200230&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 20 nov. 2021.

PINTO, E. B. **Dialogar com a ansiedade**: uma vereda para o cuidado. 1. ed. – São Paulo: Summus, 2021.

PIRES, S.; VIEIRA, D.; CASTELLO BRANCO, M. *Dislike: Cyberbullying e Psicopatologia na adolescência*. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, Lisboa, v. 11, n. 1, p. 39–50, 2021. Disponível em: <http://revistas-prod.lis.ulisiada.pt/index.php/rpca/article/view/2922>. Acesso em: 05 dez. 2021.

PLATAFORMA NILO PEÇANHA – **PNP 2021 (Ano Base 2020)**. Disponível em: <http://plataformanilopecanha.mec.gov.br/2021.html>. Acesso em: 06 jan. 2022.

RAMOS, M. N. **História e política da educação profissional**. Curitiba: Instituto Federal do Paraná, 2014. (Coleção formação pedagógica; v. 5).

SCHONHOFEN, F. de L. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** [online]. v. 69, n. 3. p. 179-186, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/VdTHcWdPwcst8PbknQM7RTC/?lang=pt#>. Acesso em: 20 nov. 2021.

SILVA JÚNIOR, E. A. **Comorbidades psiquiátricas associadas com transtornos de ansiedade em uma amostra de crianças e adolescentes**. Dissertação (Mestrado em Psiquiatria). Faculdade de Medicina. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

SILVA, A. B. B. **Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SOARES, A. B.; MARTINS, J. S. R. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Paidéia** (Ribeirão Preto) [online]. v. 20, n. 45. p. 57-62, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/jK7Q94vZh6b6PVxLpnwvRD/abstract/?lang=pt#ModalArticles>. Acesso em: 10 nov. 2021.

SOARES, D. P.; ALMEIDA, R. R. Intervention and management of anxiety in students of the integrated high school. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e3789106457, 2020. Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6457>. Acesso em: 05 dez. 2021.

SOUZA, C. M.. **Ansiedade e desempenho escolar no ensino médio integrado**. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-graduação stricto sensu em Educação. Universidade do Vale do Sapucaí (Univás). Pouso Alegre, 2020.

TEIXEIRA, G. **Manual dos transtornos escolares: entendendo os problemas de crianças e adolescentes na escola**. 10. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2019.

TSUNEMATSU, J. de P. J.; PANTONI, R. P.; VERSUTI, F. M. Saúde mental discente na educação profissional e tecnológica: experiências de estudantes e docentes dos cursos técnicos integrados. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 70-90, 2021. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/753>. Acesso em: 05 nov. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and Other Common Mental Disorders: global health estimates**. Geneva: World Health Organization, 2017. Disponível em:

[http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/prevalence\\_global\\_health\\_estimates/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/). Acesso em: 07 dez. 2021.

## 4 ARTIGO: ANSIEDADE NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO: O QUE SUGEREM OS ESTUDANTES

Weysla Paula de Souza Lopes Dutra<sup>1</sup>  
Cledir de Araújo Amaral<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente artigo apresenta e discute as contribuições dos estudantes de Ensino Médio Integrado (EMI) na construção de uma proposta de intervenção educacional com foco na ansiedade no Instituto Federal do Acre (Ifac). Utilizando os pressupostos da pesquisa-ação e considerando a existência de diversos fatores do ambiente escolar que podem funcionar como desencadeadores de ansiedade. Os estudantes apontaram, entre outras coisas, para a necessidade de um espaço que congregasse além de conhecimentos sobre a ansiedade, com informações técnico-científicas em linguagem voltadas ao público adolescente de modo a subsidiar maior compreensão sobre o transtorno para a sua prevenção e enfrentamento. Ademais, que este espaço também permitisse ser um canal para acesso à equipe técnica da instituição e à rede de apoio externa. Assim, buscando integrar tais necessidades, e a partir das sugestões dos estudantes, foi criado o Jovem Ansiedade (Joan), um *site* e aplicativo, cuja versão preliminar foi apreciada tanto pelos estudantes, como por profissionais da gestão do EMI e equipe técnica da assistência estudantil do Ifac, *Campus* Rio Branco. Após a realização das alterações propostas na avaliação inicial o Joan obteve uma avaliação positiva dos discentes e profissionais, configurando-se como uma proposta de intervenção educacional promissora para a prevenção e enfrentamento da ansiedade por adolescentes do EMI e, potencialmente, por demais estudantes do ensino médio, cabendo à gestão a tomada de decisão quanto à sua adoção como medida educativa no âmbito escolar.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Adolescentes. Educação Profissional. Intervenção Educacional. Prevenção e Promoção da Saúde.

### ABSTRACT

This article introduces and discusses the contributions of Integrated High School (EMI, as per its Portuguese acronym) students in the construction of a proposal for an educational intervention focused on anxiety at the Federal Institute of Acre (Ifac, as

---

<sup>6</sup> Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) no Instituto Federal do Acre – Ifac/*Campus* Rio Branco. Técnica em Assuntos Educacionais do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre – Ifac. E-mail: weysla.lopes@ifac.edu.br

<sup>7</sup> Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) no Instituto Federal do Acre – Ifac/*Campus* Rio Branco. E-mail: cledir.amaral@ifac.edu.br

per its Portuguese acronym). This occurred by using the assumptions of action research and considering the existence of several factors in the school environment that can act as triggers of anxiety. Among other things, students pointed to the need for a space that could bring together not only knowledge about anxiety, but also technical-scientific information in a language directed to the adolescent audience, in order to provide a greater understanding of the disorder for its prevention and coping. Moreover, this space could also be a channel for access to technical support in the institution and support network. Accordingly, seeking to integrate such needs, and from the students' suggestions, the Jovem Ansiedade (Joan) was designed, a website and application, whose preliminary version was appreciated by both students and professionals working in the EMI management and the student assistance technical team of the Ifac Rio Branco Campus. After the changes proposed in the initial evaluation were made, Joan obtained a positive evaluation from both students and professionals, configuring itself as a promising educational intervention proposal for the prevention and coping of anxiety by EMI adolescents and, potentially, other high school students, with the management taking the decision on whether to adopt it as an educational measure in the school environment.

**Keywords:** Anxiety. Adolescents. Vocational Education. Educational Intervention. Prevention and Health Promotion.

#### 4.1 INTRODUÇÃO

O conceito de Promoção da saúde, foi oficialmente apresentado pela Organização Mundial de Saúde (1998) e se refere ao “processo de permitir que as pessoas aumentem o controle e melhorem sua saúde”. As ações de promoção da saúde visam estimular o desenvolvimento das potencialidades dos indivíduos no intuito de fortalecer aspectos de vida saudável e bem-estar. Já as condutas de prevenção buscam controlar ou mitigar fatores de riscos que podem levar ao surgimento de uma determinada doença ou problema (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014; FARIA; RODRIGUES, 2020).

Estanislau e Bressan (2014) citam que tal concepção amplia a visão de saúde e englobam determinantes sociais, culturais e políticos. A OMS pontua os sete princípios da promoção da saúde que são: empoderamento, concepção holística, intersetorialidade, participação social, equidade, sustentabilidade e ações multiestratégicas (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1988).

A promoção da saúde está prevista na Constituição Federal de 1988, assim como o direito à educação com o objetivo de garantir o pleno desenvolvimento dos cidadãos (BRASIL, 1988). A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) traz nesse

sentido de formação ampliada a visão de que o ensino médio deverá considerar a formação integral, inclusive observando os aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais (BRASIL, 1996).

A escola é vista como o espaço privilegiado e estratégico para as ações de promoção da saúde de crianças e adolescentes, principalmente em questões de saúde mental, tendo em vista, suas características de difusão do conhecimento e formação dos indivíduos, bem como a grande quantidade de jovens que reúne e considerando o tempo de permanência deles em seu espaço. (ESTANISLAU E BRESSAN, 2014).

Os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia tornam-se ambiente ainda mais oportuno considerando a sua visão progressista e suas concepções de criação, tais como: formação humana integral; cidadania; trabalho, ciência, tecnologia e cultura; e trabalho como princípio educativo. Pacheco (2015) assevera uma das atribuições da educação de forma geral é, “além de possibilitar o acesso aos conhecimentos específicos, promover a reflexão crítica sobre os padrões culturais vigentes e as formas de desenvolvimento progressista das forças produtivas, possibilitando o estabelecimento de relações sociais cada vez mais justas e igualitárias” (p. 33).

Amaral *et al.* (2020) reforçam que investir em promoção da saúde mental dos jovens “é investir no presente e no futuro, uma vez que os benefícios de prevenir e promover a saúde mental nos primeiros anos de vida sentir-se-ão no futuro (p. 6)”. A Organização Pan-Americana em Saúde (OPAS, 2022) reforça esse entendimento ao frisar que os problemas de saúde mental nos adolescentes, afetam diversas dimensões do cotidiano, como as questões escolares e futuramente, quando não trabalhados podem afetar o trabalho e demais oportunidades prejudicando a vida adulta. A entidade cita que a ansiedade é a oitava maior causa de incapacidade entre os adolescentes de todo o mundo.

Este artigo é parte da pesquisa “Ansiedade entre adolescentes: uma proposta de intervenção educacional” que buscou responder aos seguintes problemas de pesquisa: Como a ansiedade vem afetando os estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do Ifac, *Campus* Rio Branco no contexto da pandemia de

Covid-19? e quais intervenções educacionais podem auxiliar os estudantes no enfrentamento da ansiedade no contexto da pandemia de Covid-19?

O manuscrito apresenta e discute as sugestões dos estudantes do Ensino Médio Integrado (EMI) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre (Ifac), *Campus* Rio Branco no intuito de fomentar a construção de uma proposta de intervenção educacional visando a prevenção e a promoção da saúde mental com foco na ansiedade entre adolescentes.

## 4.2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo que empregou a abordagem qualitativa, cujo percurso metodológico utilizou os procedimentos da pesquisa-ação baseados em Thiollent (1986), que considera a pesquisa-ação como:

tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (THIOLLENT, 1986, p. 14).

Para a coleta de dados empregamos as técnicas de grupos focais *online* (GF) em dois momentos, tal prática realiza a junção de um grupo de pessoas para debater a respeito de um tema específico, o aprofundamento se dá na troca e interação entre eles permitindo a imersão em vivências, conhecimentos e crenças permitindo entender processos de construção da realidade (GATTI, 2005).

A análise dos dados foi realizada usando como base no Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), que segundo Figueiredo, Chiari e Goulart (2013) representa um discurso-síntese das manifestações dos participantes reunidos pelo sentido semelhante com base em procedimentos sistemáticos, possibilitando ao pesquisador conhecer pensamento, representações, valores e crenças de uma coletividade.

A pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Nosso público-alvo foi constituído por aproximadamente 450 estudantes do ensino médio integrado do IFAC, *Campus* Rio Branco, que frequentam os cursos técnicos, a saber: técnico em Edificações, técnico em Redes de Computadores e técnico em Informática para Internet, dos quais foram selecionados 26 estudantes que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão, bem como manifestaram interesse voluntário em

participar da pesquisa. O convite foi repassado aos líderes de turmas, dentre as 14 turmas que englobavam as três séries (1º, 2º e 3º anos do ensino médio integrados aos cursos técnicos mencionados) que por sua vez transmitiram aos colegas.

A participação dos discentes ocorreu em três momentos: duas rodadas de grupos focais e o preenchimento de formulário virtual para avaliação do Produto Educacional (PE).

A primeira rodada de GF, contou com a participação efetiva de 19 dos 26 selecionados, que foram divididos em quatro grupos e buscou identificar o conhecimento dos discentes a respeito da ansiedade, sua sintomatologia, existência ou não de fatores associados ao ambiente escolar e, por fim, buscar sugestões de como auxiliar na promoção da saúde mental dos discentes com foco na ansiedade. A segunda rodada contou com a participação efetiva de 10 estudantes divididos em dois grupos focais, cujo o objetivo era apresentar a proposta de intervenção educacional oriunda das análises da primeira rodada, bem como, receber propostas de adequação e alterações. Pontuamos que em ambas as rodadas houveram representantes de todos os cursos, bem como, de ambos os sexos.

No terceiro momento de participação dos discentes buscou-se a avaliação e validação da proposta de produto educacional, contou com a participação efetiva de 16 estudantes, foi enviado um formulário, via *Google* Formulários, contendo respectivamente: 11 questões fechadas e quatro abertas. Tais questões versavam sobre: a adequação do conteúdo, das informações e da linguagem voltada para os jovens; sobre a apresentação de novos conhecimentos a respeito da ansiedade, bem como, sua utilidade para auxiliar no enfrentamento; se por algum motivo o conteúdo causava algum incômodo; se a ferramenta promoveu uma aproximação no acesso ao Naes e se os estudantes indicariam o *site* para outras pessoas.

Além dos participantes supramencionados, que denominamos Grupo 01, também convidados, via líderes de turma, outros estudantes que não haviam participado da pesquisa a fim de também avaliar o PE, para tanto foram selecionados 17 participantes, dos quais 13 responderam ao formulário.

## 4.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.3.1 O QUE PROPÕEM OS ESTUDANTES

Como citamos anteriormente, este artigo é parte do estudo sobre a “Ansiedade entre adolescentes”, cujo os resultados da primeira rodada de grupos focais demonstraram que os estudantes possuem compreensão do que é a ansiedade e inclusive citam alguns sintomas da sua manifestação patológica em alinhamento com o que descreve a literatura científica, entretanto, é possível observar certa generalização e predomínio da forma de ansiedade tida como transtorno ou problema mental.

Os estudantes ainda apontaram alguns fatores associados ao ambiente escolar que podem favorecer um possível surgimento ou agravamento de uma situação de ansiedade, tais como: adaptação ao ambiente escolar, considerando o ingresso no EMI, bem como, suas peculiaridades em relação às escolas ditas “regulares”; a vergonha ou o medo de ser julgado pelos colegas e professores; a cobrança pelo bom desempenho escolar; a quantidade de componentes curriculares dos cursos técnicos integrados; a exigência do corpo docente; o Enem e os planejamentos para a vida adulta, além disso, as questões sociais, as cobranças familiares e os padrões impostos pelas redes sociais também foram relacionados.

Buscando construir uma proposta de promoção da saúde mental juntamente com os estudantes foi indagado: “O que você acha que o Ifac podia fazer para estar ajudando os estudantes que tem ansiedade, para auxiliar no enfrentamento?”. Após analisadas as respostas foram distribuídas no Quadro 1 representando os Discursos do Sujeito Coletivo, cujas ideias centrais foram: criação de rodas de conversa; atendimento psicológico; utilização de recursos digitais; outros métodos para enfrentamento e ações contínuas, e por fim, formação docente.

**Quadro 1** - Apresentação dos DSCs sobre sugestões de ações e ideias para promover a saúde mental dos estudantes

Ideias Centrais (IC)	Discurso do Sujeito Coletivo (DSC)
----------------------	------------------------------------

Criação de rodas de conversa	<p>Uma coisa que pro Ifac seria muito importante é ter locais para gente poder se abrir, às vezes a única coisa que a gente tá precisando de uma conversa, você parar ali e vê se tem realmente alguém e que se importa ali com o que você tá falando, é bom ser escutado e ser aconselhado. Ouvir alguém é muito importante, isso gera para mim uma importância muito grande, por conta de que eu não tive isso, tá entendendo. Imagina quantas pessoas a gente poderia ajudar que não tão tendo ajuda que até dentro de casa as pessoas negam essa ajuda porque ver a pessoa com os outros olhos.</p> <p>Eu acho que criar rodas de bate-papo, como essa, porque quando você compartilha sua vivência com outras pessoas e saber que a pessoa não tá sozinha, que eu acho que é um ponto positivo, quando a pessoa está passando por isso, ela acha que ela tá sozinha, mas na verdade ela não tá, eu acho que você tira um peso das suas costas, você cria uma certa vivência com a pessoa ali, você escuta que ela passa e você conta o que você passa e pode até criar um círculo de amizade bom. Eu acho isso que deveria aumentar porque só tem as rodas de bate-papo em projetos ou dias especiais, podia ser pelo menos uma vez por semana entre os alunos que se sentem ansiosos ou algo do tipo para meio que desabafar. Eu acho que poderia, a questão de clube, eu até falei com um amigo meu sobre a criação de clubes, clubes de conversa, clube de jogos, clube de artes, clube de música.</p> <p>Respondentes: P2; P3; P4; P7; P16; P19.</p>
Atendimento psicológico.	<p>Poderiam ter pessoas específicas para ajudar os alunos que tem ansiedade, pessoas que estão passando por muita dificuldade. Eu, no meu primeiro ano, sempre pedia ajuda, mais pros alunos não tinha uma pessoa específica para mim pedir ajuda, e um psicólogo seria algo muito mais sério, seria no caso a etapa 2, a pessoa que não conseguiu se adaptar.</p> <p>O fulano perguntou “o Ifac tem psicólogo?” aí é um ponto muito importante, os alunos não sabem disso, entendeu, tem gente que tá no segundo ano e ainda tem essa dúvida, eu sei justamente porque eu sou líder de turma, então sou mais envolvido com a coordenação e essas coisas a gente sabe, só que a grande maioria dos alunos não tem esse conhecimento porque não é divulgado. É preciso maior divulgação em questão dos psicólogos que estão lá para nos servir né, porque muitos, muitos alunos que têm, essa ansiedade, tem depressão e nem sabe que, que existe várias pessoas que estão lá para ajudar eles. E ainda tem muitas pessoas que tem vergonha de ir no psicólogo ou timidez de ir no psicólogo.</p> <p>Respondentes: P1; P2; P7; P18.</p>
Utilização de recursos digitais	<p>Eu acho que só ir lá na turma, passar aqui avisando que o Ifac tem, é algo mais generalizado o aluno ele não vai se sentir acolhido com aquilo, vai sentir "a pow aquilo é para mim!", ele não vai sentir dessa forma, ele vai, penso isso, é só para todo mundo, entendeu, só geral. Uma forma que eu vejo de poder chegar até o aluno se fosse algo mais particular, por exemplo, ter aplicativos ou algo relacionado ao Ifac no próprio Sigaa para pessoas que estão passando por isso que estão se sentindo desconfortável com alguma coisa ou algum professor.</p> <p>Respondentes: P1; P2; P3.</p>

<p>Outros métodos para enfrentamento e ações contínuas</p>	<p>Quanto mais a gente incentivar, quanto mais mostrar que aquilo é natural que todo mundo tem. Eu acho que seria bom ter outros métodos, não só conversa, mas sei lá, outros métodos, o método que você sinta à vontade, pode escrever, criar um diário, um caderno, alguma coisa, uma agenda, para você liberar toda essa ansiedade que tá sentindo. O cinema no almoço que a gente tinha que era maravilhoso, tinha um projeto de ensinar violão erudito. Um exemplo muito bom seria, por exemplo, outros alunos poder ajudar porque tem muitos alunos com ansiedade em si que conseguem, conseguem né estudar e consegue controlar essa ansiedade, aprenderam né, a sobreviver a essa ansiedade. Uma coisa boa que o Ifac poderia implementar seriam os jogos, esses clubes eles, eles poderiam ajudar na interação social, principalmente para a galerinha que é tímida e que ele por mais, por exemplo, artesanato, eu gosto de artesanato, mas sou uma pessoa tímida, quando eu, tipo, quando essa pessoa for fazer artesanato, ela vai querendo ou não interagir com a pessoa e vai aprendendo e perdendo um pouquinho da timidez né, eu acho que os clubes poderiam ajudar também na interação e na questão da ansiedade porque quando você começa a focar, tipo, aquilo da canalização que eu falei quando você começa a pensar em outra coisa. Precisa ser algo contínuo, porque faz esse negócio de “Setembro Amarelo”, mas depois que passa setembro acaba esquecendo a pessoa, não tá mais nem aí, sendo que a gente não se sente assim só no setembro né, sente, isso acontece várias vezes ao decorrer do ano.</p> <p>Respondentes: P2; P3; P4; P7.</p>
<p>Formação docente</p>	<p>Os professores do Ifac são extremamente preparados e fiquei chocada são ótimos, mas nessa metodologia de entender o que o aluno tá passando, alguns deles estão bem assim, é antiquados. O Ifac, tipo, podia ajudar os professores em uma nova metodologia que não coloque tanta pressão nos alunos. Às vezes, eles são os que mais botam pressão, tem professor que além de ficar passando atividade fala: “aí se vocês vão fazer no Enem, só que isso aqui, é, esse aqui não é nada comparado ao Enem” ou até mesmo que você fazer um concurso aí é muito, aí “isso aqui no concurso que é brincadeira”, tem muito professor que eles não, assim, não tenta enxergar o lado do aluno, que eles já foram alunos, mas não tenta enxergar o lado do aluno em si.</p> <p>Eu entendo que os professores estão em sala para ensinar e tal, mas eles são quem passam mais tempo com a gente, então acho que um professor, é, observar, por exemplo os sinais de falta de atenção no aluno, baixo desenvolvimento seria importante para ele passar isso para coordenação porque são eles que tão lá com a gente 90% do tempo que a gente tá no Ifac. Se eles tivessem um minicurso, não sei, assim, uma especialização algo do tipo, assim, pelo menos um pouco de aprendizagem deles, é, e direcionada aos alunos que tem essa ansiedade para quando tivesse essas crises no meio da aula ajudar o aluno porque às vezes tem professor que diz “Ah, isso é frescura ele quer chamar atenção!”.</p> <p>Respondentes: P13; P14; P17; P19.</p>

P = participante

Fonte: Elaboração própria (2022)

Os estudantes manifestam a relevância de serem ouvidos, de possuir um espaço adequado e com pessoas disponíveis para que eles possam “desabafar”. Sugerem também a criação de rodas de conversas recorrentes que possuam duração ao longo do ano, local propício para que a pessoa em sofrimento possa perceber que não está sozinha e inclusive, até fazer vínculos de amizade e apoio.

Conforme a literatura científica, as rodas de conversa já são um método comum utilizado pela área da saúde, além de se constituírem um espaço para escuta e desabafo, também possibilitam a troca de informações, a partilha de experiências e sentimentos permitindo a reflexão, avaliação e quem sabe até a mudança de hábitos (COSTA *et al*, 2014), além disso, devemos lembrar que no ambiente escolar as rodas de conversa também podem ser utilizadas de forma interdisciplinar e com múltiplos focos.

Apesar de reconhecido como um fator positivo no Instituto, a existência do psicólogo figura como algo não conhecido por todos os discentes, situação que enseja ações de divulgação e conscientização junto ao corpo estudantil. Outro fator a ser trabalhado é a vergonha ou o medo de ir ao psicólogo. Observou-se durante os grupos focais, uma concepção generalizada de que o atendimento do profissional em psicologia seria algo específico para certas pessoas, ou mesmo diante do reconhecimento da necessidade de ajuda, o medo e o estigma se mostrariam superior.

Pontuamos ainda que o psicólogo não realiza atendimento clínico, mas sim apoio psicológico e encaminhamentos quando necessário. Conforme destacam Soares e Amaral (2002), partindo de uma perspectiva universal, algumas Políticas de Assistência Estudantil dos Institutos Federal abrangem ações como: “serviço psicológico educacional: busca o desenvolvimento humano, como foco na qualidade de vida do estudante;” (SOARES; AMARAL, 2022, p. 12).

Na sequência os discentes expõem sugestões de divulgação, abordagem e acolhimento mais individualizado, sugerindo inclusive que se agregam funcionalidades ou se criem opções utilizando as tecnologias digitais.

Argumentam sobre a criação de projetos e ações contínuas que possam auxiliar na socialização, integração e canalização das questões ansiosas, inclusive, recordaram projetos como o cinema no intervalo e aulas de violão. Vale destacar tais projetos não estão mais disponíveis no momento, inclusive por conta das questões de isolamento decorrentes da pandemia de Covid-19, mas que em pesquisa no *site* do Ifac observamos a existências de diversos projetos de extensão que promovem ações de esporte, arte, cultura e bem-estar, entretanto, devemos ponderar conforme citado

pelos participantes que algumas vezes a divulgação não atinge a maior parte dos estudantes.

Por fim, o último ponto destacado diz respeito a formação docente sobre as questões de saúde mental dos estudantes. Autores apontam a importância da atuação do professor na identificação e prevenção de problemas de saúde mental, bem como, na promoção da saúde, justamente por questões como a experiência com a faixa etária, o tempo de permanência, sua influência sobre os discentes e a possibilidade de estar abordando tais assuntos em sala de aula (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014; JORGE, 2019). Reconhecemos que é imprescindível a existência de processos de formação sobre as questões de saúde mental, entretanto, advogamos por uma visão mais ampla de que todos os atores envolvidos no ambiente escolar deveriam receber tal tipo de formação.

Diante dessa gama de sugestões dos estudantes e considerando fatores como a complexidade do tema, possibilidades de atuação dos pesquisadores, ingerência sobre ações de cunho institucional e ocorrência da pandemia da Covid-19, buscamos construir uma proposta que pudesse contribuir com as questões de enfrentamento dos problemas de ansiedade e promoção da saúde e que estivesse alinhada com as demandas apresentadas.

#### 4.3.2 A CONSTRUÇÃO DA FERRAMENTA EDUCACIONAL *JOVEM ANSIEDADE*

O mestrado profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) possui como requisito o desenvolvimento de um Produto Educacional como forma de solução ao problema identificado a fim de aplicação na realidade investigada. Desta forma, seguindo os passos sugeridos por Rizzatti *et al.* (2020), após processo investigativo foi realizada a prototipação de um *site* como produto educacional, o qual foi apresentado aos participantes durante a segunda rodada de grupos focais a partir dos quais pudemos realizar ajustes quanto ao *menu*, inclusão de conteúdos, disposição de *layout*, cores e *design*.

Assim, desenvolvemos o *site* Jovem Ansiedade, cujo acrônimo é Joan e seu correspondente aplicativo disponível nas plataformas Android e iOS, levando em conta a necessária adequação de seu conteúdo o mais próximo dos estudantes, de

modo a gerar conhecimento e apresentar possibilidades existentes no contexto educacional.

A escolha pela utilização de um recurso de tecnologia digital se deu em razão deste ser elemento de grande importância nas comunicações na atualidade, principalmente devido ao período pandêmico que restringiu as ações presenciais, tornando os recursos digitais cada vez mais próximos e acessíveis aos estudantes no dia a dia. Pretendeu-se com esse recurso possibilitar a aproximação da instituição com o estudante, favorecendo o atendimento mais individualizado e personalizado, atendendo o que foi identificado nos DSCs "...se fosse algo mais particular, por exemplo, ter aplicativos...", "Quanto mais a gente incentivar, quanto mais mostrar que aquilo é natural que todo mundo tem. Eu acho que seria bom ter outros métodos, não só conversa...".

Nessa esteira, nossa proposta coaduna com o contexto atual apresentado por Bruno *et al.* (2021) em que destacam que no Brasil, o uso de aplicativos do tipo "saúde e fitness", tiveram um aumento de até 226% nas instalações impulsionadas por anúncios e 116% nos aplicativos não promovidos via anúncios durante o início da pandemia em março de 2020. Barba *et al.* (2018) relataram que os jovens tinham o costume de buscar informações de saúde através da internet, principalmente utilizando o *Google*.

Cabe destacar que o Ifac, por meio da Diretoria Sistêmica de Assistência Estudantil, realizou um levantamento sobre as condições de acesso à internet pelos estudantes da instituição a fim de balizar as decisões sobre a retomada do ensino de forma remota e, particularmente entre os estudantes do EMI do *campus* Rio Branco, foi observado que cerca de 14% não possuía qualquer conexão, o que levou o Ifac disponibilizar aos alunos *Chromebook* e chip com pacotes de internet para inserção de todos os estudantes no ensino remoto emergencial como política institucional de enfrentamento à pandemia no ano de 2020 e 2021, permitindo-nos inferir que senão à totalidade, mas grande parte dos estudantes possuem acesso à internet, tornando o produto educacional com viabilidade abrangente do seu público-alvo inicial.

Embora tenha sido desenvolvido com foco nos estudantes do EMI do *campus* Rio Branco, o produto educacional cujo objetivo principal é prover conhecimentos e difundir informações sobre prevenção e enfrentamento da ansiedade na adolescência,

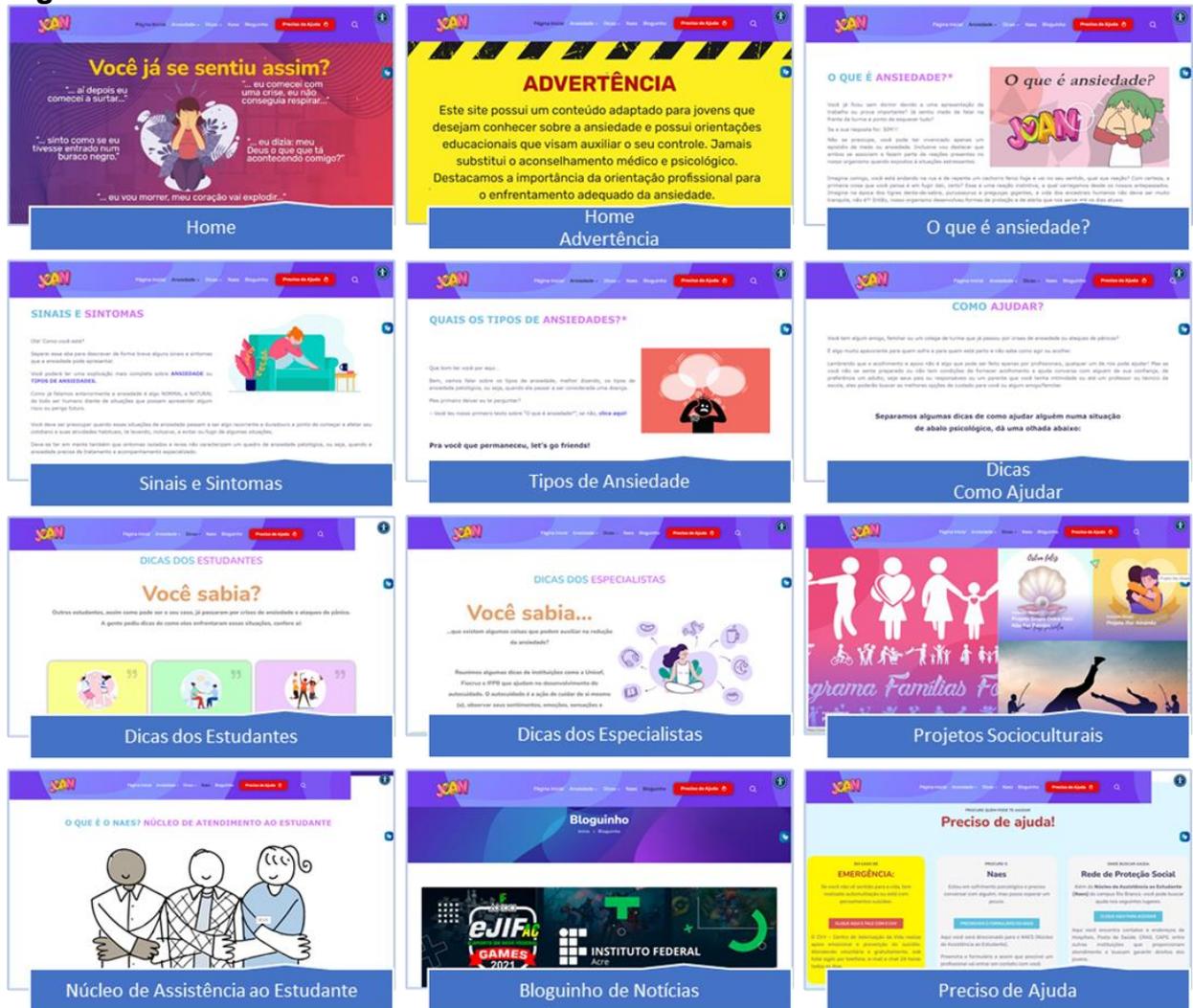
concebemos o mesmo de forma aberta a alterações, podendo ser adaptado para abranger potencialmente outras instituições da Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica ou mesmo as Redes Estaduais de Ensino Médio públicas e privadas. Vale destacar que o *site*/aplicativo oferta o serviço de contato direto, via e-mail, com o Núcleo de Assistência Estudantil (Naes) de todos os *campi* do Ifac.

Desta forma, o *site* e aplicativo Jovem Ansiedade, atualmente é constituído por 16 páginas distribuídas entre página inicial, *menus* e submenus:

- Ansiedade:
  - O que é ansiedade?;
  - Sinais e sintomas;
  - Tipos de ansiedades;
- Dicas:
  - Como ajudar;
  - Dicas dos estudantes;
  - Dicas dos especialistas;
  - Projetos socioculturais;
- NAES;
- Bloguinho;
- Preciso de ajuda:
  - Em caso de emergência – Centro de Valorização da Vida
  - Procure o NAES – Formulário;
  - Onde buscar ajuda – Rede de Proteção Social;
- Quem somos;
- Políticas de privacidade e Termos de uso.

Abaixo destacamos algumas das telas do Joan (Figura 1).

Figura 1 - Telas do site Jovem Ansiedade



Fonte: Elaboração própria (2022)

A página principal, possui dois *banners*, o primeiro apresenta frases dos estudantes que participaram da pesquisa e o segundo representa uma advertência de que o *site* não possui o intuito de substituir o acompanhamento médico e psicológico, mas sim, apresenta um objetivo educacional informativo. O *menu* Ansiedade, busca promover uma contextualização a respeito da temática. O *menu* Dicas e seus submenus apresentam sugestões de como auxiliar uma pessoa no momento de crise, como enfrentar momentos de ansiedade, dicas de autocuidado e projetos existentes na instituição. O Bloguinho possibilita a divulgação de ações da Instituição voltada para os estudantes. Há ainda o *menu* Naes, o qual divulga o Núcleo e seus serviços aos estudantes. Por fim, o botão “Preciso de Ajuda”, apresenta três recursos: a busca por auxílio imediato, que direciona o usuário para a página do Centro de Valorização

da Vida (CVV); o contato com o Naes através de formulário e a rede de Proteção Social da capital acreana, exibindo os serviços de instituições públicas, privadas e ONGs.

Buscamos utilizar linguagem voltada para jovens, inclusive fazendo uso de marcações comuns da linguagem falada, bem como, apresentar figuras, GIFs e vídeo, este produzido pelos próprios estudantes do EMI da instituição de modo a ilustrar e/ou chamar a atenção para o conteúdo. Outra importante funcionalidade do *site* é seu caráter inclusivo onde disponibilizamos a ferramenta “*menu* de acessibilidade” para atender pessoas com deficiência visual e com dislexia que, entre outras opções, disponibiliza a descrição das imagens e o controle dislexia amigável, contando, ainda, com um assistente virtual para leitura em Libras visando a inclusão de pessoas com deficiência auditiva.

Aludimos que após o segundo grupo focal e o ajuste das alterações sugeridas pelos estudantes o PE foi apreciado por profissionais de dois setores do *campus* Rio Branco, o Departamento dos Cursos Técnicos Integrados e do Núcleo de Assistência Estudantil (Naes), tais setores formados por profissionais pedagogos, psicólogos, assistentes sociais e docentes que puderam contribuir com propostas de melhorias, como: alterações na disposição, *layout* e conteúdo. Podemos citar também as contribuições individuais de outros servidores, inclusive, uma pessoa com deficiência visual, especialista em tecnologia assistiva e egresso do ProfEPT que apontou importantes refinamentos ao recurso de acessibilidade.

Na sequência, após a realização das alterações sugeridas, convidamos dois grupos de estudantes para avaliarem a proposta de *site*. O primeiro grupo foi composto pelos participantes dos grupos focais, totalizando 16 respondentes nesta etapa e o segundo grupo contou com a participação de 13 estudantes que ainda não haviam participado do projeto. O roteiro de perguntas está amparado na proposta de Ruiz *et al.* (2014) com o intuito de validação de materiais educativos vislumbrando cinco componentes: atração, compreensão, envolvimento, aceitação e a mudança de ação (Quadro 2).

**Quadro 2** – Apresentação dos resultados dos formulários

Questões	Grupo 1	Grupo 2
----------	---------	---------

	Sim	Talvez/ Em parte	Não	Sim	Talvez/ Em parte	Não
Você acredita que a linguagem do site está adequada para os jovens?	93,8%	6,2%	-	100%	-	-
Você se sentiu de alguma forma envolvido/contemplado/interessado (a) pelo site?	93,8%	-	6,2%	84,6%	15,4%	-
Você indicaria esse site para algum amigo (a)?	100%	-	-	76,9%	23,1%	-
O conteúdo do site te deixou incomodado ou mexeu com suas emoções e sentimentos, de alguma forma?	62,5%	25%	12,5%	23,1%	-	76,9%
Você considera que as informações apresentadas nas páginas do site estão adequadas?	100%	-	-	100%	-	-
Você considera que o site apresenta algum novo conhecimento/informação sobre ansiedade?	87,5%	12,5%	-	76,9%	23,1%	-
Considera que as dicas para auxiliar no enfrentamento da ansiedade são úteis?	93,8%	6,2%	-	100%	-	-
Caso, uma pessoa próxima tenha uma crise de ansiedade, você se sente mais seguro (a) para ajudar depois das dicas repassadas pelo site?	87,5%	12,5%	-	62,8%	30,8%	-
Acredita que este canal (site) pode facilitar o acesso dos estudantes do Ifac aos serviços da Assistência Estudantil?	87,5%	12,5%	-	92,3%	7,7%	-
Você considera útil a possibilidade de enviar pelo site um pedido de ajuda através do relato sobre uma situação de sofrimento pessoal ou de outro colega diretamente ao Naes (Núcleo de Assistência Estudantil) para atendimento profissional, posterior, em sigilo/segredo?	81,3%	12,5%	6,2%	92,3%	-	7,7%
Você que participou das etapas anteriores da pesquisa, nos grupos focais (bate-papo) sobre a ansiedade, considera que o site conseguiu "traduzir as discussões" realizadas?	93,8%	6,2%	-	-	-	-

**Fonte:** Elaboração própria (2022)

Conforme demonstrado no Quadro 2, ao questionarmos sobre a adequação da linguagem do *site* para os jovens, 93,8% do grupo 1 considerou adequada, enquanto no grupo 2, 100% considerou a adequada. Quando questionados sobre a informações apresentadas, ambos os grupos foram unânimes em considerar como adequadas.

Observamos que 93,8% do grupo 1 respondeu afirmativamente quanto ao seu envolvimento ou interesse pelo *site*, já 84,6% do grupo de estudantes que estavam tendo contato pela primeira vez com o projeto respondeu afirmativamente, sendo 15,4% desses respondeu que seu envolvimento ou interesse pelo *site* era “em parte”, evidenciando que um maior interesse pode estar relacionado com a participação na

construção do PE desde a fase inicial da pesquisa, contudo, não identificamos qualquer rejeição de nossa proposta por nenhum estudante dos grupos investigados.

Perguntamos ainda se os estudantes indicariam o *site* a algum (a) amigo (a) e todos do grupo 1 responderam que indicariam enquanto que 76,9% do grupo 2 faria a indicação e os demais 23,1% disseram que “Talvez”. Estava associada a essa questão uma pergunta aberta indagando o motivo da resposta anterior, sendo as respostas compiladas e ilustradas a seguir (Quadro 2).

**Quadro 3 - Motivo da resposta à pergunta sobre indicação do *site* a algum(a) amigo(a)**

<b>Grupo 1</b>
“pq ficou incrível e acessível, ficou envolvente para o público jovem”
“Muito informativo, focado no assunto e tira mt bem as dúvidas a respeito da ansiedade e de como se prevenir”
“Eu me senti bem vinda e acredito que outras pessoas se sentiriam assim tbm. O site é bem atrativo”
“Indicaria porque o site trás informações interessantes que faz a pessoa ter além de uma auto análise saber se precisa ou não de ajuda.”
“Tenho vários amigos com ansiedade, e saber que pude participar desse projeto pra ajudar eles, me deixa feliz.”
“Pela linguagem simples e pelo envolvimento de jovens”
“Eu amei a forma que foi apresentado sobre a ansiedade e como ajudar”
“Porque é algo útil, e bastante, pois como a ansiedade já me machucou muito, eu lendo o site, me senti de certa forma... acolhido.”
“Instigante. Gostei da forma que aborda acerca do tema, de forma plausível e politizada.
“Por além de ter dicas de especialistas no assunto, tem de pessoas que viveram isso, inclusive eu, e muitas pessoas podem acabar se indentificando e usando algum método dali, além da explicação de ansiedade sem parecer um site genérico, como o wikipédia, realmente foi feito e pensado pra ajudar.”
<b>Grupo 2</b>
“Mesmo com todo acesso, que temos a internet, poucas pessoas sabem como reagir, ou como ajudar, quando uma pessoa passa por uma crise, e ter um site com informações corretas, e confiáveis, é de extrema importância”
“Percebo que muito dos meus amigos passam por episódios de ansiedade e mesmo que eu saiba sobre assunto, já que convivo com isso, não sou a pessoa mais adequada a falar sobre. Lendo o site percebi que as informações contidas nele são perfeitas e ótimas para entender mais sobre o assunto, trazendo uma linguagem mais acolhedora e não aqueles termos complicados e mais assustadores que vemos em outros sites.”
“Acabei de explorar o site, e achei incrível... Por mais que eu tenha analisado de maneira mais crítica, não peca nos dados. Já que, a maioria dos sites que tratam desse assunto não mostram uma maneira eficiente de lidar com isso e de como reconhecer as pessoas que passam por isso ao nosso entorno. O visual do site está muito agradável, e atalhos estão muito acessíveis. Achei impressionante a maneira em que construíram tudo, e não vejo a hora de ver quando estiver 100% pronto!”
“Ele expressa de forma objetiva o conteúdo sem enrolação explica sobre e apresenta formas de solução para o problema, é bem acessível então pessoas de todos os tipos podem acessar, as dicas tanto de profissionais como de estudantes deixa a pessoa que visitou o site mais acolhida e confortável.”

**Fonte:** Elaboração própria (2022)

Também questionamos os alunos se o *site* apresenta algum novo conhecimento ou informação sobre ansiedade aos participantes do grupo 1 e observamos que 87,5% responderam que “Sim”, enquanto que 12,5% respondeu “Talvez”. Quando a mesma questão foi dirigida ao grupo 2, obtivemos 76,9% dos estudantes afirmando que “Sim”, o *site* apresenta novos conhecimentos ou informações sobre o tema, sendo 23,1% se posicionando como “Talvez”. Ao indagarmos se as dicas apresentadas poderiam auxiliar no enfrentamento da ansiedade as respostas foram: 100% afirmativas no grupo 2 e 93,8% no grupo 1.

Foi perquirido se o *site* poderia facilitar o acesso aos serviços do Naes, as respostas foram: 87,5% para “Sim” e 12,5% “Talvez” no grupo 1 e 92,3% “Sim” e 7,7% “Talvez” no grupo 2. Ainda relacionado ao Núcleo de Assistência ao Estudante, indagamos se os participantes consideram útil a possibilidade de enviar pelo *site* um pedido de ajuda para atendimento profissional posterior, apresentando os resultados: 81,3%, 12,5% e 6,3% para o grupo 1, representando respectivamente: sim, talvez e não. Já o grupo 2 apresentou os valores 92,3% afirmativamente e 7,7% negativamente.

Foi realizada uma pergunta exclusiva ao grupo 1 que buscava saber se os participantes consideravam que o *site* conseguiu traduzir o que foi debatido nos grupos focais, sendo respondido afirmativa por 93,8% dos estudantes, apenas 6,3% responderam “em parte”.

Desta forma, observamos que a avaliação do PE foi positiva tanto na opinião dos estudantes que possuíam ligação com o projeto desde o início quanto daqueles que não conheciam a proposta, bem como dos servidores que atuam nos setores diretamente ligados aos estudantes do EMI. É imprescindível destacar na fala dos estudantes que o objetivo de propiciar informação e ao mesmo tempo ser acolhedor foi atingindo perante o público-alvo.

É necessário ponderar que algumas sugestões no processo não puderam ser contempladas no *site*, tais como a incorporação do PE ao portal oficial da Instituição onde foi desenvolvida a pesquisa, justificada pela equipe técnica de TI em virtude de outras demandas prioritárias, o que nos levou a proceder com a hospedagem privada dele.

Após discussão com a equipe técnica do Naes sobre a demanda apresentada para inclusão de testes online a fim de medir a ansiedade chegamos à conclusão de que não seria um instrumento adequado em razão de que potencialmente viesse a funcionar como um “gatilho” para crises, ensejando situações que não fossem possíveis de controlar e reverter.

Também não foi possível a inserção de um espaço para fóruns ou bate-papo, como sugerido por alguns estudantes, pois consideramos a impossibilidade de mediação constante e o receio de existirem situações de *bullying* ou atitudes depreciativas que não pudessem ser contornadas em tempo hábil e pudessem gerar dano psicológico maior aos estudantes, motivos pelos quais também contribuíram para a não criação de contas do Joan nas redes sociais no momento.

Há que cogitar a possibilidade de expansão do PE tanto para outros *campi* do Ifac quanto para outros Institutos, como também para instituições de ensino estadual ou municipal, desde que seja precedido das adequações necessárias. Outrossim, também é possível utilizar o bloguinho como espaço de divulgações de ações voltadas para os estudantes.

#### **4.4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo buscou apresentar as sugestões dos estudantes do Ensino Médio Integrado de uma instituição federal de educação profissional e tecnológica, no intuito de construir uma proposta de intervenção educacional de prevenção e promoção da saúde mental discente com foco na ansiedade. A intenção não foi apresentar uma proposta pronta e acabada, mas sim captar as necessidades, os interesses e os conhecimentos dos discentes, sistematizando-os em conjunto com conteúdo técnico em linguagem acessível e passível de expansão e alterações de conteúdos e nos serviços disponibilizados.

Uma preocupação constante dos pesquisadores foi que a proposta de produto educacional não se perdesse num viés reducionista de “tratamento” de uma doença ou de responsabilização do estudante pela sua condição, mas sim, apresentar possibilidades e alternativas, bem como trazer informações, possibilitando o autoconhecimento, sempre primando pelo cuidado no conteúdo exposto, coadunando

com os pressupostos teóricos de uma educação crítica e emancipadora que defendemos.

Vale reconhecer os desafios impostos pela pandemia da Covid-19 causada pelo SARS-CoV-2 que intervieram na pesquisa e nos levou a realizar delimitações na presente proposta, inclusive, o produto educacional em sua proposta inicial estava muito interligado com o contexto pandêmico, entretanto, devido as alterações e amadurecimentos sua amplitude se estende e se mostrou relevante também para períodos pós-pandêmicos. Outro importante fator que destacamos é a falta de governabilidade sobre as decisões de gestão, cabendo-nos singularmente apresentar os resultados da pesquisa para orientar tais decisões como aquelas que identificadas no processo investigativo que não caberiam no escopo da presente proposta de PE, bem como as estritamente relacionadas ao PE como a sua incorporação ao portal institucional e a gestão do *site* pelo Naes quanto às demandas específicas que se apresentarem, bem como a necessidade de monitoramento para melhorias.

Observamos que outros fatores ainda precisam ser trabalhados para o alcance de um ambiente escolar promotor de saúde mental, tais como: formação de docentes e técnicos, criação de rodas de conversas permanentes, aprimoramento na divulgação dos programas e ações ofertados, contudo, baseados nos apontamentos dos próprios discentes consideramos que o primeiro passo foi dado e o presente produto educacional contribui para o conhecimento, prevenção e enfrentamento da ansiedade entre os adolescentes do EMI e se configura como uma ação educativa pautada no princípio do desenvolvimento de uma formação omnilateral.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 1996. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/19394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm). Acesso em: 08 jun. 2020.

COSTA, R. R. O. *et al*, 2014. As rodas de conversa como espaço de cuidado e promoção da saúde mental. **Revista de Atenção à Saúde**. Disponível em: <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol13n43.2675>. Acesso em: 05 fev. 2022.

ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. (orgs). **Saúde mental na escola**: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FARIA, N. C.; RODRIGUES, M. C. Promoção e prevenção em saúde mental na infância: implicações educacionais. **Psicologia da Educação**, n. 51, p. 85-96, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicoeduca/article/view/51421>. Acesso em: 10 jan. 2022.

FIGUEIREDO, M. Z. A.; CHIARI, B. M.; G., B. N. G. Discurso do Sujeito Coletivo: uma breve introdução à ferramenta de pesquisa quali-quantitativa. **Distúrbios da Comunicação**, v. 25, n. 1, 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/dic/article/view/14931>. Acesso em: 03 mar. 2021.

GATTI, B. A. **Grupo focal na pesquisa em Ciências Sociais e Humanas**. Brasília: Liber Livro, 2005.

JORGE, J. de P. **Proposta para promoção da saúde mental discente no contexto da educação profissional e tecnológica**. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-graduação em Educação, Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT). Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Promoción de la salud: glosario**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1998.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Saúde mental dos adolescentes**. OPAS/OMS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 10 jan. 2022.

PACHECO, E. Fundamentos político-pedagógicos dos Institutos Federais diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora. Natal: IFRN, 2015.

RIZZATTI, I. M. *et al.* Os produtos e processos educacionais dos programas de pós-graduação profissionais: proposições de um grupo de colaboradores. **ACTIO: Docência em Ciências**. Curitiba, 2020. Disponível em: <http://edubase.sbu.unicamp.br:8080/jspui/handle/EDBASE/3062>. Acesso em: 03 out. 2020.

RUIZ, L. *et al.* **Producción de materiales de comunicación y educación popular**. Departamento de Publicaciones de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, 2014. Disponível em: <http://www.sociales.uba.ar/wp-content/blogs.dir/219/files/2015/07/2-Prod-Materiales-B.pdf>. Acesso em: 10 out. 2021.

SOARES, P. da S.; AMARAL, C. de A. A assistência estudantil no processo educacional: possibilidades de atuação. **Educação e Pesquisa** [online]. 2022, v. 48. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248238181>. Acesso em: 13 abr. 2022.

THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. São Paulo: Cortez, 1986.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health promotion evaluation: recommendations to policymakers**. Copenhagen: European Working Group on Health Promotion Evaluation, 1998

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência é uma fase de modificações intensas que envolvem os âmbitos biológicos, psicológicos, sociais e culturais. No processo de busca de identidade, autoafirmação e desenvolvimento se deparam com os desafios do ensino médio e da vida adulta.

Os Institutos Federais que ofertam o Ensino Médio Integrado (EMI), buscam associar formação propedêutica de nível médio com a formação profissional de nível técnico, com base nos princípios da politecnia, formação omnilateral, trabalho como princípio educativo e integração entre ciência, tecnologia e cultura, em prol da formação de sujeitos críticos e autônomos capazes de questionar a realidade em que estão envolvidos.

Oriunda de uma necessidade da realidade escolar a presente pesquisa apresentou como temática a ansiedade entre estudantes adolescentes que frequentam o EMI, desta forma, o objetivo geral buscava investigar a ansiedade entre adolescentes de cursos técnicos integrados ao ensino médio no contexto da pandemia de Covid-19 e a decorrente construção de uma proposta de intervenção educacional para o Instituto Federal do Acre, *Campus Rio Branco*.

Por conseguinte, foram delineados os seguintes objetivos específicos: a) discutir a ansiedade entre adolescentes no âmbito educacional e no contexto da pandemia de Covid-19; b) investigar os conhecimentos e os fatores do ambiente escolar relacionados à ansiedade em estudantes do EMI no Ifac; c) apresentar e discutir sugestões dos estudantes do EMI do Ifac, *campus Rio Branco*; d) construir uma proposta de intervenção educacional visando a prevenção e a promoção da saúde mental com foco na ansiedade entre adolescentes.

Com base nos estudos teóricos foi possível constatar a elevada prevalência de ansiedade entre os adolescentes, situação agravada pela pandemia de Covid-19, entretanto, também foi observada a carência de pesquisas diretamente relacionadas com os estudantes do EMI, considerando as características particulares dessa modalidade de ensino.

Na percepção dos estudantes pesquisados diversas causas são responsáveis pelo surgimento ou agravamento da ansiedade patológica, tendo em vista, que a

ansiedade é uma reação natural do organismo que está presente em todos nós. Dentre as causas principais apontadas estão: as questões sociais envolvendo a exigência da chamada “vida perfeita e bem-sucedida”, bem como, os padrões estéticos e culturais; as redes sociais e seus altos padrões que imputam ao adolescente a responsabilidade de ter uma vida de “ostentação” e consumo, não por si, mas para demonstrar aos outros; a vivência e os valores familiares, bem como, a própria cobrança decorrente dos familiares que não querem que eles sejam um “Zé Ninguém”.

Sobre a instituição pesquisada, os estudantes referiram que ela possui fatores associados à ansiedade, mas que possui também ações que contribuem para mitigar tais questões. No que se referem aos fatores ansiogênicos associados ao ambiente escolar, foram mencionados: a adaptação a nova escola; o ingresso no EMI; a quantidade e os tipos de disciplinas, principalmente as técnicas e de exatas; a preocupação com o rendimento escolar e a reprovação; o medo do julgamento dos colegas; o receio diante da postura e nível de exigência de alguns professores; a conquista de boa nota no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) e a preocupação com as decisões sobre o futuro.

Cabe destacar o reconhecimento às políticas e programas institucionais tais como: apoio psicológico, oferta de alimentação, ações de extensão e projetos socioculturais. Os discentes reforçam a importância de ações contínuas voltadas para as questões de saúde mental, em específico da ansiedade, bem como, a necessidade de reforço na divulgação das ações.

Alicerçados nas necessidades expostas pelos estudantes, buscamos construir uma proposta de Produto Educacional (PE) que pudesse intervir na realidade. Desta forma, foram concebidos o *site* e o aplicativo Jovem Ansiedade que objetiva promover informação sobre a temática de uma forma jovial e interessante, agregando acolhimento e acessibilidade. Bem como, oferta o serviço de contato direto com o Núcleo de Assistência ao Estudante, contudo este serviço exige decisões de gestão que estão acima da vontade dos pesquisadores. Tal produto foi examinado pelos estudantes e obteve avaliação positiva.

O PE está disponível para acesso ao público em geral, bem como, poderá ser replicado por outras instituições tanto da rede federal, quanto estadual e municipal,

desde que realizados os devidos ajustes. Apesar de ter sido concebido a pandemia de Covid-19, o mesmo não se limita a esse período, podendo ser utilizado posteriormente, inclusive possuindo a perspectiva de continuidade ao longo do tempo, com a incorporação de novos conteúdos, notícias e quem sabe, ações institucionais. Pontuamos que almejamos que ele possa ser incorporado ao sítio do Ifac, bem como, expandido para os demais *campi*.

Devido ao financiamento oriundo do Edital nº 11/2020 de fomento aos projetos de pesquisa de Pós-Graduação desenvolvemos o site e o aplicativo, bem como, foram criados outros artefatos derivados do PE que são: um folder e um livreto, que serão disponibilizados aos estudantes em formato impresso e digital, assim que avaliados pela banca de dissertação, visando realizar a divulgação do *site*, bem como, promover informações sobre ansiedade.

Cumpramos destacar que a pandemia de Covid-19 foi a grande responsável pelas alterações no projeto inicial concebido ainda em período pré-pandêmico, tais mudanças impactaram o objetivo geral, os objetivos específicos, o percurso metodológico e a construção do produto educacional. Reconhecemos que alguns aspectos a respeito da ansiedade não puderam ser explorados em sua completude, tais como, os fatores sociais e culturais envolvidos. A questão da utilização de técnicas de coleta de dados remotas também trouxe alguns pontos negativos como a ausência de contato visual que possibilitaria a apreensão de dados não-verbais, bem como, a dificuldade de manutenção da atenção dos discentes e a permanência devido as condições de conexão de internet. Contudo, o ambiente de sigilo que envolveu a participação *online* dos estudantes, promoveu uma maior confiabilidade no relato das experiências, promovendo confissões de cunho pessoal aprofundadas.

A escolha pela pesquisa-ação também se mostrou acertada, do ponto de vista que fez os estudantes participantes demonstrarem engajamento e ligação com o projeto, o qual chamavam de “nosso” e vislumbravam a possibilidade de auxiliar outros estudantes. Devemos relatar que apesar de alguns participantes se tornarem egressos da Instituição no decurso da pesquisa, fizeram questão de participarem efetivamente do processo de validação do *site*.

Por fim, a complexidade da temática não permite que ela finde junto com essa dissertação, outros estudos precisam ser realizados, tais como: o impacto da atuação

docente sobre a ansiedade nos estudantes; o ensino remoto e sua influência sobre o surgimento ou agravamento da ansiedade; a relação entre ansiedade e o rendimento escolar.

Aspiramos que outras ações além do PE sejam implementadas no ambiente educacional, tais como: a implementação de rodas de conversas; a criação de ambientes para interação entre os estudantes; o desenvolvimento de um programa de acolhimento aos ingressos; desenvolvimento de momentos de orientação vocacional e futuro profissional; desenvolvimento de ações com foco em atenuar o estresse ocasionado pelo Enem; a implantação de ações intersetoriais que envolvam a instituição em conjunto com as unidades de saúde e da assistência social; entre outros.

## **APÊNDICE A – Roteiro de grupo focal – 1ª rodada**

### **Breve apresentação da atividade:**

- Boas vindas, apresentação da pesquisa, temática e objetivos. Assegurar o sigilo sobre a identidade dos participantes na pesquisa e o caráter voluntário de participação. Pedir autorização para gravação e anotações, explicando a necessidade dos dados para o processo de análise.
- Apresentação e explicação sobre o grupo focal e funcionamento. Explicitar a inexistência de respostas certas ou erradas.

### **Perguntas:**

- Como é ser um jovem estudante do ensino médio integrado do Ifac durante uma pandemia?
- Com a suspensão das aulas, como foi? como foi o sentimento?
- O que vocês entendem por ansiedade?
- Vocês acreditam que o Ifac de alguma forma, ele contribui para o aumento da ansiedade ou pelo contrário ele ajuda a diminuir a ansiedade?
- O que você acha que o Ifac podia fazer para estar ajudando os estudantes que tem ansiedade, para auxiliar no enfrentamento?

### **Síntese e fechamento:**

- Comente, se quiser, sobre como foi participar deste grupo focal.
- Agradecimento aos alunos pela participação.
- Esclarecimento de possíveis dúvidas sobre a pesquisa.

## **APÊNDICE B – Roteiro de grupo focal – 2ª rodada**

### **Apresentação inicial:**

- Boas vindas, lembrar sobre a pesquisa, temática e objetivos.
- Reforçar a questão do sigilo sobre a identidade dos participantes na pesquisa e o caráter voluntário de participação.
- Pedir autorização para gravação e anotações, explicando a necessidade dos dados para o processo de análise.
- Lembrar sobre o que é o grupo focal e funcionamento.
- Apresentar uma linha do tempo desde a última reunião contextualizando o momento atual, bem como, trazer as principais falas da última rodada de grupos.

### **Perguntas:**

- Desde nossa última conversa, quais são as expectativas? Quais as preocupações? Como vocês se sentiram nesse período?
- Os que vocês percebem que mudou (melhorou ou piorou) desde o nosso último encontro?
- Nesse período vocês perceberam alguma ação/atividade do Ifac voltada para questões de saúde mental dos estudantes? Conseguem perceber alguma preocupação institucional?

### **Apresentação do protótipo de produto educacional:**

- Citar as principais sugestões trazidas pelos discentes na 1ª rodada e a proposta decorrente;
- Apresentação da prévia de sítio eletrônico aos estudantes.

### **Perguntas:**

- Quais sugestões, alterações e dicas vocês teriam para melhorá-lo?
- Sugestões de inclusão ou exclusão de algum conteúdo?
- Ideias de layout e designer?

## **APÊNDICE C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**

Prezado (a) pai/mãe ou responsável,

### **Convite para participar da pesquisa**

Convidamos seu filho (a) ou menor sobre sua guarda para participar da pesquisa Transtornos de ansiedade entre adolescentes: uma proposta de intervenção educacional, que tem como pesquisador responsável Weysla Paula de Souza Lopes Dutra, o qual pode ser contatado por meio do telefone 68 999352025.

Solicitamos que você leia com atenção este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e peça todos os esclarecimentos para sanar suas dúvidas sobre a pesquisa e sobre a sua participação. Se você se sentir esclarecido e aceitar o convite para que seu filho (a) ou menor sobre sua guarda participe da pesquisa, solicitamos que assine a última página e rubrique as demais páginas das duas vias deste Termo.

### **Informações sobre a Pesquisa**

A pesquisa tem por objetivo é compreender o transtorno de ansiedade entre adolescentes de cursos técnicos integrados ao ensino médio no contexto da pandemia de Covid-19 e construir uma proposta de intervenção educacional para o Instituto Federal do Acre, *Campus* Rio Branco e se justifica pelo crescente surgimento de problemas e transtornos de ansiedade entre adolescentes, os quais atualmente são afetados pela pandemia de Covid-19. O estudo não pretende diagnosticar estudantes com ansiedade, mas buscar compreender a ocorrência de tal situação a partir da visão dos adolescentes, logo, a participação de seu filho ou menor sob tutela não significa que o mesmo apresente algum sinal ou sintoma da doença.

Os procedimentos metodológicos de coleta de dados são o procedimento de pesquisa-ação, que se propõe a realizar a análise da situação pesquisada, bem como, propõe aos participantes o envolvimento na criação de ideias de mudanças que auxiliem na solução ou melhoria do problema. Utilizar-se-á a técnica de grupos focais, que se caracterizam por envolver um grupo de pessoas para discutir determinado assunto. Em específico, os seguintes temas serão abordados nas perguntas: informações sobre a vida pessoal, familiar e social do estudante durante o período de suspensão das aulas e isolamento social imposto pelo Covid-19; conhecimento sobre

a ansiedade; percepção dos sinais e sintomas da ansiedade relacionados às atividades escolares antes e durante a Pandemia. Caso aceitem, o seu filho ou menor sob tutela participará de duas reuniões dos grupos-focais, via *webconferência*, envolvendo a participação de até 12 estudantes, acompanhados pela pesquisadora responsável, mediadora, e por seu orientador, que será o observador, com duração máxima de até 01h30min. Serão criadas contas de e-mails individuais e com nomes fictícios e destinadas aos estudantes que aceitarem participar da pesquisa, os links de participação da sala virtual serão enviados aos participantes de forma individualizada no dia da reunião e somente serão autorizados os acessos no ambiente virtual dos participantes devidamente convidados. Seu filho ou menor sob tutela receberá toda explicação antes da assinatura do Termo de Assentimento, mas também haverá outro momento de esclarecimento antes do início do grupo focal. Ele (a) também poderá solicitar esclarecimento adicionais em qualquer outro momento da pesquisa. Os procedimentos de análise dos dados serão realizados com base na análise de conteúdo de modo a subsidiar uma descrição panorâmica da preocupação institucional com a saúde mental dos estudantes, especialmente no contexto da Covid-19, no intuito de subsidiar elementos que possam configurar como referencial para a construção do produto educacional.

A sua participação é voluntária e consistirá na participação em duas reuniões de grupos-focais, via *webconferência*, com a participação de até 12 estudantes e acompanhada pela pesquisadora responsável, mediadora, e pelo orientador, que será o observador, com duração máxima de até 01h30min. Serão criadas contas de e-mails individuais e com nomes fictícios e destinadas aos estudantes que aceitarem participar da pesquisa, os links de participação da sala virtual serão enviados aos participantes de forma individualizada no dia da reunião e somente serão autorizados os acessos no ambiente virtual dos participantes devidamente convidados.

A população alvo é constituída por estudantes regularmente matriculados em algum dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do *campus* Rio Branco.

Os dados coletados serão utilizados única e exclusivamente para fins desta pesquisa e os seus resultados poderão ser publicados em revistas e/ou eventos científicos.

### **Esclarecimentos sobre riscos, benefícios, providências e cautelas e formas de acompanhamento e assistência**

De acordo com a resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012, toda pesquisa envolve riscos e benefícios aos seus participantes. No que se refere aos riscos do presente estudo, foram mensurados os riscos observados outras pesquisas realizadas com o mesmo público e/ou temática, além de ter por base o referencial teórico metodológico, portanto, os riscos desta pesquisa podem ser considerados mínimos e envolvem:

Na dimensão física: cansaço ao participar das reuniões. As providências e cautelas para minimizar ou evitar tal risco é garantindo a liberdade para os participantes se retirarem a qualquer momento da reunião de grupo focal.

Na dimensão psíquica: constrangimento, desconforto, aborrecimento, vergonha, estresse, estigmatização, medo de responder as perguntas, medo de ser identificado ou de repercussões eventuais, embaraço de interagir com estranhos, alterações de comportamento durante a reunião, alterações na autoestima provocadas pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica restritiva ou incapacitante, alterações de visão de mundo, de relacionamentos e de comportamentos em função de reflexões sobre a temática abordada. As providências e cautelas para minimizar ou evitar tais riscos serão que os pesquisadores tomarão todas as providências para a manutenção do sigilo de todas as informações, além de orientar os participantes sobre a necessidade de manutenção de sigilo e confidencialidade, ação que será reforçada com a disponibilização de contas de e-mail com nomes fictícios para cada participante. Os desconfortos serão minimizados, garantindo a liberdade dos participantes para se retirar do grupo focal a qualquer momento, liberdade para não responder às questões que se sintam constrangidos, com vergonha ou com medo, manutenção da confidencialidade e privacidade, por meio da proteção da imagem e a não estigmatização, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades, inclusive em termos de autoestima, de prestígio e/ou econômico-financeiro, divulgação pública dos resultados, respeito aos valores culturais, sociais, morais, espirituais, religiosos e éticos, inexistência de conflito de interesses entre o pesquisador e os participantes da pesquisa. Os pesquisadores

estarão atentos aos sinais verbais e não verbais de desconforto e o estudo será suspenso imediatamente ao perceber algum risco ou dano à saúde do participante da pesquisa, inclusive não previsto no termo de consentimento.

Na dimensão moral e/ou social: invasão de privacidade, quebra de sigilo, divulgação de dados confidenciais, mesmo que de forma involuntária. As providências e cautelas para minimizar ou evitar tais riscos consistirão em os pesquisadores tomar as providências cabíveis para a manutenção do sigilo de todas as informações, além de orientar os participantes sobre a necessidade de manutenção do sigilo, ação que será reforçada com a disponibilização de contas de e-mail com nomes fictícios para cada participante. Também buscaremos a manutenção da confidencialidade e privacidade, por meio da proteção da imagem e a garantia da não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades, inclusive em termos de autoestima, de prestígio e/ou econômico-financeiro, divulgação pública dos resultados, respeito aos valores culturais, sociais, morais, espirituais, religiosos e éticos, inexistência de conflito de interesses entre o pesquisador e os participantes da pesquisa.

Há, também, o risco de tomar o tempo dos participantes, fator que será minimizado através da orientação dos objetivos da pesquisa, de como funciona o grupo focal e de quais questões poderão ser tratadas durante a reunião, assegurando a possibilidade de os participantes desistirem a qualquer momento.

Considerando o escopo, objetivo e planejamento do roteiro de perguntas não foram percebidos potenciais riscos de caráter intelectual, cultural ou espiritual, entretanto, os pesquisadores poderão suspender as reuniões caso sejam vislumbrados tais riscos ou se responsabilizam por eventuais danos aos participantes.

Em caso de alguma intercorrência durante o processo de pesquisa, se houver interesse dos responsáveis ou do próprio estudante participante, os pesquisadores direcionarão o (a) participante para acompanhamento assistencial inicial pelo Núcleo de Assistência ao Estudante do *campus* Rio Branco, que conta com equipe multiprofissional constituído por psicólogo, assistentes sociais e pedagogas. Nos casos eventuais que a equipe técnica de assistência estudantil não supra suficientemente as intercorrências decorrentes da pesquisa os pesquisadores encaminharão à rede especializada e se responsabilizarão por suportar as custas

indenizatórias e que após o encerramento e/ou interrupção da pesquisa, você continuará a ser acompanhado, tendo direito a todos benefícios da pesquisa que lhe couber.

Pretende-se promover aos participantes a oportunidade de compartilhar suas reflexões e até possíveis experiências com questões referentes à ansiedade. Os benefícios se estendem a todos os estudantes dos cursos técnicos integrados quando, a partir dos resultados da pesquisa, for desenvolvido o Canal de Orientações e Suporte aos Estudantes que buscará fornecer informações sobre os sinais e sintomas de ansiedade, promover o autoconhecimento e identificar as possibilidades de acolhimento e ou acompanhamento especializado e refletir sobre as situações decorrentes, possibilitando o enfrentamento do transtorno e o estímulo à sua prevenção. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada.

### **Garantias para os participantes da pesquisa**

Você é livre para participar ou não da pesquisa. Se concordar em participar, você poderá retirar seu consentimento a qualquer tempo, sem sofrer nenhuma penalidade por causa da sua recusa ou desistência de participação.

Será mantido o sigilo absoluto sobre a sua identidade e a sua privacidade será preservada durante e após o término da pesquisa.

Você não receberá pagamento e nem terá de pagar pela sua participação na pesquisa. Se houver alguma despesa decorrente de sua participação, você será ressarcido pelo pesquisador responsável.

Caso a pesquisa lhe cause algum dano, explicitado ou não nos seus riscos ou ocorridos em razão de sua participação, você será indenizado nos termos da legislação brasileira.

Após assinado por você e pelo pesquisador responsável, você receberá uma via deste TCLE.

A qualquer tempo, você poderá solicitar outras informações sobre esta pesquisa e os seus procedimentos, para o seu pleno esclarecimento antes, durante e após o término da sua participação. Essas informações e esclarecimentos poderão ser solicitados ao pesquisador responsável Weysla Paula de Souza Lopes Dutra, pelo telefone nº 68 999352025 e pelo e-mail weysla.lopez@ifac.edu.br.

Você também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Acre (CEP-UFAC) para solicitar todos e quaisquer esclarecimentos sobre a pesquisa, de segunda a sexta feira, no horário de expediente. O CEP-UFAC funciona na sede da Ufac, que fica localizado no Bloco da Pró-Reitoria de Pós-Graduação, sala 26, telefone 3901-2711, e-mail [cep@ufac.br](mailto:cep@ufac.br), Rio Branco-Acre, CEP 69.915-900.

Você, poderá, ainda, entrar em contato com a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa-CONEP pelo telefone (61) 3315-5877 ou pelo e-mail [conep@saude.gov.br](mailto:conep@saude.gov.br), para solicitar esclarecimentos e sanar dúvidas sobre a pesquisa ou mesmo para denunciar o não cumprimento dos deveres éticos e legais pelo pesquisador responsável na realização da pesquisa.

### **Declaração do Pesquisador Responsável**

Eu, Weysla Paula de Souza Lopes Dutra, RG 422369 SSP/AC, CPF 768.266.432-00, declaro cumprir todas as exigências éticas contidas nos itens IV. 3 da Resolução CNS Nº 466/2012, durante e após a realização da pesquisa.

#### **1. Consentimento do participante da pesquisa**

Eu, \_\_\_\_\_,  
 RG Nº \_\_\_\_\_, CPF Nº \_\_\_\_\_, declaro ter sido plenamente informado e esclarecido sobre a pesquisa e seus procedimentos apresentados neste TCLE e consinto de forma livre com a minha participação ou do menor sobre minha tutela.

Rio Branco-Acre, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 202\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
 Assinatura do Participante da Pesquisa  
 Pesquisador Responsável

Endereço CEP – UFAC: Rodovia BR 364, Km 04; *Campus* Universitário Reitor Áulio Gélio Alves de Souza; Prédio da Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, Sala 26; CEP: 69.915-900; Fone: (68) 3901-2711;

E-mail: [cepufac@hotmail.com](mailto:cepufac@hotmail.com)

## APÊNDICE D – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (Tale)

Prezado estudante,

Você está sendo convidado (a) para participar do projeto de pesquisa “Transtornos de ansiedade entre adolescentes: uma proposta de intervenção educacional”, o objetivo é compreender o transtorno de ansiedade entre adolescentes de cursos técnicos integrados ao ensino médio no contexto da pandemia de Covid-19 e construir uma proposta de intervenção educacional para o Instituto Federal do Acre, *Campus Rio Branco*.

O motivo que nos leva a estudar é o crescente surgimento de problemas e transtornos de ansiedade entre adolescentes, os quais atualmente são afetados pela pandemia de Covid-19. O estudo não pretende diagnosticar estudantes com ansiedade, mas buscar compreender a ocorrência de tal situação a partir da visão dos adolescentes, logo, a sua participação não significa apresenta algum sinal ou sintoma da doença.

Para este estudo adotaremos o procedimento de pesquisa-ação, que se propõe a realizar o diagnóstico e análise da situação pesquisada, bem como, propõe aos participantes o envolvimento na criação de ideias de mudanças que auxiliem na solução ou melhoria do problema. Utilizar-se-á a técnica de grupos focais, os quais se caracterizam por envolver um grupo de pessoas para discutir determinado assunto. Em específico os seguintes temas serão abordados nas perguntas: informações sobre a vida pessoal, familiar e social do estudante durante o período de suspensão das aulas e isolamento social imposto pelo Covid-19; conhecimento sobre a ansiedade; percepção dos sinais e sintomas da ansiedade relacionados às atividades escolares antes e durante a Pandemia. Caso aceite, sua participação consistirá em participar de duas reuniões dos grupos-focais, via *webconferência*, com a participação de até 12 estudantes. Tal reunião será acompanhada pela pesquisadora responsável, que será a mediadora e o orientador, que será o observador, com duração máxima de até 01h30min. Serão criadas contas de e-mails individuais e com nomes fictícios e

destinadas para cada estudante que aceitar participar da pesquisa, os links de participação da sala virtual serão enviados aos participantes de forma individualizada no dia da reunião e somente serão autorizados os acessos no ambiente virtual dos participantes devidamente convidados. Além da explicação realizada no ato da manifestação de interesse e antes da assinatura deste termo, também haverá outro momento de esclarecimento antes do início do grupo focal. Você poderá solicitar esclarecimento após a realização das reuniões ou em qualquer outro momento da pesquisa que achar pertinente.

De acordo com a resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012, toda pesquisa envolve riscos e benefícios aos seus participantes. No que se refere aos riscos do presente estudo, foram mensurados os riscos observados outras pesquisas realizadas com o mesmo público e/ou temática, além de ter por base o referencial teórico metodológico, portanto, os riscos desta pesquisa podem ser considerados mínimos e envolvem:

Na dimensão física: cansaço ao participar das reuniões. As providências e cautelas para minimizar ou evitar tal risco é garantindo a liberdade para os participantes se retirarem a qualquer momento da reunião de grupo focal.

Na dimensão psíquica: constrangimento, desconforto, aborrecimento, vergonha, estresse, estigmatização, medo de responder as perguntas, medo de ser identificado ou de repercussões eventuais, embaraço de interagir com estranhos, alterações de comportamento durante a reunião, alterações na autoestima provocadas pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica restritiva ou incapacitante, alterações de visão de mundo, de relacionamentos e de comportamentos em função de reflexões sobre a temática abordada. As providências e cautelas para minimizar ou evitar tais riscos serão que os pesquisadores tomarão todas as providências para a manutenção do sigilo de todas as informações, além de orientar os participantes sobre a necessidade de manutenção de sigilo e confidencialidade, ação que será reforçada com a disponibilização de contas de e-mail com nomes fictícios para cada participante. Os desconfortos serão minimizados, garantindo a liberdade dos participantes para se retirar do grupo focal a qualquer momento, liberdade para não responder às questões que se sintam constrangidos, com vergonha ou com medo, manutenção da

confidencialidade e privacidade, por meio da proteção da imagem e a não estigmatização, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades, inclusive em termos de autoestima, de prestígio e/ou econômico-financeiro, divulgação pública dos resultados, respeito aos valores culturais, sociais, morais, espirituais, religiosos e éticos, inexistência de conflito de interesses entre o pesquisador e os participantes da pesquisa. Os pesquisadores estarão atentos aos sinais verbais e não verbais de desconforto e o estudo será suspenso imediatamente ao perceber algum risco ou dano à saúde do participante da pesquisa, inclusive não previsto no termo de consentimento.

Na dimensão moral e/ou social: invasão de privacidade, quebra de sigilo, divulgação de dados confidenciais, mesmo que de forma involuntária. As providências e cautelas para minimizar ou evitar tais riscos consistirão em os pesquisadores tomar as providências cabíveis para a manutenção do sigilo de todas as informações, além de orientar os participantes sobre a necessidade de manutenção do sigilo, ação que será reforçada com a disponibilização de contas de e-mail com nomes fictícios para cada participante. Também buscaremos a manutenção da confidencialidade e privacidade, por meio da proteção da imagem e a garantia da não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades, inclusive em termos de autoestima, de prestígio e/ou econômico-financeiro, divulgação pública dos resultados, respeito aos valores culturais, sociais, morais, espirituais, religiosos e éticos, inexistência de conflito de interesses entre o pesquisador e os participantes da pesquisa.

Há, também, o risco de tomar o tempo dos participantes, fator que será minimizado através da orientação dos objetivos da pesquisa, de como funciona o grupo focal e de quais questões poderão ser tratadas durante a reunião, assegurando a possibilidade de os participantes desistirem a qualquer momento.

Considerando o escopo, objetivo e planejamento do roteiro de perguntas não foram percebidos potenciais riscos de caráter intelectual, cultural ou espiritual, entretanto, os pesquisadores poderão suspender as reuniões caso sejam vislumbrados tais riscos ou se responsabilizam por eventuais danos aos participantes.

Em caso de alguma intercorrência durante o processo de pesquisa e seja de interesse dos responsáveis ou seu como participante, os pesquisadores o

direcionarão para acompanhamento assistencial inicial pelo Núcleo de Assistência ao Estudante do *campus* Rio Branco, que conta com equipe multiprofissional constituído por psicólogo, assistentes sociais e pedagogas. Nos casos eventuais que a equipe técnica de assistência estudantil não supra suficientemente as intercorrências decorrentes da pesquisa os pesquisadores encaminharão à rede especializada e se responsabilizarão por suportar as custas indenizatórias.

Pretende-se promover aos participantes a oportunidade de compartilhar suas reflexões e até possíveis experiências com questões referentes à ansiedade. Os benefícios se estendem a todos os estudantes dos cursos técnicos integrados quando, a partir dos resultados da pesquisa, for desenvolvido o Canal de Orientações e Suporte aos Estudantes que buscará fornecer informações sobre os sinais e sintomas de ansiedade, promover o autoconhecimento e identificar as possibilidades de acolhimento e ou acompanhamento especializado e refletir sobre as situações decorrentes, possibilitando o enfrentamento do transtorno e o estímulo à sua prevenção. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada.

O motivo deste convite é que você se enquadra nos seguintes critérios de inclusão: ser aluno dos cursos técnicos integrados aos Ensino Médio, *Campus* Rio Branco e possuir entre 14 e 18 anos.

Você é livre para participar ou não da pesquisa. Se concordar em participar, você poderá retirar seu consentimento a qualquer tempo, sem sofrer nenhuma penalidade por causa da sua recusa ou desistência de participação.

Será mantido o sigilo absoluto sobre a sua identidade e a sua privacidade será preservada durante e após o término da pesquisa.

Você não receberá pagamento e nem terá de pagar pela sua participação na pesquisa. Se houver alguma despesa decorrente de sua participação, você será ressarcido pelo pesquisador responsável.

Caso a pesquisa lhe cause algum dano, explicitado ou não nos seus riscos ou ocorridos em razão de sua participação, você será indenizado nos termos da legislação brasileira.

Após assinado por você e pelo pesquisador responsável, você receberá uma via deste TALE.

A qualquer tempo, você poderá solicitar outras informações sobre esta pesquisa e os seus procedimentos, para o seu pleno esclarecimento antes, durante e após o término da sua participação. Essas informações e esclarecimentos poderão ser solicitados ao pesquisador responsável Weysla Paula de Souza Lopes Dutra, pelo telefone nº 68 999352025 e pelo e-mail [weysla.lopes@ifac.edu.br](mailto:weysla.lopes@ifac.edu.br). Você também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Acre (CEP-UFAC) para solicitar todos e quaisquer esclarecimentos sobre a pesquisa, de segunda a sexta feira, no horário de expediente. O CEP-UFAC funciona na sede da Ufac, que fica localizado no Bloco da Pró-Reitoria de Pós-Graduação, sala 26, telefone 3901-2711, e-mail [cep@ufac.br](mailto:cep@ufac.br), Rio Branco-Acre, CEP 69.915-900. Você, poderá, ainda, entrar em contato com a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa-CONEP pelo telefone (61) 3315-5877 ou pelo e-mail [conep@saude.gov.br](mailto:conep@saude.gov.br), para solicitar esclarecimentos e sanar dúvidas sobre a pesquisa ou mesmo para denunciar o não cumprimento dos deveres éticos e legais pelo pesquisador responsável na realização da pesquisa.

A pesquisadora irá tratar a sua identidade com padrões de sigilo e privacidade, sendo que em caso de obtenção de fotografias, vídeos ou gravações de voz os materiais ficarão sob a propriedade da pesquisadora responsável. Seu nome ou o material que indique sua participação não será disponibilizado para terceiro, tampouco será utilizado para outras finalidades sem sua prévia permissão, juntamente com do seu responsável legal. Bem como, o participante não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Qualquer dúvida, pedimos a gentileza de entrar em contato com Weysla Paula de Souza Lopes Dutra, pesquisadora responsável pela pesquisa por telefone, e-mail ou no endereço citado abaixo.

---

Prof. Dr. Cledir de Araújo Amaral  
(Pesquisador/Orientador)  
E-mail: [cledir.amaral@ifac.edu.br](mailto:cledir.amaral@ifac.edu.br)  
Telefone: 68 999983299

---

Weysla Paula de Souza Lopes Dutra  
Mestranda do ProfEPT/Ifac (Pesquisadora responsável)  
E-mail: [weysla.lopes@ifac.edu.br](mailto:weysla.lopes@ifac.edu.br)  
Endereço: Av. Brasil, 920 - Xavier Maia, Rio Branco - AC  
Telefone: 68 999352025

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios da minha participação na pesquisa e concordo em participar.

---

Participante da Pesquisa - Assinatura e nome

Rio Branco/Acre \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_.

Endereço CEP – UFAC: Rodovia BR 364, Km 04; *Campus* Universitário  
Reitor Áulio Gélio Alves de Souza; Prédio da Pró-Reitoria de Pesquisa e  
Pós-Graduação, Sala 26; CEP: 69.915-900; Fone: (68) 3901-2711;

E-mail: cepufac@hotmail.com

## APÊNDICE E – QUESTÕES PARA VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL PELOS ESTUDANTES PARTICIPANTES DO PROJETO

### Avaliação sobre o site Jovem Ansiedade

Essa avaliação deve ser realizada após você ter navegado/explorado todas as informações e funcionalidades (menus e abas) do site [www.jovemansiedade.com.br](http://www.jovemansiedade.com.br). O objetivo deste formulário é avaliar a proposta de site voltado para a temática da ansiedade.

1. Você acredita que a linguagem do site está adequada para os jovens?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez
  
2. Você se sentiu de alguma forma envolvido/contemplado/interessado (a) pelo site?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Em parte
  
3. Você indicaria esse site para algum amigo (a)?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez
  
4. Por que?  
(Questão aberta)
  
5. O conteúdo do site te deixou incomodado ou mexeu com suas emoções e sentimentos, de alguma forma?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez
  
6. Se sua resposta anterior foi SIM ou TALVEZ, fale o que você sentiu?  
(Questão aberta)
  
7. Você considera que as informações apresentadas nas páginas do site estão adequadas?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Em parte

8. Se sua resposta anterior foi NÃO, ou EM PARTE fale um pouco sobre o que considerou inadequado  
(Questão aberta)
9. Você considera que o site apresenta algum novo conhecimento/informação sobre ansiedade?  
 Sim  Não  Talvez
10. Considera que as dicas para auxiliar no enfrentamento da ansiedade são úteis?  
 Sim  Não  Em parte
11. Caso, uma pessoa próxima tenha uma crise de ansiedade, você se sente mais seguro (a) para ajudar depois das dicas repassadas pelo site?  
 Sim  Não  Talvez
12. Acredita que este canal (site) pode facilitar o acesso dos estudantes do Ifac aos serviços da Assistência Estudantil?  
 Sim  Não  Talvez
13. Você considera útil a possibilidade de enviar pelo site um pedido de ajuda através do relato sobre uma situação de sofrimento pessoal ou de outro colega diretamente ao Naes (Núcleo de Assistência Estudantil) para atendimento profissional, posterior, em sigilo/segredo?  
 Sim  Não  Talvez
14. Você que participou das etapas anteriores da pesquisa, nos grupos focais (bate-papo) sobre a ansiedade, considera que o site conseguiu "traduzir as discussões" realizadas?  
 Sim  Não  Em parte
15. Gostaríamos que você nos apresentasse sugestões para a melhoria do site. Fique à vontade... (Questão aberta)

## APÊNDICE F – QUESTÕES PARA VALIDAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL PELOS ESTUDANTES QUE NÃO PARTICIPARAM DO PROJETO

Avaliação sobre o site Jovem Ansiedade

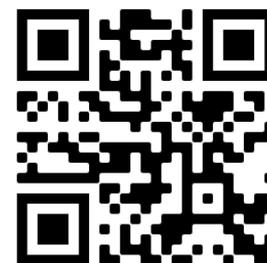
Essa avaliação deve ser realizada após você ter navegado/explorado todas as informações e funcionalidades (menus e abas) do site [www.jovemansiedade.com.br](http://www.jovemansiedade.com.br). O objetivo deste formulário é avaliar a proposta de site voltado para a temática da ansiedade.

1. Você acredita que a linguagem do site está adequada para os jovens?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez
  
2. Você se sentiu de alguma forma envolvido/contemplado/interessado (a) pelo site?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Em parte
  
3. Você indicaria esse site para algum amigo (a)?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez
  
4. Por que?  
(Questão aberta)
  
5. O conteúdo do site te deixou incomodado ou mexeu com suas emoções e sentimentos, de alguma forma?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez
  
6. Se sua resposta anterior foi SIM ou TALVEZ, fale o que você sentiu?  
(Questão aberta)
  
7. Você considera que as informações apresentadas nas páginas do site estão adequadas?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Em parte

8. Se sua resposta anterior foi NÃO, ou EM PARTE fale um pouco sobre o que considerou inadequado  
(Questão aberta)
9. Você considera que o site apresenta algum novo conhecimento/informação sobre ansiedade?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez
10. Considera que as dicas para auxiliar no enfrentamento da ansiedade são úteis?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Em parte
11. Caso, uma pessoa próxima tenha uma crise de ansiedade, você se sente mais seguro (a) para ajudar depois das dicas repassadas pelo site?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez
12. Acredita que este canal (site) pode facilitar o acesso dos estudantes do Ifac aos serviços da Assistência Estudantil?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez
13. Você considera útil a possibilidade de enviar pelo site um pedido de ajuda através do relato sobre uma situação de sofrimento pessoal ou de outro colega diretamente ao Naes (Núcleo de Assistência Estudantil) para atendimento profissional, posterior, em sigilo/segredo?  
( ) Sim ( ) Não ( ) Talvez
14. Gostaríamos que você nos apresentasse sugestões para a melhoria do site. Fique à vontade...  
(Questão aberta)

## APÊNDICE G – TELAS DO SITE JOVEM ANSIEDADE (Joan)

Acessível através do site: [www.jovemansiedade.com.br](http://www.jovemansiedade.com.br) ou pelo Android “Joan – Jovem Ansiedade”



**JOAN** Página Inicial Ansiedade ▾ Dicas ▾ Naes Bloguinho Preciso de Ajuda 🔍

# Você já se sentiu assim?

“... aí depois eu comecei a surtar...”

“... eu comecei com uma crise, eu não conseguia respirar...”

“... sinto como se eu tivesse entrado num buraco negro.”

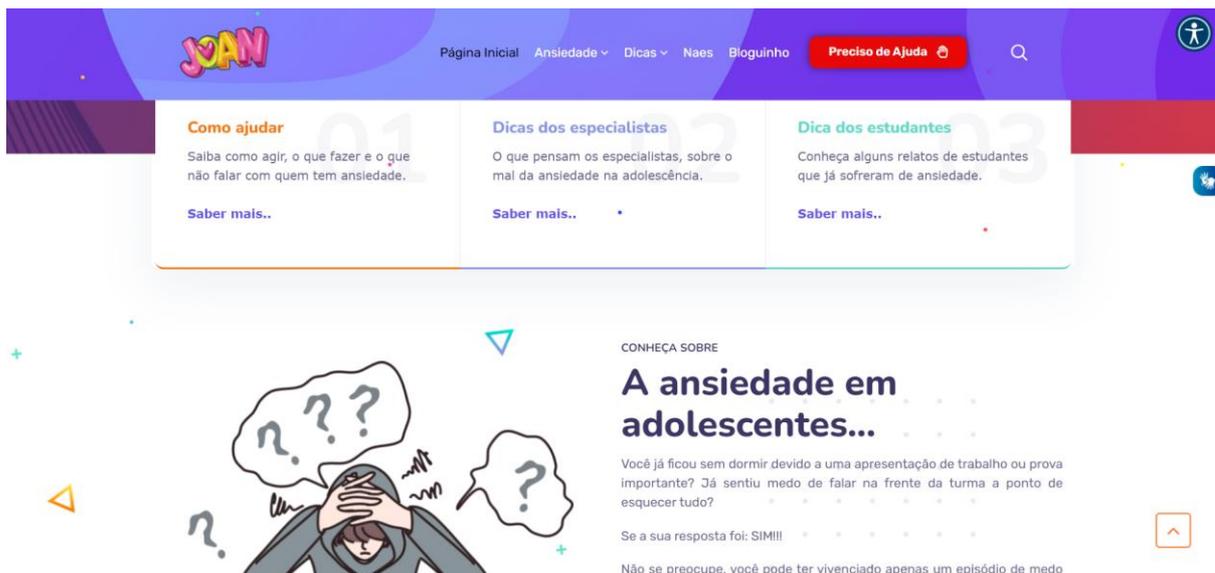
“... eu dizia: meu Deus o que que tá acontecendo comigo?”

“... eu vou morrer, meu coração vai explodir...”

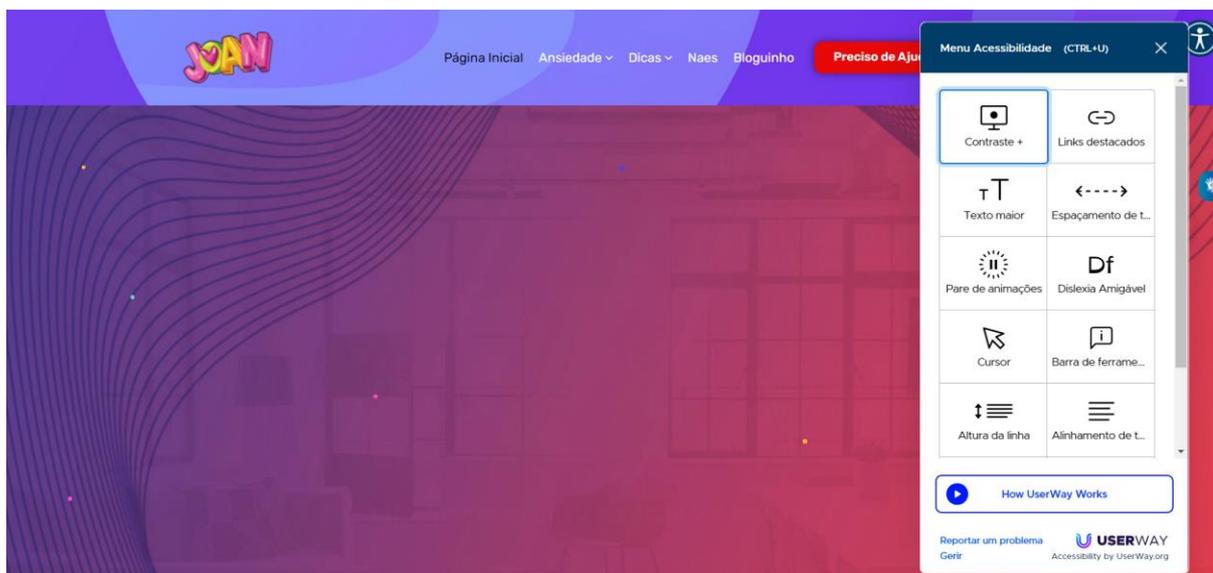
**JOAN** Página Inicial Ansiedade ▾ Dicas ▾ Naes Bloguinho Preciso de Ajuda 🔍

## ADVERTÊNCIA

Este site possui um conteúdo adaptado para jovens que desejam conhecer sobre a ansiedade e possui orientações educacionais que visam auxiliar o seu controle. Jamais substitui o aconselhamento médico e psicológico. Destacamos a importância da orientação profissional para o enfrentamento adequado da ansiedade.



A página principal, possui dois *banners* na parte superior, com transição. O primeiro apresenta frases dos estudantes que participaram da pesquisa, refletindo como se sentem em momentos de crises de ansiedade. A segunda tela representa um lembrete de que o site não busca substituir o acompanhamento médico e psicológico, mas sim, apresenta um objetivo educacional informativo. E a terceira tela, demonstra um pouco do conteúdo presentes nas demais abas.



Atentamos que tal tela possui efeitos visuais que se movimentam, tais recursos podem ser suspensos na ferramenta de acessibilidade observada no campo superior

direito. As imagens do site possuem recursos de descrição. E também está disponível o ícone para leitura em Libras.



The screenshot shows the top navigation bar of the JOAN website. The logo 'JOAN' is on the left. The navigation menu includes 'Página Inicial', 'Ansiedade', 'Dicas', 'Naes', and 'Bloguinho'. A red button labeled 'Preciso de Ajuda' is on the right. Below the header, the main content area features the title 'O QUE É ANSIEDADE?\*' in purple and blue. To the right is a video player with the title 'O que é ansiedade?' and a cartoon character covering their face. The text below the video explains anxiety, its symptoms, and its evolutionary purpose.

**O QUE É ANSIEDADE?\***

Você já ficou sem dormir devido a uma apresentação de trabalho ou prova importante? Já sentiu medo de falar na frente da turma a ponto de esquecer tudo?

Se a sua resposta foi: SIM!!!

Não se preocupe, você pode ter vivenciado apenas um episódio de medo ou ansiedade. Inclusive vou destacar que ambos se associam e fazem parte de reações presentes no nosso organismo quando expostos à situações estressantes.

Imagina comigo, você está andando na rua e de repente um cachorro feroz foge e vai no seu sentido, qual sua reação? Com certeza, a primeira coisa que você pensa é em fugir dali, certo? Essa é uma reação instintiva, a qual carregamos desde os nossos antepassados. Imagina na época dos tigres dente-de-sabre, purussaurus e preguiças gigantes, a vida dos ancestrais humanos não devia ser muito tranquila, não é?! Então, nosso organismo desenvolveu formas de proteção e de alerta que nos serve até os dias atuais.

O medo é uma reação diante de algum perigo real e iminente. A ansiedade é uma sensação de receio e de aflição diante de uma ameaça futura ou sem causa evidente.

No *menu* Ansiedade, temos a aba “O que é ansiedade”, ela busca trazer uma contextualização a respeito do tema. Os estudantes do Ensino Médio Integrado produziram um vídeo bem descontraído e com recursos de legenda que podem ser ativados via YouTube.



The screenshot shows the top navigation bar of the JOAN website. The logo 'JOAN' is on the left. The navigation menu includes 'Página Inicial', 'Ansiedade', 'Dicas', 'Naes', and 'Bloguinho'. A red button labeled 'Preciso de Ajuda' is on the right. Below the header, the main content area features the title 'SINAIS E SINTOMAS' in purple and blue. To the right is an illustration of a person sitting on a couch, looking stressed. The text below the illustration discusses the signs and symptoms of anxiety.

**SINAIS E SINTOMAS**

Olá! Como você está?

Separei essa aba para descrever de forma breve alguns sinais e sintomas que a ansiedade pode apresentar.

Você poderá ler uma explicação mais completa sobre **ANSIEDADE** ou **TIPOS DE ANSIEDADES**.

Como já falamos anteriormente a ansiedade é algo NORMAL e NATURAL de todo ser humano diante de situações que possam apresentar algum risco ou perigo futuro.

Você deve se preocupar quando essas situações de ansiedade passam a ser algo recorrente e duradouro a ponto de começar a afetar seu cotidiano e suas atividades habituais, te levando, inclusive, a evitar ou fugir de algumas situações.

Deve-se ter em mente também que sintomas isolados e leves não caracterizam um quadro de ansiedade patológica, ou seja, quando a ansiedade precisa de tratamento e acompanhamento especializado.

Os transtornos de ansiedade (quando a ansiedade se torna patológica) possuem vários fatores associados para existir, tais como: questões biológicas, genéticas, culturais, sociais, familiares, eventos traumáticos e o uso de substâncias químicas.

A lista abaixo, extraída do Mapa da Saúde Mental (SCAVACMI, et al. 2020), serve para auxiliar sobre a necessidade ou não de procurar



## QUAIS OS TIPOS DE ANSIEDADES?\*

Que bom ter você por aqui...

Bem, vamos falar sobre os tipos de ansiedade, melhor dizendo, os tipos de ansiedade patológica, ou seja, quando ela passar a ser considerada uma doença.

Mas primeiro deixar eu te perguntar?

- Você leu nosso primeiro texto sobre "O que é ansiedade?", se não, [clique aqui!](#)



**Pra você que permaneceu, let's go friends!**

A ansiedade é uma reação normal do. Vou utilizar como base o DSM-V (Manual

A aba "Sinais e sintomas", busca apresentar alguns sinais e sintomas que podem estar associados com a ansiedade e a aba "Tipos de ansiedades" objetiva trazer informação a respeito das diversas tipologias, vale destacar que ambas informam que a ansiedade é algo natural do ser humano, mas que precisa ser observada e acompanhada, caso ela comece a interferir no cotidiano dos adolescentes. As páginas possuem imagem e GIFs com movimento buscando uma interação mais jovial, inclusive a linguagem de todo o site segue um padrão mais coloquial, de linguagem do dia a dia.



## COMO AJUDAR?

Você tem algum amigo, familiar ou um colega de turma que já passou por crises de ansiedade ou ataques de pânico?

É algo muito apavorante para quem sofre e para quem está perto e não sabe como agir ou acolher.

Lembrando que o acolhimento e apoio não é algo que pode ser feito apenas por profissionais, qualquer um de nós pode ajudar! Mas se você não se sente preparado ou não tem condições de fornecer acolhimento e ajuda converse com alguém de sua confiança, de preferência um adulto, seja seus pais ou responsáveis ou um parente que você tenha intimidade ou até um professor ou técnico da escola, eles poderão buscar as melhores opções de cuidado para você ou algum amigo/familiar.

**Separamos algumas dicas de como ajudar alguém numa situação de abalo psicológico, dá uma olhada abaixo:**

**Alguns estudantes nos deram sugestões de como ajudar que esteja passando por um momento de crise:**

A aba “Como ajudar”, localizada no *menu* “Dicas”, foi construída pensando em orientar os estudantes, profissionais da educação e demais visitantes do site a auxiliar uma pessoa no momento de crise, as orientações foram baseadas em documentos produzidos pela Organização Mundial de Saúde e outras instituições públicas brasileiras. Um acréscimo à página são as orientações dos próprios estudantes que participaram da pesquisa com base nas situações reais vivenciadas por eles.



A página acima veicula dicas dos estudantes do EMI, da forma como eles conseguem lidar com a ansiedade e os momentos de crise. A construção se deu através dos relatos dos estudantes participantes da pesquisa.



A aba “Dicas de especialistas” exibe algumas dicas de autocuidado com base em instituições como Unicef e Fiocruz.



Última aba do *menu* “Dicas”, os Projetos Socioculturais exibem os projetos da instituição. Apesar de tais ações não possuírem o objetivo direto de enfrentamento da ansiedade é inegável que possuem contribuições relevantes por envolverem atividades esportivas, culturais e sociais. Vale destacar que algumas estão suspensas devido a pandemia de Covid-19.



Em atenção aos que relatam os estudantes sobre o desconhecimento de alguns serviços do Naes, disponibilizamos esta aba ao Núcleo que realizou a construção do texto de divulgação.

Abaixo, a tela do Bloguinho, espaço destinado para publicação de notícias, relatos e convites aos estudantes e usuários. O objetivo é auxiliar na divulgação de ações institucionais.



O “Preciso de ajuda”, caracterizado como um botão vermelho, cujas telas podem ser visualizadas abaixo, contém três funcionalidades: a primeira a ser utilizada em caso de emergência, quando o estudante estiver com pensamentos suicidas ou cometendo automutilação, a página direciona para o Centro de Valorização da Vida (CVV) que possui atendimento gratuito, 24 horas por dia. A segunda opção disponibiliza um formulário que direciona o relato para o Naes, a funcionalidade depende da decisão da gestão de cada *campus* quanto a sua oferta aos estudantes. E por fim, apresentamos uma lista de instituições públicas e privadas que ofertam serviços de saúde, segurança, justiça, assistência social e psicológicas.

**JOAN** Página Inicial Ansiedade ▾ Dicas ▾ Naes Bloguinho **Preciso de Ajuda** 🔍 

PROCURE QUEM PODE TE AJUDAR

## Preciso de ajuda!

EM CASO DE  
**EMERGÊNCIA:**

Se você não vê sentido para a vida, tem realizado automutilação ou está com pensamentos suicidas.

**CLIQUE AQUI E FALE COM O CVV**

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio. Atendendo voluntária e gratuitamente, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.

PROCURE O  
**Naes**

Estou em sofrimento psicológico e preciso conversar com alguém, mas posso esperar um pouco.

**PREENCHER O FORMULÁRIO DO NAES**

Aqui você será direcionado para o NAES (Núcleo de Assistência ao Estudante).

Preencha o formulário e assim que possível um profissional vai entrar em contato com você.

ONDE BUSCAR AJUDA  
**Rede de Proteção Social**

Além do **Núcleo de Assistência ao Estudante (Naes)** do campus Rio Branco, você pode buscar ajuda nos seguintes lugares:

**CLIQUE AQUI PARA ACESSAR**

Aqui você encontra contatos e endereços de Hospitais, Posto de Saúde, CRAS, CAPS, entre outras instituições que proporcionam atendimento e buscam garantir direitos dos jovens.

Precisa de ajuda?

### Fale com o Naes

Nome \*  Telefone

Email \*  Selecione o local de atendimento

Curso \*  Série \*  Turma \*

Fale um pouco o que está acontecendo \*

**ENVIAR**





PROCURE QUEM PODE TE AJUDAR!

## Onde buscar ajuda?

Além do Núcleo de Assistência ao Estudante (Naes) do câmpus Rio Branco, você pode buscar ajuda nos seguintes lugares:

### Unidades de Saúde

#### SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÓVEL DE URGÊNCIA – SAMU

**Endereço:** Rua José de Melo, nº 92 – Centro

**Fone:** 192

**Horário de atendimento:** 24h

#### Unidade de Pronto Atendimento – UPA 2º Distrito

**Endereço:** Rodovia BR 364, Km 125 – Via Verde – Bairro Corrente

**Fone:** (68) 3221-6775 / 3221-4846 / 3221-7889

**Horário de Funcionamento:** 24h

#### UPA – SOBRAL

#### Hospital de Urgência e Emergência de Rio Branco – HUERB

APÊNDICE H – FOLDER PARA DIVULGAÇÃO

Outros estudantes, assim como você, também passaram por essa situação e nos deram algumas dicas de como agir...



“ ... o que me ajuda é, ler, escrever, porque eu gosto muito de escrever, eu gosto muito de ler também...”

“ ..é tentar canalizar a ansiedade para diferentes coisas, jogos, você gosta de desenhar, desenhe...”

“ ... o que me ajuda bastante é escutar música, música bem calma assim no meu caso músicas instrumentais, coisas bem calmas para mim ficar calma, aí eu começo a meditar os momentos bons que eu tive na vida, pessoas que eu tenho ao meu redor...”



Acesse: [www.jovemansiedade.com.br](http://www.jovemansiedade.com.br)

**USE O QR CODE**

Baixe nosso aplicativo!

Disponível nas plataformas ANDROID e IOS.

ANDROID



IOS



Acesse nosso site!

SITE





**Bateu a ansiedade!  
E agora?**






**!** No JOAN temos várias dicas, acesse o site ou baixe o aplicativo, aqui do lado tem o QRCode e o link.

\*Este folder possui financiamento através do Edital nº11/2020/PROINP/IFAC de auxílio a projetos de pesquisa

## Olá,

Início de ano letivo e eu sei que a ansiedade bateu por aí, não é?!

A gente sabe que devem ter várias coisas passando na sua cabeça:

“Nossa, como vai ser agora? Essa nova série? O ensino médio?”

“E essas disciplinas novas que eu nunca vi, será que eu vou dar conta?”

“Daqui a um tempo Enem, faculdade...”

Sabemos que a pressão é grande, mas vamos conversar um pouco sobre isso?

Você sabe o que é ansiedade?

Temos um aplicativo bem bacana sobre ansiedade, aponte a câmera do seu smartphone para o QRCode abaixo:

## USE O QR CODE

### Baixe nosso aplicativo!

Disponível nas plataformas ANDROID e IOS.



ANDROID



IOS



### O que é ansiedade?

A ansiedade é o medo devido a antecipação de algo futuro. Como fazer uma prova, apresentar um trabalho. Mas saiba que é uma sensação natural que está presente em todos nós, mas que a partir do momento que começa a afetar nosso cotidiano devemos ligar o sinal de alerta.

### Quais os sinais e sintomas?

- Nervosismo constante;
- Acha que sempre algo de ruim vai acontecer;
- Problemas de concentração;
- Preocupação exagerada com a realidade;
- Mudanças no sono e no apetite;
- Tremores;
- Suor em excesso;
- Dor no peito ou coração acelerado;
- Dificuldade para respirar;
- Dor de barriga ou diarreia sem motivo.



**Se esses sintomas forem persistentes e estiverem atrapalhando sua vida, busque ajuda!**

### Quais os serviços que o câmpus oferece?

O Câmpus Rio Branco possui o Núcleo de Assistência ao Estudante (Naes) que oferta, entre outros serviços:

- Atendimento Social;
- Atendimento Pedagógico;
- Atendimento Psicológico;
- Encaminhamentos para rede socioassistencial.

Se perceber que você está com dificuldades de seguir sua vida como antes, que está com algum sofrimento psicológico que não está conseguindo lidar, procure a equipe do Naes.

Nosso site Jovem Ansiedade (JOAN) e aplicativo você encontra dicas bacanas de especialistas e de estudantes para ajudar nesse momento, que tal dá um pulinho lá?!

Ah! A gente também indica outros lugares que você pode buscar ajuda.



**Outra coisa, saiba que você não está sozinho, não se sinta culpado ou com vergonha do que sente! Conte conosco!**

## APÊNDICE I – LIVRETO: “E AÍ? BATEU ANSIEDADE?”



## Bateu a ansiedade! E agora?



**Olá,**

Início de ano letivo e eu sei que a ansiedade bateu por aí, não é?!  
A gente sabe que devem ter várias coisas passando na sua cabeça:

“Nossa, como vai ser agora? Essa nova série? O ensino médio?”

“E essas disciplinas novas que eu nunca vi, será que eu vou dar conta?”

“Daqui a um tempo Enem, faculdade...”

Sabemos que a pressão é grande, mas vamos conversar um pouco sobre isso?

Você sabe o que é ansiedade? Quais os sinais e sintomas? Como ajudar alguém com sofrimento emocional? E como prevenir e enfrentar esse problema?

Calma! Preparamos um site, também um App (versões Android e IOS) que chamamos de JOAN, com conteúdo técnico em linguagem acessível, que servirá de canal para que você obtenha maiores informações sobre a ansiedade e de como enfrentar esse problema tanto no meio familiar como no Ifac. Acesse gratuitamente em:



Ah! Mas enquanto baixa o App no seu smartphone acompanhe, nas próximas páginas deste folheto, uma breve introdução do que você vai encontrar por lá!

**2**

## O que é ansiedade?

Você pode assistir a versão em vídeo acessando o QR CODE ao lado (inclusive, pode ativar as legendas se precisar!)



Você já ficou sem dormir devido a uma apresentação de trabalho ou prova importante? Já sentiu medo de falar na frente da turma a ponto de esquecer tudo?

Se a sua resposta foi: SIM!!!

Não se preocupe, você pode ter vivenciado apenas um episódio de medo ou ansiedade. Inclusive destacamos que ambos se associam e fazem parte de reações presentes no nosso organismo quando expostos a situações estressantes.

O medo é uma reação diante de algum perigo real e iminente. A ansiedade é uma sensação de receio e de aflição diante de uma ameaça futura ou sem causa evidente.

Desta forma, a ansiedade é natural e NORMAL, mas se as reações acontecem com alta intensidade, frequência recorrente e persistente pode se tornar patológica. Ou seja, a partir do momento que tais situações começam a atrapalhar sua vida, seja, no âmbito social, acadêmico ou familiar, a gente deve acender o botão de alerta. Fique ligado!

Buscar ajuda e realizar um tratamento, caso haja indicação de um(a) profissional é a melhor forma de evitar que o problema se prolongue ou se agrave. Não sei se você sabe, mas não intervir agora pode causar prejuízos na sua vida afetiva, familiar, acadêmica e social.

## Sinais e sintomas

- Constante tensão ou nervosismo;
- Sensação de que algo ruim vai acontecer;
- Problemas de concentração;
- Medo constante;
- Descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão;
- Preocupação exagerada em comparação com a realidade;
- Problemas para dormir;
- Agitação dos braços e pernas.
- Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração;
- Respiração ofegante ou falta de ar;
- Aumento do suor;
- Tremores nas mãos ou outras partes do corpo;
- Sensação de fraqueza ou cansaço;
- Boca seca;
- Mãos e pés frios ou suados;
- Náusea;
- Tensão muscular;
- Dor de barriga ou diarreia.

Você deve se preocupar quando essas situações de ansiedade passam a ser algo recorrente e duradouro a ponto de começar a afetar seu cotidiano e suas atividades habituais, te levando, inclusive, a evitar ou fugir de algumas situações. Você não está sozinho! Sabia que o Brasil é o país mais ansioso do mundo? Se isso está acontecendo com você, **BUSQUE AJUDA!**

## Como ajudar alguém em sofrimento emocional

### O que você pode fazer:

- Tente encontrar um lugar silencioso para conversar e limite as distrações externas;
- Ajude a pessoa a se sentir calma e segura;
- Não force ajuda a quem não queira, mas esteja disponível para aquele que quer apoio;
- Trate a pessoa com respeito;
- Mostre que você está ouvindo e prestando atenção;
- Seja paciente e calmo;
- Forneça informações, se você as tiver. Seja honesto sobre o que você sabe e o que não sabe;
- Coloque suas preferências e preconceitos de lado.

### O que orientamos não fazer:

- Julgar a pessoa por suas ações ou sentimentos;
- Tocar a pessoa se você não tiver certeza de que é apropriado fazê-lo ou que foi autorizado;
- Inventar coisas que você não conhece;
- Fazer falsas promessas ou dar falsas garantias;
- Pensar ou agir como se você devesse resolver todos os problemas da pessoa no lugar dela;

Temos outras dicas repassadas por estudantes do IF, como você! Acesse nosso site ou aplicativo e saiba mais!

Acesse nosso site!



## Dicas de estudantes

Outros estudantes, assim como pode ser o seu caso, já passaram por crises de ansiedade e ataques de pânico. A gente pediu dicas de como eles enfrentaram essas situações, confere aí:

“... eu me sinto bem praticando esportes ...”

“ ... na base da conversa com os meus pais que eu consegui me acalmar...”

“...é muito bom, quando você tem pessoas que você gosta por perto e consegue se distrair ...”

“ ... pelo menos para mim funciona respirar, ficar pensando só em coisas positivas, leva pelo lado bom...”

“...pode criar um diário, um caderno, alguma coisa, uma agenda para você liberar toda essa ansiedade você tá sentindo ...”

“...é tentar canalizar a ansiedade para diferentes coisas, jogos, você gosta de desenhar, desenhe, você gosta de escrever, escreva...”

“ ... o que me ajuda bastante é escutar música, música bem calma assim no meu caso músicas instrumentais, coisas bem calmas para mim ficar calma, aí eu começo a meditar os momentos bons que eu tive na vida, pessoas que eu tenho ao meu redor...”

“ ... eu tentava mudar as coisas pra mostrar pras pessoas né, que eu conseguia fazer, hoje em dia eu tô fazendo isso pra me agradar, porque eu tenho que agradar a mim, não agradar os outros e é isso...”

Outras dicas estão disponíveis na nossa página

**Acesse nosso site!**



## Autocuidado

O autocuidado é a ação de cuidar de si mesmo (a), observar seus sentimentos, emoções, sensações e necessidades

### Autocuidado psicológico

- Já pensou em escrever um diário? Pode ser num caderno, numa nota no celular, ou ainda, criar um grupo no WhatsApp somente com você;
- Seja curioso (a), envolva-se com uma nova área de conhecimento, que tal aprender sobre arte (música, pintura, teatro) ou participar de um evento esportivo;
- Perceba seus sentimentos, necessidades e pensamentos e reflita sobre eles;
- Sabia que, às vezes, é necessário saber dizer “NÃO” para determinadas situações ou responsabilidades que ultrapassam os seus limites;
- Busque ajuda quando não conseguir resolver questões internas que estão lhe causando sofrimento; – Buscar notícias em canais de comunicações confiáveis;

### Autocuidado emocional

- Primeira coisa é AMAR a si próprio;
- Permitir-se chorar quando sentir vontade;
- Passar algum tempo com pessoas que você gosta e que te façam bem;
- Encontrar atividades que te façam sorrir;
- Assistir aquele filme, série ou desenho que você mais gosta;
- Reconhecer suas qualidades e elogiar-se;

- Foque nas coisas boas do seu dia;
- Pense nas soluções ao invés de focar nas dificuldades;
- Fale o que sente, não guarde sentimentos ruins;
- Busque reconhecer os gatilhos e as causas que fazem você se sentir mal;
- Cuide da sua autoestima;

### **Autocuidado físico**

- Se possível, comer de forma saudável e regularmente, sem pular refeições;
- Realizar atividades de relaxamento;
- Tirar uma folga e descansar, quando der;
- Dormir o suficiente;
- Praticar esportes, dançar, nadar, correr, caminhar, andar de bicicleta, fazer ginástica;
- Usar roupas que gosta;
- Fugir um pouco do telefone e do computador;

### **Autocuidado em casa, na escola, no trabalho ou na comunidade**

- Planeje o seu dia para que não fique sobrecarregado (a);
- Estabelecimento de uma rotina diária com tarefas e horários pré-definidos;
- Estabelecer limites;
- Organizar seu espaço de estudo e/ou trabalho para que seja confortável e agradável;
- Fazer uma pausa entre as jornadas da escola e/ou trabalho;
- Ter um tempinho para conversar com os (as) amigos (as);
- Estabelecer momentos de convivência e lazer com os demais moradores da sua residência.

## Onde buscar ajuda?

O Câmpus Rio Branco possui o Núcleo de Assistência ao Estudante (NAES) que oferta, entre outros serviços:

- Atendimento Social;
- Atendimento Pedagógico;
- Atendimento Psicológico;
- Encaminhamentos para rede socioassistencial;

Se perceber que você está com dificuldades de seguir sua vida como antes, que está com alguns sofrimentos psicológicos que não está conseguindo lidar, procure a equipe do Naes.

**EM CASO DE EMERGÊNCIA**, se você não vê sentido para a vida, tem realizado automutilação ou está com pensamentos suicidas ou conhece alguém nessas situações ligue para o Centro de Valorização da Vida (CVV) através do 188 e converse de forma sigilosa com profissionais.

Há também uma Rede de Proteção Social, composta por entidades públicas e privadas que podem te ajudar, a lista está disponível aqui:

Acesse nosso site!



## Referências

ADVOCACIA GERAL DA UNIÃO. Cartilha de Orientações de Atenção à Saúde Mental. Brasília: 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora, 2014.

ESTANISLAU, G.M.; BRESSAN, R. A. (orgs). Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. Guia de autocuidado: ser adolescente e jovem que se cuida. UNICEF, 2020. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/guia-de-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida>. Acesso em 29 jul.2021.

INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA. Higiene mental e a saúde social em tempos de pandemia. Câmpus João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://www.ifpb.edu.br/joaopessoa/noticias/2020/06/gestao-de-pessoas-lanca-materiais-sobre-saude-em-tempos-de-pandemia/cartilha-higiene-mental-e-saude-social-ifpbjp.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2021.

INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA. Cartilha sobre saúde mental. João Pessoa: IFPB, 2019. Disponível em: <https://www.ifpb.edu.br/prae/assistencia-estudantil/panfleto-oficial-pdf.pdf>. Acesso em: 30 jul. 2021.

INSTITUTO FEDERAL DO PARÁ. Guia orientador do docente para acolhimento emocional em tempos de pandemia. Belém: 2021. Disponível em: <https://ifpa.edu.br/reitoria/2-uncategorised/1319-guia-orientador-do-docente-para-acolhimento-emocional-em-tempos-de-pandemia>. Acesso em: 30 jul. 2021.

SCAVACINI, K. et al. Mapa da Saúde Mental. 1.ed. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2020. Disponível em: <https://mapasaudemental.com.br/cartilhas/>. Acesso em: 30 jul.2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. OMS: Genebra, 2015. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/dmdocuments/GUIA\\_PCP\\_portugues\\_WEB.pdf](https://www.paho.org/bra/dmdocuments/GUIA_PCP_portugues_WEB.pdf). Acesso em: 30 jul. 2021.

SCHMIDT, B. et al. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: a quarentena na COVID-19 – orientações e estratégias de cuidado. Rio de Janeiro: Fiocruz/CEPEDES, 2020. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/42360>. Acesso em: 01 ago. 2021.

SILVA, A. B. B. Mentres ansiosas: medo e ansiedade além dos limites. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and Other Common Mental Disorders: global health estimates. Geneva: World Health Organization, 2017. Disponível em: [http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/prevalence\\_global\\_health\\_estimates/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/). Acesso em: 22 nov. 2019.

## Atenção!

Este livreto é um dos resultados da pesquisa **Ansiedade entre adolescentes: uma proposta de intervenção educacional** realizada no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica/ProfEPT/Ifac, financiada através do Edital nº 11/2020/PROINP/IFAC de auxílio a projetos de pesquisa para cursos de pós-graduação.

## USE O QR CODE

Baixe nosso aplicativo ou acesse nosso site!

Disponível nas plataformas ANDROID e IOS.



Acesse: [www.jovemansiedade.com.br](http://www.jovemansiedade.com.br)



## ANEXO A – Parecer consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa

- LISTA DE PROJETOS RELACIONADOS									
Tipo ↕	CAAE ↕	Versão ↕	Pesquisador Responsável ↕	Comitê de Ética ↕	Instituição ↕	Origem ↕	Última Avaliação ↕	Situação ↕	Ação
P	39714420.9.0000.5010	3	WEYSLA PAULA DE SOUZA LOPES DUTRA	5010 - Universidade Federal do Acre-UFAC	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DO ACRE	PO	PO	Aprovado	



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** TRANSTORNOS DE ANSIEDADE ENTRE ADOLESCENTES: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EDUCACIONAL

**Pesquisador:** Weysla Paula de Souza Lopes Dutra

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 39714420.9.0000.5010

**Instituição Proponente:** INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DO ACRE

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.183.511

#### Apresentação do Projeto:

Trata-se da terceira versão submetida do Protocolo de pesquisa intitulado "Transtornos de ansiedade entre adolescentes: uma proposta de intervenção educacional". Este estudo tem como objetivo geral "Compreender o transtorno de ansiedade entre adolescentes de cursos técnicos integrados ao ensino médio no contexto da pandemia de Covid-19 e construir uma proposta de intervenção educacional para o Instituto Federal do Acre - Campus Rio Branco." Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada do tipo pesquisa-ação, com abordagem qualitativa. Será realizada a coleta de dados por meio de pesquisa a partir de grupo focal, com 40 estudantes das turmas dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do Campus Rio Branco do Instituto Federal do Acre. Para análise dos dados será empregada a técnica de análise de conteúdo. A partir destes dados será construído e validado um produto educacional em forma de guia ao estudante com orientações sobre a identificação de sinais e sintomas, bem como sobre o enfrentamento da ansiedade no sentido de minimizar seus impactos nos aspectos acadêmicos e benefícios na vida pessoal dos estudantes. No parecer nº 4.645.443 foram solicitados ajustes referentes aos elementos: (1) folha de rosto; (2) critérios de inclusão e exclusão; (3) revisão dos riscos, providências e cautelas nas informações básicas do projeto (IBP), projeto detalhado (PD), termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e o termo de assentimento livre e esclarecido (TALE); (4) cronograma; e revisão de termos de apresentação obrigatória no TCLE e TALE.

**Endereço:** "Campus Universitário" Reitor Áulio G. A. de Souza", Bloco da Pró-Reitoria de Pós-Graduação, sala 26  
**Bairro:** BR364 Km04 Distrito Industrial **CEP:** 69.915-900  
**UF:** AC **Município:** RIO BRANCO  
**Telefone:** (68)3901-2711 **Fax:** (68)3229-1248 **E-mail:** cep@ufac.br