

DO QUE OS ADOLESCENTES SOFREM? AMEAÇAS IMINENTES NA ADOLESCÊNCIA¹

Débora Linn², Maria Eduarda Silva Martins³, Renata Mantovani da Costa⁴, Amanda Schöffel Sehn⁵

¹ Projeto desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador do curso Psicologia do quarto semestre da Graduação Mais.

² Estudante do curso Psicologia; debora.linn@sou.unijui.edu.br;

³ Estudante do curso Psicologia; maria.silva@sou.unijui.edu.br;

⁴ Estudante do curso Psicologia; renata.mantovani@sou.unijui.edu.br;

⁵ Professora do curso de Psicologia; amanda.sehn@unijui.edu.br.

INTRODUÇÃO

Para que os estudantes tenham acesso ao Ensino Médio Integrado e também a transformações sociais, em 2008 os Institutos Federais foram criados pelos Centros Federais de Educação Tecnológica (CEFET), tendo em vista a formação técnica profissional desde a adolescência, pois estariam qualificados para melhores oportunidades no mercado de trabalho. Contudo, a grade curricular desses novos estudantes do ensino médio técnico se diferencia da grade do ensino fundamental, tal rotina pode tornar-se extenuante para aqueles que estão em processo de habituação, por vezes, acentuando o sofrimento mental já presente em função da própria passagem pela adolescência.

Esse sofrimento mental pode aparecer sob a forma de ansiedade, pânico e/ou depressão. A ansiedade é a prevenção de uma ameaça futura, que geralmente apresenta comportamentos cautelosos, vigília e tensão, logo quando há presença de medo o organismo gera uma resposta emocional a uma ameaça próxima, congruente a pensamentos de perigo e comportamentos de fuga, sendo que ambos podem ser reduzidos a comportamentos de esquiva (DSM-V, 2014). Destaca-se que os sintomas ansiosos, como presenças de respostas fisiológicas, são uma parte normal do desenvolvimento humano e que pode variar a intensidade do mesmo de acordo com o momento (FONSECA & PERRIN, 2011 *apud* GROLI, 2017).

Já o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é ansiedade e preocupação excessiva relacionadas a atividades que geralmente apresentam comportamentos cautelosos, vigília e tensão. O indivíduo não consegue controlar os seus pensamentos preocupantes o que interfere nas suas atividades do cotidiano e nos seus relacionamentos interpessoais. Além disso, a

ansiedade e a preocupação são acompanhadas pela inquietação, dificuldade de se concentrar como lapsos, cansaço, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono. O que diferencia o transtorno de ansiedade generalizada da ansiedade não patológica, é que na segunda as preocupações são menos excessivas, mais manejáveis e os sintomas físicos são menos perceptíveis, na TAG as preocupações se apresentam de uma forma significativa no funcionamento psicossocial, de tal forma a interferir nas atividades cotidianas, além de serem mais disseminadas, longas, intensas e não possuem precipitantes (DSM V, 2014).

Como resposta ao medo, os ataques de pânico se apresentam no transtorno de ansiedade. É um surto abrupto de medo ou desconforto intenso que alcança um pico em minutos em que os indivíduos podem, no decorrer dos surtos, ter questões físicas, como pensar que está tendo um ataque cardíaco por sentir falta de ar e sensação de que vai morrer, e preocupações pessoais relacionados a questões físicas, como por exemplo, ficar constrangido pelo que as pessoas vão pensar ao presenciar (DSM V, 2014).

Percebe-se também, a presença de uma sintomatologia depressiva entre os estudantes do ensino médio. O Transtorno Depressivo Maior, caracterizado por episódios distintos de pelo menos duas semanas de duração (embora a maioria dos episódios dure um tempo consideravelmente maior) envolvendo alterações nítidas no afeto, na cognição e em funções neurovegetativas, modificando o interesse em atividades diárias. (BENEVIDES et al. 2015; APA, 2013 apud GROLLI et al. 2017)

Em vista disso, os sintomas de ansiedade e depressão estão crescendo dentro dos cursos técnicos nos Institutos Federais, motivos pelos quais os estudantes estão se dirigindo à Assistência Estudantil em busca de acolhimento e suporte ao seu sofrimento mental, desta forma o objetivo deste trabalho é instrumentalizar os profissionais da equipe através de materiais com estratégias de acolhimento.

OBJETIVOS

Geral: Instrumentalizar os profissionais da equipe de Assistência Estudantil para o acolhimento e orientação dos alunos que procuram seus serviços com queixas de ansiedade e depressão.

Específico: Elaborar materiais com estratégias de acolhimento para que os profissionais da Assistência Estudantil possam utilizá-los com os alunos que os procuram.

JUSTIFICATIVA

O Instituto Federal Farroupilha do campus de Santo Augusto-RS trouxe como preocupação a ansiedade que os alunos dos cursos técnicos integrados vêm demonstrando diante de situações de provas, avaliações e trabalhos. Quando tais eventos ocorrem, os alunos se dirigem em busca de acolhimento até a Assistência Estudantil - que é composta por uma equipe multidisciplinar com assistente social, assistente de alunos, técnico em assuntos educacionais, médico e técnico em enfermagem. Diante da ausência temporária da profissional da Psicologia, a Assistência Estudantil do IFFAR de Santo Augusto entrou em contato com a Coordenação do Curso de Psicologia da Unijuí, para que tais pudessem escutar os alunos e a equipe, visando a elaboração posterior de estratégias de acolhimento e intervenção.

A questão da ansiedade diante de provas em alunos do Ensino Médio vem crescendo e mostra-se como um assunto relevante no campo de intervenção da Psicologia Escolar/Educacional. Segundo pesquisas realizadas pelo Instituto Ayrton Senna junto a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, no primeiro semestre do ano de 2022, 70% dos alunos apresentam sintomas de ansiedade, falta de concentração, esgotamento emocional, perda de sono e confiança em si mesmos (INSTITUTO AYRTON SENNA, 2022), tal sintoma pode produzir uma distorção de pensamento e ocasionar em dificuldades de aprendizagem .

Ressalta-se que a ansiedade é uma função normal do organismo, no entanto, os sintomas quando muito frequentes e sem acolhimento especializado, podem contribuir para a manifestação do Transtorno de Ansiedade Generalizada ou o Transtorno do Pânico, psicopatologias clínicas comuns em adolescentes que possuem sintomas significativos de ansiedade (GARBER e WEERSING, 2010 *apud* GROLLI *et al*, 2017).

Os autores Benevides, Sousa, Carvalho e Caldeira (2015, *apud* GROLLI *et al*. 2017) evidenciaram em suas pesquisas que também existe uma sintomatologia depressiva significativa entre os estudantes do ensino médio. As percepções negativas sobre si, as exigências da escola e as expectativas futuras ruins são condições que, segundo Fonseca (2015 *apud* MARQUES, 2014), propiciam os sintomas depressivos.

Posto isto, o projeto Do que os adolescentes sofrem? Ameaças iminentes na adolescência tem por finalidade, elaborar materiais com estratégias de acolhimento para orientação de alunos na Assistência Estudantil justificando a necessidade de pesquisas e elaboração de materiais sobre o assunto.

REFERENCIAL TEÓRICO

A adolescência é definida como um período de transição biológica, psicológica, social e familiar, passagem entre a infância e a adultez. Sendo uma fase do desenvolvimento que os indivíduos passam por mudanças e desafios, precisando mudar sua forma de agir e de pensar (JOHNSON; CROSNOE; ELDER, 2011; BLAKEMORE; MILLS, 2014 *apud* GROLLI *et al.* 2017). Caracterizada por vulnerabilidade frente alterações biopsicossociais, por o adolescente não estar com seu cérebro totalmente maturado e não utilizar todos os recursos disponíveis para se proteger dos riscos no ambiente social, o que muitas vezes o deixa em uma posição defensiva (LUZ; MURTA; AQUINO, 2015 *apud* SOARES; ALMEIDA, 2020). Nessa fase, as mudanças cognitivas são caracterizadas pelo aumento do pensamento abstrato, idealista e lógico. A busca pela independência, o conflito com os pais e o desejo de passar mais tempo com os amigos são as mudanças socioemocionais que percorrem esse período (SANTROCK, 2014 *apud* GONZAGA, 2016).

No campo da neurociência, no cérebro do adolescente há mudanças nas estruturas neuronais relacionadas às emoções, julgamento e autocontrole, o que leva o adolescente a organizar e processar as informações e emoções de forma diferente do adulto (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2010; PFEIFER *et al.* 2011 *apud* GROLLI *et al.* 2017). O cérebro adolescente passa por uma reestruturação química, em que há um aumento na quantidade de neurotransmissores que transmitem informações de um neurônio para o outro e um aumento nas sinapses. Em vista disso, a adolescência pode ser considerada como um período de abstinência da ativação dopaminérgica, que é abundante na infância, pois nessa fase os receptores para dopamina tendem a diminuir, possuindo uma queda de recompensa para tarefas que exigem mais energia e atenção, então o adolescente costuma a se interessar por tarefas de satisfação imediata (HOUZEL, 2013).

Estudos fazem referência aos possíveis contribuintes para os transtornos de ansiedade em adolescentes do ensino médio integrado, como a carga horária excessiva, metodologias e a

estrutura curricular e pedagógica diferente com a que eles estavam habituados. Os adolescentes do primeiro ano, por exemplo, além de terem que lidar com as mudanças típicas da adolescência (físicas, sociais e psicológicas), precisam também lidar com as dificuldades de adaptação de um novo ensino e escola, bem como novos colegas e amigos e pressões relacionadas ao desempenho escolar por parte da família e deles mesmos (GONZAGA, 2016). Dessa forma, é um tempo de reorganização emocional, estando o adolescente suscetível a crises de ansiedade e sintomas depressivos (GARBER; WEERSING, 2010; DAVIM *et al.* 2012; THAPAR *et al.* 2012; *apud* GROLLI *et al.* 2017).

Emoções como medo e ansiedade são consideradas normais e essenciais para a sobrevivência humana. A ansiedade é uma sensação de antecipação a um perigo, próximo ou futuro, acompanhados de uma subestimação do indivíduo no que se refere a própria capacidade de enfrentamento da situação, que pode ser conceituado através de um modelo cognitivo (evento - avaliação cognitiva - emoção - comportamento). É uma resposta emocional instintiva de luta ou fuga, podendo ter comportamentos evitativos e tensões musculares, porém quando os sintomas se intensificam de maneira disfuncional, impedindo as atividades diárias, deve-se dar maior atenção para que a saúde mental do indivíduo (APA, 2013; CLARK; BECK, 2012; OLIVEIRA, 2011 *apud* GROLLI *et al.*, 2017).

Algo ameaçador para o organismo que gera respostas físicas e emocionais de evitação e fuga de situações consideradas ansiogênicas pode ser classificado como um evento estressor. Esses eventos podem ter origens externas ou internas. As internas seriam as ideias percebidas pelo indivíduo, como perfeccionismo, conflito de papéis, pessimismo, entre outras. Já as externas são as cobranças do cotidiano como problemas de trabalho, familiares, notícias ameaçadoras entre outros. O indivíduo precisa investir mentalmente em uma nova adaptação, o que resulta sobre as suas crenças e expectativas frente ao mundo. Salienta-se que não é o acontecimento que é estressante, mas a maneira como ele foi interpretado pela pessoa, o indivíduo tem a realidade distorcida sobre o fato e isto interfere para enfrentar a situação, o que produz sofrimento mental (BIGNOTTO, 2005; LIPP, 1984, 2005 *apud* GONZAGA, 2016).

Um exemplo de evento estressor pode ser a resposta à ansiedade diante da necessidade de realizar uma prova, tanto pelas situações externas quanto pelas internas. Quando o estudante percebe a prova como uma ameaça, ele pode fazê-la de uma forma considerada

mais desatenta e indiferente. A ansiedade de provas aumenta pois as cognições disfuncionais do aluno são reforçadas. Dessa forma, os alunos têm pensamentos equivocados, marcados por forte emoções negativas, como: “sou um fracasso”, “sou incapaz por não conseguir uma boa nota”, “ninguém compreende o porquê de eu ir mal na prova”. Essa avaliação do evento gera um processo de negociação entre as demandas e recursos do meio ambiente, e também pelas crenças, prioridades e objetivos do aluno (LOWEET *et al.*, 2008; METHIA, 2004 *apud* GONZAGA; SILVA; ENUMO, 2016). O aluno tende a maximizar o negativo, acreditando que por não ter uma boa nota em um trabalho ou uma prova irá reprovar e nunca conseguirá aprender sobre. Também tende a minimizar o positivo, desconsiderando boas notas nas matérias em que tem facilidade, isso ocorre porque o indivíduo possui crenças ou regras distorcidas sobre o funcionamento do mundo, o que pode levar a comportamentos disfuncionais. “A maneira como o indivíduo percebe e processa a realidade influenciará a maneira como ele se sente e se comporta” (KNAPP; BECK, 2008, p.4).

Na cultura em que os estudantes estão inseridos, a prova diz muito sobre seu aprendizado e sobre as maneiras que ela pode avaliar o desempenho dos indivíduos. Por isso, a utilização de provas tem sido compreendida como um sinônimo do medo e do fracasso entre os discentes. Desta forma, a motivação do aprendizado pode ser influenciada de forma negativa, resultando em um mau desempenho. Também há fatores multivariados, como a relação entre a procrastinação e a ansiedade, em que o aluno adia o seu estudo por sentir-se ansioso, logo, fica ansioso por não conseguir cumprir com seus compromissos (LATIFA; NERMIM; SANAA, 2012; SARASON, 1978; ZEIDNER, 1998; *apud* GONZAGA; SILVA; ENUMO, 2016).

Além da ansiedade, os autores Benevides, Sousa, Carvalho e Caldeira (2015, *apud* GROLLI *et al.* 2017) evidenciaram em suas pesquisas que existe uma sintomatologia depressiva significativa entre os estudantes do ensino secundário. Segundo a APA (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013) o Transtorno Depressivo Maior é uma psicopatologia caracterizada por episódios deprimidos definidos por perda de interesse em atividades diárias juntamente de alterações cognitivas e, em alguns casos, pensamentos de morte. A depressão é conceituada dentro da terapia cognitivo-comportamental pela tríade cognitiva, ou seja, por três padrões cognitivos que se baseiam em uma visão negativa do mundo, do futuro e de si mesmo. Ao entender essa tríade, pode-se compreender e trabalhar

com o sofrimento vinculado a patologia através da autoestima do adolescente, visando diminuir a forma como o sujeito interpreta o mundo de forma errônea, deixando de ter apenas expectativas futuras ruins e subestimar a si como sem valor (BECK, 2013; WANG et al, 2013 apud GROLLI et al. 2017).

Dessa forma, é importante que os profissionais da Assistência Estudantil da escola estejam instrumentalizados com base na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), para que possam acolher e orientar os alunos que possuem queixas de ansiedade e depressão, auxiliando na redução dos sintomas e melhorando a convivência no contexto escolar. Sendo assim, atenuando a ansiedade entre os discentes, melhorando a aprendizagem, a saúde mental e o bem-estar, conseqüentemente diminuindo a pressão e ansiedade relacionadas a provas, trabalhos e notas. Os autores Garber e Weersing (2010, apud GROLLI et al., 2017) apontam a importância de projetos de prevenção e intervenção para um desenvolvimento saudável dos adolescentes, levando em consideração a transição biológica, psicológica, social e familiar que o indivíduo passa durante esse período da adolescência.

METODOLOGIA

A fim de alcançar o objetivo proposto, trata-se de um estudo transversal de caráter quantitativo. A demanda se origina na disciplina de Projeto Integrador do módulo 4 do Curso de Psicologia. Participaram deste estudo aproximadamente 110 alunos do Instituto Federal Farroupilha Campus Santo Augusto/RS, do primeiro ano do ensino médio integrado dos cursos de Técnico em Administração, Técnico em Agropecuária, Técnico em Alimentos e Técnico em Informática, com faixa etária entre 15 e 18 anos. Além disso, também foram escutados os funcionários da Coordenação de Assistência Estudantil que trabalham no atendimento direto aos alunos.

Para tanto, foram realizadas duas intervenções em grupo, com cada turma, utilizando um estilo socrático guiado, baseado em questionamentos dirigidos aos adolescentes. Na primeira intervenção, com duração de 1 hora e 40 minutos, foi realizada uma dinâmica de teia de barbante com a intenção de fazer com os estudantes se sentissem confortáveis para falar de si e de suas questões, escutar e identificar sofrimento mental junto das principais queixas em relação à escola através das perguntas “Qual o seu nome e idade?”, “Como você está se

sentindo nesse momento?”, “O que você gosta no IFFar?” e “O que você não gosta no IFFar?”. Além disso, foi realizada uma atividade em que foi solicitado que escrevessem o que não sentiram confortáveis para falar.

Na segunda intervenção, com duração de 50 minutos, foi realizada uma dinâmica de escrever alguma atividade para o colega ao lado fazer, mas ele mesmo teve de realizar. Por fim, realizou-se uma roda musical com uma caixa contendo frases disparadoras, escritas a partir da intervenção anterior, para a discussão da turma. Tais intervenções foram registradas em um diário de campo para a leitura e análise do que foi escutado.

RESULTADOS

A partir de uma revisão bibliográfica sobre a adolescência, ansiedade e depressão, e também de visitas ao Instituto Federal Farroupilha de Santo Augusto, foram realizadas observações dos comportamentos dos estudantes dos primeiros anos, além de dinâmicas para a escuta dos mesmos. Também escutamos os profissionais do Centro de Atendimento Estudantil (CAE) - Assistente social, técnico de enfermagem, médico e assistentes estudantis -, em que se evidencia uma preocupação e dificuldade em relação ao que recebem. Além disso, por não possuírem uma escuta especializada para os estudantes, não encontram alternativas do que fazer com aquilo que lhes é endereçado e como responder aos estudantes, o que gera sofrimento mental nos profissionais.

Na primeira intervenção, foi comum os relatos de alunos que estavam sentindo-se cansados, ansiosos pelas avaliações e preocupados com suas notas ao responderem a pergunta “Como você está se sentindo agora?”. Respondendo a pergunta “O que você não gosta no Iffar?”, recorrentemente, queixaram-se da quantidade de tempo que passam no campus, o que faz com que passem menos tempo com a família, não consigam fazer seus hobbies e os deixam cansados, não conseguindo aproveitar o tempo que teriam para passar com amigos e familiares. Além disso, trouxeram algumas questões referentes a colegas, que foram exploradas na segunda intervenção.

Em relação a pergunta “O que você gosta no Iffar?”, muitos responderam que gostam das amizades que construíram no ambiente escolar, da infraestrutura do campus como a biblioteca e o pátio. Alguns também enfatizaram o fato de que o ensino na instituição é de uma qualidade maior das antigas escolas e que as aulas práticas são preferidas entre os alunos.

Adicionalmente, ao pedirmos que escrevessem o que não se sentiram à vontade para falar, alguns escreveram o que já havia sido dito e outros aproveitaram para escrever sobre o que estavam sentindo, passando e/ou sofrendo. Muitas dessas questões foram recortadas como norteadoras da segunda intervenção.

Com base na primeira visita, nas leituras e com o auxílio do diário de campo fizemos uma segunda intervenção, em que pudemos escutar mais sobre como os estudantes estavam se sentindo dentro do ambiente escolar. Utilizamos algumas frases da intervenção anterior para discussão, como “Me sinto ansioso para provas/trabalhos”, “Me sinto pressionado (a) e inseguro (a)” e “Não tenho muito tempo para fazer as atividades que eu gosto”. Tais frases foram colocadas em uma caixa e cada aluno pegava uma delas, de forma aleatória, para que a turma conversasse sobre, dizendo se concordava ou discordava e o porquê. Os adolescentes tiveram a oportunidade de falar, ser escutados e escutar os colegas, além de conversarem entre eles sobre as questões da turma.

Através das frases “Não gosto de alguns colegas” e “Não gosto das atitudes de alguns colegas” eles encontraram a oportunidade de perceber e discutir suas diferenças e conflitos dentro de sala de aula, ouvindo a opinião dos colegas e falando as suas em forma de diálogo. Em contraposição, muitos concordaram com a afirmação “Gostei de conhecer pessoas de outras cidade e fazer novas amizades no Iffar”, mas justificaram que alguns de seus amigos são de outras turmas e/ou cursos, além de apontarem que essas amizades ajudam a enfrentar a adolescência e o ensino médio.

Algumas frases dividiram as opiniões das turmas, entre elas a frase “Prefiro estar no iffar do que em casa”. Entre os alunos, muitos concordaram com a afirmativa e disseram que preferem estar no campus pelas amizades e outros para estarem longe da família. Os que discordaram da afirmativa, justificaram que preferem estar com a família, descansando em casa, com outros amigos ou fazendo atividades de lazer. De forma unânime entre os adolescentes, todos concordaram com a frase “Prefiro as aulas práticas”, principalmente nos cursos de Técnico em Alimentos e Agropecuária, que possuem mais aulas práticas do que os cursos de Técnico em Administração e Informática.

Como resultado disso, elaboramos um material de apoio sobre adolescência, escuta especializada e sofrimento mental para o CAE utilizar no atendimento dos alunos. O material de apoio, desenvolvido em formato de podcast responde às perguntas: “O que é

adolescência?, “Do que os adolescentes sofrem hoje?” e “Qual a diferença entre uma escuta especializada feita por um psicólogo e uma escuta feita por outra pessoa que não é da área?”.

A adolescência é um período de vulnerabilidade que ocorre devido às alterações psicológicas, por seu cérebro não estar totalmente maturado. No campo da neurociência, alguns autores afirmam que há mudanças na estrutura cerebral do adolescente relacionadas a emoções, julgamentos e autocontrole, o que faz o adolescente processar e organizar as informações e emoções de formas diferentes do adulto. Nessa fase, as mudanças cognitivas são caracterizadas pelo aumento do pensamento abstrato, idealista e lógico. O que corroborou nas visitas e no diário de campo através dos relatos dos estudantes, principalmente em questões relacionadas a se sentir pressionados em momentos de provas e trabalhos. Além disso, percebemos que na hora de lidar com os sofrimentos dessa fase, acabam sendo muito impulsivos e intensos, o que leva-os a considerarem que estão tendo crises de ansiedade, estão em depressão ou não possuem força para fazer o que precisam.

Foi observado que os adolescentes encontram dificuldades para lidar com novas adaptações, como a maior complexidade nas matérias escolares - já que ao passar para o ensino médio aumenta-se o número de matérias -, a nova escola e ao ensino diferente do que estavam habituados - pois no Iffar há as disciplinas práticas e individuais de cada curso Técnico -, além dos novos colegas, fazer novas amizades e a tensão relacionada ao desempenho escolar, vinda por parte da família, da escola e por eles mesmos. Tais acontecimentos podem gerar sintomas ansiogênicos nos adolescentes, essa sensação de ansiedade é proveniente de uma resposta emocional instintiva a antecipação a um perigo próximo, acompanhado de uma subestimação do indivíduo de suas capacidades.

Após escutarmos os alunos, juntamente da análise de materiais bibliográficos e do diário de campo, evidenciamos a relevância da escuta especializada do sofrimento mental, pois a escuta da Psicologia é sempre clínica, sem atravessamentos e julgamentos, sendo sustentada teoricamente, com o objetivo de acolher o sofrimento mental e as queixas do indivíduo. Nota-se a sua necessidade na adolescência, por ser um período de muitas alterações e informações que podem gerar pensamentos disfuncionais sobre os fatos, interferindo de forma negativa na hora de enfrentarem as situações inerentes a tal fase.

Diante do que foi exposto, justifica-se a importância de um profissional da psicologia para escutar os adolescentes, para acolhê-los e orientá-los. Também cabe ressaltar a

importância de projetos de prevenção e intervenção para a promoção de um meio que dê subsídios para lidarem com seus pensamentos disfuncionais. Consequentemente, atenuando sintomas de ansiedade, promovendo o bem-estar e contribuindo para a aprendizagem dos alunos, visto que a adolescência é um período de diversas transições e há a necessidade de momentos de fala sobre seu sofrimento mental.

REFERÊNCIAS

GONZAGA, Luiz Ricardo Vieira; DA SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Ansiedade de provas em estudantes do Ensino Médio. **Psicologia Argumento**, v. 34, n. 84, 2016. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/23309>. Acesso em: 27 ago. 2022.

GONZAGA, Luiz Ricardo Vieira. Enfrentando provas escolares: relações com problemas de comportamento e rendimento acadêmico no Ensino Médio. 2016. Disponível em: http://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/bitstream/handle/123456789/15755/ccv_ppgpsico_dr_Luiz_RVG.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 16 set. 2022.

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6185316>. Acesso em: 26 ago. 2022.

HOUZEL, Suzana Herculano-. O cérebro adolescente: A neurociência da transformação da criança em adulto. [S. l.: s. n.], 2013.

INSTITUTO AYRTON SENNA. Mapeamento aponta que 70% dos estudantes de SP relatam sintomas de depressão e ansiedade. **Mapeamento aponta que 70% dos estudantes de SP relatam sintomas de depressão e ansiedade**, [S. l.], p. 1, 1 abr. 2022. Disponível em: <https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/conteudos/mapeamento-aponta-que-70-por-cento-dos-estudantes-de-SP-relatam-sintomas-de-depressao.html>. Acesso em: 26 ago. 2022.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s54-s64, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/HLpWbYk4bJHY39sfJfRjwtn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2022.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: **DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em:

<http://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2022.

MARQUES, Natielly Nattach Colombo. Depressão em adolescentes e suas consequências: uma revisão bibliográfica. 2014. Disponível em:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/5663/1/m1.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2022.

SOARES, Dalila Pereira; ALMEIDA, Rosiney Rocha. Intervenção e manejo de ansiedade em estudantes do ensino médio integrado. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e3789106457-e3789106457, 2020. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6457/7711>. Acesso em: 29 ago. 2022.