

ENTRE MEDOS E TENSÕES: MANIFESTAÇÕES DA ANSIEDADE E SEUS IMPACTOS NA ROTINA ACADÊMICA DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO NO INTERIOR DO CEARÁ VIDA ESTUDANTIL

Carlos Henrique Soares da Silva ¹
Robério Rodrigues Feitosa ²
Fellype Souza de Oliveira ³

BETWEEN FEARS AND TENSIONS: manifestations of anxiety and its impacts on the academic routine of high school students in the interior of ceará

Resumo:

A pesquisa teve o objetivo de compreender, a partir de percepções de discente, como a ansiedade está presente na vida deles e de que forma ela impacta na realização de tarefas escolares. O estudo qualitativo, foi desenvolvido com 50 estudantes regularmente matriculados na terceira série de uma escola de Ensino Médio localizada no município de Icó/CE. A coleta de dados foi feita via *Google Forms*. Em linhas gerais, os resultados demonstraram que 90% dos estudantes sabem o que é a ansiedade e 68% se consideram pessoas ansiosas. Sinalizaram ainda (42% dos sujeitos) sobre a potencialização da ansiedade em períodos de proximidade a data de realização de exames como ENEM e vestibulares. Os discentes relacionam as crises de ansiedade às questões escolares no que diz respeito à autocobrança, à pressão por rendimentos e o excesso de atividades. Ademais, eles afirmam que a isso tem impactado na vida estudantil, na medida em que sentem falta de concentração, sentimento de incapacidade e ausência de ânimo. Considera-se que os discentes, em sua maioria, se reconhecem como pessoas ansiosas, evidenciando a necessária tomada de decisões interventivas por parte da escola, a fim de sensibilizar os discentes sobre o cuidado com a saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental. Desempenho escolar. Ansiedade

Abstract:

This research aimed to understand, from the students' perspectives, how anxiety is present in their lives and how it impacts their performance in schoolwork. The qualitative-quantitative study was conducted with 50 students regularly enrolled in the third year of a high school located in the municipality of Icó/CE. Data collection was carried out via Google Forms. In general, the results showed that 90% of the students know what anxiety is and 68% consider themselves anxious. They also indicated (42% of the subjects) that anxiety increases in the lead-up to exams such as the ENEM and university entrance exams. The students relate anxiety crises to school-related issues concerning self-imposed pressure, the pressure for academic performance, and excessive workload. Furthermore, they state that this has impacted their student life, as they experience a lack of concentration, feelings of inadequacy, and a lack of motivation. It is considered that the majority of students recognize themselves as anxious individuals, highlighting the need for interventionist decisions on the part of the school in order to raise students' awareness of mental health care.

Keywords: Mental health. School performance. Anxiety

1. Doutorando em Ensino (Renoen/UFC). Professor de Biologia da Secretaria da Educação do Estado do Ceará – SEDUC/CE. E-mail: carlos.henriquebio18@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3795-0822>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8223415050091918>

2. Doutor em Ensino (Renoen UFC). Professor Assistente do Departamento de Educação da Universidade Federal Rural de Pernambuco – FRPE. E-mail: roberio.feit@gmail.com. ORCID – <https://orcid.org/0000-0002-6603-0566>. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7282912037862661>.

3. Doutorando em Ensino de Física (PPGEnFis/ UFRGS). Professor da Educação Básica na SEE-PB. E-mail: fellype.oliveira@ufrgs.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4104-4734>. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6034149604098040>

1 INTRODUÇÃO

A relevância dos cuidados com a saúde, tanto no âmbito individual quanto coletivo, tem sido amplamente debatida. Tal discussão evidencia a necessidade de um estado de bem-estar que permita a realização das atividades diárias, além do pleno desenvolvimento das relações de trabalho, estudo, afetivas, emocionais e sociais.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), a definição de saúde vai além da ausência de doença, infecções ou enfermidades, incluindo, sobretudo, o completo bem-estar físico e biopsicossocial⁴. A saúde mental corresponde a um estado de equilíbrio em que uma pessoa reconhece suas capacidades, consegue enfrentar os desafios do cotidiano, é produtiva no trabalho e contribui para boas relações, bem como para atividades individuais e coletivas na/da sociedade (OMS, 1946).

Os relacionamentos tóxicos, relações sociais doentias, pressões cotidianas, autocobranças, excesso de informações, se constituem como fatores que podem impactar a saúde mental das pessoas e contribuir para o desencadeamento de outras questões mais sérias como ansiedade e até mesmo depressão (Castillo, 2000).

A rotina estudantil, sobretudo daqueles discentes que cursam a terceira série do Ensino Médio, é considerada conflituosa devido às apreensões, expectativas e tensões geradas pela finalização dessa etapa escolar e pela cobrança para o ingresso no Ensino Superior (Martincowski, 2013). Por conta disso, muitos deles não conseguem lidar com essa fase e acabam se sentindo angustiados e com crises ansiolíticas constantes.

Segundo Castillo (2000, p 20), "a ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho". Esse sentimento tem sido cada vez mais recorrente nos estudantes. De acordo com dados divulgados pelo relatório "O bem-estar dos Estudantes", do Programa Internacional de Avaliação de Alunos (PISA) realizado pela Organização para a Cooperação

e Desenvolvimento Econômico (OCDE), em 2015, o estudante brasileiro ocupava o segundo lugar no *ranking* de discentes ansiosos para provas, avaliações e eventos acadêmicos, mesmo que estejam bem-preparados (UOL, 2017).

Dessa forma, a escola como sendo um dos espaços em que a educação se torna possível, se constitui também como *lócus* para diálogos, reflexões e preparação dos estudantes para o enfrentamento de situações cotidianas no ambiente onde estiverem inseridos. Quando se pensa nos fatores escolares que podem contribuir para a aquisição, desenvolvimento e/ou a potencialização da ansiedade, pode-se pensar também nas ações que poderão ser realizadas por parte da escola para a amenização ou mesmo superação dessas problemáticas.

Investigar fatores relacionados à saúde mental dos estudantes de Ensino Médio, significa buscar compreender como tem se dado a convivência com tais fatores, além de possibilitar a abordagem de informações e discussões acerca da temática, pois se tem consciência do aumento na incidência dessa doença e de outros transtornos mentais que acometem a sociedade e, principalmente, os estudantes. Essa constatação de casos relacionados à saúde mental serve de alerta sobre a importância do debate no âmbito escolar para a aquisição de conhecimento sobre o assunto e, conseqüentemente, o cuidado com os processos psicológicos realizados por meio de medidas preventivas.

É sabido que, cada vez mais, a ansiedade está presente na população humana, impactando diretamente o convívio social, as ações de trabalho e os relacionamentos. Nos estudantes, esses fatores podem também afetar a realização de atividades escolares. Diante desse contexto, este trabalho, justifica-se, pela necessidade de maiores discussões no âmbito acadêmico-científico, assim como nos espaços escolares e fora deles, sobre os impactos da ansiedade na vida estudantil. Nesse sentido, o presente estudo teve o objetivo de compreender, a partir de percepções de estudantes, como a ansiedade está presente na sua vida e de que forma ela impacta na realização de tarefas escolares.

4. A concepção de saúde no âmbito biopsicossocial compreende o indivíduo de forma integral, considerando a inter-relação entre fatores biológicos (condições físicas e orgânicas), psicológicos (emoções, pensamentos e comportamentos) e sociais (condições de vida, relações e contexto sociocultural), entendendo a saúde não apenas como ausência de doença, mas como um estado de equilíbrio entre essas dimensões.

Para essa finalidade, a pesquisa está organizada em cinco seções a contar dessa abordagem introdutória, caracterizada pela contextualização e problematização da temática. A segunda seção traz a fundamentação teórica utilizada para embasar os dados coletados. A metodologia está sistematizada na terceira parte do trabalho. A quarta, reúne os resultados e a discussão tecida sobre a temática. Por fim, a quinta seção apresenta, além das considerações finais, perspectivas de pesquisas futuras.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A ansiedade é compreendida como uma resposta emocional ao medo de situações presentes ou futuras interpretadas como ameaçadoras (Cruz *et al.*, 2010). Segundo Castillo *et al.* (2000), esse sentimento manifesta-se por meio de tensão ou desconforto, originados pela antecipação de eventos desconhecidos ou que representem perigo real ou imaginário.

Todos as pessoas podem apresentar considerável nível de ansiedade que é tido como normal e importante, pois serve de sinal de alerta em algumas situações (Reis; Miranda; Freitas, 2017). Nesses casos, os sintomas são considerados leves e passageiros. Segundo Ramos e Furtado (2009), tremores, frio na barriga, aperto no peito, coração acelerado são alguns dos sintomas que o indivíduo pode sentir diante de determinadas situações para se proteger contra algum tipo de ameaça. Apesar de não ser um estado normal, os autores supracitados enfatizam que esses sintomas são normais.

“A ansiedade patológica, por outro lado, caracteriza-se por ter uma duração e intensidade maior que o esperado para a situação, e além de não ajudar a enfrentar um fator estressor, ela dificulta e atrapalha a reação” (Ramos; Furtado, 2009, p. 10). É reconhecida como patológica quando os sintomas são exagerados, desproporcionais em relação ao evento estimulador, interferindo na qualidade de vida, no conforto emocional e no desempenho diário do sujeito (Castillo *et al.*, 2000).

É comum os estudantes estarem expostos a situações que podem interferir nas expressões emotivas/afetivas. Para Reis, Miranda e Freitas (2017), estes sujeitos passam por demasiada pressão na rotina escolar, especialmente, em situações avaliativas, pois supostamente, o futuro acadêmico e profissional depende de um bom desempenho acadêmico ao longo dos anos de estudo.

No cotidiano, os estudantes vivenciam diversas adaptações e mudanças que podem levá-los ao contato direto com eventos estressores como medo, insegurança, inquietações e culminar em crises ansiosas (Mondardo; Pedon, 2005; Calais *et al.*, 2007). Para Marcher *et al.* (2011), a ansiedade possui forte evidência de interferir negativamente no desempenho das avaliações e no aprendizado.

Para Oliveira e Duarte (2004), a criação da alta expectativa de desempenho por parte dos estudantes se deve às pressões do meio externo ao afirmarem que só é aceito socialmente o indivíduo que é considerado bem-sucedido e que este só é atingido quando se tem um desempenho excepcional, caso contrário é tido como “fracassado”. Dessa forma, na visão do autor, logo começa a surgir a pressão por excelentes desempenhos, o que pode resultar em fortes sentimentos de ansiedade.

Assim sendo, faz-se necessário a promoção de práticas de sensibilização para o cuidado com a saúde mental dentro e fora do ambiente escolar. Nessas propostas, professores e núcleo gestor devem e podem estar articulados para minimizar esses problemas no contexto da sala de aula, nos ambientes escolares e nas relações extra-acadêmico, sobretudo porque eles podem influenciar negativamente o rendimento dos estudantes nos exames internos e externos, refletindo nos padrões de qualidade das ações pedagógicas e dos resultados da instituição de ensino.

3 METODOLOGIA

Com o intuito de responder o objetivo proposto, a pesquisa apresenta uma abordagem quali-quantitativa como método de investigação. A escolha por esse método justifica-se devido a nossa intenção em compreender percepções, sentimentos, opiniões, e demais fatores que não podem ser mensurados de maneira meramente quantitativa. Na perspectiva de Minayo (2009, p. 21), as pesquisas qualitativas “trabalham com um universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes”, já as pesquisas quantitativas, se preocupam em quantificar numericamente os resultados sem necessariamente se preocupar com os aspectos qualitativos.

O estudo foi realizado com 50 estudantes regularmente matriculados em turmas de terceira série do Ensino

Médio de uma escola localizada na cidade de Icó, na região Centro-Sul do interior do Estado do Ceará, a 375 km da capital Fortaleza. Essa é uma instituição localizada na zona urbana da cidade, com política de atuação em Tempo Integral com turmas de primeiro, segundo e terceiros anos, com matrícula aproximada de 560 estudantes considerando o público total em todas as séries. De acordo com dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), no último censo, Icó possui uma população estimada de 62.642 pessoas.

Como método de coleta de dados, foi apresentado um questionário estruturado contendo perguntas objetivas e subjetivas que buscaram responder aos objetivos propostos pela pesquisa. Segundo Boni e Quaresma (2005) essa técnica é constituída por questões que objetivam conhecer opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas e situações vivenciadas. Considerando que a pesquisa foi desenvolvida no contexto do ensino remoto, o formulário foi adaptado para o formato virtual, utilizando a ferramenta *Google Formulários*.

Para a análise e tratamento dos dados da pesquisa, foram utilizadas ferramentas da Microsoft (Word, Excel) e do Google, como *Google Planilhas*. Após a condensação das informações, os dados foram analisados e serviram para a proposição de ações interventivas como foco na minimização da situação constatada.

Quanto aos aspectos éticos e legais da pesquisa, o presente trabalho foi desenvolvido considerando os princípios éticos para as pesquisas em educação apresentados pela Associação de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação (ANPEd), segundo Mainardes e Cury (2019). Para esses autores, toda pesquisa que envolva seres humanos deve ter como princípio fundamental a dignidade da pessoa humana, o que implica o respeito aos participantes, a obtenção de consentimento, a avaliação criteriosa de possíveis riscos e o compromisso com benefícios nos âmbitos individual, social e coletivo. Além disso, destaca-se a necessidade de respeito aos direitos humanos e à autonomia da vontade, bem como a adoção de elevados padrões de pesquisa pautados na integridade, honestidade, transparência e veracidade. Por fim, ressalta-se a importância da defesa dos valores democráticos, da justiça, da equidade e da responsabilidade social.

Assim, garantiu-se a liberdade de participação e a confiabilidade dos resultados gerados e dos dados dos sujeitos envolvidos na investigação. Nesse caso, foi resguardada a identidade da escola onde a pesquisa foi desenvolvida e aos estudantes foram atribuídos nomes fictícios com o intuito de preservar suas identidades.

Destaca-se que o diretor da instituição de ensino *lôcus* da pesquisa permitiu a realização desta investigação mediante assinatura do Termo de Anuência e os pais e/ou responsáveis dos menores autorizaram a participação deles e a divulgação dos dados por meio da assinatura do Termo de Anuência Livre e Esclarecida (TALE).

4 DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Com o intuito de contemplar o objetivo da pesquisa, os dados obtidos permitiram compreender não apenas a presença da ansiedade entre os estudantes, mas também suas implicações no contexto escolar. Inicialmente, verificou-se que quase todos os estudantes (90%) afirmam conhecer o que é ansiedade.

Sendo assim, apenas 10% dos estudantes participantes da pesquisa julgaram talvez conhecer esse problema. Os dados são relevantes, pois indica um nível prévio de familiaridade ou não com o tema, o que pode contribuir para respostas mais consistentes e alinhadas às experiências vivenciadas pelos próprios discentes. Além disso, evidencia que a ansiedade já integra o vocabulário e o cotidiano desses sujeitos, deixando de ser um conceito restrito ao campo clínico e passando a compor a realidade escolar.

Na perspectiva de Cruz *et al.* (2010) e Castillo *et al.* (2000), o conhecimento dessa condição pode estar associado à vivência direta de situações de tensão e à antecipação de eventos percebidos como ameaçadores. No entanto, é importante problematizar que o reconhecimento do termo "ansiedade" não implica, necessariamente, uma compreensão aprofundada de seus aspectos psicológicos, fisiológicos e sociais. Em muitos casos, esse conhecimento pode ser superficial ou baseado em experiências difusas, o que pode levar à naturalização de sintomas e à dificuldade de identificação de quadros mais graves.

Nesse sentido, o elevado percentual de estudantes que afirmam conhecer a ansiedade pode refletir não apenas

a disseminação do tema no meio social, mas também a ampliação de experiências relacionadas ao sofrimento emocional no contexto escolar. Tal cenário reforça a importância de ações educativas que promovam não só o reconhecimento do fenômeno, mas também a compreensão crítica de suas causas, manifestações e formas de enfrentamento, contribuindo para o desenvolvimento de uma educação voltada à saúde mental.

Em continuidade às investigações, indagou-se aos discentes se eles se consideram pessoas ansiosas. No que se refere à autopercepção, 68% dos estudantes se consideravam ansiosos e outros 24% julgavam que talvez fossem ansiosos. Esse resultado dialoga com dados internacionais, como os do PISA, que apontam elevados índices de ansiedade entre estudantes brasileiros. Tal cenário revela que a ansiedade, embora possa ser considerada uma resposta adaptativa em níveis moderados (Biaggio, 2000; Lipp, 2003), quando intensificada, tende a comprometer o desempenho e o bem-estar dos indivíduos. Esse dado não apenas confirma uma tendência já identificada na literatura, mas também sinaliza a naturalização da ansiedade no cotidiano escolar, passando a ser percebida pelos próprios estudantes como uma característica inerente à sua vivência educacional.

Sob essa perspectiva, embora a ansiedade possa desempenhar uma função adaptativa em níveis moderados, atuando como mecanismo de alerta e preparação diante de situações desafiadoras (Biaggio, 2000; Lipp, 2003), observa-se que, quando intensificada, ela ultrapassa esse caráter funcional e assume uma dimensão prejudicial. Nesses casos, a ansiedade tende a comprometer não apenas o desempenho acadêmico, mas também aspectos emocionais e sociais dos estudantes, interferindo na autoestima, na motivação e na capacidade de enfrentamento das demandas escolares.

Além disso, o elevado percentual de estudantes que se reconhecem como ansiosos pode indicar a presença de um contexto educacional marcado por pressões constantes, no qual o rendimento acadêmico é frequentemente associado ao sucesso pessoal e profissional. Tal cenário reforça uma lógica de desempenho que pode contribuir para o agravamento de quadros ansiosos, especialmente quando não há

suporte institucional adequado para lidar com essas demandas.

Os estudos de Alves *et al.* (2026), ao analisarem dados de avaliação socioemocional aplicada a estudantes do Ensino Médio, evidenciaram que os discentes do terceiro ano apresentam aproximadamente 50% de domínio das competências foco e determinação. À luz desses achados, é possível estabelecer uma aproximação interpretativa com os dados aqui discutidos, especialmente no que se refere à elevada presença de sintomas ansiosos entre os estudantes.

Embora não se possa afirmar uma relação de causalidade direta, infere-se que níveis elevados de ansiedade podem estar associados a dificuldades na manutenção do foco e na persistência diante de tarefas, uma vez que estados ansiosos tendem a comprometer processos cognitivos como atenção, concentração e autorregulação. Nesse sentido, a ansiedade pode configurar-se como um fator que contribui para o desenvolvimento ainda limitado dessas competências socioemocionais, impactando negativamente o engajamento e a continuidade dos estudantes frente às demandas acadêmicas.

Tal inferência reforça a compreensão de que o contexto escolar, quando permeado por pressões excessivas e ausência de suporte socioemocional, pode não apenas intensificar quadros ansiosos, mas também dificultar o desenvolvimento de competências essenciais para a aprendizagem, como foco e determinação.

Assim, torna-se fundamental que a escola não apenas reconheça essa realidade, mas também desenvolva estratégias que promovam o equilíbrio emocional dos estudantes, ressignificando práticas avaliativas e ampliando espaços de escuta e acolhimento.

Nesse interim, foi questionado aos estudantes se a pandemia da Covid-19 e a proximidade de provas externas como o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e vestibulares podem aumentar ou desencadear estados de ansiedade. Dessa forma, 42% dos participantes da pesquisa apontaram que sim, e 44% responderam "talvez".

Ao analisar os fatores desencadeadores da ansiedade, observa-se que a proximidade de exames e o contexto da pandemia foram apontados como elementos potencializadores desse estado emocional. Esse

resultado evidencia que a ansiedade não emerge de forma isolada, mas está diretamente relacionada às condições sociais e educacionais às quais os estudantes estão submetidos. Em especial, o período de avaliações de alto impacto, como o ENEM, tende a intensificar sentimentos de medo, insegurança e incerteza quanto ao futuro.

Essa constatação reforça o que apontam D'Ávila e Soares (2003), ao indicarem que situações avaliativas podem funcionar como gatilhos para o desenvolvimento de estados ansiosos. No entanto, para além do evento avaliativo em si, é importante considerar o conjunto de expectativas sociais e familiares que recaem sobre os estudantes, contribuindo para a ampliação dessas tensões. No contexto da pandemia, esses fatores foram ainda mais intensificados, uma vez que o isolamento social, as mudanças na rotina e as incertezas globais impactaram diretamente a saúde mental dos jovens.

Dessa forma, a ansiedade observada não pode ser compreendida apenas como uma resposta individual, mas como um fenômeno atravessado por múltiplas dimensões educacionais, sociais e emocionais, que demandam intervenções mais amplas e integradas.

Nessa perspectiva, foi indagado aos estudantes se, no caso de "possuírem" ansiedade, haveria motivos específicos que julgavam ser desencadeadores desse problema de saúde. Como resposta, 20% afirmaram não ter causa, enquanto os demais elencaram as seguintes razões: relacionamentos instáveis; pressão externa e expectativas alheias; sensação de incapacidade; autocobrança; pensamentos futuros e excesso de atividades escolares.

As respostas dos estudantes evidenciam que fatores como autocobrança, baixa autoestima, pressão por desempenho, demandas escolares e incertezas em relação ao futuro acadêmico configuram-se como elementos centrais na experiência da ansiedade. Esses achados revelam que a vivência escolar tem sido permeada por uma lógica de alta exigência, na qual o estudante se vê constantemente desafiado a corresponder às expectativas, muitas vezes internalizadas ao longo de sua trajetória educacional.

Nesse sentido, conforme destacam Oliveira e Duarte (2004), a construção social do sucesso, fortemente vinculada ao desempenho acadêmico, contribui para a

formação de um ideal de excelência que nem sempre é alcançável, gerando frustração e sofrimento emocional. Além disso, a autocobrança emerge como um fator relevante, indicando que os próprios estudantes passam a reproduzir essas exigências, ampliando os níveis de tensão e ansiedade.

Soares e Martins (2010) afirmam que, nesse período, surgem vários sentimentos, inclusive o medo de não corresponder às expectativas da família e da sociedade, que interpretam a entrada na universidade como um certificado de competência e condição de sucesso. Quando o discente não consegue discernir o entrelaçamento desses fatores, é invadido por angústias que deixam as funções psíquicas (razão e memória) sob domínio das emoções. Essa dinâmica aponta para a necessidade de repensar o papel da escola enquanto espaço formativo, de modo a equilibrar as demandas por desempenho com práticas que valorizem o processo de aprendizagem, o bem-estar e o desenvolvimento integral dos alunos.

Nessa perspectiva, Silva *et al.*, (2020) destacam o papel do professor no acompanhamento contínuo da trajetória do estudante, oferecendo suporte pedagógico e emocional que favoreça seu desenvolvimento. Ao estimular e orientar o aluno durante as atividades, o docente contribui não apenas para a aprendizagem, mas também para o fortalecimento da autoconfiança, aspecto fundamental para o controle da ansiedade em contexto escolar.

Sabendo disso, os estudantes precisavam destacar se acreditavam ou não que a ansiedade pode ser uma barreira de impedimento que possa prejudicar o desempenho estudantil. A eles foi perguntado: caso tenha ansiedade, você acredita que ela tem atrapalhado seus estudos? Como resultado, 36% dos discentes acreditavam que a ansiedade tem atrapalhado seus estudos ao responderem sim e 30% afirmam que "talvez" isso aconteça. Os outros 34% afirmaram não ter ansiedade ou não a relacionaram ao que foi indagado.

Para Mondardo e Pedon (2005) e Calais *et al.* (2007), o período acadêmico exige que os estudantes vivenciem várias mudanças e adaptações, que pode colocá-los em contato com diversos eventos estressores, gerando inseguranças, frustrações, maiores responsabilidades, medo e, conseqüentemente, ansiedade.

Arelado à pergunta anterior e com o intuito de compreender as possíveis maneiras que a ansiedade tem impactado na vida dos estudantes, foi feito o seguinte questionamento: se a resposta anterior for positiva, de que forma você julga que a ansiedade tem impactado seus estudos? Foram identificados como fatores nas respostas dos discentes: dificuldade de concentração; taquipsiquismo; taquicardia; sensação de incapacidade; desinteresse pelos estudos; falta de ânimo; desfoque da rotina educacional e autossabotagem.

No que tange aos impactos da ansiedade no contexto escolar, os dados evidenciam prejuízos significativos no processo de aprendizagem, especialmente relacionados à dificuldade de concentração, desorganização do pensamento e redução da motivação para os estudos. Esses aspectos indicam que a ansiedade não se limita ao campo emocional, mas afeta diretamente funções cognitivas essenciais para o desempenho acadêmico.

Tais resultados corroboram os estudos de Campbell (2007) e Karino (2010), que apontam uma relação inversamente proporcional entre níveis elevados de ansiedade e rendimento acadêmico. No entanto, mais do que uma simples correlação, observa-se que a ansiedade pode comprometer a capacidade do estudante de organizar informações, manter o foco e elaborar estratégias de resolução de problemas, o que impacta de forma significativa o processo de aprendizagem.

Além disso, os relatos evidenciam sentimentos de incapacidade e autossabotagem, o que sugere que a ansiedade também atua na dimensão subjetiva, afetando a autoestima e a percepção de competência dos estudantes. Esse cenário reforça a importância de intervenções que considerem não apenas o desempenho acadêmico, mas também o fortalecimento emocional e psicológico dos discentes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo realizado possibilitou compreender a presença significativa da ansiedade entre os estudantes do Ensino Médio na escola investigada, evidenciando que a maioria dos participantes se reconhecem como ansiosa e associa esse estado emocional a fatores como autocobrança, pressão por desempenho, excesso de atividades e proximidade a exames.

Além disso, os dados indicaram que a ansiedade tem impactado diretamente o processo de aprendizagem, especialmente no que se refere à dificuldade de concentração, à desmotivação e ao sentimento de incapacidade frente às demandas escolares.

A partir desses achados, foi possível identificar que o ambiente escolar, ao mesmo tempo em que se configura como espaço de formação, também pode contribuir para a intensificação de estados ansiosos, sobretudo quando marcado por práticas centradas no desempenho e na alta exigência. Nesse sentido, a pesquisa evidenciou a necessidade de uma atuação mais sensível por parte da escola, voltada não apenas para os resultados acadêmicos, mas também para o bem-estar emocional dos estudantes.

No que se refere às ações interventivas desenvolvidas ao longo do estudo, observou-se um impacto positivo na sensibilização dos estudantes quanto à importância do cuidado com a saúde mental. A proposição de atividades como momentos de diálogo, escuta ativa, autocuidado, palestras com profissionais da área e oficinas podem contribuir para ampliar a compreensão dos discentes sobre a ansiedade, suas causas, sintomas e formas de enfrentamento, além de favorecer a abertura de espaços de escuta e acolhimento no contexto escolar.

Dessa forma, a pesquisa diagnosticou uma realidade e promoveu reflexões e mudanças no âmbito da escola, especialmente no que diz respeito à valorização do diálogo sobre saúde mental e à necessidade de práticas pedagógicas mais humanizadas. Tais resultados reforçam a importância da articulação entre educação e saúde como estratégia fundamental para o enfrentamento de questões emocionais no ambiente escolar.

Por fim, destaca-se a relevância de ampliar o debate sobre saúde mental no contexto educacional, envolvendo estudantes, professores, gestores e a comunidade escolar como um todo. Espera-se que este estudo contribua para o desenvolvimento de novas pesquisas e para a implementação de ações preventivas e interventivas que considerem a dimensão emocional como parte essencial do processo de ensino e aprendizagem.

REFERÊNCIAS

- ALVES, S. C. *et al.*, Do Diagnóstico à Ação: avaliação socioemocional como ferramenta de planejamento educacional. **Revista Docentes**, [S. l.], v. 11, n. 41, p. 53–63, 2026. Disponível em: <https://periodicos.seduc.ce.gov.br/revistadocentes/article/view/1799>. Acesso em: 24 mar. 2026.
- BIAGGIO, A. M. B. **A ansiedade do dia a dia**. In: M. E. N. Lipp (Org.). O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto, 2000.
- BONI, V.; QUARESMA, S. J. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Revista eletrônica dos pós-graduandos em sociologia política da UFSC**, v. 2, n. 1, p. 3, 2005.
- CALAIS, S. L.; CARRARA, K.; BRUM, M. M.; BATISTA, K.; YAMADA, J. K.; OLIVEIRA, J. R. S. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 24, p. 69-77, 2007.
- CAMPBELL, M. M. Motivational systems theory and the academic performance of college students. **Journal of College Teaching & Learning (TLC)**, v. 4, n. 7, 2007.
- CASTILLO, A. R. G. L.; RECONDOB, R.; ASBAHRC, F. R.; MANFROD, G. G. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.
- CRUZ, C. M. V. M.; PINTO, J. R.; ALMEIDA, M.; ALELUIA, S. Ansiedade nos estudantes do ensino superior: um estudo com estudantes do 4º Ano do curso de Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu. **Millenium**, p. 223-242, 2010.
- D'AVILA, G. T.; SOARES, D. H. P. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na cena da prova. **Revista brasileira de orientação profissional**, v. 4, n. 1-2, p. 105-116, 2003.
- IBGE, I.B.G.E. **Censo Demográfico**. Indicadores de População do Município de Icó – Ceará, 2022.
- KARINO, C. A. **Avaliação do efeito da ansiedade no desempenho em provas**. 2010. 175 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações Instituto de Psicologia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2010.
- LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**: Teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- LIPP, M. E. N.; ARANTES, J. P.; BURITI, M. S.; WITZIG, T. Stress em escolares. **Revista Acta Científica: Ciências Humanas**, v. 1, n. 4, p. 16-20, 2003.
- MINAYO, M. C. S. **Pesquisa Social**: Teoria, Método e criatividade. 21. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.
- MARTINCOWSKI, T. M. A inserção do aluno iniciante de graduação no universo autoral: a leitura interpretativa e a formação de arquivos. **Cadernos da Pedagogia**. São Carlos, v.6, n.12, p.129-140, 2013.
- MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

OLIVEIRA, M. A.; DUARTE, A. M. M. Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 6, n. 2, p. 183-199, 2004.

OMS. O. M. S. **Constituição da Organização Mundial da Saúde** (OMS/WHO) – 1946. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.htm>. Acesso em: 28 out. 2024.

RAMOS, R. T.; FURTADO, Y. A. L. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 66, n. 11, p. 365-374, 2009.

SILVA, N. T. L.; CATRIB, A. M. F.; LOURINHO, L. A.; AMORIM, R. F. Saúde mental promoção da saúde mental na escola e os desafios dos laudos emitidos pelo caps para justificar os entraves à aprendizagem: promoção da saúde mental na escola e os desafios dos laudos emitidos pelo CAPS para justificar os entraves à aprendizagem. **Revista Docentes**, [S. l.], v. 5, n. 11, p. 65-75, 2020. Disponível em: <https://periodicos.seduc.ce.gov.br/revistadocentes/article/view/221>. Acesso em: 24 mar. 2026.

SOARES, A. B.; MARTINS, J. S. R. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Paidéia**. Ribeirão Preto, v. 20, p. 57-62, 2010.

REIS, C. F.; MIRANDA, G. J.; FREITAS, S. C. Ansiedade e desempenho acadêmico: um estudo com alunos de Ciências Contábeis. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, p. 319-333, 2017.

UOL. **Estudante brasileiro é o 2º mais ansioso antes de fazer prova, diz pesquisa**. São Paulo, 2017. Disponível em: [https://educacao.uol.com.br/noticias/2017/04/19/estudante-brasileiro-e-o-2-mais-ansioso-antes-de-fazer-prova-diz-estudo.htm#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20pesquisa,pa%C3%ADses%20da%20OCDE%20\(55%25\)](https://educacao.uol.com.br/noticias/2017/04/19/estudante-brasileiro-e-o-2-mais-ansioso-antes-de-fazer-prova-diz-estudo.htm#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20pesquisa,pa%C3%ADses%20da%20OCDE%20(55%25)). Acesso em: 04 jan. 2024.