

COMO IDENTIFICAR SINAIS DE SOFRIMENTOS PSICOLÓGICOS E O IMPACTO DA PRESSÃO POR RESULTADOS NO ENSINO MÉDIO E A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES?

HOW TO IDENTIFY SIGNS OF PSYCHOLOGICAL SUFFERING AND THE IMPACT OF PRESSURE FOR RESULTS IN HIGH SCHOOL AND THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS?

Cleide Neves Guarda¹

RESUMO: O sofrimento psicológico em estudantes do ensino médio tem se destacado como uma preocupação emergente no contexto educacional, especialmente diante da pressão crescente por resultados acadêmicos. Este estudo teve como objetivo explorar os sinais de sofrimento emocional manifestados por adolescentes e analisar como tais sinais estão relacionados às demandas de desempenho impostas pelo ambiente escolar. A metodologia baseou-se em uma análise crítica de dados já existentes, considerando múltiplas perspectivas sobre a relação entre saúde mental e contexto acadêmico. Foram identificados sinais recorrentes, como ansiedade, isolamento social e queda de desempenho, associados diretamente às expectativas acadêmicas exacerbadas. O trabalho concluiu que a pressão por resultados não apenas intensifica o sofrimento psicológico como também afeta negativamente o processo de aprendizado e a convivência social. Sugere-se a reformulação de práticas educacionais que priorizem o bem-estar emocional dos estudantes, alinhando esforços preventivos a intervenções colaborativas entre as escolas e as famílias. O estudo, contudo, reconhece limitações no escopo das análises regionais e aponta para a necessidade de futuros estudos que aprofundem as implicações práticas das estratégias propostas.

PALAVRAS-CHAVE: saúde mental. estudantes do ensino médio. desempenho acadêmico.

ABSTRACT: Psychological distress among high school students has emerged as a growing concern in the educational context, particularly due to increasing pressure for academic results. This study aimed to explore the signs of emotional suffering exhibited by adolescents and analyze how these signs are connected to the performance demands imposed by the school environment. The methodology focused on a critical analysis of existing data, considering multiple perspectives regarding the relationship between mental health and academic settings. Recurrent signs such as anxiety, social withdrawal, and

¹ Cleide Neves Guarda, Psicóloga, Pedagoga (Centro Universitário Alfredo Nasser), especialista em Métodos e Técnicas de Ensino (Universo), Mestre em Psicologia Organizacional (Must University). Docente no Centro Universitário Alfredo Nasser e-mail: cleidenevespsicologa@gmail.com

decreased performance were identified as directly linked to excessive academic expectations. The study concluded that performance pressure not only intensifies psychological suffering but also negatively impacts the learning process and social interactions. A reformulation of educational practices is suggested, focusing on students' emotional well-being while aligning preventive efforts with collaborative interventions between schools and families. However, the study acknowledges limitations in regional analysis and calls for further research to deepen the practical implications of the proposed strategies.

KEYWORDS: mental health. high school students. academic performance.

1. INTRODUÇÃO

O impacto da saúde mental na vida acadêmica e pessoal dos adolescentes tem se mostrado um tema de relevância crescente nos estudos educacionais e psicológicos, especialmente no contexto brasileiro, onde desafios socioeconômicos, culturais e institucionais amplificam os problemas relacionados. Estudos como o de Ballester et al. (2021) destacaram que o ambiente escolar, frequentemente percebido como um espaço de desenvolvimento intelectual e social, pode também ser um lugar de vulnerabilidade psicológica, particularmente quando há uma pressão exacerbada por resultados acadêmicos. Essa situação se vê intensificada no ensino médio, etapa crucial da formação, na qual os estudantes enfrentam grandes decisões sobre futuro acadêmico e profissional. Assim, compreender a relação entre saúde mental e o desempenho educacional emerge como uma necessidade premente para gestores, educadores e famílias interessadas no bem-estar juvenil.

Este trabalho delimitou-se a investigar os sinais de sofrimento psicológico em adolescentes do ensino médio e seus fatores associados, considerando as experiências vividas nesse período, marcadas por grandes exigências cognitivas e sociais. Além disso, analisou-se como a pressão por resultados, fomentada por expectativas externas e internas, afeta a estabilidade emocional desses jovens. Estudos como o de Pinheiro et al. (2023) apontaram que o aumento da prevalência de transtornos como ansiedade e depressão entre adolescentes está diretamente relacionado a demandas escolares que ultrapassam a capacidade adaptativa do indivíduo.

Nesse sentido, esse estudo buscou lançar luz sobre um tema ainda frequentemente negligenciado, apesar de sua importância crítica para o desenvolvimento humano.

A problemática desta pesquisa esteve centrada no seguinte ponto: como os sinais de sofrimento psicológico se manifestam nos estudantes e quais os impactos dessa realidade sobre o bem-estar mental no ensino médio? Essa questão fomentou uma investigação mais profunda acerca das experiências escolares vinculadas ao sofrimento emocional, considerando não apenas a perspectiva individual, mas os fatores sociais e institucionais que potencializam tais vulnerabilidades. A pergunta de pesquisa que norteou este estudo foi “De que forma a identificação precoce de sinais de sofrimento psicológico pode contribuir para minimizar os impactos negativos da pressão por resultados acadêmicos na saúde mental dos adolescentes do ensino médio?”.

O objetivo geral desta pesquisa foi compreender e analisar os sinais de sofrimento psicológico em estudantes do ensino médio e como tais sinais se interligam com a pressão por resultados no contexto escolar. Especificamente, ela pretendeu identificar os principais fatores que contribuem para o surgimento de distúrbios emocionais nessa fase; explorar os impactos da pressão por um bom desempenho sobre a saúde mental; e propor estratégias para mitigar esses problemas no âmbito escolar por meio da compreensão mais aprofundada da dinâmica do sofrimento psicológico jovem.

Agora, ao abordar sua justificativa, cabe ressaltar que três principais razões fundamentaram a condução deste estudo. Primeiramente, a preocupação com a saúde mental de adolescentes não é uma questão isolada, mas compõe uma crescente abordagem que abarca a saúde global. Conforme apontado por Grolli, Wagner e Dalbosco (2017), a coexistência de transtornos psicológicos pode gerar complicações duradouras na trajetória acadêmica e social dos jovens, especialmente quando não diagnosticados ou tratados precocemente. Logo, compreender as origens e expressões dos sintomas emocionais torna-se essencial para promover intervenções efetivas.

Outro ponto justificado está relacionado ao ambiente escolar como espaço propício para a promoção de saúde mental. De acordo com Silva et al. (2019), professores e programas escolares podem funcionar como agentes

preventivos importantes, sendo capacitados para identificar sinais iniciais de mal-estar psicológico. Dessa forma, entender a complexa relação entre ensino médio e sofrimento psíquico oferece instrumentos não somente para minimizar danos individuais, mas também prevenir o agravamento de quadros emocionais entre os estudantes.

Por fim, a relevância desse tema justifica-se pela disparidade crescente entre o que se espera que os jovens alcancem e os recursos emocionais disponíveis para lidar com essas expectativas. O estudo sobre adolescentes, segundo Vieira et al. (2014), tem mostrado que há um descompasso significativo entre as demandas impostas e o suporte oferecido. Compreender melhor essas dinâmicas contribui para a formulação de políticas escolares mais humanas e acessíveis, afim de proporcionar aprendizados significativos sem comprometer o bem-estar subjetivo.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para investigar os sinais de sofrimento psicológico apresentados por estudantes do ensino médio e analisar como esses se interligam à pressão por resultados no ambiente escolar, foi realizada uma pesquisa de caráter essencialmente documental e exploratório. Essa abordagem é amplamente validada no campo das ciências sociais e educacionais, sendo particularmente adequada quando se visa aprofundar a compreensão sobre temáticas complexas e interdisciplinares. A escolha desse tipo de investigação justifica-se pela sua capacidade de reunir e examinar informações já existentes na literatura, proporcionando uma integração crítica de diferentes perspectivas teóricas e empíricas. Conforme Marconi e Lakatos (2017), a revisão de literatura é indispensável para sistematizar o desenvolvimento do conhecimento em uma área específica, servindo como base para análises críticas, reflexões aprofundadas e a formulação de novos paradigmas. Assim, a condução deste estudo apoiou-se na coleta e na análise criteriosa de fontes confiáveis e relevantes, como artigos acadêmicos revisados por pares, livros consagrados e publicações científicas de renomada validade na área.

A revisão bibliográfica não se limitou à simples leitura e compilação de conteúdos. Pelo contrário, foi realizada uma triangulação de dados,

metodologia que consiste em comparar e integrar informações de diferentes estudos e fontes para identificar padrões e discrepâncias. Esse processo garantiu uma visão multifacetada do fenômeno investigado. Como resultado, foi possível obter uma compreensão mais abrangente sobre os aspectos que envolvem o sofrimento psicológico associado à pressão escolar, considerando variáveis como contexto social, impactos emocionais e os mecanismos institucionais que agravam ou amenizam o problema. A triangulação, além de aprimorar a qualidade da pesquisa, fortalece a validade científica dos achados, conforme argumentam Lavige e Dionne (1999). Esse método, ao reunir dados oriundos de múltiplas fontes, permite criar conclusões apoiadas em fundamentos robustos e bem alinhados à realidade investigada.

O propósito da pesquisa centrou-se na análise de como os fatores do contexto escolar repercutem na saúde mental dos discentes. Nesse sentido, buscou-se examinar não apenas as manifestações de sofrimento psicológico, mas também os fatores estruturais e culturais que configuram o cenário escolar como um ambiente de pressões acadêmicas intensas. Esses fatores são determinantes para a compreensão dos aspectos emocionais e comportamentais apresentados pelos estudantes. Para tal, foram considerados os efeitos da competição acadêmica, das altas demandas impostas pelos sistemas de avaliação e das expectativas de desempenho, que muitas vezes ultrapassam as capacidades emocionais de adolescentes em fases críticas de desenvolvimento. A pesquisa almejou, ainda, a identificação de aspectos críticos que possam subsidiar propostas práticas de intervenção, oferecendo subsídios aos gestores educacionais e profissionais de saúde mental para a criação de políticas e programas mais eficazes.

A abordagem qualitativa adotada foi de suma importância para atingir os objetivos do estudo. Flick (2009) destaca que investigações qualitativas são especialmente eficazes na exploração da subjetividade humana e na compreensão de dinâmicas sociais complexas. Nesse contexto, o uso dessa abordagem permitiu analisar as experiências e percepções dos estudantes de forma mais detalhada, enfocando os sinais comportamentais e emocionais que indicam sofrimento psicológico e correlacionando-os aos elementos estruturais do sistema educacional que potencializam essas condições. A análise

qualitativa demonstrou-se especialmente valiosa ao possibilitar que as nuances e especificidades dos diversos cenários escolares fossem devidamente exploradas, contribuindo para uma maior profundidade na interpretação dos dados.

O delineamento dos cenários incluiu uma ampla variedade de realidades escolares, coletadas a partir de estudos realizados em diferentes contextos regionais e socioeconômicos. Essa diversidade foi essencial para construir um arcabouço analítico que considerasse as disparidades no acesso a recursos, na qualidade do ensino e nas políticas estruturais das instituições educacionais, fatores que exercem considerável impacto sobre a saúde mental dos estudantes. Além disso, o objeto de estudo focou-se nos estudantes do ensino médio, um grupo especificamente vulnerável devido às transformações físicas, emocionais e sociais características da adolescência. Erikson (1998) define esse período de transição como um estágio crucial para a formação da identidade, no qual os jovens lidam com constantes pressões externas e desafios internos. Nessa perspectiva, o ensino médio surge como um espaço significativo de experimentação e enfrentamento, sendo, portanto, foco estratégico para a presente investigação.

No tocante à classificação dos objetivos, o estudo foi concebido de forma descritiva e explicativa. Enquanto a componente descritiva buscou mapear os sinais de sofrimento psicológico e delinear as características contextuais do ambiente escolar, a vertente explicativa concentrou-se na identificação dos nexos de causalidade entre as demandas acadêmicas e os impactos emocionais e cognitivos que elas proporcionam aos estudantes. Nesse sentido, foi realizado um esforço consistente para correlacionar os dados coletados com os princípios teóricos que fundamentam esses fenômenos, ampliando a capacidade de inferência e a utilidade prática dos resultados obtidos. Severino (2016) argumenta que pesquisas desse tipo são cruciais para a expansão do conhecimento, pois permitem a análise aprofundada das inter-relações que estruturam os problemas investigados.

A pesquisa contou com uma estrutura metodológica rigorosa no que se refere à técnica de coleta de dados. Fontes secundárias, como artigos indexados em bases de dados confiáveis (Scielo, PubMed, Google Scholar),

livros didáticos e relatórios científicos, foram selecionadas conforme critérios predefinidos de confiabilidade e relevância temática. Para Moraes e Galiazzi (2007), esse tipo de sistematização, além de garantir a precisão na escolha das fontes, confere maior consistência aos resultados, ao assegurar que estes derivem de bases metodológicas sólidas. Entre as diretrizes estabelecidas, estipulou-se que as publicações utilizadas deveriam abordar diretamente a relação entre saúde mental e ambiente escolar, além de apresentar evidências empíricas ou análises teóricas rigorosas.

Para aumentar a precisão das análises, foram definidos critérios de inclusão e exclusão. Apenas documentos que discutiam claramente os impactos das demandas escolares sobre a saúde mental e o bem-estar emocional dos estudantes foram incluídos. A priorização de estudos revisados por pares e publicados ao longo dos últimos dez anos garantiu a atualização dos referenciais teóricos utilizados. Por outro lado, foram excluídos materiais de caráter meramente opinativo ou que não apresentassem conexões explícitas com o tema em questão. Conforme reforça Gil (2008), a delimitação cuidadosa de tais critérios é indispensável para assegurar a representatividade e a qualidade das análises realizadas.

A análise dos dados foi orientada pela técnica de análise de conteúdo, conforme descrita por Bardin (2011). Esta abordagem permitiu identificar e categorizar temas centrais, como "pressão escolar", "saúde mental", "impactos emocionais" e "anseios sociais", facilitando a organização dos materiais coletados e a identificação de padrões interpretativos. A aplicação dessa técnica resultou na segmentação dos achados em subtemas detalhados, que serviram para evidenciar convergências, divergências e lacunas presentes na literatura. Adicionalmente, foi realizada uma triangulação de achados na análise de conteúdo, seguindo as orientações de Laville e Dionne (1999), para assegurar uma leitura mais consistente e robusta dos dados.

Por fim, o acompanhamento do desenvolvimento da pesquisa envolveu revisões criteriosas e a contínua validação dos dados levantados. Além disso, foram promovidos debates em consultas com especialistas das áreas de saúde mental e educação, que contribuíram para enriquecer as discussões. Esses esforços visaram garantir que os métodos de apresentação e organização dos

resultados refletissem os altos padrões de rigor acadêmico preconizados. A correlação entre os dados e as teorias de base foi conduzida de maneira a preservar a coerência analítica, assegurando que os resultados pudessem fundamentar intervenções práticas e soluções estruturadas que atendam às demandas emocionais e educacionais dos estudantes do ensino médio.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 reúne os 31 estudos fundamentais que sustentam as análises desenvolvidas no trabalho, focado no sofrimento psicológico de estudantes do ensino médio e na pressão por resultados escolares. Elaborada de forma organizada, com colunas que indicam número, autores, título, ano e objetivo de cada pesquisa, a tabela sistematiza informações relevantes para contextualizar o tema abordado. Sua estrutura permite identificar rapidamente as principais contribuições de cada estudo, bem como a diversidade de abordagens metodológicas e teóricas exploradas. Além disso, evidencia a amplitude da revisão bibliográfica realizada, que integra fontes nacionais e internacionais, destacando aspectos como a saúde mental discente, os impactos do sistema educacional e as estratégias de promoção do bem-estar psicológico. Com isso, a tabela não apenas ilustra o rigor científico empregado na seleção das referências, mas também facilita uma visão aprofundada sobre os pontos de convergência e divergência entre os trabalhos analisados, ampliando a compreensão do tema.

Tabela 1. Estudos selecionados para a pesquisa

Nº	Autor(es)	Título	Ano	Objetivo do Trabalho
1	AMBIEL, R. A.; HERNÁNDEZ, D. N.	Relações entre autoeficácia para escolha profissional, exploração e indecisão vocacional	2016	Analisar a relação entre autoeficácia na escolha profissional, níveis de exploração e indecisão vocacional.
2	AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION	Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V	2014	Fornecer diretrizes para o diagnóstico e classificação de transtornos mentais, com foco na saúde mental.
3	ANDRADE, T. M.; DE SOUZA, V. N.; DE CASTRO, N. R.	Nível de ansiedade e estresse em adolescentes concluintes	2018	Identificar níveis de ansiedade e estresse presentes em jovens que estão finalizando o ensino

		do ensino médio		médio.
4	ANTONELLI-PONTI, M. et al.	Desempenho acadêmico e os efeitos do contexto de aprendizagem do aluno	2021	Investigar como fatores contextuais impactam o desempenho acadêmico com base nos dados do PISA.
5	ASSIS, S. G. de et al.	Ansiedade em crianças: um olhar sobre transtornos de ansiedade e violências na infância	2007	Estudar os transtornos de ansiedade em crianças e suas relações com eventos de violência na infância.
6	BALLESTER, D. A. et al.	Saúde mental na escola: resultados preliminares de uma ação entre professores e alunos	2021	Avaliar ações de promoção da saúde mental envolvendo professores e estudantes do ensino fundamental.
7	BARDIN, L.	Análise de conteúdo	2011	Estabelecer uma metodologia para a análise qualitativa de dados em pesquisas sociais.
8	BEESDO, K.; KNAPPE, S.; PINE, D. S.	Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents	2009	Explorar o desenvolvimento e os impactos dos transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes.
9	BORBA, B. M.; MARIN, A. H.	Contribuição dos indicadores de problemas emocionais e de comportamento para o rendimento escolar	2017	Examinar como problemas emocionais e de comportamento influenciam o rendimento acadêmico.
10	BZUNECK, J. A.	Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem	2018	Analisar como fatores emocionais e de autorregulação afetam a motivação e a aprendizagem de estudantes.
11	CAETANO, E. A.; PANOBIANCO, M. S.; GRADIM, C. V. C.	Análise da produção científica nacional sobre a utilização de grupos na reabilitação de mastectomizadas	2012	Avaliar a literatura sobre a efetividade das intervenções em grupo na reabilitação de mulheres mastectomizadas.
12	CRASKE, M. G.; BARLOW, D. H.	Transtorno de pânico e agorafobia	2016	Fornecer um guia clínico para diagnóstico e tratamento de transtornos de pânico e agorafobia.
13	COUTRIM, R. E.; CUNHA, M. A.; MATOS, D. A. S.	A difícil transição: a participação da família na escolha profissional de jovens	2016	Investigar o papel da família na escolha profissional de jovens concluintes do ensino médio.
14	DALGALARRONDO, P.	Psicopatologia e semiologia dos	2018	Apresentar um panorama abrangente das principais psicopatologias e técnicas

		transtornos mentais		de diagnóstico psiquiátrico.
15	DE CARVALHO, A. et al.	Consumo adolescente: construindo a identidade de jovens brasileiras	2017	Compreender como o consumo contribui para a construção da identidade em jovens brasileiras.
16	DE JESUS, R.; MELLO, S. C. R. P.; AVELAR, K. E. S.	Qualificação dos estudantes do ensino médio para o mercado de trabalho	2020	Analisar a eficácia de um programa de qualificação profissional para jovens em comunidades vulneráveis.
17	DE SOUZA, C. M.	Ansiedade e desempenho escolar no ensino médio integrado	2020	Investigar a relação entre ansiedade e desempenho acadêmico em escolas de ensino médio integrado.
18	FERNANDES, D. C.; SILVEIRA, M. A.	Evaluación de la motivación académica y la ansiedad escolar	2016	Estudar a relação entre motivação acadêmica e ansiedade escolar em estudantes da educação básica.
19	GIARDIN, A.; SCHETINGER, M. A.	A concepção dos alunos do ensino médio a respeito de doenças mentais	2010	Identificar percepções de estudantes do ensino médio sobre doenças mentais.
20	GONZÁLEZ URBINA, A.; GÓMEZ-ARÍZAGA, M. P.; CONEJEROS-SOLAR, M. L.	Caracterización del perfeccionismo en estudiantes con alta capacidad	2017	Explorar características do perfeccionismo em estudantes com altas habilidades.
21	GROLLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P.	Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio	2017	Identificar sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes no ensino médio.
22	LEBOURG, E. H.; COUTRIM, R. M. da E.	Eu não queria estar aqui: juventude, ensino médio e deslocamento	2018	Investigar a relação entre o ambiente escolar e a sensação de deslocamento entre jovens.
23	LENHARDT, G.; CALVETTI, P. Ü.	Quando a ansiedade vira doença?	2017	Analisar tratamentos para transtornos ansiosos sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental.
24	LIMA, I. B. et al.	Efeitos do ensino médio integral na saúde mental dos estudantes brasileiros	2024	Examinar o impacto do modelo de ensino médio integral sobre a saúde mental dos estudantes.
25	PALACIO, D. Q. A. et al.	Saúde mental e fatores de proteção entre estudantes adolescentes	2021	Investigar fatores de proteção relacionados à saúde mental entre adolescentes escolares.
26	PINHEIRO, V. M. et al.	Saúde mental discente	2023	Analisar aspectos da saúde mental entre discentes do ensino médio e propor estratégias de

				suporte.
27	ROCHA, J. B. A. et al.	Ansiedade em estudantes do ensino médio	2022	Realizar uma revisão integrativa sobre ansiedade em estudantes do ensino médio.
28	RODRIGUES, I. O. et al.	Saúde mental no contexto de escola de tempo integral	2023	Analisar o impacto do modelo de escola de tempo integral na saúde mental e na aprendizagem dos estudantes.
29	SILVA, G. V. et al.	Promoção de saúde mental para adolescente	2019	Relatar uma experiência de promoção de saúde mental em escola de ensino médio.
30	SILVA, J. D. et al.	Saúde mental na escola	2020	Analisar como a organização escolar impacta o estresse e a saúde mental dos estudantes.
31	VIEIRA, M. A. et al.	Saúde mental na escola	2014	Discutir abordagens voltadas para a promoção de saúde mental no ambiente escolar.

Fonte: Elaboração própria (2025).

A adolescência é uma fase permeada por transformações significativas, tanto do ponto de vista biológico quanto social, e o ambiente escolar desempenha um papel central no desenvolvimento dos jovens. No entanto, a complexidade das demandas associadas ao ensino médio tem sido apontada como um fator de risco considerável para o surgimento de distúrbios emocionais entre os estudantes. Estudos mostram que a combinação de altos níveis de exigência acadêmica, pressão para obter resultados e a presença de aspectos estruturais e pessoais agrava o quadro de sofrimento emocional nos adolescentes (Ballester et al., 2021).

Ao se considerar o impacto da escola de tempo integral na saúde mental, pode-se verificar que, mesmo com propostas que buscam promover uma formação mais completa, as exigências ampliadas podem exacerbar sentimentos de ansiedade e esgotamento. Essa relação foi observada em trabalhos como o de Rodrigues et al. (2023), que destacaram como a organização das atividades escolares e a pressão pelo rendimento geram implicações negativas na aprendizagem significativa. Essa situação é ainda

mais preocupante quando se constata que, em muitos casos, os estudantes não possuem um suporte psicológico adequado para lidar com tais exigências.

O impacto da ansiedade e da depressão no desempenho escolar também não pode ser ignorado. Conforme apontado por Grolli, Wagner e Dalbosco (2017), muitos adolescentes apresentam sintomas dessas condições, diretamente relacionados às crescentes pressões acadêmicas. A competitividade exacerbada, aliada às expectativas familiares e sociais, contribui para um cenário onde o equilíbrio emocional do jovem é severamente comprometido. Tal realidade reforça a necessidade de identificar, o mais cedo possível, os fatores que intensificam esse sofrimento para permitir intervenções mais efetivas.

Outro aspecto importante reside na percepção dos próprios adolescentes sobre as doenças mentais e como esses sinais são frequentemente ignorados em ambientes escolares. Giardin e Schetinger (2010) relataram que muitos estudantes apresentam resistências para reconhecer seus problemas emocionais, muitas vezes devido ao estigma associado a essas questões. Essa dinâmica dificulta a busca por ajuda, alimentando um ciclo nocivo de silêncio e agravamento dos quadros psicológicos. O reconhecimento precoce, nesse contexto, assume um papel fundamental para interromper esse ciclo.

A promoção da saúde mental nas escolas, no entanto, depende não apenas de identificar os sinais de sofrimento, mas também de abordar fatores estruturais e relacionais presentes no ambiente. Vieira et al. (2014) ressaltam que a cultura organizacional da escola pode muitas vezes reforçar um ambiente estressante ao invés de se tornar um espaço de apoio. Untar essa relação é essencial para criar intervenções que não sejam apenas paliativas, mas transformadoras. Há uma necessidade urgente de repensar as estruturas escolares se o objetivo for promover verdadeiramente o bem-estar dos estudantes.

A pesquisa de Lima et al. (2024) sugere que a implementação de programas em escolas integrais, quando ajustados e acompanhados, pode oferecer ganhos na saúde mental dos adolescentes ao permitir maior tempo para atividades extracurriculares e relações interpessoais saudáveis. Contudo,

sem direcionamentos claros e sem diálogo entre educadores e alunos, essas propostas podem ter um impacto limitado em meio às demandas já estabelecidas. Isto ressalta a delicada relação entre oportunidades e pressões criadas no sistema educacional.

Pesquisas também indicam que fatores externos ao ambiente escolar, como condições socioeconômicas e familiares, desempenham um grande papel nos distúrbios emocionais dos adolescentes. Palacio et al. (2021), por exemplo, destacam que a existência de adversidades financeiras na família impõe tensões adicionais, que acabam se manifestando no contexto escolar. Dessa forma, o sofrimento emocional não pode ser analisado de forma isolada, mas em um contexto social mais amplo, onde múltiplas variáveis contribuem para a construção desse fenômeno.

Enquanto isso, Silva et al. (2019) abordaram em suas reflexões como experiências de promoção de saúde mental nas escolas poderiam ser mais eficazes se envolvessem ativamente a participação dos alunos na construção de estratégias. Não basta apenas oferecer suporte terapêutico, mas torná-los protagonistas no enfrentamento de suas dificuldades. Isso reforça que a saúde mental é uma construção coletiva e demanda colaboração entre estudantes, professores e profissionais especializados.

Pesquisadores também têm explorado o efeito do perfeccionismo ligado à pressão por resultados. Gonzalez Urbina et al. (2017) mostraram que estudantes com altas capacidades frequentemente desenvolvem traços de perfeccionismo associados a ansiedades severas, o que pode limitar tanto sua resiliência emocional quanto seu desempenho acadêmico. Esses achados nos levam a considerar a necessidade de intervenções que abordem não apenas questões estruturais do aprendizado, mas também os aspectos emocionais individuais que permeiam essas vivências.

Outro importante foco de atenção está nas mulheres estudantes, cuja suscetibilidade pode ser agravada pelas desigualdades de gênero presentes na sociedade. Nesse sentido, as análises de Borba e Marin (2017) sobre os problemas emocionais e comportamentais e sua relação com o rendimento escolar indicam que meninas muitas vezes enfrentam pressões específicas relacionadas ao corpo, ao comportamento e às expectativas sociais, o que as

coloca em maior risco de desenvolver transtornos psicológicos. Essa especificidade demanda estratégias direcionadas para garantir um suporte efetivo.

Avaliando os métodos utilizados para detectar os sinais precoces de sofrimento emocional, Ballester et al. (2021) indicam que ferramentas diagnósticas restritas a critérios clínicos nem sempre conseguem capturar as nuances do sofrimento manifestado em adolescentes. É fundamental que as instituições escolares empreguem abordagens que combinem avaliação técnica e observações cuidadosas do comportamento cotidiano dos estudantes, possibilitando uma compreensão mais acurada dos sinais apresentados.

Assim, observações metodológicas como as discutidas por Lenhardt e Calvetti (2017), que trataram das abordagens cognitivas para transtornos ansiosos, também podem ser úteis em contextos educacionais. A terapia cognitivo-comportamental, quando adaptada para as demandas escolares, demonstra ser uma aliada potente no enfrentamento de cenários de ansiedade aguda relacionada ao desempenho. Sua aplicabilidade transcende consultórios clínicos e pode ser implementada sob supervisão em ambientes educacionais.

Finalmente, outro aspecto crucial para a discussão é a formação dos professores para lidar com distúrbios emocionais em sala de aula. Segundo Silva et al. (2020), a maioria dos profissionais de educação reporta sentir-se despreparada para identificar e lidar com casos de sofrimento psíquico entre estudantes. Sem essa formação, muitos sinais passam despercebidos ou são tratados de maneira inadequada, agravando o sofrimento dos adolescentes e limitando as possibilidades de intervenção.

A busca incessante por um bom desempenho acadêmico tem se consolidado como uma das maiores fontes de pressão entre adolescentes, especialmente no âmbito do ensino médio. Esse período, já caracterizado por intensas mudanças sociais, emocionais e biológicas, encontra no sistema educacional uma amplificação de tensões devido às expectativas familiares, escolares e sociais. Estudos têm demonstrado que a conjunção desses fatores favorece o surgimento de sintomas de ansiedade e outros transtornos psicológicos, afetando diretamente o equilíbrio emocional desses estudantes

(Ballester et al., 2021). Nesse cenário, a compreensão das interações entre demandas externas e questões subjetivas é essencial para a concepção de estratégias para mitigar tais impactos.

A literatura aponta para uma conexão direta entre as altas expectativas por resultados e a saúde mental comprometida. De fato, dados apontados por Pinheiro et al. (2023) indicam que essa interação se dá não apenas pela sobrecarga de tarefas escolares, mas também pelo peso emocional associado às consequências de um possível fracasso. A internalização dessas cobranças resulta em altos níveis de exaustão mental, além de alimentar a sensação de insuficiência. A percepção dos jovens acerca de sua capacidade, influenciada por padrões impostos pela sociedade e instituições de ensino, reforça ciclos de autocrítica, frequentemente acarretando em sintomas de depressão.

Essa pressão desenvolve um impacto substancial na construção da identidade de jovens estudantes. Pesquisas conduzidas por Grolli, Wagner e Dalbosco (2017) demonstram que o ambiente competitivo contribui para uma constante comparação entre pares, uma dinâmica que exacerba sentimentos de incapacidade e isolamento. Como consequência, muitos adolescentes passam a encarar a escola como um local de ameaça, em vez de um espaço de formação. Essa perspectiva prejudica o aprendizado significativo e cria barreiras para o desenvolvimento pleno, resultando em efeitos a longo prazo na trajetória de vida do indivíduo.

Outro aspecto relevante é a falta de um suporte emocional estruturado nas escolas. Segundo Vieira et al. (2014), o modelo tradicional de educação segue priorizando resultados quantitativos, como notas e aprovações, em detrimento do cuidado com o bem-estar do aluno. A ausência de diálogo sobre saúde mental no ambiente escolar agrava a situação, pois inviabiliza abordagens preventivas. Assim, sinais precoces de sofrimento passam despercebidos, enquanto as instituições perpetuam dinâmicas nocivas à saúde psicológica dos estudantes.

O papel das relações familiares também figura como determinante no contexto da pressão acadêmica. Para Palacio et al. (2021), muitas famílias, especialmente em contextos socioeconômicos vulneráveis, depositam nos jovens a expectativa de atingirem melhores condições de vida, transformando a

performance acadêmica em uma verdadeira responsabilidade coletiva. Esse tipo de expectativa adiciona camadas de tensão ao estudante, que precisa lidar não apenas com seus próprios medos e ansiedades, mas também com a necessidade de não frustrar suas famílias.

Paralelamente, resultados produzidos por Silva et al. (2019) reforçam a ideia de que parte significativa do sofrimento jovem também está associada à falta de preparo dos educadores para reconhecer os sinais de desgaste emocional. Enquanto a formação desses profissionais foca principalmente em competências técnicas, temas relacionados à promoção de saúde mental são negligenciados. Essa lacuna dificulta a percepção de mudanças no comportamento estudantil, como isolamento, queda no desempenho e episódios de agressividade. Sem essa sensibilidade por parte dos docentes, as instituições falham ao ignorar que pequenos ajustes comportamentais poderiam servir como catalisadores para intervenções precoces.

Outro ponto que merece atenção é o efeito do perfeccionismo no desenvolvimento de transtornos psicológicos. Gonzalez Urbina et al. (2017) investigaram como o perfeccionismo, quando exacerbado, pode se transformar de um traço positivo em um fator desencadeador de ansiedade. Os estudantes, muitas vezes criados em ambientes que celebram realizações extraordinárias, internalizam padrões irreais que, inevitavelmente, levam à insatisfação consigo mesmos. Desses jovens é esperado que excelam em todas as áreas, seja no campo escolar, social ou esportivo, criando um ciclo de frustração que direciona para quadros patológicos.

Pesquisas recentes, como as conduzidas por Lima et al. (2024), indicam que esforços voltados para a implementação de escolas de tempo integral nem sempre conseguem mitigar os fatores causadores de sofrimento emocional. Embora inicialmente idealizadas como alternativas para promover a formação integral, essas iniciativas frequentemente falham em criar tempos e espaços dedicados ao autocuidado. A ausência desses momentos aumenta os níveis de cansaço, validando a necessidade de um planejamento mais robusto em relação às demandas de tempo e energia exigidas dos estudantes.

Não obstante, Ballester et al. (2021) destacam que o combate à pressão acadêmica exige uma compreensão dinâmica das interações entre o ambiente

escolar e as individualidades dos adolescentes. Assim, é indispensável a presença de programas de conscientização, que conectem docentes, alunos e equipes de apoio psicossocial. Esses programas podem desempenhar papel de guia para reconhecer que o sucesso acadêmico não deve vir à custa do bem-estar individual. Além disso, ações dessa natureza promovem diálogos fundamentais, rompendo o ciclo de silêncio em torno dos transtornos emocionais.

Estudos de Giardin e Schetinger (2010) reforçam a importância de considerar o estigma social relacionado às doenças mentais. Muitos jovens optam por ocultar seus sintomas, temendo discriminações por parte de colegas e até mesmo da própria família. Essa relutância em buscar ajuda reflete a necessidade de um diálogo mais amplo sobre saúde mental como parte da vida cotidiana. Idealmente, tal diálogo deve incluir representações positivas e suportes inclusivos nos espaços educacionais e midiáticos.

Ressalte-se que Silva et al. (2020) argumentam que intervenções pontuais, por mais bem-intencionadas que sejam, apresentam impacto limitado na estrutura educacional como um todo. Assim, para promover mudanças significativas, torna-se fundamental adotar abordagens sistêmicas. A construção de uma cultura de bem-estar precisa estar alinhada aos valores institucionais, garantindo que a saúde dos estudantes seja tratada não como um adendo, mas como prioridade nas políticas educacionais.

Ao avaliar as práticas associadas à avaliação psicológica, Lenhardtk e Calvetti (2017) observam que os modelos atuais frequentemente não refletem a diversidade de manifestações dos transtornos emocionais. Para esses autores, é imperativo que instituições educacionais e especialistas trabalhem em conjunto, desenvolvendo abordagens personalizadas que contemplem não apenas as características individuais dos adolescentes, mas também os fatores contextuais associados aos ambientes em que vivem.

Assim, a formação de uma rede de suporte psicológico integral apresenta-se como recurso indispensável para enfrentar os desafios impostos pela pressão por alto desempenho acadêmico. Pinheiro et al. (2023) sugerem que orientadores educacionais e psicólogos escolares, devidamente treinados, têm papel central no estabelecimento dessas redes. Além disso, a criação de

espaços seguros para que os jovens possam expressar suas inquietações sem medo de julgamentos revela-se uma prática de extremo valor na prevenção e tratamento de transtornos psicológicos.

A crescente preocupação com o sofrimento psicológico entre jovens no ambiente escolar tem demandado a formulação de estratégias mais assertivas para mitigar esses problemas. A escola se configura como um espaço central no desenvolvimento do adolescente, mas, quando associada a fatores de cobrança e pressão, pode também tornar-se um ambiente que contribui para o agravamento de transtornos emocionais. Essa dualidade exige que sejam compreendidos, em profundidade, os fatores causadores do sofrimento, a fim de que intervenções sejam adaptadas de maneira eficaz às realidades escolares e individuais. Vieira et al. (2014) enfatizaram que o modelo educacional tradicional frequentemente negligencia a saúde emocional dos estudantes, priorizando conquistas acadêmicas, o que resulta na perpetuação de um ciclo de negligência que agrava o sofrimento psíquico.

Embora algumas abordagens preventivas de saúde mental nas escolas já tenham tentado suavizar os impactos do estresse acadêmico, muitas vezes se verifica uma execução insuficiente ou desconectada das necessidades reais dos jovens. Giardin e Schetinger (2010) destacaram que, em muitos casos, as intervenções não consideram a percepção dos adolescentes sobre suas próprias condições emocionais, o que limita o engajamento e a eficácia dessas iniciativas. Além disso, o estigma que ainda permeia discussões sobre saúde mental dentro e fora das salas de aula reforça condutas de ocultação e silêncio. Assim, torna-se necessário ultrapassar essas barreiras por meio da criação de uma cultura escolar que normalize o diálogo aberto sobre questões emocionais.

Estudos realizados por Palacio et al. (2021) mostram que a abordagem coletiva no enfrentamento do sofrimento psicológico proporciona resultados mais amplos e duradouros. Nesse contexto, é relevante incluir não apenas psicólogos escolares, mas também educadores e a própria família no planejamento de estratégias. Entretanto, para que isso ocorra, é imprescindível uma formação mais sólida dos professores, que muitas vezes, por falta de capacitação, não conseguem perceber as mudanças comportamentais, e com

isso perdem oportunidades de intervir de maneira precoce. A integração entre todos os grupos envolvidos contribui para uma rede de apoio mais consistente.

A implementação de projetos específicos que combinem atendimento psicológico com atividades lúdicas e interativas foi considerada eficaz por Ballester et al. (2021), já que promove tanto o acompanhamento necessário quanto a construção de um ambiente em que os jovens se sintam confortáveis para discutir suas questões. Isso também foi corroborado por Lima et al. (2024), que enfatizaram a necessidade de expandir tais iniciativas dentro do modelo de escolas integrais. Embora a ampliação do período escolar tenha objetivos positivos, como aumento do tempo de aprendizagem, esse formato, quando não ajustado, pode acabar impondo uma rotina mais exaustiva aos estudantes. Portanto, iniciativas voltadas à saúde mental devem ser planejadas levando em conta o impacto geral da carga horária.

No entanto, mitigar o sofrimento psicológico demanda mais do que ações estruturadas, sendo crucial o investimento no cultivo da resiliência emocional. Segundo Grolli, Wagner e Dalbosco (2017), oferecer ferramentas que possibilitem aos jovens enfrentar situações adversas promove reduções significativas nos níveis de ansiedade e estresse. Nesse sentido, programas baseados em práticas como *mindfulness* e técnicas cognitivo-comportamentais têm demonstrado grande eficácia no contexto educacional. Além da abordagem psicoterápica, essas práticas também abrem espaço para a reflexão, promovendo autoconhecimento e maior controle emocional, aspectos que auxiliam no enfrentamento da pressão escolar.

Por outro lado, os esforços de mitigação precisam levar em consideração as desigualdades que estruturam o ambiente escolar. Pinheiro et al. (2023) reforçaram que os estudantes oriundos de contextos socioeconômicos mais vulneráveis enfrentam um duplo desafio, tendo que lidar tanto com as exigências acadêmicas quanto com as tensões financeiras ou familiares. Além disso, entende-se que a condição socioeconômica também afeta o acesso aos serviços psicológicos fora do ambiente escolar. Nesse cenário, é indispensável que as instituições de ensino assumam um papel proativo no fornecimento desses serviços de forma gratuita e acessível dentro do próprio espaço educacional.

Outro fator essencial para a compreensão da dinâmica do sofrimento psicológico jovem é a competitividade exacerbada fomentada nos processos educacionais atuais. Estudos como os de Gonzalez Urbina et al. (2017) mostram que a hipercompetitividade compromete a cooperação entre colegas de classe, promovendo um contexto desgastante de comparações contínuas, que leva a sentimentos de inferioridade e isolamento. Para contrabalancear isso, sugerem-se práticas que estimulem uma visão mais colaborativa do aprendizado, incluindo atividades em grupo que valorizem o compartilhamento de conhecimentos e superem a lógica de desempenho individualista.

Lenhardtk e Calvetti (2017) defenderam que a integração de abordagens psicoterapêuticas nos currículos escolares pode servir como elemento transformador desse cenário. Isso é especialmente relevante quando as atividades são incorporadas diretamente na rotina escolar, uma vez que percorrem um caminho preventivo e educativo, diminuindo a dependência exclusiva de intervenções tardias. Algumas escolas têm experimentado oferecer oficinas regulares de habilidades socioemocionais para toda a comunidade estudantil, e os resultados indicam alto potencial de impacto.

É igualmente importante repensar a estrutura avaliativa das instituições de ensino. Silva et al. (2019) apontaram que, ao priorizar exclusivamente as notas, as escolas acabam transformando avaliações em instrumentos de medo e angústia para os estudantes. Assim, há imperatividade de que sejam adotados sistemas alternativos, incluindo avaliações contínuas, em que o progresso individual seja reconhecido e celebrado. Tais alterações contribuem para uma experiência educacional mais humanizada e menos opressiva.

Por fim, reconhece-se que uma abordagem integral da saúde mental nas escolas exige mudanças culturais profundas. Isso inclui educar não apenas os estudantes, mas toda a comunidade escolar sobre a importância de reconhecer e lidar com as próprias emoções de maneira saudável. Conforme destacado por Ballester et al. (2021), quando toda a escola assume essa missão, os resultados positivos podem ser observados em múltiplas esferas do ambiente, incluindo a melhora na convivência e no desempenho acadêmico de modo geral. Portanto, a criação de redes de apoio coletivas, associadas à renovação

dos paradigmas educacionais, oferece um caminho promissor para lidar com o sofrimento psicológico nas escolas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada evidenciou a intrincada complexidade envolvida no entendimento dos sinais de sofrimento psicológico manifestados por estudantes do ensino médio e sua relação com a pressão por resultados academicamente estabelecidos no ambiente escolar. Essa relação mostrou-se mais abrangente do que a mera dicotomia entre desempenho e bem-estar psicológico, revelando um cenário no qual as demandas acadêmicas se imbricam com dinâmicas sociais e culturais que permeiam a formação dos adolescentes. Os objetivos originalmente traçados foram alcançados com sucesso, permitindo identificar e discutir como fatores como o excesso de cobranças, uma competitividade excessivamente incentivada e a priorização de resultados quantitativos contribuem diretamente para o surgimento de transtornos emocionais. Tais transtornos manifestam-se por meio de sintomas como ansiedade, isolamento social, apatia e queda no rendimento acadêmico, criando um ciclo vicioso em que o modelo educacional vigente, em vez de promover o aprendizado integral, acaba por intensificar vulnerabilidades emocionais.

Ademais, a investigação trouxe à tona que a pressão por resultados não se restringe ao ambiente escolar. Ela é amplificada pelas expectativas familiares e sociais que adicionam um peso emocional substancial à rotina dos estudantes, especialmente em um período da vida marcado por intensas transformações físicas e cognitivas. Esse ambiente, saturado de múltiplas exigências, dificulta o desenvolvimento pleno das potencialidades dos adolescentes, que passam a buscar atender demandas externas, muitas vezes negligenciando os próprios limites emocionais. Apesar da significativa relevância dos achados, a pesquisa também enfrentou limitações, especialmente no que tange à análise detalhada de todos os contextos regionais brasileiros. A heterogeneidade do sistema educacional nacional, que abarca realidades tão díspares, impôs barreiras para uma avaliação exaustiva. Essa diversidade de cenários socioeconômicos e culturais ressalta a

necessidade de maior refinamento metodológico em futuras investigações, que possam abordar essas nuances de forma específica.

Outro ponto crucial identificado refere-se às estratégias preventivas sugeridas no âmbito da educação e da saúde mental. Embora estas tenham recebido aceite teórico em estudos anteriores analisados, há carência de implementação prática em larga escala para se avaliar efetivamente seus impactos. Modelos institucionais variados precisam ser utilizados como campo de experimentação para determinar se tais ações preventivas conseguem transcender a teoria e oferecer respostas sustentáveis para a saúde mental dos estudantes no cotidiano escolar. Esses desafios deixam clara a necessidade de mais investimentos em políticas públicas e pesquisas que busquem integrar a saúde mental como uma prioridade transversal nas dinâmicas educacionais.

Com base nos resultados deste estudo, recomenda-se a realização de futuros trabalhos que abordem de maneira longitudinal o impacto das intervenções educativas voltadas especificamente para a saúde mental. Esse tipo de abordagem permitiria acompanhar as mudanças no ambiente escolar ao longo do tempo, trazendo evidências consistentes sobre a eficácia das medidas adotadas. Além disso, seria altamente relevante aprofundar as investigações sobre o papel desempenhado pelas famílias no contexto do sofrimento psicológico dos jovens. Nesse sentido, estudos poderiam lançar luz sobre as condições nas quais os responsáveis podem atuar como agentes mitigadores dos sinais de vulnerabilidade, ou, ao contrário, agravá-los, viabilizando posteriormente o desenvolvimento de estratégias eficazes para engajar as famílias no suporte emocional necessário aos adolescentes.

Outro campo promissor de investigação reside na interface entre as políticas públicas e a gestão da saúde mental no ambiente escolar. Ampliar o debate sobre a incorporação de práticas voltadas ao bem-estar psicológico nas diretrizes curriculares é uma oportunidade para criar estruturas preventivas que coloquem a saúde emocional no mesmo patamar de relevância que o desempenho acadêmico. É fundamental que essas políticas sejam alinhadas às particularidades dos contextos regionais, incorporando diversidades culturais e socioeconômicas no planejamento de estratégias específicas.

A hipótese inicial deste trabalho, de que fatores como pressão acadêmica excessiva e escassez de suporte emocional contribuiriam de maneira direta e significativa para o sofrimento psicológico no ensino médio, foi amplamente confirmada. Mais do que isso, a pesquisa revelou a importância de um trabalho articulado e colaborativo. Professores, famílias e profissionais da saúde devem atuar como uma rede coesa que favoreça a identificação precoce e o encaminhamento adequado dos jovens que apresentem sinais de vulnerabilidade. A evidência de que o sofrimento psicológico não é um fenômeno isolado, mas fruto de condições estruturais e culturais, reforça a premência de um redesenho nas práticas pedagógicas e administrativas das instituições educacionais.

Os resultados obtidos realçam a urgência de transformações que coloquem os estudantes no centro das atenções educacionais, reconhecendo-os além dos números e taxas de aprovação. Reconhecer o estudante como um ser integral, cujas necessidades emocionais e psicológicas são tão prioritárias quanto os conteúdos curriculares, é um marco ético necessário para um sistema educacional que se pretenda inclusivo e eficiente. Assim, conclui-se que enfrentar o problema aqui investigado requer mudanças profundas no modelo educacional, promovendo práticas mais humanizadas e respeitadas aos limites emocionais dos jovens.

Por fim, os próximos passos da pesquisa devem fortalecer a interdisciplinaridade, integrando áreas como pedagogia, psicologia, sociologia e gestão pública. Esse enfoque permitirá não apenas um melhor entendimento das dinâmicas envolvidas, mas também a criação de intervenções inovadoras. Tais intervenções devem se pautar em um equilíbrio mais saudável entre as demandas acadêmicas e os limites emocionais de cada estudante, promovendo o protagonismo juvenil em um ambiente que privilegie não apenas o aprendizado, mas também o bem-estar coletivo. Dessa forma, o estudo contribui para a construção de um campo de conhecimento e de práticas que tragam respostas concretas a um dilema educacional e social de grande relevância.

REFERÊNCIAS

AMBIEL, R. A.; HERNÁNDEZ, D. N. Relações entre autoeficácia para escolha profissional, exploração e indecisão vocacional. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 17, n. 1, p. 67-75, 2016.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRADE, T. M.; DE SOUZA, V. N.; DE CASTRO, N. R. Nível de ansiedade e estresse em adolescentes concluintes do ensino médio. *ANAIS SIMPAC*, v. 8, n. 1, 2018.

ANTONELLI-PONTI, M. et al. Desempenho acadêmico e os efeitos do contexto de aprendizagem do aluno: um estudo sobre os dados do PISA. *Psico-USF*, v. 26, p. 13-25, 2021.

ASSIS, S. G. de et al. Ansiedade em crianças: um olhar sobre transtornos de ansiedade e violências na infância. In: *Ansiedade em crianças: um olhar sobre transtornos de ansiedade e violências na infância*. 2007. p. 87.

BALLESTER, D. A. et al. Saúde mental na escola: resultados preliminares de uma ação entre professores e alunos do ensino fundamental. *Expressa Extensão*, v. 26, n. 2, p. 131-139, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/expressaextensao/article/view/20430>. Acesso em: 13 fev. 2025.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições, v. 70, n. 1, 2011.

BEESDO, K.; KNAPPE, S.; PINE, D. S. Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics*, v. 32, n. 3, p. 483-524, 2009.

BORBA, B. M.; MARIN, A. H. Contribuição dos indicadores de problemas emocionais e de comportamento para o rendimento escolar. *Revista Colombiana de Psicología*, v. 26, n. 2, p. 283-294, 2017.

BZUNECK, J. A. Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. *ETD-Educação Temática Digital*, v. 20, n. 4, p. 1059-1075, 2018.

CAETANO, E. A.; PANOBIANCO, M. S.; GRADIM, C. V. C. Análise da produção científica nacional sobre a utilização de grupos na reabilitação de mastectomizadas. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 14, n. 4, p. 965-973, 2012.

CRASKE, M. G.; BARLOW, D. H. Transtorno de pânico e agorafobia. In: *Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo*. Porto Alegre: Artmed, 2016. p. 13-62.

COUTRIM, R. E.; CUNHA, M. A.; MATOS, D. A. S. A difícil transição: a participação da família na escolha profissional de jovens egressos do ensino

médio. *Revista da FAEEBA - Educação e Contemporaneidade*, v. 25, n. 47, p. 173-186, 2016.

CRESWELL, J. W. *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014.

DALGALARRONDO, P. *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. Porto Alegre: Artmed, 2018.

DE CARVALHO, A. et al. Consumo adolescente: construindo a identidade de jovens brasileiras. *Revista Brasileira de Marketing*, v. 16, n. 1, p. 68-82, 2017.

DE JESUS, R.; MELLO, S. C. R. P.; AVELAR, K. E. S. Qualificação dos estudantes do ensino médio para acesso ao mercado de trabalho: uma experiência na comunidade da Maré. *Acta Scientiarum. Human and Social Sciences*, v. 42, n. 1, p. e52696, 2020.

DE SOUZA, C. M. *Ansiedade e desempenho escolar no ensino médio integrado*. Pouso Alegre: Univás, 2020.

ERIKSON, E. H. *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

FERNANDES, D. C.; SILVEIRA, M. A. Evaluación de la motivación académica y la ansiedad escolar y posibles relaciones entre ellas. *Psico-USF*, v. 17, p. 447-455, 2016.

FLICK, U. *Introdução à pesquisa qualitativa*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIARDIN, A.; SCHETINGER, M. A. A concepção dos alunos do ensino médio a respeito de doenças mentais. 2010. Disponível em: http://www.ufrgs.br/encresidenciais2010/programacao/arquivos_artigos/A_CONCEPCAO_DOS_ALUNOS_DO_ENSINO.pdf. Acesso em: 13 fev. 2025.

GONZÁLEZ URBINA, A.; GÓMEZ-ARÍZAGA, M. P.; CONEJEROS-SOLAR, M. L. Caracterización del perfeccionismo en estudiantes con alta capacidad: un estudio de casos exploratorio. *Revista de Psicología (PUCP)*, v. 35, n. 2, p. 605-640, 2017.

GROLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P. 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: 13 fev. 2025.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. *A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas*. Porto Alegre: Artmed, 1999.

LEBOURG, E. H.; COUTRIM, R. M. da E. Eu não queria estar aqui: juventude, ensino médio e deslocamento. *Educação & Realidade*, v. 43, p. 609-627, 2018.

LENHARDTK, G.; CALVETTI, P. Ü. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. *Aletheia*, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, 2017.

LIMA, I. B. et al. Efeitos do ensino médio integral na saúde mental dos estudantes brasileiros. 2024. Disponível em: <https://www.institutonatura.org/wp-content/uploads/2024/06/Efeitos-do-Ensino-Medio-Integral-na-saude-mental-dos-estudantes-brasileiros.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2025.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de metodologia científica. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MORAES, Roque; GALIAZZI, Maria do Carmo. Análise textual discursiva. 2. ed. Ijuí: Editora Unijuí, 2007.

PALACIO, D. Q. A. et al. Saúde mental e fatores de proteção entre estudantes adolescentes. *Interação*, v. 21, n. 1, p. 72-86, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/353319362_Saude_mental_e_fatores_de_protecao_entre_estudantes_adolescentes. Acesso em: 13 fev. 2025.

PINHEIRO, V. M. et al. Saúde mental discente. *Revista de Ciência e Inovação*, v. 9, n. 1, p. 1-20, 2023. Disponível em: <https://periodicos.iffarroupilha.edu.br/index.php/cienciainovacao/article/view/361>. Acesso em: 13 fev. 2025.

ROCHA, J. B. A. et al. Ansiedade em estudantes do ensino médio: uma revisão integrativa da literatura. *Id on Line Revista de Psicologia*, v. 16, n. 60, p. 141-158, 2022. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/141>. Acesso em: 13 fev. 2025.

RODRIGUES, I. O. et al. Saúde mental no contexto de escola de tempo integral e suas implicações na aprendizagem significativa dos discentes. 2023. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2023/65818a87006e9_19122023092023.pdf. Acesso em: 13 fev. 2025.

SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2016.

SILVA, G. V. et al. Promoção de saúde mental para adolescente em uma escola de ensino médio: um relato de experiência. *Revista do NUFEN*, v. 11, n. 2, p. 133-148, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2175-25912019000200009&script=sci_arttext. Acesso em: 13 fev. 2025.

SILVA, J. D. et al. Saúde mental na escola: uma análise da relação entre cultura organizacional e estresse. 2020. Disponível em: https://ppggo.sistemasph.com.br/images/documentos/dissertacoes/2018/Jackeliny_Dias_da_Silva.pdf. Acesso em: 13 fev. 2025.

VIEIRA, M. A. et al. Saúde mental na escola. In: *Saúde mental na escola*. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 13-23. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=6uQVBAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=Sa%C3%BAde+mental+na+escola+ALUNOS+do+ensino+m%C3%A9dio&ots=EBrmFMleb0&sig=ysA1ITQ4UumtuCiziJBXSHxafhk>. Acesso em: 13 fev. 2025.