

Saúde

Revista Brasileira de

ISSN 3085-8089

vol. 1, n. 10, 2025

... ARTIGO 2

Data de Aceite: 13/11/2025

MENTE SAUDÁVEL? CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL NA COMUNIDADE ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DO BEM- ESTAR EMOCIONAL E PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

Aline Araújo Ferreira

Amanda Cristina Aleixo

Carlos Victor Viana Goya

Julia De Jesus Queiroz

Kamily Vitoria Ribeiro Sousa

Maria Giovana Rezende Tinte

Naisa Souza Da Silva

Thainara De Araújo Lima

Wander Soares De Sousa



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).



APRESENTAÇÃO

A ansiedade entre adolescentes e jovens que se preparam para o vestibular tem sido amplamente analisada em estudos científicos com amostras representativas dessa faixa etária. Em Marabá (PA), Sindeaux et al. (2020) investigaram 48 estudantes de 3º ano do Ensino Médio, com idade média de 18 anos, e observaram que 70,83 % apresentaram níveis médios de ansiedade, enquanto 29,17 % apresentaram níveis baixos, sendo a maioria dos casos composta por mulheres evidência de como o vestibular impacta a saúde mental nessa fase pré-vestibular.

Estudos longitudinais oferecem evidência robusta sobre a evolução da ansiedade em jovens. O estudo SCAMP, realizado em Greater London, acompanhou uma ampla coorte de 4.978 adolescentes (13–15 anos) antes da pandemia e 1.328 participantes (16–18 anos) durante a pandemia, detectando um aumento significativo de ansiedade (13,6 % a 29,4 %) e depressão. Esse estudo também identificou fatores preditivos importantes, como uso excessivo de smartphone e insônia, evidenciando a influência de comportamentos digitais e hábitos de sono no desenvolvimento de sintomas emocionalmente graves

Resultados semelhantes foram confirmados em um estudo do Rio Grande do Sul com 123 alunos de curso preparatório (≥ 18 anos), no qual 41,4 % apresentaram sintomatologia de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), mais prevalente entre mulheres e estudantes de escolas particulares. Arruda et al. (2019), ao avaliar 142 vestibulandos entre 16 e 21 anos, identificaram, ainda, que 46,47 % apresentavam ansiedade grave, 31,69 % moderada, 15,49

% leve e apenas 6,33 % em níveis mínimos. Esses dados enfatizam a magnitude do problema entre jovens que vivenciam a pressão do processo seletivo.

A saúde mental dos estudantes dos vestibulandos é um tema urgente que merece atenção especial, particularmente daqueles que enfrentam os desafios dos vestibulares. Este período é marcado por forte pressão acadêmica, dilemas em relação ao futuro e a busca por atender expectativas próprias e de terceiros, um cenário que frequentemente resulta em altos níveis de estresse e ansiedade. Dados da OMS indicam que o suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens no Brasil, alertando para a vulnerabilidade emocional dessa faixa etária.

A pandemia de COVID-19 intensificou significativamente esse problema, deixando marcas profundas na saúde mental dos jovens, que ainda lidam com as consequências emocionais do isolamento social, da desmotivação e das lacunas educacionais impostas por esse contexto. Esses fatores, somados a um ambiente social e escolar que nem sempre oferece o suporte necessário, tornam essencial a criação de espaços que promovam acolhimento e fortalecimento emocional.

JUSTIFICATIVA

O projeto “**Mente Saudável? Cuidando da Saúde Mental na Comunidade**” surge como uma resposta à crescente necessidade de atenção à saúde emocional dos jovens que se preparam para o vestibular, etapa marcada por alta pressão e expectativa. Busca-se atuar diretamente nesse cenário por meio da criação de espaços de diálogo, como rodas de conversa e oficinas temáticas, que possibilitem a troca de expe-

riências e o desenvolvimento de estratégias para lidar com questões como ansiedade, estresse e inseguranças típicas deste período.

A proposta vai além de fornecer apenas ferramentas práticas para enfrentamento das demandas emocionais: pretende-se construir um ambiente de acolhimento que valorize o bem-estar integral desses estudantes, reconhecendo-os como protagonistas de seu próprio processo de cuidado mental. Dessa forma, o projeto não apenas traz a saúde mental para o centro das discussões, mas também contribui, ainda que de forma local, para a redução dos impactos emocionais que podem comprometer o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos jovens.

Ao cuidar de quem enfrenta tantos desafios durante essa etapa crucial, promove-se o fortalecimento emocional e a conscientização sobre a importância da saúde mental, criando um alicerce mais sólido para o futuro. Parte-se do princípio de que toda transformação pessoal e coletiva tem como base uma mente saudável, capaz de enfrentar adversidades e buscar soluções de forma mais equilibrada e construtiva.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico evidencia que jovens vestibulandos encontram-se em situação de vulnerabilidade emocional, marcada por elevados níveis de ansiedade, estresse e inseguranças relacionadas ao futuro acadêmico e profissional. A literatura científica aponta prevalência significativa de sintomas ansiosos entre estudantes do ensino médio e cursos preparatórios, especialmente entre mulheres, o que reforça a necessidade de intervenções direcionadas. Estudos mostram ainda a associação da ansiedade com fatores como excesso de uso de smartpho-

nes, distúrbios do sono e pressões sociais e familiares.

A pandemia de COVID-19 intensificou esse cenário, potencializando sentimentos de isolamento, desmotivação e lacunas educacionais, agravando o impacto sobre a saúde mental. Nesse contexto, observa-se uma carência de espaços comunitários voltados ao acolhimento, escuta ativa e orientação emocional. O ambiente escolar, muitas vezes, não oferece suporte adequado, o que contribui para o aumento de riscos como depressão e até ideação suicida, conforme alertam dados da OMS sobre a juventude brasileira.

Assim, o diagnóstico identifica um problema coletivo de saúde pública, no qual fatores acadêmicos, sociais e comportamentais se somam e fragilizam a saúde emocional de adolescentes e jovens adultos. A ausência de estratégias preventivas eficazes e de redes de apoio estruturadas torna esses indivíduos mais suscetíveis a desenvolver transtornos psicológicos.

Diante disso, torna-se indispensável implementar ações educativas e de promoção da saúde mental, como rodas de conversa, oficinas e práticas de relaxamento, visando reduzir a ansiedade e fortalecer habilidades emocionais. O foco deve estar na construção de um ambiente de acolhimento, prevenção e orientação, que permita ao jovem reconhecer sua importância como protagonista do cuidado consigo mesmo, além de fomentar a resiliência e a troca de experiências.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Promover a saúde mental e o bem-estar emocional de jovens vestibulandos por meio de ações de acolhimento, orientação e educação emocional.

Objetivos específicos

- Estimular a prática de técnicas de relaxamento e estratégias de controle emocional;
- Incentivar o compartilhamento de experiências e relatos pessoais entre os participantes;
- Realizar atividades educativas sobre ansiedade, seus impactos e formas de enfrentamento;
- Desenvolver estratégias preventivas para manejo do estresse e da ansiedade;
- Oferecer apoio emocional e orientação individual ou em grupo.

METODOLOGIA

A metodologia aplicada neste projeto consiste em uma pesquisa bibliográfica para produzir uma ação que consistirá em uma visita no local escolhido onde encontra-se um número considerável de vestibulandos e treineiros – cerca de 100 alunos – divididos entre os períodos vespertino e noturno. O grupo se dividirá em duas equipes para atender os dois horários disponíveis com alunos.

Será distribuído material de apoio fornecido pelo Psicólogo convidado, Felipe Alencar, e uma folha para que os participantes escrevam seu principal medo ou

insegurança relacionados ao momento atual da vida, que será recolhida em seguida. A partir disso, acontecerá uma roda de conversa onde os integrantes do grupo irão compartilhar as experiências vividas na fase onde o público alvo se encontra – na preparação para adentrar a faculdade. Serão abordados temas como ansiedade, insegurança, esforço e autoestima, fazendo com que os ouvintes recebam o ponto de vista de quem já passou pelo processo e está quase finalizando o Ensino Superior.

Ao final da roda de conversa, o Psicólogo Felipe Alencar, CRP 10/08556, irá apresentar métodos de relaxamento e concentração, atividades paliativas e preventivas etc. A seguir, será proporcionada uma dinâmica de interação onde os participantes responderão perguntas sobre as informações que foram passadas pelo psicólogo convidado, para testar o quanto do conteúdo foi absorvido e concorrer a um prêmio. Esta ação prática ocorrerá no dia 11/09/2025 às 16:00h e às 19:30h na Impacto Cursos.

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

DESCRIÇÃO DE AÇÃO	2025/2			
	AGOS	SET	OUT	NOV
Construção do Referencial Teórico	X			
Visita Técnica		X		
Diagnóstico Local	X			
Revisão de Literatura	X	X	X	X
Planejamento do Evento	X	X		

Realização do Evento		X		
Considerações			X	X
Elaboração Final			x	X
Entrega do Trabalho			x	X
Relato de Caso				X
Apresentação Oral				X

RESULTADOS ESPERADOS

Com a implementação das ações propostas, espera-se a redução dos níveis de ansiedade e estresse entre os jovens vestibulandos, proporcionando maior conhecimento acerca da saúde mental e das estratégias de prevenção e enfrentamento. Além disso, prevê-se o desenvolvimento de habilidades emocionais, tais como autocontrole e resiliência, bem como a criação de um ambiente acolhedor, que favoreça a troca de experiências e o apoio mútuo entre os participantes. As atividades também deverão incentivar a adoção de práticas saudáveis de cuidado mental e emocional, contribuindo para o fortalecimento do vínculo entre a comunidade, os educadores e os jovens, visando à promoção contínua do bem-estar emocional.

REFERÊNCIAS

SINDEAUX, L.; SCHÖNHOFEN, F.; ARRUDA, F. O que pensam e sentem os adolescentes sobre o ENEM? Estudo com 48 alunos do 3º ano do Ensino Médio em Marabá (PA): 70,83 % ansiedade média. *Revista Científica de Psicologia Escolar*, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/2030/203081104004/html/>. Acesso em: 3 set. 2025.

TOLEDANO, M. B. et al. Depression and Anxiety in Adolescents During the COVID-19 Pandemic in Relation to the Use of Digital Technologies: Longitudinal Cohort Study. *Journal of Medical Internet Research*, 2024. Estudo SCAMP – coorte de adolescentes (13–15 anos antes e 16–18 anos durante pandemia), aumento significativo em ansiedade (13,6 % para 29,4 %).

ARRUDA, F. et al. Níveis de ansiedade em vestibulandos (16–21 anos). Amostra de 142 jovens: 46,47 % grave, 31,69 % moderado, 15,49 % leve, 6,33 % mínimo. *Revista Científica de Psicologia e Educação*, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/2030/203081104004/html/>. Acesso em: 3 set. 2025.

SCHÖNHOFEN, F. et al. Sintomatologia de Transtorno de Ansiedade Generalizada entre alunos de cursinho preparatório no Rio Grande do Sul. Estudo com 123 alunos ≥ 18 anos: 41,4 % com TAG. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/2030/203081104004/html/>. Acesso em: 3 set. 2025.