SAÚDE MENTAL NA JUVENTUDE BRASILEIRA E COMO ISSO AFETA O DESEMPENHO ESCOLAR

Emanuel Libert Wiedtkenper[1]
Kalebe de Almeida de Jesus[2]
Matheus Vaz Bueno[3]
Vinícius Piovesan Cordeiro[4]
Rosana Souza de Vargas[5]

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa
Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução

A adolescência é a fase em que a capacidade de aprender, criar e controlar emoções está em pleno desenvolvimento, e é também nesse período que a saúde mental se manifesta como fator determinante para o foco, a memória e o senso de pertencimento no ambiente escolar. Este trabalho parte da constatação de que a juventude brasileira atravessa um cenário crítico de saúde mental, intensificado por pressões sociais, pelo uso desenfreado das redes sociais e pelas sequelas do isolamento pós-pandemia (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019), sendo os transtornos de ansiedade e depressão as principais causas de incapacidade entre jovens.

No contexto escolar, esse quadro se manifesta pela queda de produtividade: supõe-se que a ansiedade e a depressão prejudicam a concentração e a memória dos estudantes ao afetarem a rotina de sono, comprometendo a consolidação do que é aprendido. A pergunta que orienta o estudo é: de que maneira os sintomas de ansiedade e depressão interferem diretamente na memória e na concentração dos estudantes brasileiros do Ensino Médio?

O objetivo geral da pesquisa é compreender os motivos pelos quais os jovens são tão afetados psicologicamente na sociedade atual. Como objetivos específicos, buscou-se observar essa realidade por meio de um formulário aplicado aos estudantes, investigar como as redes sociais e a tecnologia influenciam esse público e analisar a pressão exercida pela família, pela escola e pela sociedade, na tentativa de apontar caminhos de amenização. Estudo conduzido em colégios de Ensino Médio já identificava, há quase uma década, o crescimento das ocorrências de depressão e ansiedade entre jovens brasileiros, cenário que se intensificou pelo acesso constante à internet e pela busca incessante de aprovação social. O trabalho se justifica pela necessidade de converter esse mal-estar pessoal em informação científica, oferecendo subsídios para que escolas e políticas públicas priorizem a saúde mental juvenil e para que a angústia não sufoque a capacidade de aprender e explorar dos adolescentes.

2. Procedimentos Metodológicos

[1]Estudante do 3º ano do Ensino Médio Técnico, Escola Técnica Estadual 25 de Julho, Ijuí/RS.
[2]Estudante do 3º ano do Ensino Médio Técnico, Escola Técnica Estadual 25 de Julho, Ijuí/RS.
[3]Estudante do 3º ano do Ensino Médio Técnico, Escola Técnica Estadual 25 de Julho, Ijuí/RS.
[4]Estudante do 3º ano do Ensino Médio Técnico, Escola Técnica Estadual 25 de Julho, Ijuí/RS.
[5]Professora Doutora, orientadora do trabalho, Escola Técnica Estadual 25 de Julho, Ijuí/RS.

A pesquisa seguiu abordagem quali-quantitativa, opção justificada pelo caráter pessoal e delicado do tema: os números do formulário aplicado mapeiam a dimensão do problema, enquanto a leitura qualitativa permite interpretar esses dados com maior profundidade, alcançando significados, valores e angústias que os números isoladamente não revelam (MINAYO, 2001). De natureza aplicada, o estudo buscou compreender um problema da realidade escolar e propor alternativas de intervenção para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes.

Como procedimentos técnicos, utilizou-se a pesquisa bibliográfica, a partir de artigos científicos, documentos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e estudos sobre saúde mental na juventude, e a pesquisa de campo, realizada por meio de questionário on-line respondido por estudantes do Ensino Médio. Como produto de intervenção, o grupo desenvolveu o LADC (Liga Acadêmica de Desempenho Contínuo), uma proposta de gamificação educacional baseada em um sistema de pontuação trimestral voltado a incentivar a regularidade dos estudos, detalhado na seção de Resultados e Discussões.

3. Resultados e Discussões

Os dados coletados evidenciam a relação direta entre a crise de saúde mental juvenil e o desempenho escolar. Alterações emocionais como ansiedade, estresse crônico e sintomas depressivos interferem na concentração, na memória e na motivação diária dos estudantes (GROLLI; WAGNER; DALBOSCO, 2017), elevando também os índices de absenteísmo e isolamento no ambiente escolar (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2023). Essa carga é agravada por cobranças simultâneas, desempenho escolar, expectativas familiares, aceitação social e pressão das redes sociais que fazem do Ensino Médio uma fase de urgência, na qual o valor pessoal do jovem parece depender exclusivamente das notas obtidas. A privação de sono decorrente dessa rotina compromete a consolidação da memória de trabalho e resulta em esquecimento nas avaliações (PEREIRA et al., 2015), ciclo que os estudos atribuem não à preguiça, mas ao esgotamento neuropsicológico — reconhecido como desafio de saúde pública apenas nas últimas décadas e hoje descrito pelo modelo do Maslach Burnout Inventory em três dimensões: exaustão emocional, descrença e ineficácia percebida (CARLOTTO, 2011).

A cultura digital agrava esse quadro: a exposição a padrões inalcançáveis de sucesso alimenta o medo de exclusão social (FoMO) e desloca o foco do aprendizado para a construção de uma imagem digital perfeita, enquanto a hiperestimulação das telas prejudica a melatonina e a qualidade do sono.

3.1 Análise do questionário

O questionário foi respondido por 19 estudantes, com predominância do gênero masculino (89,5%) e divisão praticamente igual entre os que se dedicam somente aos estudos (47,4%) e os que conciliam estudo e trabalho (47,4%). Quanto à pressão relacionada aos estudos e ao futuro, 84,2% dos respondentes afirmaram senti-la, um dos indicadores mais expressivos da pesquisa. Sobre a ansiedade, 36,8% relataram senti-la frequentemente e 31,6% às vezes; quanto ao estresse, 42,1% indicaram senti-lo às vezes e 26,3% frequentemente evidenciando que a maior parte da amostra convive com algum grau recorrente desses sintomas.

Questionados sobre o impacto no desempenho escolar, 63,2% dos estudantes relataram que a saúde mental afeta seu rendimento com alguma frequência (42,1% às vezes e 21,1%

frequentemente); quanto à concentração, quase 79% relataram dificuldade associada à ansiedade ou ao estresse (52,6% às vezes e 26,3% frequentemente). Além disso, 63,2% já deixaram de estudar ou realizar tarefas escolares por estarem mal emocionalmente em algum grau, e proporção semelhante relatou episódios de desânimo ou perda de interesse em atividades antes prazerosas.

Quanto aos hábitos digitais, 42,1% da amostra passa de 3 a 5 horas diárias nas redes sociais, e a grande maioria (73,7%) percebe que esse uso afeta o próprio humor, ao menos em algum grau. Por fim, apenas 15,8% dos estudantes conseguem conversar sobre seus sentimentos com alguém de confiança frequentemente, enquanto 26,3% afirmaram nunca conseguir compartilhar suas emoções, lacuna que reforça a urgência de espaços institucionais de escuta.

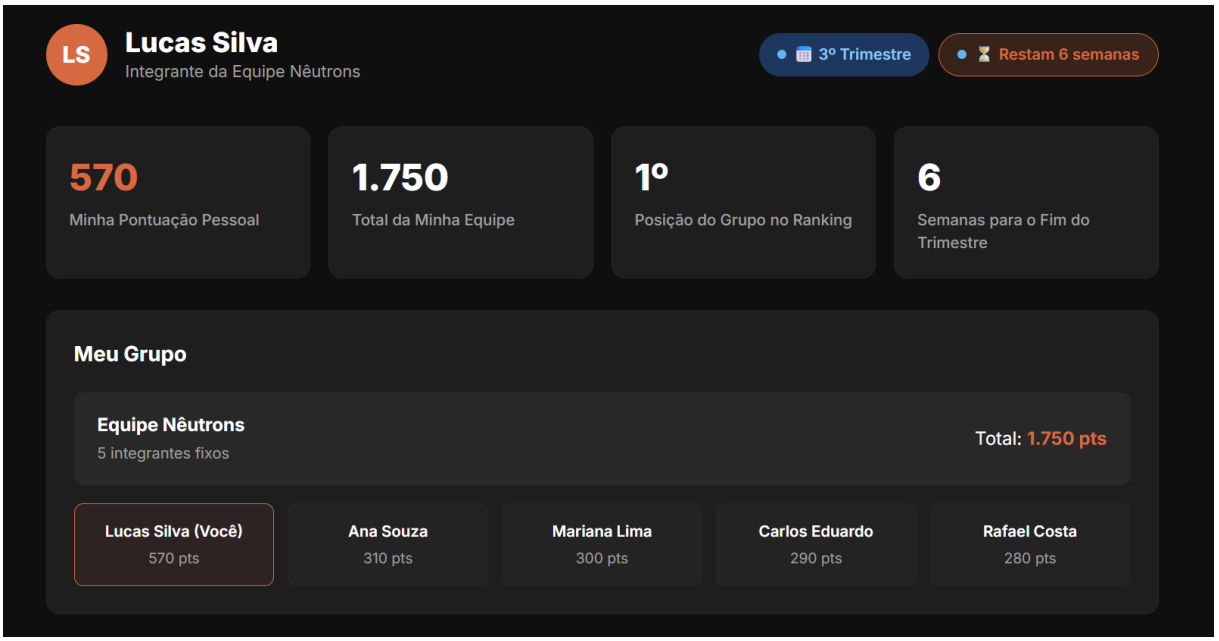
A leitura conjunta desses dados mostra que a amostra vive uma sobrecarga emocional significativa, na qual pressão, ansiedade e estresse se traduzem em prejuízo direto de concentração, memória e desempenho escolar. Para os autores, o formulário foi decisivo para transformar uma percepção subjetiva do grupo em evidência concreta, confirmando que o esgotamento observado é uma realidade presente entre os colegas consultados e fundamentando a proposta de intervenção a seguir.

3.2 O produto: LADC – Liga Acadêmica de Desempenho Contínuo

Como produto interventivo, o grupo desenvolveu o LADC, uma proposta de gamificação educacional destinada a incentivar a regularidade dos estudos sem sobrecarregar a saúde mental dos alunos. Ao final do primeiro mês letivo, os estudantes formam equipes fixas de cinco integrantes, promovendo pertencimento e cooperação. Os pontos são contabilizados individualmente e somados ao total do grupo, obtidos por meio de deveres de casa (20 a 50 pontos), atividades extras solicitadas pelos professores (10 a 25 pontos) e, principalmente, pelas notas das provas trimestrais (100 a 300 pontos), sem impacto sobre as notas oficiais. O sistema segue curva de dificuldade ascendente ao longo do trimestre. O máximo de pontos que pode ser obtido é 1000 por matéria, e o mínimo que deve ser obtido para passar de ano é 600 por matéria.

A premiação, financiada por parcerias externas, ocorre em duas categorias ao final de cada trimestre: coletiva, escalonada para as cinco melhores equipes (materiais, itens personalizados, viagens de estudo ou bolsas de incentivo); e individual, na qual os 50 alunos com maior pontuação participam de uma semana de "Aulões de Estudo Intensivos", o Top 10 recebe prêmios de mérito e o Top 5 recebe reconhecimento de maior destaque. A fundamentação apoia-se na psicologia cognitiva: elementos de jogo em contextos não lúdicos estimulam o sistema de recompensa cerebral e a motivação intrínseca, enquanto metas claras e suporte cooperativo reduzem picos de ansiedade antecipatória, contribuindo para o foco, a memória e o bem-estar dos estudantes.





4. Conclusão

Em relação ao objetivo geral, a pesquisa confirmou que os jovens são fortemente afetados psicologicamente pela combinação de cobranças acadêmicas, familiares, sociais e digitais, e que episódios recorrentes de ansiedade, estresse e exaustão comprometem diretamente a concentração, a memória de trabalho e a assimilação de conteúdos no Ensino Médio. Constatou-se ainda que comportamentos muitas vezes rotulados como "desinteresse" ou "falta de engajamento" são, na verdade, manifestações de sofrimento emocional, reforçando a necessidade de a escola superar abordagens meramente punitivas.

Quanto à pesquisa de campo, os dados do questionário mostraram que a maioria da amostra vivência estresse no cotidiano, que mais de três quartos dos estudantes convivem regularmente com ansiedade, que a maior parte relata prejuízo direto na concentração e no desempenho escolar, e que há uma lacuna significativa de espaços de escuta e apoio emocional entre os jovens pesquisados. Já em relação ao produto, o LADC se consolidou como uma proposta viável de gamificação educacional, estruturada em equipes, pontuação

trimestral e premiação institucional, capaz de estimular a regularidade dos estudos e o trabalho colaborativo sem gerar pressão adicional sobre a saúde mental dos alunos, revolucionando a rotina escolar por meio da cooperação e do equilíbrio entre estudo, descanso e bem-estar.

Ao longo deste estudo, o grupo aprendeu que dados objetivos e vivências subjetivas se complementam para explicar um problema tão delicado quanto a saúde mental juvenil, e que transformar angústias pessoais em pesquisa científica é também uma forma de cuidado coletivo. A elaboração do questionário, a leitura do referencial teórico e a criação do LADC ampliaram a compreensão do grupo sobre como fatores escolares, familiares e digitais se entrelaçam no cotidiano dos colegas, reforçando a certeza de que ambientes educacionais mais acolhedores e atentos ao bem-estar emocional são indispensáveis para que o desempenho acadêmico deixe de ocorrer em prejuízo da saúde dos estudantes.

5. Referências

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011. DOI: https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003. Acesso em: 16 ago. 2026.

GROLLI, Vinícius; WAGNER, Mário Francisco; DALBOSCO, Sônia Regina Planeta. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007. Acesso em: 25 mar. 2026.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2001. Disponível em: https://www.faed.udesc.br/arquivos/id_submenu/1428/minayo__2001.pdf. Acesso em: 12 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Adolescent mental health. Genebra: World Health Organization, 2019. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. Acesso em: 16 ago. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Saúde mental dos adolescentes. Brasília, DF: OPAS, 2023. Disponível em: https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes. Acesso em: 12 abr. 2026.

PEREIRA, Érico Felden; BARBOSA, Diego Grasel; ANDRADE, Rubian Diego; CLAUMANN, Gaia Salvador; PELEGRINI, Andreia; LOUZADA, Fernando Mazzilli. Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir? Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 64, n. 1, p. 40-44, 2015. DOI: https://doi.org/10.1590/0047-2085000000055. Acesso em: 16 ago. 2026.