



SAÚDE MENTAL DO JOVEM: no ambiente escolar

Vitória Scheuer Wadas¹
Kétlyn Cardenal do Nascimento²
Vitória Vieira dos Santos³

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias;

1. Introdução:

Ao longo dos últimos anos, o bem-estar mental dos jovens estudantes se tornou uma questão integral para educadores, pais e prestadores de cuidados de saúde. Devido à crescente pressão acadêmica, influência das redes sociais e desafios pessoais, as taxas de ansiedade, depressão e outros distúrbios têm invadido a comunidade estudantil.

Os aspectos da saúde mental de uma pessoa estão relacionados à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como adequar seus desejos, capacidades, ambições, emoções e ideais. Para isto, precisamos estar bem consigo mesmo e com os outros, aceitando e compreendendo as exigências da vida.

Pensar em saúde mental não se refere a considerar apenas aspectos que causam a doença, mas aquilo que promove a saúde, possibilitando sempre a prevenção do adoecimento psíquico.

2. Procedimentos Metodológico:

A metodologia que utilizamos nesta pesquisa, será a pesquisa qualitativa e quantitativa para obtermos melhores resultados e compreendermos com mais clareza como uma má saúde mental pode afetar o cotidiano e o desenvolvimento escolar. Nossa pesquisa foi feita online com o google forms sendo com os alunos da turma, o trabalho foi feito em grupo e feito na escola com acompanhamento da professora.

3. Resultados e Discussões

Diante do nosso tema escolhido, saúde mental no ambiente escolar, obtivemos alguns resultados equivalentes das nossas perguntas. Recolhemos respostas no



grupo da turma e alguns por fora, feito pelo Instagram e outros compartilhamentos.

-Qual sua idade?

Percebe-se que é recorrente em adolescentes de 15 a 17 anos, acabam sendo sobrecarregados pela escola, pensamentos sobre o futuro ou até mesmo pressão psicológica dos pais.

-Você já se sentiu sobrecarregado(a) pelas suas responsabilidades diárias?

Como dito, tarefas diárias, como trabalho e escola acabam tomando conta dos pensamentos e os deixando exaustivos, fazendo-os não pensando em si próprio e deixando a rotina tomar conta

-Você sofre algum tipo de transtorno psicológico?

Infelizmente, depressão e ansiedade estão sempre em ênfase, em adolescentes é mais comum de ser percebido por questões citadas acima. Mas em adultos ocorre também, rotina do trabalho, desentendimentos trazem gatilhos para esses transtornos.

-Você evita situações sociais por se sentir desconfortável ou ansioso(a)?

Alguns preferem se isolar ao invés de lidar com tais situações, às vezes por medo ou até mesmo por não saber como converter.

-Você tem uma rede de apoio (amigos, familiares) com quem pode conversar sobre seus sentimentos?

70,6% dizem que tem uma rede de apoio para conseguir desabafar sobre seus sentimentos e conversar sobre sua rotina. Isso para alguns é difícil por se sentir “fraco” ou por não conseguir lidar com tudo sozinho.

-Você já procurou ajuda profissional para lidar com questões de saúde mental?

Tivemos respostas próximas sobre essa questão, alguns levam como tabu ter uma ajuda profissional, pelo mesmo motivo citado acima.

4. Conclusão:

Cuidar da saúde mental é fundamental para o bem-estar geral, assim como a saúde física.

Ignorar as necessidades emocionais pode resultar em problemas graves, como estresse e doenças. Logo, investir em saúde mental melhora a capacidade de enfrentar desafios e manter relacionamentos saudáveis, contribuindo para uma vida equilibrada e realizada, diante disso, buscando apoio profissional, mantendo uma rotina equilibrada e introduzindo hábitos saudáveis no dia a dia se tornam essenciais.



Sensibilizar a comunidade sobre a importância do acolhimento e promover um estado de bem-estar emocional, psicológico e social são necessários para uma vida produtiva e feliz.

5. Referências

BLOG SAÚDE .Setembro Amarelo: Entenda a importância das redes de apoio para a saúde mental , 20 de set de 2023. Disponível em:

<https://unifor.br/web/saude/setembro-amarelo-entenda-a-importancia-das-redes-de-apoio-para-a-saude-mental#:~:text=Suporte%20%C3%A0%20rede%20de%20apoio&text=Ter%200a%20oportunidade%20de%20compartilhar.de%20uma%20rede%20de%20apoio>. Acesso em: 14 de julho de 2024.

Conselho Federal de Enfermagem. (2022). Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental.

http://www.cofen.gov.br/brasilenfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental_103538. Acesso em: 15 de julho de 2024.

Corrêa, Fernanda Adolescência: qual o papel da psicoterapia nesta fase? 2017, São Paulo. Disponível em:

<https://desenvolviver.com/criancas-e-adolescentes/adolescencia-qual-o-papel-da-psicoterapia-nesta-fase/#:~:text=Atrav%C3%A9s%20da%20psicoterapia%2C%20o%20adolescente.em%20meio%20%C3%A0s%20suas%20inseguran%C3%A7as>. Acesso em: 14 de julho de 2024. Estanislau, G. M., Bressan, R. A. (2014). Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed. Acesso em: 15 de julho de 2024.

1

¹ Estudante da Escola Técnica Estadual 25 de julho, com o e-mail vitoria-wadas@educar.rs.gov.br 3º ano do ensino médio.

² Estudante da Escola Técnica Estadual 25 de julho, com o e-mail ketyln-nascimento@educar.rs.gov.br 3º ano do ensino médio.

³ Estudante da Escola Técnica Estadual 25 de julho, com o email vitoria-vdsantos@educar.rs.gov.br 3º ano do ensino médio.