

## **PARE DE SOFRER HOJE MESMO: O DESENVOLVIMENTO E A BANALIZAÇÃO DA ANSIEDADE**

*Letícia Beyer Mogk  
Amanda Soethe Bento*

*Profa. Jéssica Araujo  
Psic. Douglas Schade  
Profa. Msc. Mônica Lucas  
Prof. Msc. Ernandes Mallmann  
Prof. Dr. Albio Fabian Melchiorretto*

### **RESUMO**

Propõe-se investigar o desenvolvimento e a banalização da ansiedade no meio escolar. O território da pesquisa é a faculdade SENAC Blumenau. A proposta está inserida na área de estudos da saúde mental, busca-se analisar a percepção da sociedade em relação à ansiedade. A hipótese sugere que a instituição pode fornecer esclarecimentos relevantes sobre o tema. A metodologia propõe entrevistas com estudantes para coletar dados quali-quantitativos. Os resultados esperados incluem a busca por soluções de enfrentamento no contexto institucional do SENAC. A pesquisa contribuirá para uma compreensão mais ampla da ansiedade no ambiente educacional e para o desenvolvimento de estratégias eficazes de intervenção e apoio aos estudantes.

Palavras-chave: Saúde Mental. Educação. Banalização

### **ABSTRACT**

The investigation aims to explore the development and trivialization of anxiety in the school environment. The research territory is SENAC Blumenau College. The proposal falls within the field of mental health studies, aiming to analyze society's perception of anxiety. The hypothesis suggests that the institution can provide relevant insights into the topic. The methodology proposes interviews with students to gather qualitative and quantitative data. Expected results include seeking coping solutions within the institutional context of SENAC. The research will contribute to a broader understanding of anxiety in the educational setting and the development of effective intervention strategies and support for students.

Keywords: Mental Health. Education. Trivialization

### **INTRODUÇÃO**

A ansiedade, para Grolli (2017), é um fenômeno que pode ser conceituado através de um modelo cognitivo, caracterizando-se por percepções de ameaça, perigo e medo exagerados. De forma biológica, os sintomas podem se estender a dores de cabeça, dores musculares, dores de estômago, problemas de sono e

de respiração (NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH, 2024). Para melhor compreensão dos sintomas e emoções citados, é essencial refletir sobre o ser humano durante a fase da adolescência. A adolescência é caracterizada como um período de transição entre a infância e a idade adulta, definido por diversas transformações biológicas, psicológicas, sociais e familiares (GROLLI; WAGNER; DALBOSCO, 2024). Os adolescentes têm uma tendência a se deparar com dúvidas e desafios diante das mudanças que experimentam, podendo assim gerar diversos abalos no bem-estar emocional.

No ambiente escolar a ansiedade funciona de forma sutil em alguns casos, como um nervosismo antes de uma apresentação, ou um suor nas mãos antes de fazer uma prova. Porém, é necessário entender que esses sintomas são normais e na maior parte dos casos uma resposta do próprio corpo para uma determinada situação (DE SOUZA; DE BRITO CUNHA, 2021). O problema acontece quando esses sintomas aparecem em grande escala, fazendo com que a escola, em muitos dos casos, seja um gatilho para o estudante.

Esta pesquisa é relevante para compreender os aspectos específicos da ansiedade no contexto escolar da instituição SENAC em Blumenau, com foco no ensino médio. Ao considerar as perspectivas de alunos, é possível obter uma visão abrangente dos desafios enfrentados e das estratégias adotadas, essenciais para promover um ambiente escolar saudável.

Este estudo tem como objetivo principal investigar a prevalência da ansiedade entre alunos do ensino médio SENAC, identificando fatores associados e buscando compreender melhor essa problemática e fornecer propostas para intervenções. Sendo uma das ações planejadas, a implementação de um espaço confortável, que ajudaria os estudantes a se acalmarem e descansarem quando estiverem se sentindo desconfortáveis.

A pesquisa seguirá uma metodologia mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos para uma compreensão abrangente da ansiedade no ensino médio SENAC. Serão revisadas a literatura relevante e a metodologia adotada, seguida pela apresentação dos resultados e discussão de suas implicações. Espera-se contribuir para o desenvolvimento de intervenções e políticas educacionais mais adequadas, promovendo o bem-estar mental e o sucesso acadêmico.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A sessão de fundamentação teórica ocupar-se-á em apresentar quatro reflexões acerca do contexto de ansiedade. Elas são importantes para sustentar os objetivos apresentados na introdução.

Conforme Bocchi (2018), a sociedade atual valoriza muito a ideia de viver sem demonstrar desconforto ou expressar a dor, mesmo que isso signifique transmitir uma autoimagem superficial. Isso fica claro principalmente em postagens em redes sociais que na maioria das vezes procuram passar uma ideia de alguém "legal" e "feliz". No entanto, essa busca constante pela perfeição e pela exibição de uma vida sem problemas, reprime o fato de que tanto a dor quanto o sofrimento são partes fundamentais da vida humana, tão importantes quanto a alegria e a satisfação.

Em meio a esse contexto, assim como explorado por Angel e Amaral (2024), surge a preocupante tendência da patologização do sofrimento. A patologização, derivada do termo "patologia", que tem suas raízes no estudo das doenças, é observada de maneira cada vez mais pronunciada, especialmente entre as gerações mais jovens (ANGEL; AMARAL, 2024). Esta tendência se manifesta na propensão em encarar o sofrimento psicológico como um sintoma necessariamente indicativo de um distúrbio.

Como reflexo desse movimento, portanto, caracteriza-se uma dinâmica chamada de medicalização da vida, que se dá, na atualidade, através da culpabilização dos indivíduos pelo seu estado de saúde ou doença. O sentimento de mal-estar, por exemplo, leva o indivíduo a uma busca desenfreada por especialistas que possam, a partir do seu conhecimento, atribuir um nome que identifique ou localize o mal-estar em uma doença (SILVA; CANAVEZ, 2017, P.123).

Partindo da ideia de que o sofrer é uma forma de vivência e de laço do indivíduo com a vida (BOCCHI, 2018, p. 101), pode-se refletir que, essa transformação da experiência natural do sofrer humano em algo que deve ser medicado e tratado, acaba por se tornar uma forma de controle social através da criação de padrões comportamentais (ANGEL; AMARAL, 2023, p. 8). Esse

ênfase deixa pouco espaço para a variabilidade natural das experiências humanas.

Relacionando esse contexto com uma das doenças psiquiátricas mais comuns em crianças e adolescentes, segundo Souza e Cunha (2021), a ansiedade pode tornar-se patológica quando excessiva e persistente na rotina dos estudantes. A banalização desse e de outros transtornos está se tornando um problema na sociedade contemporânea. Esse processo de banalização ocorre quando os sintomas ansiosos se tornam tão comuns que são considerados normais ou simplesmente ignorados. Os adolescentes podem não reconhecer seus sintomas como sinais de ansiedade, e os responsáveis muitas vezes subestimam a gravidade do problema. Isso pode levar a um ciclo de perpetuação da ansiedade, onde jovens não recebem o suporte adequado para lidar com suas emoções e acabam desenvolvendo problemas de saúde mental mais graves no futuro (SOUZA; CUNHA, 2021, p. 308).

Portanto, é crucial reconhecer a importância da promoção da saúde mental, especialmente durante a adolescência. Investir na disseminação do conhecimento relacionado a saúde mental, como propõe Morgado, Loureiro & Rebelo Botelho (2021), desempenha um papel fundamental na prevenção e no gerenciamento desses transtornos, capacitando os jovens a entender e utilizar informações relevantes para promover seu bem-estar psicológico.

Através da análise dos estudos acima citados, essa pesquisa pretende investigar a prevalência da ansiedade entre os estudantes que participaram da amostragem, bem como avaliar o nível de conscientização e compreensão deles em relação à saúde mental. Por meio dessa investigação, pretende-se não apenas quantificar a ocorrência de sintomas ansiosos, mas também compreender os fatores contextuais que contribuem para a manifestação e percepção desses sintomas pelos alunos.

## **METODOLOGIA**

Propõe-se investigar aspectos das áreas de conhecimento das ciências da saúde e das ciências sociais. Utilizou-se como fonte de pesquisa o Google Acadêmico e o Scielo, onde a consulta retornou os artigos “Desempenho escolar e níveis de ansiedade no Ensino Médio” (SOUZA; BRITO, 2021); “Intervenção

psicoeducacional promotora da literacia em saúde mental de adolescentes na escola: estudo com grupos focais.” (MORGADO; LOUREIRO; BOTELHO, 2021); “A psicopatologização da vida contemporânea: quem faz os diagnósticos” (BOCCHI, 2018); “O poder (neuro)psiquiátrico: a psicopatologização do cotidiano na era do cérebro” (ANGEL; AMARAL, 2024).

Para os dados, utiliza-se uma abordagem de pesquisa mista (quali-quantitativa), para uma compreensão abrangente da ansiedade no Ensino Médio SENAC. Foi revisado a literatura relevante e a metodologia adotada, seguida pela apresentação dos resultados e discussão de suas implicações. Realizamos entrevistas com alunos da instituição SENAC Blumenau para analisar os dados obtidos. Para a construção empírica do trabalho usamos o método de pesquisa survey.

Na pesquisa, utiliza-se o teste Escala de Zung (1971), onde o entrevistado responde o formulário e após isso calcula-se a sua pontuação e analisa-se os sintomas estão de acordo com a normalidade.

<b>Teste Escala de Zung</b> <u>Marque um x na opção em que você mais se encaixa, ignorando os números:</u>	Nunca ou quase nunca	As vezes ou pouco	Com frequência ou muito	Quase o tempo todo
1. Estou mais nervoso(a) que o normal	1	2	3	4
2. Estou me sentindo assustado(a) sem motivo	1	2	3	4
3. Fico transtornado(a) ou sinto pânico facilmente	1	2	3	4
4. Fico abalado(a) ou sinto vontade de chorar	1	2	3	4
5. Sinto que nada de mal me acontecerá	4	3	2	1
6. Sinto que meus braços e pernas tremem	1	2	3	4
7. Sinto dores de cabeça, no pescoço e nas costas	1	2	3	4
8. Sinto esgotamento e me canso facilmente	1	2	3	4
9. Sinto-me tranquilo(a) e quieto(a)	4	3	2	1
10. Sinto taquicardia (Pontadas no peito)	1	2	3	4
11. Sinto tonturas	1	2	3	4

12. Desmaio ou sinto que vou desmaiar	1	2	3	4
13. Respiro com facilidade	4	3	2	1
14. Sinto formigamento / dormência na ponta dos dedos	1	2	3	4
15. Tenho dores no estômago ou má digestão	1	2	3	4
16. Tenho que urinar com frequência	1	2	3	4
17. Geralmente tenho as mãos secas e quentes	4	3	2	1
18. Fico ruborizado (a) e com o rosto quente	1	2	3	4
19. Durmo facilmente e descanso bem a noite	4	3	2	1
20. Tenho pesadelos	1	2	3	4

Fonte: ZUNG, 1971, 371–379

### **Gabarito:**

Menos que 35 pontos: ansiedade dentro dos limites normais;

37-47 pontos: ansiedade mínima ou moderada;

48-59 pontos: ansiedade grave;

Mais que 60 pontos: ansiedade extrema.

As entrevistas foram realizadas de forma presencial, onde uma das pesquisadoras perguntou para alguns estudantes do primeiro, segundo e terceiro ano do ensino médio suas respectivas idades, o gênero, se eles se consideravam pessoas ansiosas e o que eles entendiam como ansiedade.

Após isso, foi utilizado o teste de Zung para a pessoa responder de acordo com o que ela sentia. No final da entrevista, foi perguntado quais soluções a escola poderia fornecer, para melhorar o desconforto que os alunos sentem.

## **DADOS E PRINCIPAIS RESULTADOS**

A partir da realização de entrevistas com a participação voluntária de adolescentes do ensino médio SENAC, filtramos os dados e pontuações da escala coletados e montamos uma tabela com todas as amostras. Nesse processo consideramos como fator principal o gênero do estudante e a sua idade, que abrangeu jovens dos 15 aos 18 anos.

Amostra	Gênero	Pontuação
A1	Feminino	43
A2	Feminino	47
A3	Feminino	54
A4	Masculino	39
A5	Não-Binário	54
A6	Masculino	39
A7	Masculino	49
A8	Masculino	31

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

Após análise dos dados, calculou-se média de 44,5 pontos na escala de ansiedade de Zung entre os estudantes participantes que se identificam com o gênero masculino, feminino e não-binário. A média reflete um nível moderado de ansiedade dentro da amostra. No entanto, ao separar os resultados por gênero, observamos uma diferença. As estudantes que se identificam com o gênero feminino apresentaram uma média de 48 pontos na escala, indicando um nível mais elevado de ansiedade em comparação com os estudantes que se identificam com o gênero masculino, que registraram uma média de 39,5 pontos. Essa disparidade sugere a influência do gênero na experiência da ansiedade entre os indivíduos, destacando a importância de considerar as nuances de gênero quando há uma discussão sobre transtornos mentais.

Para Andrade, Viana e Silveira (2006), existem várias explicações para essas diferenças entre os gêneros nas prevalências dos transtornos de ansiedade. Além da maior aceitação cultural do medo e do comportamento de esquiva entre as mulheres, estas também são mais propensas a enfrentar eventos estressantes durante a infância e a adolescência. Esses fatores associados as oscilações hormonais durante o ciclo menstrual e seu impacto direto no equilíbrio emocional das mulheres, contribuem para o desenvolvimento de padrões pessimistas desadaptativos na avaliação da realidade, o que explicaria a maior ocorrência de transtornos ansiosos com o gênero feminino.

Como resultado da questão sobre as melhorias no modo como a instituição lida com a ansiedade de forma cotidiana, e em situações mais graves,

recebeu-se relatos de diversas situações em que o principal problema era a falta de instrução dos professores ao agir em crises que os estudantes ocasionalmente sofrem. Porém, as respostas também direcionavam que a estrutura da instituição colaborava com esse déficit de profissionais habilitados para lidar com situações desconfortáveis aos adolescentes.

Um exemplo é que muitas vezes faltam espaços onde o estudante possa se sentir seguro e confortável durante horários como intervalo e almoço. Haja vista que os estudantes permanecem na instituição em tempo integral, somando, mais de 9 horas diárias de convivência.

Através da análise final dos relatos, chegou-se ao resultado de que mudanças no caso da falta de lugares calmos e silenciosos para descanso e estudo são fundamentais para o bem-estar e rendimento dos estudantes. A implantação de um espaço de conforto para os estudantes pode ser uma estratégia eficaz para ampliar o potencial da instituição como um todo. Uma sala dedicada a esse propósito, equipada com objetos e recursos que promovam acolhimento, pode ser um ambiente propício para que os alunos se sintam à vontade.

O isolamento acústico também é um aspecto importante a se considerar na concepção desse espaço. Garantir que a sala seja livre de ruídos externos e que proporcione privacidade aos alunos pode ajudar a criar um ambiente íntimo e seguro, onde os estudantes se sintam confortáveis.

Além de oferecer um ambiente físico adequado, é essencial que o espaço de escuta seja acompanhado por profissionais capacitados, como psicólogos ou orientadores educacionais, que estejam preparados para acolher e oferecer suporte aos alunos de forma empática e respeitosa. Esses profissionais podem desempenhar um papel fundamental ao incentivar os estudantes a compartilharem suas experiências, ajudá-los a compreender suas emoções e fornecer orientações e recursos para lidar com a ansiedade de maneira saudável.

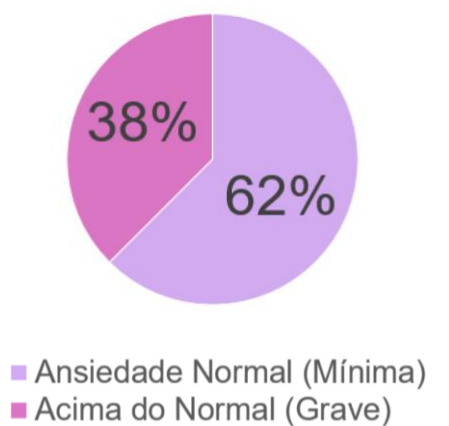
Ao implantar um espaço de escuta dedicado aos estudantes, a instituição escolar demonstra seu compromisso com o bem-estar emocional e o desenvolvimento integral dos alunos.

Além disso, é interessante pontuar que, apesar da média geral indicar um certo nível de ansiedade entre os entrevistados, todos os entrevistados



afirmaram que se consideravam pessoas ansiosas antes de realizar o teste. Esse dado sugere uma percepção generalizada de ansiedade dentro da amostra.

No entanto, é importante ressaltar que os resultados do teste indicam que 62,5% dos entrevistados possuem níveis de ansiedade dentro do normal do padrão analisado.



Fonte: Pesquisa realizada pelas autoras (2024)

Os resultados sugerem uma desconexão entre a percepção subjetiva de ansiedade para cada entrevistado e a avaliação objetiva de sintomas realizada pelo teste de Zung. Tal discrepância pode ser influenciada por uma série de fatores, sendo em sua maioria derivados do estigma associado à ansiedade na sociedade atual. Com isso, é possível relacionar essas análises com os conceitos anteriormente citados envolvendo a patologização das dores humanas.

A patologização das aflições humanas é um reflexo desse processo, caracterizado pela crença de que todas as formas de dor psicológica são intrinsecamente prejudiciais e que existe algum tipo de “saúde mental ideal”, onde o indivíduo deve ser livre de qualquer forma de angústia (ANGEL; AMARAL, 2024). Como resultado, há uma pressão social para incentivar a busca por um diagnóstico assim que o indivíduo expressa emoções de sofrimento mental.

## **SALAS DE CONFORTO**

Diante do exposto, torna-se evidente que a compreensão e o manejo adequado das manifestações emocionais, especialmente entre os adolescentes

no ambiente escolar, são de extrema importância. A reflexão sobre a própria psique emerge como um primeiro passo crucial, capacitando os indivíduos a reconhecerem seus limites emocionais e a discernirem entre preocupações momentâneas e questões mais sérias.

Nesse sentido, a resposta apropriada às expressões psicológicas que fogem do padrão convencional não se restringe necessariamente à medicalização, mas sim a uma análise cuidadosa e autocrítica da mente e de suas necessidades emocionais.

Este estudo ressaltou a necessidade de criar espaços de escuta e acolhimento dentro do ambiente do SENAC, visando implementar ações preventivas e intervencionistas em saúde emocional. O objetivo é proporcionar confiança e segurança aos adolescentes que necessitam de apoio.

As entrevistas revelaram uma discrepância entre a percepção subjetiva da ansiedade pelos estudantes e a avaliação objetiva de sintomas, destacando a importância de identificar possíveis padrões de banalização e patologização da ansiedade no ambiente escolar. Essas informações são fundamentais para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde mental.

Adicionalmente, a decoração da sala de aula emerge como um elemento crucial nesse contexto. Optar por uma decoração acolhedora, com cores suaves e elementos que transmitam tranquilidade, pode criar uma atmosfera propícia ao relaxamento e à receptividade. A inclusão de objetos sensoriais, como almofadas macias e mantas reconfortantes, bem como uma iluminação suave, pode contribuir significativamente para promover um ambiente propício ao bem-estar emocional dos alunos.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. H. S. G. de., VIANA, M. C., & SILVEIRA, C. M.. (2006). Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), 33(2), 43–54. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832006000200003> Acesso em: 05 de maio 2024.

ANGEL, Camila de Oliveira; AMARAL, Augusto Jobim do. O PODER (NEURO)PSIQUIÁTRICO: A PSICOPATOLOGIZAÇÃO DO COTIDIANO NA ERA DO CÉREBRO. **Psicologia & Sociedade** [online]. 2023, v. 35. Acesso em: 23 abril 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2023v35262853>

BOCCHI, Josiane Cristina. A psicopatologização da vida contemporânea: quem faz os diagnósticos. **Doxa: Rev. Bras. Psico. e Educ.**, Araraquara, v. 20, n. 1, p. 97-109, jan./jun., 2018. Acesso em: 1 de abril. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.30715/rbpe.v20.n1.2018.11309>

DE SOUZA, Cleide Maria; DE BRITO CUNHA, Neide. Desempenho escolar e níveis de ansiedade no Ensino Médio. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 52, p. 307-321, 2021. Acesso em: 1 de abril. 2024. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/3575>

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, vol. 9, n. 1 p. 87-103, Jan.-Jun. 2017 - ISSN 2175-5027. Acesso em: 03 de abril. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.2123>

MORGADO, Tânia; LOUREIRO, Luís; BOTELHO, Maria. Intervenção psicoeducacional promotora da literacia em saúde mental de adolescentes na escola: estudo com grupos focais. **Revista de Enfermagem Referência**, [S.L.], v., n. 6, p. 1-17, 30 jun. 2021. Health Sciences Research Unit: Nursing. Acesso em: 8 de abril. 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12707/rv20133>.

**National Institute of Mental Health**. Anxiety Disorders. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. Acesso em: 05 de maio 2024. Disponível em: [Transtornos de Ansiedade - National Institute of Mental Health \(NIMH\) \(nih.gov\)](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/)

SILVA, Livia Machado; CANAVEZ, Fernanda. Medicalização da vida e suas implicações para a clínica psicológica contemporânea. *Rev. Subj.*, Fortaleza, v. 17, n. 3, p. 117-129, dez. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5020/23590777.rs.v17i3.5813>. Acesso em: 03 maio 2024.

ZUNG, W. W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. **Psychosomatics**, 12(6), 371–379. Acesso em: 30 de abril 2024. Disponível em: [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)