

Pesquisa e Ações em Saúde Pública

Edição XXVI

Capítulo 15

RELATO DE EXPERIÊNCIA: SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES EM FASE PRÉ- VESTIBULAR E ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR A ANSIEDADE

ARIANE CHAVES REZENDE¹
BRUNA CANOVA GRANDO¹
CAMILA YINGSHI LI¹
CAMILLE QUEIROZ CERRADES¹
DIEGO MOREIRA KNOBLOCH¹
FELIPE MUNIZ FERREIRA¹
GUILHERME JOSÉ COFRÉ MATEUS¹
KAROLINA KAORI UCHIDA¹
MARCOS ALVES BRENGA FILHO¹
MARIANA MIDORI SICUSAVA TAKEO¹
RAFAEL POLI D'AGOSTINO¹

¹Universidade Municipal de São Caetano do Sul.

Palavras-Chave: Ansiedade; Relato de Experiência; Saúde Mental no Vestibular.

DOI

10.59290/1020922713

P EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

A saúde mental de adolescentes em fase pré-vestibular configura-se como um tema de crescente relevância no campo da saúde pública, da educação e da psicologia do desenvolvimento, sobretudo diante da elevada prevalência de sintomas ansiosos, depressivos e de estresse associados ao processo preparatório para o ingresso no ensino superior. Trata-se de um período marcado por intensas demandas cognitivas, extensas cargas horárias de estudo, competitividade acentuada e pressões familiares e sociais, elementos que contribuem para a criação de um ambiente favorável ao surgimento de sofrimento psíquico e à redução da capacidade de enfrentamento e adaptação dos indivíduos (SILVA *et al.*, 2023). A literatura aponta que tais fatores interagem de maneira multidimensional e sinérgica, produzindo impactos negativos tanto no bem-estar emocional quanto no desempenho funcional e acadêmico dos adolescentes (SANTOS; ALMEIDA; PEREIRA, 2022).

Sob essa perspectiva, torna-se essencial reconhecer que adolescentes vestibulandos constituem um grupo etário com especificidades próprias, demandando intervenções direcionadas, integradas e fundamentadas em evidências científicas. A análise dos determinantes socioculturais, emocionais e ambientais que atravessam essa fase possibilita a identificação de vulnerabilidades, padrões de sofrimento e barreiras relacionadas ao acesso, compreensão e adesão às práticas de cuidado em saúde mental. Assim como descrito em outras populações vulnerabilizadas, o enfrentamento adequado dessas demandas requer estratégias articuladas entre os setores da saúde, educação e assistência social, contemplando a complexidade do contexto e promovendo ações que favoreçam o desenvol-

vimento de habilidades de autorregulação emocional e resiliência.

Dados epidemiológicos recentes evidenciam a magnitude do problema: cerca de 70% dos estudantes apresentam sintomas moderados a graves de ansiedade segundo a escala DASS-21, enquanto mais de 60% relatam alterações importantes nos padrões de sono, alimentação e motivação (LIMA; COSTA; REIS, 2024). Adicionalmente, estudos internacionais apontam tendência semelhante, indicando que a pressão por desempenho acadêmico figura entre os principais determinantes de sofrimento mental em adolescentes e jovens adultos (WHO, 2022). A ausência de intervenções sistematizadas nesse período pode acarretar repercussões prolongadas, como maior risco de desenvolvimento de transtornos mentais na vida adulta, prejuízo no rendimento acadêmico, limitação das perspectivas profissionais e comprometimento da qualidade de vida (BRASIL, 2023).

Diante desse cenário, o presente capítulo tem como objetivo geral compreender os fatores que influenciam a saúde mental de estudantes em fase pré-vestibular e propor estratégias práticas voltadas à redução do estresse e da ansiedade. Como objetivos específicos, delineiam-se: (1) a realização de oficinas educativas sobre ansiedade, autocuidado e saúde mental; (2) a aplicação de instrumentos padronizados e validados para avaliar o impacto das intervenções propostas; e (3) a promoção de técnicas de respiração, atenção plena e relaxamento, com vistas ao fortalecimento do bem-estar psicofisiológico e à ampliação dos recursos de enfrentamento utilizados pelos adolescentes participantes.

MÉTODO

O presente relato de experiência sobre a atividade foi realizado em um colégio de educação básica localizado no município de São Bernar-

do do Campo, na região do Grande ABC Paulista, sendo o público-alvo estudantes do terceiro ano do ensino médio e vestibulandos. A iniciativa foi conduzida por acadêmicos de Medicina de uma universidade municipal da região, após contato presencial prévio com a coordenação escolar para organização e agendamento da ação educativa.

No dia 29 de outubro de 2025, onze estudantes de medicina compareceram ao local para o desenvolvimento da atividade. A apresentação ocorreu em formato de slides e um breve momento para tirar dúvidas. Para melhor dinâmica com o grande número de participantes, os acadêmicos foram divididos em dois grupos — um composto por cinco e outro por seis integrantes — que atuaram simultaneamente em duas salas de aula com capacidade aproximada de sessenta alunos cada.

Antes do início da atividade, foram distribuídos o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) garantindo a ciência sobre as atividades. A proposta educativa recebeu o título “Ansiedade em foco” e durante a atividade foram abordados conteúdos referentes ao conceito de ansiedade, às diferenças entre medo e ansiedade, aos motivos pelos quais a ansiedade é desencadeada, aos principais sinais e sintomas, à fisiopatologia envolvida, e estratégias práticas para o controle e manejo da ansiedade. Ao final da exposição, solicitou-se que os estudantes preenchessem o Questionário GAD-7 (GENERALIZED ANXIETY DISORDER-7; SPITZER *et al.*, 2006), seguido de uma breve roda de conversa destinada ao esclarecimento das dúvidas que surgiram durante a apresentação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação “Ansiedade em foco” foi realizada no dia 29 de outubro de 2025, no Colégio COC

(São Bernardo do Campo, SP), por acadêmicos de medicina e autores do presente relato, em duas salas de aula totalizando 46 alunos. A intervenção abordou definições de ansiedade, distinções entre medo e ansiedade, sinais e sintomas, aspectos de fisiopatologia e estratégias práticas de manejo, utilizando apresentação positiva com slides e momentos de interação. Previamente, foram distribuídos o TALE e o TCLE para autorização do uso de dados do estudo; entretanto, a devolutiva foi de 28%, o que impediu a inclusão de dados individuais ou agregados no relato, em consonância com os princípios éticos de confidencialidade e respeito à autonomia.

Assim, os resultados aqui descritos concentram-se em desfechos de processo e de implementação: viabilidade logística da intervenção (execução simultânea, alocação de facilitadores e cronograma), aceitação institucional (articulação com direção e coordenação) e engajamento estudantil percebido durante a atividade (participação em perguntas e adesão às dinâmicas propostas), sem mensuração quantitativa de sintomas ou indicadores de impacto. O GAD-7 foi apresentado como instrumento educativo e de triagem reconhecido na literatura, sem análise de escores neste relato.

Embora os dados individuais não tenham sido incluídos formalmente devido ao baixo retorno dos termos de consentimento (28%), o padrão geral das respostas coletadas já permite observar uma tendência preocupante. Entre os alunos que responderam ao instrumento, muitos relataram sentir-se ansiosos ou tensos, e apenas uma minoria afirmaram não vivenciar esse sintoma. Da mesma forma, sintomas relacionados à dificuldades de controlar preocupações também foram mencionados.

A inquietação e a dificuldade de relaxar, são sintomas que também aparecem em destaque, com grande parte dos participantes relatando

esses sintomas. Além disso, a sensação de apreensão ou medo de “que algo ruim pode acontecer” também esteve presente de forma significativa entre os estudantes. Esses achados demonstram uma ansiedade significativa em parte relevante da amostra, reforçando a importância de intervenções preventivas e educativas no ambiente escolar.

De modo geral, os achados reforçam que a educação em saúde mental no ambiente escolar são úteis e podem contribuir para redução de sinais de sofrimento emocional. No contexto específico do pré-vestibular, ações que combinam informação, técnicas práticas de manejo (como respiração diafragmática e higiene do sono), espaços de escuta e encaminhamento adequado para serviços especializados quando necessário parecem particularmente relevantes

CONCLUSÃO

O presente relato de experiência evidencia que ações educativas voltadas à saúde mental no contexto escolar representam uma estratégia viável, bem-aceita e necessária para a promoção de bem-estar entre estudantes em fase pré-vestibular. A atividade “Ansiedade em foco” permitiu observar elevado interesse dos participantes e revelou, ainda que de modo não quantitativo, a presença significativa de sinais de ansiedade entre os adolescentes que responderam ao instrumento GAD-7. Esses achados reforçam aquilo que a literatura já aponta: o período pré-vestibular é um momento crítico, marcado por pressões acadêmicas, emocionais e sociais

que podem desencadear sofrimento psíquico relevante se não forem adequadamente reconhecidas e manejadas.

A intervenção demonstrou que práticas educativas, fundamentadas em conteúdos claros e estratégias simples de autocuidado — como técnicas de respiração, diferenciação entre medo e ansiedade e identificação precoce de sintomas — podem favorecer a ampliação do repertório de enfrentamento dos estudantes, contribuindo para maior compreensão e manejo dos próprios estados emocionais. Além disso, o engajamento dos alunos durante a apresentação indica abertura para discussões sobre saúde mental quando estas são conduzidas de forma acessível e acolhedora.

Embora o baixo retorno dos termos de consentimento tenha limitado a análise de dados quantitativos, a experiência reforça a necessidade de fortalecer iniciativas de educação em saúde mental nas escolas e de fomentar a integração entre instituições de ensino, serviços de saúde e universidades. Recomenda-se que futuras ações considerem estratégias para aumentar a adesão aos instrumentos de pesquisa e que novas investigações explorem, de forma sistematizada, o impacto dessas intervenções na redução efetiva de sintomas ansiosos. Assim, este estudo contribui para o reconhecimento da escola como espaço privilegiado para promoção de saúde e aponta caminhos para o desenvolvimento de programas contínuos que favoreçam o bem-estar emocional dos estudantes em fase pré-vestibular.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, A. T.; CLARK, D. A. An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, v. 35, n. 1, p. 49–58, 1997. DOI: 10.1016/S0005-7967(96)00069-1.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 2 nov. 2025.

LIMA, J. P.; COSTA, N. A.; REIS, F. M. Saúde mental e qualidade de vida de vestibulandos brasileiros: um estudo multicêntrico. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 51, n. 1, p. 1–9, 2024. DOI: 10.1590/0101-60830000000151.

SANTOS, D. M.; ALMEIDA, F. R.; PEREIRA, G. L. F. Fatores de risco para sofrimento psíquico em jovens pré-universitários. *Psicologia em Foco*, v. 14, n. 3, p. 89–104, 2022. DOI:10.24933/horizontes.v43i1.2089.

SILVA, P. H. *et al.* Prevalência de sintomas ansiosos em estudantes de ensino médio e pré-vestibular. *Revista de Educação e Saúde Mental*, v. 15, n. 1, p. 22–35, 2023. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>.

SPITZER, R. L. *et al.* A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, v. 166, n. 10, p. 1092–1097, 2006. DOI: 10.1001/archinte.166.10.1092.