

Ansiedade escolar e saúde mental no ensino médio: desafios e possibilidades para uma educação acolhedora e humanizada.

School anxiety and mental health in high school: challenges and possibilities for a welcoming and humanized education.

Ansiedad escolar y salud mental en la educación secundaria: desafíos y posibilidades para una educación acogedora y humanizada.

Francilane Mendes de Vasconcelos Oliveira¹

Geane Barbosa da Silva²

Jhones de Souza Lima³

Norma Sandra Teixeira de Melo Souza⁴

Leonora Patrícia Kussler⁵

Graciete Ferreira Ramos⁶

Géssica Rocha Fernandes⁷

Átila de Souza⁸

Resumo

A saúde mental dos estudantes tem assumido crescente relevância no debate educacional, especialmente diante dos desafios relacionados à adolescência, às exigências acadêmicas, às relações interpessoais e às transformações sociais presentes no cotidiano escolar. Nesse contexto, a ansiedade

¹ Mestre em Ciências da Educação, Universidad de La Integración de Las Américas (UNIDA), Asunción, Paraguay. Email: ppsipsi08@gmail.com

² Doutoranda em Ciências da Educação, Universidad de la Integración de Las Américas (UNIDA), Asunción, Paraguay. E-mail: geane36barbosa@gmail.com

³ Doutorando em Ciências da Educação, Universidad de la Integración de Las Américas (UNIDA), Asunción, Paraguay. E-mail: jhonesmeninas@hotmail.com

⁴ Doutoranda em Ciências da Educação - Universidad de la Integración de Las Américas (UNIDA), Asunción, Paraguay. E-mail: norma.smelo2014@gmail.com

⁵ Doutoranda em Ciências da Educação, Universidad de la Integración de Las Américas (UNIDA), Asunción, Paraguay. E-mail: lkussler@yahoo.com.br

⁶ Doutoranda em Ciências da Educação, Universidad de la Integración de Las Américas (UNIDA), Asunción, Paraguay. E-mail: gracyfr@gmail.com

⁷ Psicóloga Educacional pela FARESE e Doutoranda em Psicologia pela Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales UCES. E-mail: gessicarochafernandes@gmail.com

⁸ Doutor em Ciências da Educação, Universidad de la Integración de Las Américas (UNIDA), Asunción, Paraguay. E-mail: atilabio@hotmail.com

escolar constitui um fenômeno multidimensional que envolve aspectos emocionais, cognitivos, pedagógicos e sociais. Este artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as relações entre ansiedade escolar e saúde mental de estudantes do Ensino Médio, considerando os fatores associados ao fenômeno, suas implicações para a aprendizagem e as relações interpessoais, bem como as possibilidades de atuação pedagógica e institucional. A literatura analisada evidencia que a ansiedade intensa e persistente pode repercutir sobre a atenção, a memória, a motivação, a participação e a interação social. Também aponta que fatores como pressão por desempenho, práticas avaliativas, clima escolar, relações entre pares, bullying, expectativas familiares e uso de tecnologias digitais podem constituir elementos de vulnerabilidade ou proteção. Destaca-se, ainda, a importância da formação docente, do acolhimento, da escuta ativa, de práticas pedagógicas humanizadas e da articulação entre escola, família e serviços especializados. Conclui-se que a promoção da saúde mental no Ensino Médio requer uma abordagem integrada, que supere a responsabilização individual dos estudantes e reconheça a escola como espaço de aprendizagem, convivência, proteção e desenvolvimento integral.

Palavras-chave: Ansiedade escolar. Saúde mental. Ensino Médio. Aprendizagem. Práticas pedagógicas.

Abstract

Students' mental health has become increasingly relevant in educational debates, particularly in light of challenges related to adolescence, academic demands, interpersonal relationships, and the social transformations present in everyday school life. In this context, school anxiety constitutes a multidimensional phenomenon involving emotional, cognitive, pedagogical, and social aspects. This article aims to analyze, through an integrative literature review, the relationship between school anxiety and the mental health of high school students, considering the factors associated with the phenomenon, its implications for learning and interpersonal relationships, as well as possibilities for pedagogical and institutional action. The literature analyzed shows that intense and persistent anxiety can affect attention, memory, motivation, participation, and social interaction. It also indicates that factors such as performance pressure, assessment practices, school climate, peer relationships, bullying, family expectations, and the use of digital technologies may constitute elements of vulnerability or protection. The importance of teacher training, welcoming practices, active listening, humanized pedagogical approaches, and collaboration among schools, families, and specialized services is also highlighted. It is concluded that promoting mental health in high school requires an integrated approach that moves beyond placing individual responsibility on students and recognizes schools as spaces for learning, social interaction, protection, and holistic development.

Keywords: School anxiety. Mental health. High school. Learning. Pedagogical practices.

Resumen

La salud mental de los estudiantes ha adquirido una relevancia creciente en el debate educativo, especialmente ante los desafíos relacionados con la adolescencia, las exigencias académicas, las relaciones interpersonales y las transformaciones sociales presentes en la vida escolar cotidiana. En este contexto, la ansiedad escolar constituye un fenómeno multidimensional que involucra aspectos emocionales, cognitivos, pedagógicos y sociales. Este artículo tiene como objetivo analizar, mediante una revisión integrativa de la literatura, las relaciones entre la ansiedad escolar y la salud mental de los estudiantes de Educación Secundaria, considerando los factores asociados al fenómeno, sus implicaciones para el aprendizaje y las relaciones interpersonales, así como las posibilidades de actuación pedagógica e institucional. La literatura analizada evidencia que la ansiedad intensa y persistente puede repercutir en la atención, la memoria, la motivación, la participación y la interacción social. También señala que factores como la presión por el rendimiento, las prácticas de evaluación, el clima escolar, las relaciones entre pares, el acoso escolar, las expectativas familiares y el uso de tecnologías digitales pueden constituir elementos de vulnerabilidad o protección. Asimismo, se destaca la importancia de la formación docente, la acogida, la escucha activa, las prácticas pedagógicas humanizadas y la articulación entre la escuela, la familia y los servicios especializados. Se concluye que la promoción de la salud mental en la Educación Secundaria requiere un enfoque integrado que supere la responsabilización individual de los estudiantes y reconozca la escuela como un espacio de aprendizaje, convivencia, protección y desarrollo integral.

Palabras clave: Ansiedad escolar. Salud mental. Educación Secundaria. Aprendizaje. Prácticas pedagógicas.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos adolescentes constitui uma questão relevante para a educação contemporânea, considerando que essa etapa da vida envolve transformações físicas, emocionais e sociais que podem repercutir no desenvolvimento e na trajetória escolar. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) destaca que problemas relacionados à saúde mental podem afetar o bem-estar, as relações sociais, a frequência e o desempenho acadêmico dos adolescentes, sendo influenciados por fatores individuais, familiares, escolares e socioeconômicos. Nesse contexto, a escola assume papel estratégico tanto na identificação de situações de vulnerabilidade quanto na promoção de ambientes protetivos e acolhedores.

Entre as manifestações que merecem atenção encontra-se a ansiedade, compreendida como uma resposta emocional que pode ocorrer diante de situações de ameaça ou desafio, mas que, quando persistente e intensa, pode produzir prejuízos no funcionamento cotidiano (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022). No contexto educacional, experiências relacionadas à pressão acadêmica, às avaliações, às relações interpessoais e às expectativas quanto ao futuro podem contribuir para o aumento da preocupação e da insegurança entre estudantes. Owens et al. (2012) evidenciam que a ansiedade relacionada a situações avaliativas pode apresentar associação com o desempenho acadêmico, demonstrando que os aspectos emocionais não podem ser dissociados dos processos de aprendizagem.

A relação entre saúde mental e aprendizagem também é sustentada pela compreensão de que os processos cognitivos, emocionais e sociais estão interligados. Immordino-Yang, Darling-Hammond e Krone (2019) argumentam que a aprendizagem ocorre em estreita relação com as experiências emocionais e sociais dos sujeitos. Dessa forma, situações de insegurança, medo e ansiedade podem interferir na participação e no envolvimento dos estudantes, enquanto ambientes escolares seguros e relações positivas podem favorecer o desenvolvimento e o sentimento de pertencimento (WHO, 2022).

No Ensino Médio, essa discussão ganha particular relevância diante das expectativas relacionadas ao desempenho acadêmico, ao ingresso no ensino superior e à construção de projetos de vida. A pressão por resultados e o receio diante do futuro podem constituir fatores associados ao sofrimento emocional dos adolescentes, especialmente quando articulados a desigualdades sociais, conflitos familiares, violência e dificuldades de acesso a redes de apoio (WHO, 2022). Assim, a ansiedade escolar não deve ser compreendida exclusivamente como uma condição individual, mas como um fenômeno que se constitui na interação entre sujeitos e contextos sociais e educacionais.

Diante desse cenário, torna-se necessário discutir o papel da escola e das práticas pedagógicas na promoção da saúde mental. Black e Wiliam (2009) destacam a relevância de práticas avaliativas formativas para o acompanhamento da aprendizagem, enquanto a Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL, 2020) ressalta o desenvolvimento de competências socioemocionais como dimensão importante da formação dos estudantes. Entretanto, ações de promoção da saúde mental não devem responsabilizar exclusivamente o indivíduo, sendo necessária a articulação entre escola, família, serviços de saúde e políticas públicas (WHO, 2022).

Nesse sentido, este artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, as relações entre ansiedade, saúde mental e processos de aprendizagem no Ensino Médio, discutindo fatores associados ao sofrimento emocional dos estudantes, suas possíveis implicações para a trajetória escolar e o papel das práticas pedagógicas e das políticas públicas na promoção da saúde mental no contexto educacional.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e natureza exploratória, desenvolvida com o objetivo de reunir e analisar criticamente a produção científica sobre ansiedade escolar e suas relações com a saúde mental, a aprendizagem e as práticas pedagógicas no Ensino Médio. A revisão integrativa possibilita articular diferentes perspectivas teóricas e resultados de

pesquisas, integrando contribuições das áreas da Educação, Psicologia, Saúde e políticas públicas para uma compreensão multidimensional do fenômeno.

A revisão foi orientada pela seguinte questão norteadora: quais são os principais fatores associados à ansiedade escolar entre estudantes do Ensino Médio e suas implicações para a aprendizagem, as relações interpessoais e as práticas pedagógicas? Para a composição do corpus, foram consideradas publicações científicas nacionais e internacionais, priorizando estudos publicados entre 2020 e 2026, sem excluir obras clássicas e documentos normativos relevantes à fundamentação conceitual e educacional do tema. As buscas contemplaram as bases SciELO, Portal de Periódicos CAPES, Google Scholar e PubMed, utilizando os descritores “ansiedade escolar”, “saúde mental”, “estudantes do Ensino Médio”, “adolescentes”, “aprendizagem”, “educação socioemocional” e “práticas pedagógicas”, bem como seus correspondentes em inglês e espanhol.

Foram incluídos artigos científicos completos, estudos de revisão e documentos institucionais relacionados à ansiedade e à saúde mental no contexto educacional, com foco em adolescentes e estudantes do Ensino Médio, bem como trabalhos que abordassem fatores escolares, sociais, familiares e pedagógicos ou estratégias de promoção da saúde mental. Foram excluídos estudos duplicados, publicações sem relação direta com o contexto educacional e trabalhos exclusivamente clínicos que não estabelecessem interface com a educação.

A análise foi realizada por meio de leitura exploratória, seletiva e interpretativa, buscando identificar recorrências, aproximações, divergências e lacunas na literatura. A discussão foi organizada em quatro eixos temáticos: (1) ansiedade, emoções e processos de aprendizagem; (2) fatores escolares e sociais associados à ansiedade no Ensino Médio; (3) implicações da ansiedade para a aprendizagem e as relações interpessoais; e (4) papel da escola, dos professores e das políticas públicas na promoção da saúde mental. A interpretação dos estudos buscou compreender a ansiedade escolar como fenômeno multidimensional, relacionado às interações entre sujeitos, práticas pedagógicas, organização institucional, relações sociais e condições de vida, contribuindo para a reflexão sobre ambientes educativos mais acolhedores, inclusivos e comprometidos com o desenvolvimento integral dos estudantes.

ANSIEDADE, SAÚDE MENTAL E PROCESSOS DE APRENDIZAGEM

A discussão sobre saúde mental no contexto educacional tem adquirido crescente relevância diante dos desafios vivenciados por crianças e adolescentes em seus processos de desenvolvimento e escolarização. A adolescência constitui uma etapa marcada por importantes transformações físicas, emocionais e sociais, na qual os sujeitos vivenciam processos de construção da identidade, estabelecimento de relações interpessoais, busca por autonomia e elaboração de projetos de vida. Para a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022), a saúde mental dos adolescentes é influenciada por múltiplos fatores, entre os quais se encontram as condições familiares, as relações com os pares, as experiências escolares, as desigualdades sociais e as condições econômicas. Dessa maneira, compreender o sofrimento emocional nessa fase exige considerar a interação entre características individuais e os diferentes contextos nos quais os adolescentes estão inseridos.

A escola ocupa posição central nesse processo, uma vez que constitui um dos principais espaços de convivência, aprendizagem e socialização dos adolescentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022), ambientes familiares, escolares e comunitários seguros e acolhedores podem favorecer a saúde mental, enquanto experiências de violência, exclusão, discriminação e pressão excessiva podem ampliar situações de vulnerabilidade. A escola, portanto, não deve ser compreendida apenas como espaço destinado à transmissão de conteúdos, mas como instituição social na qual os estudantes constroem vínculos, desenvolvem habilidades e vivenciam experiências que podem repercutir sobre seu bem-estar.

Essa compreensão aproxima a discussão sobre saúde mental do próprio processo de aprendizagem. Para Immordino-Yang, Darling-Hammond e Krone (2019), os processos emocionais, sociais e cognitivos encontram-se profundamente relacionados, de modo que as experiências emocionais não constituem elementos externos à aprendizagem. Ao contrário, sentimentos de segurança, pertencimento e confiança podem influenciar a maneira como os estudantes se envolvem com as atividades escolares, enquanto experiências marcadas por medo, insegurança e ameaça podem dificultar a participação e o engajamento.

Nesse contexto, a ansiedade constitui um fenômeno que merece atenção no campo educacional. A American Psychiatric Association (2022) diferencia respostas ansiosas esperadas diante de situações de desafio ou ameaça dos transtornos de ansiedade, caracterizados por medo ou preocupação excessivos, persistentes e associados a prejuízos significativos no funcionamento cotidiano. Essa distinção é fundamental para a educação, pois nem toda manifestação de ansiedade entre estudantes deve ser compreendida como transtorno mental. A escola pode reconhecer sinais de sofrimento e oferecer acolhimento, mas o diagnóstico e o tratamento de transtornos devem ser realizados por profissionais especializados.

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) destaca que os transtornos de ansiedade estão entre as condições de saúde mental que podem afetar adolescentes. As mudanças próprias dessa etapa da vida podem ser acompanhadas por preocupações relacionadas à aceitação social, às relações com os pares, à imagem corporal, ao desempenho acadêmico e às expectativas familiares. Quando essas preocupações se intensificam e passam a interferir na vida cotidiana, podem comprometer diferentes dimensões do desenvolvimento.

No Ensino Médio, essa discussão assume particular importância. Essa etapa da educação básica é frequentemente associada à preparação para o ensino superior e para o mundo do trabalho, além de concentrar decisões relacionadas ao futuro profissional. A pressão por resultados e o medo de não atender às expectativas podem contribuir para experiências de ansiedade, especialmente quando o desempenho acadêmico passa a ser entendido como principal indicador de sucesso. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) reconhece as pressões acadêmicas e sociais como fatores que podem influenciar negativamente a saúde mental dos adolescentes.

A relação entre ansiedade e aprendizagem, contudo, é complexa e não pode ser compreendida de forma linear. A ansiedade intensa pode interferir em processos cognitivos relacionados à atenção, à concentração e à memória, sobretudo quando pensamentos relacionados à preocupação ocupam parte significativa dos recursos mentais disponíveis. Owens et al. (2012), ao investigarem a ansiedade associada a situações de avaliação, demonstraram que esse tipo de ansiedade pode apresentar relação com o desempenho acadêmico, embora seus efeitos sejam influenciados por diferentes características individuais e contextuais.

Em situações escolares, estudantes que apresentam níveis elevados de ansiedade podem vivenciar dificuldades para concentrar-se em atividades, organizar informações ou demonstrar conhecimentos em momentos avaliativos. A American Psychiatric Association (2022) aponta que a evitação constitui uma característica presente em diferentes condições ansiosas. No ambiente educacional, isso pode manifestar-se por meio da redução da participação em apresentações, debates, avaliações ou atividades que envolvam exposição diante dos colegas.

Essa dinâmica pode estabelecer uma relação circular entre ansiedade e aprendizagem. Dificuldades acadêmicas podem produzir sentimentos de insegurança e medo do fracasso, enquanto a ansiedade persistente pode dificultar o envolvimento com as tarefas escolares. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) destaca que problemas de saúde mental durante a adolescência podem afetar a frequência escolar e o desempenho acadêmico, produzindo consequências que podem ultrapassar o período escolar.

A relação entre emoção e aprendizagem também evidencia a importância da motivação e do sentimento de pertencimento. Quando o estudante percebe o ambiente escolar como seguro e acolhedor, tende a encontrar melhores condições para participar, experimentar e aprender. Immordino-Yang, Darling-Hammond e Krone (2019) argumentam que a aprendizagem significativa está relacionada às experiências sociais e emocionais dos sujeitos, reforçando a necessidade de considerar essas dimensões no planejamento educacional.

A compreensão da ansiedade escolar exige, portanto, superar uma perspectiva exclusivamente individualizante. A experiência emocional dos estudantes é construída em contextos sociais e institucionais, sendo influenciada pelas relações familiares, pelas condições de vida, pelo ambiente escolar e pelas práticas pedagógicas. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) defende justamente uma abordagem ampla da saúde mental dos adolescentes, considerando os diferentes espaços nos quais ocorre seu desenvolvimento.

FATORES ESCOLARES E SOCIAIS ASSOCIADOS À ANSIEDADE NO ENSINO MÉDIO

A ansiedade entre estudantes do Ensino Médio resulta da interação de diferentes fatores individuais, escolares, familiares e sociais. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) destaca que a saúde mental dos adolescentes pode ser afetada por situações relacionadas à pressão dos pares, às expectativas sociais, às condições familiares, à violência e às desigualdades socioeconômicas. Nesse cenário, a escola constitui espaço privilegiado para compreender como diferentes fatores de risco e proteção se articulam.

A pressão por desempenho acadêmico constitui um dos aspectos que merecem atenção. No Ensino Médio, os estudantes são frequentemente submetidos a expectativas relacionadas às avaliações, ao ingresso no ensino superior e à preparação para o mundo do trabalho. Quando essas expectativas são acompanhadas de cobranças excessivas, o desempenho pode adquirir um significado que ultrapassa a dimensão pedagógica e passa a ser associado ao valor pessoal e ao futuro do estudante. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) reconhece a pressão acadêmica como um dos elementos que podem afetar o bem-estar emocional dos adolescentes.

As práticas avaliativas também influenciam a experiência escolar. A avaliação é fundamental para acompanhar o processo de aprendizagem, mas seus efeitos dependem da forma como é concebida e utilizada. Black e Wiliam (2009) defendem a avaliação formativa como instrumento que permite utilizar evidências da aprendizagem para orientar professores e estudantes, deslocando o foco exclusivamente classificatório para uma perspectiva de acompanhamento e desenvolvimento.

Essa abordagem pode contribuir para reduzir a percepção de ameaça associada ao erro. Quando o estudante compreende o erro como parte do processo de aprendizagem, tende a encontrar maior espaço para experimentar e reconstruir conhecimentos. Em contrapartida, práticas excessivamente punitivas ou baseadas na comparação podem intensificar o medo de fracassar. Black e Wiliam (2009) ressaltam que a avaliação formativa pode produzir informações úteis para orientar a aprendizagem, favorecendo uma relação mais construtiva entre avaliação, ensino e desenvolvimento.

O clima escolar constitui outro elemento relevante. Thapa et al. (2013) compreendem o clima escolar como um fenômeno multidimensional relacionado à segurança, às relações interpessoais, aos processos de ensino e aprendizagem e ao ambiente institucional. Embora essa referência seja anterior ao recorte temporal prioritário desta revisão, sua contribuição permanece relevante para compreender que a experiência escolar não depende apenas do currículo, mas também da qualidade das relações e das condições institucionais.

As relações entre professores e estudantes assumem importância nesse processo. Ambientes marcados por respeito, confiança e diálogo podem favorecer o sentimento de pertencimento, enquanto relações caracterizadas por humilhação, discriminação ou autoritarismo podem ampliar sentimentos de insegurança. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) destaca que ambientes escolares seguros e acolhedores constituem importantes fatores de proteção para a saúde mental dos adolescentes.

As relações entre pares também exercem influência significativa. Durante a adolescência, o pertencimento ao grupo e a aceitação social assumem importância para a construção da identidade. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) aponta que experiências de violência, rejeição e discriminação podem afetar negativamente a saúde mental. Nesse contexto, o bullying constitui uma questão que precisa ser enfrentada institucionalmente, pois seus efeitos podem ultrapassar o momento específico da agressão e repercutir sobre o sentimento de segurança e pertencimento dos estudantes.

A prevenção do bullying exige ações permanentes envolvendo estudantes, professores, gestores e famílias. Não se trata apenas de responder aos episódios depois que ocorrem, mas de construir uma cultura escolar baseada no respeito às diferenças e na valorização da convivência. Essa perspectiva aproxima o enfrentamento da violência da própria promoção da saúde mental, pois ambientes seguros e inclusivos podem atuar como fatores de proteção.

As condições familiares e sociais também precisam ser consideradas. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) reconhece a influência das relações familiares e das condições socioeconômicas sobre a saúde mental dos adolescentes.

Conflitos familiares, insegurança econômica e ausência de redes de apoio podem ampliar situações de vulnerabilidade, enquanto relações baseadas no diálogo, no apoio e na confiança podem funcionar como fatores protetores.

As tecnologias digitais introduzem novas dimensões nessa discussão. As redes sociais ampliaram as possibilidades de interação e comunicação, mas também intensificaram experiências de comparação social, exposição e busca por reconhecimento. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) destaca a importância de considerar as transformações sociais e digitais que atravessam a experiência dos adolescentes contemporâneos.

A pandemia de COVID-19 ampliou ainda mais a discussão sobre saúde mental e educação. Mello et al. (2022), ao investigarem estudantes de escolas públicas, identificaram relações entre sintomas de ansiedade e depressão e aspectos associados às mudanças provocadas pelo ensino remoto, pelas alterações na rotina, pelo uso de telas e pelas condições sociais vivenciadas durante o período pandêmico. Os autores destacaram os desafios enfrentados pelos estudantes e pelas escolas diante da interrupção das atividades presenciais.

Os impactos educacionais da pandemia também foram marcados por desigualdades. Ribeiro et al. (2022), em revisão sobre os efeitos do isolamento social na aprendizagem de estudantes da educação básica, destacaram que os impactos não foram distribuídos de maneira homogênea e atingiram de forma mais intensa grupos socialmente vulneráveis. Essa constatação reforça a necessidade de compreender saúde mental e aprendizagem em articulação com desigualdades sociais e educacionais.

Diante desse conjunto de fatores, torna-se evidente que a ansiedade escolar não possui uma causa única. A experiência ansiosa é produzida pela interação entre características individuais e condições sociais, familiares e institucionais. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) defende, por essa razão, estratégias de promoção e prevenção que envolvam diferentes espaços de desenvolvimento dos adolescentes.

IMPLICAÇÕES DA ANSIEDADE PARA A APRENDIZAGEM E AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

As implicações da ansiedade para a experiência escolar manifestam-se em diferentes dimensões, alcançando processos cognitivos, motivacionais, comportamentais e relacionais. A American Psychiatric Association (2022) destaca que os transtornos de ansiedade podem produzir prejuízos significativos no funcionamento social e acadêmico, embora as manifestações variem entre os indivíduos.

A atenção e a concentração podem ser afetadas quando preocupações persistentes ocupam parte significativa dos recursos cognitivos. Em situações de avaliação, por exemplo, o estudante pode concentrar-se mais no medo do fracasso do que na tarefa que precisa realizar. Owens et al. (2012) identificaram relações entre ansiedade de avaliação e desempenho acadêmico, indicando que a dimensão emocional das avaliações merece atenção no campo educacional.

A relação entre ansiedade e avaliação também se articula à forma como a escola compreende o erro. Black e Wiliam (2009) defendem que a avaliação formativa pode favorecer o desenvolvimento dos estudantes quando utilizada para identificar dificuldades e orientar o ensino. Essa perspectiva permite compreender o erro como elemento do processo de aprendizagem, reduzindo a possibilidade de que ele seja interpretado exclusivamente como fracasso.

A ansiedade pode igualmente interferir na participação escolar. A American Psychiatric Association (2022) identifica a evitação como manifestação característica de diferentes condições ansiosas. No contexto educacional, isso pode aparecer quando o estudante evita apresentar trabalhos, responder perguntas ou participar de atividades coletivas por medo de avaliação negativa.

Essa situação exige atenção dos professores, pois a ausência de participação pode ser equivocadamente interpretada como falta de interesse. Em determinados casos, o estudante pode possuir conhecimento e interesse pelo conteúdo, mas encontrar dificuldades emocionais para expressá-los publicamente. O reconhecimento

dessa possibilidade pode contribuir para que o professor desenvolva diferentes formas de participação.

As relações interpessoais também podem ser afetadas. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) destaca a importância das relações sociais positivas para a saúde mental dos adolescentes. O sentimento de pertencimento e a possibilidade de construir vínculos constituem elementos relevantes para o desenvolvimento, enquanto isolamento, rejeição e violência podem ampliar vulnerabilidades.

A aprendizagem colaborativa pode contribuir para fortalecer as relações entre estudantes. Johnson, Johnson e Smith (2014) destacam que estruturas cooperativas podem favorecer a interação e o desenvolvimento de competências sociais. Entretanto, o trabalho coletivo precisa ser organizado de maneira inclusiva, evitando situações que exponham ou excluam estudantes que apresentam maior insegurança.

A educação socioemocional constitui outra possibilidade de atuação. A CASEL (2020) organiza a aprendizagem socioemocional em competências relacionadas à autoconsciência, autogestão, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável. Essas competências podem contribuir para que os estudantes desenvolvam recursos pessoais e sociais para lidar com desafios e construir relações mais saudáveis.

Entretanto, a educação socioemocional não deve ser utilizada para transferir exclusivamente ao indivíduo a responsabilidade por sua saúde mental. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) enfatiza que a promoção da saúde mental depende também da transformação dos contextos sociais e institucionais. Assim, ensinar os estudantes a reconhecer e regular emoções não substitui a necessidade de enfrentar violência, discriminação, exclusão ou pressão excessiva.

A relação entre ansiedade e desempenho também precisa ser compreendida sem generalizações. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) reconhece que problemas de saúde mental podem afetar a frequência e o desempenho escolar, mas isso não significa que todos os estudantes ansiosos apresentarão baixo rendimento. A escola precisa observar sinais de sofrimento mesmo quando o desempenho acadêmico permanece elevado.

Essa compreensão reforça a importância de uma perspectiva integral da educação. Para Immordino-Yang, Darling-Hammond e Krone (2019), os processos emocionais e sociais estão integrados aos processos cognitivos, indicando que a aprendizagem precisa ser compreendida dentro de uma experiência humana mais ampla.

O PAPEL DA ESCOLA, DOS PROFESSORES E DAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

A escola constitui espaço estratégico para a promoção da saúde mental dos adolescentes. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) recomenda ambientes escolares seguros e acolhedores, capazes de favorecer relações positivas, pertencimento e acesso a apoio quando necessário.

O professor desempenha papel importante nesse processo, principalmente por estar em contato cotidiano com os estudantes. Mudanças persistentes na participação, na frequência e no comportamento podem constituir sinais que merecem atenção. Entretanto, o professor não deve realizar diagnósticos clínicos. Sua função consiste em observar, acolher, orientar e acionar os mecanismos institucionais disponíveis quando identificar situações que demandem atenção especializada.

A formação docente, nesse sentido, assume importância. Os professores precisam desenvolver conhecimentos básicos sobre saúde mental, reconhecer sinais de sofrimento e compreender os limites de sua atuação. A formação não deve transformar o docente em profissional da saúde, mas prepará-lo para atuar de maneira ética e responsável diante das situações que surgem no cotidiano escolar.

A Lei nº 13.935/2019 reforça a necessidade de atuação multiprofissional ao estabelecer a prestação de serviços de psicologia e serviço social nas redes públicas de educação básica por meio de equipes multiprofissionais (BRASIL, 2019). A legislação reconhece que questões relacionadas ao desenvolvimento e às relações escolares ultrapassam a capacidade de intervenção exclusiva do professor.

A Lei nº 14.819/2024 ampliou esse marco ao instituir a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares, fortalecendo a articulação entre

educação, saúde e assistência social (BRASIL, 2024). Esses dispositivos legais indicam uma mudança importante na compreensão da saúde mental escolar, que passa a ser entendida como responsabilidade compartilhada entre diferentes setores.

As práticas pedagógicas também desempenham papel relevante. Uma escola acolhedora não significa ausência de exigência acadêmica, mas construção de condições para que os estudantes possam aprender sem que o medo do fracasso organize toda a experiência educativa. Black e Wiliam (2009) defendem práticas avaliativas capazes de acompanhar a aprendizagem e oferecer informações úteis para estudantes e professores.

A relação pedagógica precisa, portanto, ser construída com base no respeito, no diálogo e na confiança. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) destaca que ambientes escolares seguros e acolhedores contribuem para a proteção da saúde mental dos adolescentes. Isso implica reconhecer que a qualidade das relações constitui parte importante do processo educativo.

A escuta também assume papel relevante. Escutar não significa realizar terapia, mas demonstrar disponibilidade e reconhecer as experiências dos estudantes. Quando a escola desenvolve uma cultura de acolhimento, pode facilitar a identificação de situações de sofrimento e favorecer a busca por ajuda.

Nesse sentido, a promoção da saúde mental precisa integrar o planejamento institucional. Não basta realizar ações pontuais ou campanhas ocasionais. É necessário construir políticas escolares permanentes que articulem prevenção, acolhimento, encaminhamento e acompanhamento.

POLÍTICAS PÚBLICAS E ATUAÇÃO INTERSETORIAL

A promoção da saúde mental no ambiente escolar exige articulação entre diferentes políticas públicas. O Programa Saúde na Escola constitui uma das principais estratégias brasileiras de aproximação entre educação e saúde. Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2025), o programa contempla estudantes da Educação Básica, incluindo o Ensino Médio, e busca promover o desenvolvimento integral por meio da articulação entre profissionais da educação e da saúde.

A perspectiva intersetorial do Programa Saúde na Escola é relevante porque reconhece que a saúde dos estudantes não pode ser promovida exclusivamente no interior das escolas. O Ministério da Saúde (BRASIL, 2025) destaca a articulação entre escola e Atenção Primária à Saúde como uma das bases do programa, fortalecendo redes de corresponsabilidade voltadas ao desenvolvimento integral.

A Lei nº 13.935/2019 também representa avanço significativo ao estabelecer a inserção de profissionais de psicologia e serviço social nas redes públicas de educação básica. Conforme Brasil (2019), esses profissionais devem atuar por meio de equipes multiprofissionais e contribuir para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem e para a mediação das relações sociais e institucionais.

A Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares, instituída pela Lei nº 14.819/2024, fortalece a articulação entre políticas de educação, saúde e assistência social. O marco legal amplia o reconhecimento da necessidade de desenvolver ações de promoção da saúde mental e prevenção de situações de sofrimento no ambiente escolar (BRASIL, 2024).

A atuação intersetorial precisa, entretanto, considerar as desigualdades territoriais. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) reconhece a influência das condições sociais e econômicas sobre a saúde mental dos adolescentes. No Brasil, as desigualdades de acesso aos serviços públicos e aos profissionais especializados podem limitar a efetivação das políticas.

Essa questão apresenta relevância particular no contexto amazônico. As características territoriais da região, as distâncias entre comunidades e centros urbanos e as diferenças entre contextos urbanos, rurais, ribeirinhos e indígenas podem produzir desafios específicos para a implementação das políticas públicas. Nesse sentido, estratégias de promoção da saúde mental precisam considerar as características dos territórios e das populações atendidas.

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) defende abordagens multissetoriais para a promoção da saúde mental dos adolescentes, reconhecendo que diferentes setores precisam atuar conjuntamente. Essa perspectiva é particularmente

importante para o contexto educacional, no qual demandas pedagógicas, sociais, familiares e de saúde frequentemente se entrelaçam.

A construção de redes de proteção exige, portanto, articulação permanente entre educação, saúde, assistência social e família. O objetivo não é transferir responsabilidades entre setores, mas construir mecanismos de cooperação capazes de garantir atenção adequada aos estudantes.

DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que a ansiedade escolar deve ser compreendida como fenômeno multidimensional, resultante da interação entre características individuais e fatores sociais, familiares, escolares e institucionais. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) demonstra que a saúde mental dos adolescentes é influenciada por diferentes contextos de desenvolvimento, enquanto a American Psychiatric Association (2022) evidencia a diversidade das manifestações ansiosas e seus possíveis impactos sobre o funcionamento cotidiano.

Um dos principais aspectos identificados é a necessidade de superar a compreensão da ansiedade como problema exclusivamente individual. A literatura evidencia que experiências escolares relacionadas à pressão acadêmica, à violência, ao bullying, à discriminação e às relações interpessoais podem contribuir para situações de vulnerabilidade (WHO, 2022). Dessa maneira, a promoção da saúde mental exige também reflexão sobre as condições em que ocorre a escolarização.

A relação entre saúde mental e aprendizagem constitui outro elemento central. Immordino-Yang, Darling-Hammond e Krone (2019) demonstram a integração entre processos emocionais, sociais e cognitivos, enquanto Owens et al. (2012) evidenciam a relação entre ansiedade de avaliação e desempenho acadêmico. Esses estudos reforçam a necessidade de considerar as experiências emocionais como parte da realidade educacional.

A avaliação constitui um exemplo importante. Black e Wiliam (2009) defendem uma concepção formativa capaz de utilizar informações sobre a aprendizagem para orientar estudantes e professores. Essa perspectiva pode contribuir

para reduzir a associação entre avaliação e ameaça, embora não elimine todas as formas de ansiedade relacionadas ao desempenho.

A literatura também demonstra que o papel do professor precisa ser compreendido dentro de uma estrutura institucional mais ampla. O docente possui papel relevante no acolhimento e na identificação de possíveis sinais de sofrimento, mas não pode assumir isoladamente a responsabilidade pela saúde mental dos estudantes. A Lei nº 13.935/2019 e a Lei nº 14.819/2024 reforçam a importância da atuação multiprofissional e intersetorial (BRASIL, 2019; BRASIL, 2024).

Outro aspecto relevante refere-se à educação socioemocional. A CASEL (2020) apresenta competências que podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais, mas sua implementação precisa estar articulada à transformação das condições institucionais. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) evidencia que a promoção da saúde mental exige intervenções em diferentes níveis, não podendo ser reduzida à capacidade individual de administrar emoções.

A pandemia de COVID-19 reforçou a necessidade dessa abordagem integrada. Mello et al. (2022) identificaram associações entre saúde mental e diferentes aspectos da experiência educacional durante o período pandêmico, enquanto Ribeiro et al. (2022) demonstraram impactos diferenciados sobre a aprendizagem. Esses estudos evidenciam a importância de políticas capazes de articular saúde mental, aprendizagem e redução das desigualdades.

A literatura analisada também aponta para a necessidade de ampliar estudos sobre contextos específicos. No caso da Amazônia, a diversidade territorial e sociocultural exige investigações capazes de considerar diferentes realidades educacionais. A compreensão da ansiedade escolar em contextos urbanos, rurais, ribeirinhos e indígenas pode contribuir para o desenvolvimento de políticas mais adequadas às necessidades locais.

Nesse sentido, a promoção da saúde mental no Ensino Médio exige uma abordagem integrada que envolva práticas pedagógicas acolhedoras, avaliação formativa, prevenção da violência, fortalecimento das relações interpessoais, formação docente, atuação multiprofissional e articulação intersetorial. A escola pode

constituir importante espaço de proteção e desenvolvimento, mas precisa contar com condições institucionais e políticas públicas que sustentem essa atuação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão de literatura desenvolvida permite compreender que a ansiedade escolar constitui uma questão relevante para a educação contemporânea e que sua manifestação resulta da interação entre fatores emocionais, cognitivos, sociais, familiares e institucionais. No Ensino Médio, as características próprias da adolescência articulam-se às pressões relacionadas ao desempenho acadêmico, ao futuro profissional e às relações sociais, criando um contexto que exige atenção especial às condições de saúde mental dos estudantes.

A literatura analisada demonstra que a ansiedade pode repercutir sobre atenção, concentração, participação, motivação e relações interpessoais, embora seus efeitos não sejam uniformes. A relação entre ansiedade e aprendizagem é complexa e bidirecional, sendo influenciada tanto pelas características dos estudantes quanto pelas condições concretas de escolarização (WHO, 2022; Owens et al., 2012).

Nesse contexto, a escola ocupa posição estratégica na promoção da saúde mental. A construção de ambientes seguros, acolhedores e inclusivos pode favorecer o bem-estar e o sentimento de pertencimento, enquanto práticas baseadas em competição excessiva, humilhação ou valorização exclusiva do desempenho podem contribuir para situações de sofrimento (WHO, 2022).

O professor possui papel fundamental na construção das relações pedagógicas e na identificação de possíveis sinais de sofrimento, mas não pode assumir sozinho a responsabilidade pelo cuidado em saúde mental. A Lei nº 13.935/2019 e a Lei nº 14.819/2024 demonstram a importância da atuação de equipes multiprofissionais e da articulação entre educação, saúde e assistência social (BRASIL, 2019; BRASIL, 2024).

As práticas pedagógicas também precisam ser compreendidas como parte dessa discussão. A avaliação formativa, conforme defendem Black e Wiliam (2009), pode contribuir para acompanhar o desenvolvimento dos estudantes e oferecer

informações que orientem a aprendizagem. Da mesma forma, práticas colaborativas e estratégias de desenvolvimento socioemocional podem favorecer o pertencimento e as relações sociais, desde que não sejam utilizadas para responsabilizar exclusivamente os estudantes pelo enfrentamento de problemas que possuem dimensões estruturais.

A promoção da saúde mental exige, portanto, uma abordagem que articule cuidado individual e transformação institucional. Não basta encaminhar estudantes para serviços especializados se as condições escolares continuam produzindo medo, exclusão ou pressão excessiva. Da mesma forma, modificar práticas pedagógicas não é suficiente quando os estudantes não possuem acesso a uma rede pública capaz de responder às situações que exigem acompanhamento especializado.

No contexto brasileiro, políticas como o Programa Saúde na Escola, a Lei nº 13.935/2019 e a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares representam importantes avanços na construção de uma abordagem intersetorial (BRASIL, 2019; BRASIL, 2024; BRASIL, 2025). Entretanto, a efetivação dessas políticas depende de investimentos, formação profissional, disponibilidade de equipes e articulação entre os diferentes serviços.

Para a realidade amazônica, torna-se necessário ampliar a produção científica sobre as relações entre educação, saúde mental e território. As especificidades geográficas, sociais e culturais da região demandam políticas e práticas contextualizadas, capazes de considerar as diferentes realidades educacionais existentes na Amazônia.

Conclui-se, portanto, que a ansiedade escolar não deve ser compreendida apenas como uma questão individual do estudante, mas como fenômeno que envolve as relações entre sujeitos, escola, família, sociedade e políticas públicas. Uma educação comprometida com o desenvolvimento integral precisa reconhecer a dimensão emocional da aprendizagem e construir ambientes que favoreçam segurança, pertencimento, participação e respeito às diferenças.

A promoção da saúde mental no Ensino Médio exige, assim, uma perspectiva educativa que articule aprendizagem e cuidado sem confundir as responsabilidades da educação com aquelas próprias da saúde. Nesse processo, professores, gestores,

famílias, profissionais da saúde e assistência social devem atuar de maneira integrada, fortalecendo redes de proteção e criando condições para que os adolescentes possam aprender, conviver e desenvolver seus projetos de vida com dignidade e bem-estar.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR*. 5. ed. text revision. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2022.
- BLACK, Paul; WILIAM, Dylan. Developing the theory of formative assessment. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, Dordrecht, v. 21, p. 5-31, 2009. DOI: 10.1007/s11092-008-9068-5.
- BRASIL. *Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007*. Institui o Programa Saúde na Escola – PSE, e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2007.
- BRASIL. *Lei nº 13.935, de 11 de dezembro de 2019*. Dispõe sobre a prestação de serviços de psicologia e de serviço social nas redes públicas de educação básica. Brasília, DF: Presidência da República, 2019.
- BRASIL. *Lei nº 14.819, de 16 de janeiro de 2024*. Institui a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares. Brasília, DF: Presidência da República, 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Programa Saúde na Escola (PSE)*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025.
- COLLABORATIVE FOR ACADEMIC, SOCIAL, AND EMOTIONAL LEARNING (CASEL). *CASEL's SEL framework: what are the core competence areas and where are they promoted?* Chicago: CASEL, 2020.
- IMMORDINO-YANG, Mary Helen; DARLING-HAMMOND, Linda; KRONE, Christina R. Nurturing nature: how brain development is inherently social and emotional, and what this means for education. *Educational Psychologist*, [S. l.], v. 54, n. 3, p. 185-204, 2019. DOI: 10.1080/00461520.2019.1633924.
- JOHNSON, David W.; JOHNSON, Roger T.; SMITH, Karl A. Cooperative learning: improving university instruction by basing practice on validated theory. *Journal on Excellence in University Teaching*, [S. l.], v. 25, n. 3-4, p. 85-118, 2014.
- MELLO, Gabriela et al. Saúde mental de adolescentes em escolas públicas durante a pandemia de COVID-19. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, 2022.
- OWENS, Matthew; STEVENS, Stephen; HADWIN, Julie A.; ANGOLD, Adrian. Anxiety and depression in children and adolescents: the relationship between anxiety and academic performance. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, [S. l.], 2012.
- RIBEIRO, Bruna et al. Impactos do isolamento social na aprendizagem de estudantes da educação básica durante a pandemia de COVID-19. [S. l.], 2022.
- THAPA, Amrit; COHEN, Jonathan; GUFFEY, Shawn; HIGGINS-D'ALESSANDRO, Ann. A review of school climate research. *Review of Educational Research*, Washington, DC, v. 83, n. 3, p. 357-385, 2013. DOI: 10.3102/0034654313483907.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization, 2022.