

# ANSIEDADE EM ALUNOS CONCLUINTE DO ENSINO MÉDIO

CONCEIÇÃO, DAIANA. FRANCISCA.;  
PIMENTA, ENY. COUTINHO. SOUZA. SILVA.;  
RECH, FABIANA.;  
OLIVEIRA. LUANA. SOARES. ;  
ANDRE GUIRLAND VIEIRA

## Introdução

A passagem da adolescência para o mundo adulto é marcada por diversas transformações e eventos significativos que colocam os indivíduos diante de desafios e dúvidas, tais como: concluir o ensino médio, escolher uma profissão e prestar vestibular (Grolli et al, 2017). No entanto, muitas vezes estudar para o vestibular se torna prioridade a ponto dos estudantes abdicarem de outras atividades para dedicarem-se exclusivamente aos estudos, o que provoca ansiedade (Soares & Martins, 2010). Quando não fazem isto, manifestam-se sentimentos de culpa e ansiedade. Diante disso, a atenção à saúde mental dos adolescentes durante este período é de extrema relevância.

## Objetivos

Intervir com os alunos do terceiro ano do ensino médio, de forma a atuar na prevenção e promoção da saúde, manejando a ansiedade a fim de conscientizá-los quando a ansiedade se torna patológica e quando é algo saudável ao indivíduo .

## Método

Dentro da disciplina de Intervenção na Educação do curso de Psicologia da Universidade Ulbra de Canoas, foram realizados 3 encontros durante o mês de novembro de 2018 com um grupo de alunos de 3º ano do ensino médio de uma escola do município de Canoas. As intervenções foram baseadas em levantamento de demanda, que apontou que os alunos das séries finais estavam apresentando sintomas de ansiedade e uso de medicação psiquiátrica. Os participantes foram selecionados conforme interesse na atividade de intervenção.

## Resultados

Desde o primeiro encontro, surgiram falas em relação a ansiedade que sentiam ao pensar nas demandas do futuro, tais como: o receio em sair do colégio, o vestibular e o mercado de trabalho. A partir disso, foi desenvolvido um trabalho de psicoeducação e reflexão a cerca da ansiedade.

Foram utilizadas técnicas de Mindfulness com o intuito de auxiliá-los a se tornarem conscientes de suas ansiedade e, conseqüentemente saber manejá-la. Ainda, foram pensadas e exploradas conjuntamente estratégias saudáveis que já usufruíram anteriormente e, incentivou-se a abertura para novas possibilidades.

Por fim, buscou-se refletir sobre os projetos de vida e quais pensamentos e emoções surgiam. Embora, os encontros tenham sido limitados, observou-se que os adolescentes retomaram estratégias diárias como, realizar caminhadas, ouvir músicas, ler conteúdo prazerosos e introduziram novas atividades propostas no seu cotidiano: *“ cheguei até a fazer o método de sentir mais o gosto do alimento, igual fizemos aqui com o chocolate, a gente come tão corrido que nem vê”(sic).*



## Conclusão

Fica evidenciado o papel primordial da Psicologia dentro das instituições escolares, com propósito de contribuir para o desenvolvimento de métodos de intervenção que promovam o bem-estar e a promoção e prevenção da saúde durante essa fase.

### Referências

Grolli, V., Wagner, M. F., & Dalbosco, S. N. P. (2017). Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. Revista de Psicologia da IMED, 9(1), 87-103.  
Soares, A. B., & Martins, J. S. R. (2010). Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. Paidéia, 20(45), 57-62.

luanalyver13@gmail.com