

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES –
UNIPTAN**

CURSO DE MEDICINA

Marco Túlio de Oliveira Pires

Vinícius Santos Almeida

**FATORES DE RISCO E INCIDÊNCIA DE TRANSTORNOS ANSIOSOS
DEPRESSIVOS EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO**

SÃO JOÃO DEL REI, JUNHO DE 2024

Marco Túlio de Oliveira Pires

Vinícius Santos Almeida

**FATORES DE RISCO E INCIDÊNCIA DE TRANSTORNOS ANSIOSOS
DEPRESSIVOS EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado para ao Curso de Medicina do
Centro Universitário Presidente Tancredo de
Almeida Neves, UNIPTAN.

Orientadora: Luana Trindade Sousa de
Oliveira

SÃO JOÃO DEL REI, JUNHO DE 2024

RESUMO

A ansiedade e a depressão são condições que têm sido reconhecidas e estudadas desde a antiguidade. No contexto escolar, os transtornos ansiosos depressivos têm sido cada vez mais investigados, uma vez que podem afetar significativamente o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e a qualidade de vida dos estudantes. No Brasil, estudos têm demonstrado uma preocupante prevalência desses transtornos entre estudantes do ensino médio, evidenciando a necessidade de intervenções e políticas públicas voltadas à saúde mental desses jovens. Assim, esta pesquisa visa investigar a prevalência de transtornos ansiosos depressivos entre estudantes do secundário (ensino fundamental e médio). Este trabalho caracteriza-se como um estudo bibliográfico narrativo, de natureza qualitativa e do tipo descritivo-exploratório. O presente artigo revelou a complexidade dos fatores que influenciam a saúde mental de estudantes do ensino secundário, ressaltando a necessidade de abordagens multidisciplinares que integrem suporte psicológico, políticas educacionais e um ambiente escolar que promova tanto o desenvolvimento acadêmico quanto o bem-estar emocional dos alunos. A colaboração entre educadores, profissionais de saúde mental, famílias e a própria comunidade é essencial para minimizar os impactos dos transtornos ansiosos depressivos e melhorar a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos estudantes.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Ensino secundário. Ensino médio. Ensino fundamental.

ABSTRACT

Anxiety and depression are conditions that have been recognized and studied since antiquity. In the school context, anxious depressive disorders have been increasingly investigated, as they can significantly affect academic performance, interpersonal relationships, and the quality of life of students. In Brazil, studies have shown a concerning prevalence of these disorders among high school students, highlighting the need for interventions and public policies focused on the mental health of these young individuals. This research aims to investigate the prevalence of anxious depressive disorders among secondary school students (elementary and high school). This work is characterized as a narrative bibliographic study, of a qualitative nature and descriptive-exploratory type. This article revealed the complexity of the factors that influence the mental health of secondary school students, emphasizing the need for multidisciplinary approaches that integrate psychological support, educational policies, and a school environment that promotes both academic development and the emotional well-being of students. Collaboration between educators, mental health professionals, families, and the community itself is essential to minimize the impacts of anxious depressive disorders and improve the quality of life and academic performance of students.

Keywords: Anxiety. Depression. Secondary education. High school. Elementary school.

SUMÁRIO

1 Introdução.....	5
2 Metodologia	6
3 Resultados e Discussão	9
4 Considerações finais	16
Referências	18

FATORES DE RISCO E INCIDÊNCIA DE TRANSTORNOS ANSIOSOS DEPRESSIVOS EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

Marco Túlio de Oliveira Pires¹
Vinícius Santos Almeida²
Luana Trindade Sousa de Oliveira³
Douglas Roberto Guimarães Silva⁴

RESUMO

A ansiedade e a depressão são condições que têm sido reconhecidas e estudadas desde a antiguidade. No contexto escolar, os transtornos ansiosos depressivos têm sido cada vez mais investigados, uma vez que podem afetar significativamente o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e a qualidade de vida dos estudantes. No Brasil, estudos têm demonstrado uma preocupante prevalência desses transtornos entre estudantes do ensino médio, evidenciando a necessidade de intervenções e políticas públicas voltadas à saúde mental desses jovens. Esta pesquisa visa investigar a prevalência de transtornos ansiosos depressivos entre estudantes do secundário (ensino fundamental e médio). Este trabalho caracteriza-se como um estudo bibliográfico narrativo, de natureza qualitativa e do tipo descritivo-exploratório. O presente artigo revelou a complexidade dos fatores que influenciam a saúde mental de estudantes do ensino secundário, ressaltando a necessidade de abordagens multidisciplinares que integrem suporte psicológico, políticas educacionais e um ambiente escolar que promova tanto o desenvolvimento acadêmico quanto o bem-estar emocional dos alunos. A colaboração entre educadores, profissionais de saúde mental, famílias e a própria comunidade é essencial para minimizar os impactos dos transtornos ansiosos depressivos e melhorar a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos estudantes.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Ensino secundário. Ensino médio. Ensino fundamental.

ABSTRACT

Anxiety and depression are conditions that have been recognized and studied since antiquity. In the school context, anxious depressive disorders have been increasingly investigated, as they can significantly affect academic performance, interpersonal relationships, and the quality of life of students. In Brazil, studies have shown a concerning prevalence of these disorders among high school students, highlighting the need for interventions and public policies focused on the mental health of these young individuals. This research aims to investigate the prevalence of anxious depressive disorders among secondary school students (elementary and high school). This work is characterized as a narrative bibliographic study, of a qualitative nature and descriptive-exploratory type. This article revealed the complexity of the factors that influence the mental health of secondary school students, emphasizing the need for multidisciplinary approaches that integrate psychological support, educational policies, and a school environment that promotes both academic development and the emotional well-being of students. Collaboration between educators, mental health professionals, families, and the community itself is essential to minimize the impacts of anxious depressive disorders and improve the quality of life and academic performance of students.

Keywords: Anxiety. Depression. Secondary education. High school. Elementary school.

¹ Graduando do curso de medicina no Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

² Graduando do curso de medicina no Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

³ Professora no curso de medicina no Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

⁴ Professor no curso de medicina no Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

1 Introdução

A ansiedade e a depressão são condições que têm sido reconhecidas e estudadas desde a antiguidade, com relatos e descrições remontando aos tempos de Hipócrates (460-377 a.C.)¹. Contudo, o entendimento moderno sobre os transtornos ansiosos depressivos foi fortemente influenciado pelo trabalho de Sigmund Freud no final do século XIX e início do século XX. Desde então, muitos estudos têm sido realizados, e os transtornos ansiosos depressivos passaram a ser melhor compreendidos e categorizados².

Os transtornos ansiosos depressivos referem-se a um grupo de condições caracterizadas pela presença de sintomas ansiosos e depressivos em diferentes graus e combinações. Esses transtornos podem afetar significativamente a qualidade de vida, as relações interpessoais e o desempenho acadêmico e profissional dos indivíduos afetados³.

No cenário mundial, os transtornos ansiosos depressivos têm sido apontados como um grave problema de saúde pública. Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou que cerca de 264 milhões de pessoas sofriam de depressão e 284 milhões de ansiedade ao redor do mundo. Além disso, o relatório da OMS apontou a China, Índia e os Estados Unidos como os países com as maiores prevalências de transtornos ansiosos depressivos⁴.

No Brasil, os transtornos ansiosos depressivos também representam um importante desafio de saúde pública. Dados de 2019 apontam que o Brasil é o país com a maior prevalência de ansiedade na América Latina, afetando 9,3% da população, e o quinto no mundo em casos de depressão, com uma prevalência de 5,8%⁵. Diversos fatores como desigualdades sociais, instabilidade econômica e violência têm sido associados ao aumento dessas condições no país⁶.

No contexto escolar, os transtornos ansiosos depressivos têm sido cada vez mais investigados, uma vez que podem afetar significativamente o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e a qualidade de vida dos estudantes. No Brasil, estudos têm demonstrado uma preocupante prevalência desses transtornos entre estudantes do ensino médio, evidenciando a necessidade de intervenções e políticas públicas voltadas à saúde mental desses jovens⁷.

Partindo dessas premissas, esta pesquisa teve como objetivo investigar a prevalência de transtornos ansiosos depressivos entre estudantes do secundário

(ensino fundamental e médio). Para tanto, foram identificados e caracterizados os principais sintomas e manifestações de transtornos ansiosos depressivos nesta população; foram avaliados os possíveis fatores de risco associados à ocorrência de transtornos ansiosos depressivos nesse grupo populacional, incluindo questões socioeconômicas, familiares e escolares, bem como o contexto local; e, por fim, foram analisados a associação entre a presença de transtornos ansiosos depressivos e o desempenho escolar dos estudantes, investigando o impacto desses transtornos na vida estudantil e no desenvolvimento pessoal dos jovens.

A relevância social deste estudo é evidente, uma vez que os transtornos ansiosos depressivos afetam a qualidade de vida, as relações interpessoais e a inserção social dos indivíduos. Além disso, essas condições têm sido associadas a um maior risco de abuso de substâncias e comportamento suicida, o que reforça a necessidade de ações voltadas à prevenção e ao tratamento desses transtornos⁸.

Do ponto de vista científico, a realização deste estudo contribui para o avanço do conhecimento sobre os transtornos ansiosos depressivos na população estudantil brasileira. A compreensão das peculiaridades locais e dos fatores de risco associados a esses transtornos pode enriquecer a literatura existente e proporcionar novos dados para pesquisas futuras⁹.

2 Metodologia

Este trabalho caracteriza-se como um estudo bibliográfico narrativo, de natureza qualitativa e do tipo descritivo-exploratório. A escolha deste método justifica-se pela necessidade de examinar uma ampla variedade de literaturas e estudos existentes sobre o tema, permitindo uma análise profunda das manifestações e dos fatores de risco associados a esses transtornos, sem a limitação imposta por métodos quantitativos.

A pergunta norteadora deste estudo é: “quais são as principais manifestações e fatores de risco dos transtornos ansiosos depressivos em estudantes do ensino secundário, e como esses aspectos influenciam seu desempenho escolar e desenvolvimento pessoal?” Esta questão é fundamental para direcionar a investigação no sentido de compreender tanto a epidemiologia dos transtornos

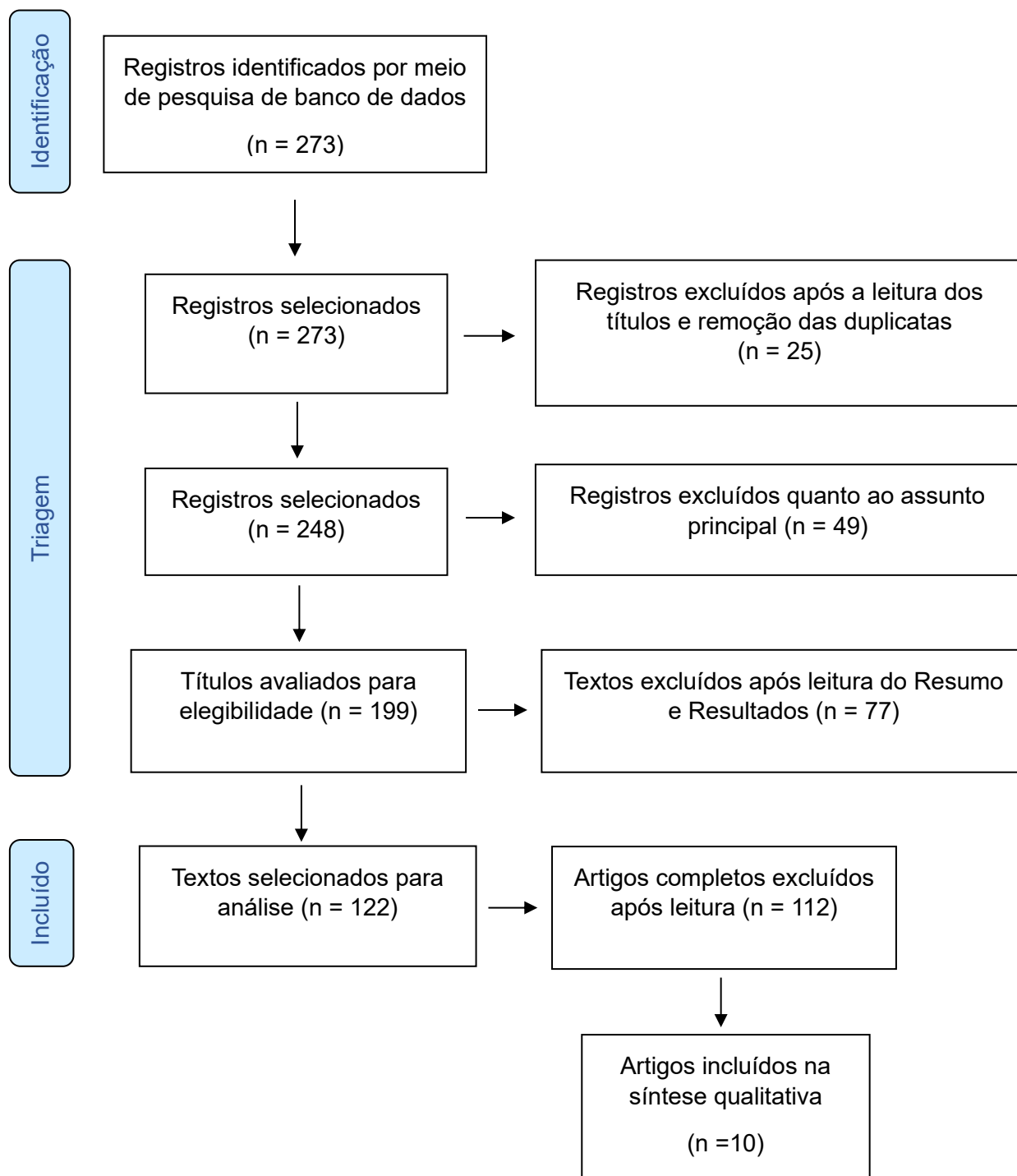
mentais nesta população quanto o impacto desses transtornos na vida acadêmica e pessoal dos jovens.

Para a realização da revisão bibliográfica, foram utilizadas bases de dados científicas renomadas, como o Portal Regional da BVS, a Medline e Lilacs. As palavras-chave selecionadas em português para a pesquisa foram: "transtornos ansiosos depressivos", "estudantes do secundário", "sintomas de ansiedade e depressão", "fatores de risco", e "impacto no desempenho escolar". Em contrapartida, as palavras-chave em inglês foram: "*anxiety and depressive disorders*", "*secondary school students*", "*symptoms of anxiety and depression*", "*risk factors*", e "*impact on academic performance*". Utilizaram-se os operadores booleanos *AND* para intersecção e *NOT* para exclusão de termos não relacionados diretamente ao foco de estudo.

Os critérios de inclusão definidos foram artigos publicados nos últimos 5 anos, em português ou inglês, que apresentassem estudos práticos ou revisões relacionadas aos transtornos ansiosos depressivos em estudantes do ensino secundário. Foram excluídos do estudo aqueles trabalhos que não especificassem claramente os métodos de diagnóstico dos transtornos ou que focassem em outras populações. Exclui-se também aqueles que fossem contrários os critérios de inclusão.

Com o intuito de demonstrar o passo a passo tomado para a seleção da bibliografia central, o fluxograma expresso pela Figura 1 traz os detalhes:

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos



Fonte: autoria própria.

Os resultados obtidos através da pesquisa bibliográfica foram sistematicamente organizados e apresentados em quadros e tabelas, facilitando a visualização e comparação das informações, além de permitir uma análise integrada e contextualizada dos dados recolhidos.

3 Resultados e Discussão

Na exploração das referências científicas relacionadas ao tema deste estudo, foram identificados mais de duzentos estudos associados, o que pode ser considerado um número baixo ao comparar com outros temas que acumulam mais de duzentas mil pesquisas associadas, como o câncer. A maioria dessas análises estava catalogada no Portal da BVS, que já integra as bases de dados Medline e Lilacs, mas que foram especificadas abaixo para fins de informação, conforme pode ser observado na Tabela 1.

Tabela 1 - Número de trabalhos associados ao tema conforme as fontes de pesquisa

	Fontes da Pesquisa	Número de trabalhos registrados
1	Portal da BVS	273
2	Medline	252
3	Lilacs	8

Fonte: Conforme as bases

No que se refere à seleção dos estudos utilizados como base para esta investigação, foram escolhidas dez pesquisas consideradas relevantes e apropriadas para o tema, como delineado no Quadro 1. Esses estudos apresentaram dados abrangentes e atualizados, simplificando a avaliação e comparação das informações relacionadas ao objeto deste estudo.

Quadro 1 - Estudos selecionados

Nº	Pesquisa	Autoria e Data de Publicação	Tipo de Estudo	Idioma
1	Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19	Vazquez, Caetano, Schlegel et al. (2022) ¹⁰	Estudo transversal	Português

2	School Performance and Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress in Adolescents	Horn, Silva e Patias (2021) ¹¹	Estudo transversal	Inglês
3	Depressão na adolescência está relacionada ao bullying e variáveis demográficas?	Couto, Mendes, Silva et al. (2023) ¹²	Estudo demográfico	Português
4	Redes sociais como causa de dependência, ansiedade e depressão em estudantes de Juiz de Fora – MG	Zócoli, Rosa, Alécio et al. (2023) ¹³	Estudo transversal	Português
5	Análise sobre a saúde mental dos adolescentes do ensino médio integrado dos institutos federais	Madaloz, Silva, Alves et al. (2023) ¹⁴	Revisão sistemática	Português
6	Sintomas de depressão, ansiedade e stress em jovens escolares do ensino secundário durante o surto da Covid-19	Aliante, Taria e José (2023) ¹⁵	Estudo transversal	Português
7	Dificuldades e pressões psicológicas sofridas por vestibulandos: uma pesquisa realizada em escolas do ensino médio	Oliveira, Azevedo, Silva et al. (2021) ¹⁶	Estudo de campo com aplicação de questionário	Português
8	A ansiedade entre jovens estudantes: uma análise situacional em escola de Ensino Médio no interior cearense	Vital, Ferreira, Alves et al. (2022) ¹⁷	Estudo de campo de análise situacional	Português
9	Sintomas e fatores associados à depressão e à ansiedade em estudantes adolescentes de escolas públicas	Frescura, Rodrigues, Conti et al. (2023) ¹⁸	Estudo sociodemográfico com aplicação de questionário	Português
10	Experiências adversas na infância, características sociodemográficas e sintomas de depressão em adolescentes de um município do Rio de Janeiro, Brasil	Andrade, Avanci e Oliveira (2022) ¹⁹	Estudo transversal	Português

Fonte: Conforme as pesquisas.

Quanto aos resultados e considerações mais pertinentes de cada estudo, o Quadro 2 relaciona cada um por ordem de seleção.

Quadro 2 - Resultados dos estudos selecionados

Autoria e Ano de publicação	Principais considerações
Vazquez, Caetano, Schlegel et al. (2022) ¹⁰	O tempo de exposição às telas, a inversão do sono e o sexo feminino, combinados com as dificuldades do ensino remoto e outros marcadores sociais (como cor/raça e casos de Covid-19 em casa), estão associados

	a sintomas de depressão e ansiedade durante a primeira onda da Covid-19 na Região Metropolitana de São Paulo, reforçando a importância da rotina escolar na vida desses jovens e os desafios colocados às escolas para a promoção da saúde mental dos estudantes no período pós-pandemia.
Horn, Silva e Patias (2021) ¹¹	Verificou-se correção fraca e negativa entre desempenho escolar e sintomas de ansiedade e depressão, tendo os adolescentes de escolas de turno integral, maior desempenho e menores sintomas de depressão e ansiedade que os da escola regular. Adolescentes mais novos apresentaram maiores sintomas de estresse e adolescentes do sexo feminino possuem maiores sintomas de depressão e ansiedade.
Couto, Mendes, Silva et al. (2023) ¹²	Foram realizadas correlações, seguidas de regressão hierárquica múltipla, as quais apontaram que o bullying verbal prediz de forma direta depressão, indicando que quanto mais os adolescentes são vítimas desse tipo de bullying, maiores são os índices de sintomatologia depressiva; ademais maiores pontuações de depressão foram encontradas nas meninas; quanto ao tipo de escola, não houve diferença. Esses resultados são discutidos a partir da literatura, evidenciando a problemática atual do crescente número de adolescentes com depressão, as consequências desse fato no cotidiano escolar e a participação de profissionais e responsáveis no combate ao bullying.
Zócoli, Rosa, Alécio et al. (2023) ¹³	Constatou-se que o uso exacerbado das redes sociais, bem como a dependência causada por elas podem desencadear distúrbios como ansiedade e depressão.
Madaloz, Silva, Alves et al. (2023) ¹⁴	Os resultados indicam que os discentes de cursos técnicos integrados apresentam uma prevalência significativa de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e estresse. Os principais fatores de risco identificados estão relacionados à carga de trabalho intensa, competição acadêmica, pressão por resultados, falta de suporte emocional e dificuldades na transição para a vida acadêmica e profissional.
Aliante, Taria e José (2023) ¹⁵	A análise estatística descritiva feita por meio do <i>Statistical Package for Social Sciences</i> versão 22, indicou a frequência de sintomas em jovens escolares voltados para o quadro de sofrimento psíquico identificado sugere, por um lado, para a necessidade de desenvolvimento de pesquisas sobre os seus determinantes sociais e, por outro, a abrangência de outras escolas de modo a criar indicadores científicos para o delineamento e implementação.
Oliveira, Azevedo, Silva et al. (2021) ¹⁶	Foi visto que há uma diferença de intensidade em cada gênero analisado, os indivíduos do sexo feminino são mais afetados pelas tensões psicológicas, comparado aos de sexo masculino, talvez pelas múltiplas demandas que, socialmente e historicamente, são impostas aos sujeitos do sexo feminino, ou seja, sobre as mulheres.
Vital, Ferreira, Alves et al. (2022) ¹⁷	Os transtornos de ansiedade podem ser desencadeados por diversos fatores associados, entre os quais podemos destacar o estresse no ambiente escolar, desestrutura familiar, relacionamentos amorosos malsucedidos, uso excessivo de mídias sociais e isolamento social, incertezas quanto ao futuro pessoal e profissional etc.
Frescura, Rodrigues, Conti et al. (2023) ¹⁸	Os resultados apontaram prevalência dos sintomas ansiosos em 59,1% dos participantes (sendo 31,9% para possível e 27,2 % para provável). Para os sintomas depressivos, os números foram de 44,7% (sendo 33,6% para possível sintomatologia e 11,1% para provável).
Andrade, Avanci e Oliveira (2022) ¹⁹	Em relação ao padrão de experiências adversas na infância com sintomas depressivos, destaca-se a natureza de alguns eventos com a depressão, bem como a ausência de muitas adversidades no quadro sem sintomas. O conjunto de eventos estressantes com os sintomas depressivos mostra que violências (familiar e comunitária), acidentes e doenças compõem um cenário de estresse e, portanto, de risco importante para a saúde mental do adolescente.

Fonte: Conforme as bases científicas em maio/2024.

Como observado no Quadro 2, diversos estudos indicam uma relação complexa entre fatores ambientais, comportamentais e socioeconômicos e a saúde mental dos adolescentes. Neste contexto, um dos primeiros aspectos destacados se encontra em Vazquez, Caetano, Schlegel et al.¹⁰, ou seja, o impacto do ensino remoto e da pandemia de Covid-19.

Em linhas gerais, a pandemia de Covid-19 trouxe consigo uma série de desafios únicos e impactantes para a população mundial, afetando de forma profunda os sistemas de saúde, economia e a educação. Neste último âmbito, o fechamento de escolas e a subsequente transição para o ensino remoto emergiram como fatores significativos no aumento dos sintomas de depressão e ansiedade entre estudantes do ensino secundário. A investigação conduzida por Vazquez, Caetano, Schlegel et al.¹⁰ fornece uma análise detalhada desses impactos na Região Metropolitana de São Paulo, destacando como a interrupção da rotina escolar presencial exacerbou as condições de saúde mental dos jovens, particularmente em contextos de vulnerabilidade socioeconômica e entre o público feminino.

Os autores apontam ainda que a pandemia intensificou a exposição das meninas a múltiplas formas de estresse psicossocial devido ao aumento das responsabilidades domésticas e ao isolamento social, ambos maximizados pela crise sanitária. Além disso, a falta de interação face a face com colegas e professores removeu uma camada crucial de suporte social, que é especialmente valorizada durante a adolescência, uma fase de intensa formação identitária e desenvolvimento social¹⁰.

O ensino remoto, embora necessário, trouxe desafios adicionais. A qualidade da educação foi impactada pela falta de acesso a recursos tecnológicos adequados e por ambientes domésticos muitas vezes não propícios ao estudo, aumentando a carga de estresse nos estudantes¹⁰. Este cenário é particularmente prejudicial em contextos de dificuldades socioeconômicas, onde os alunos podem não ter acesso a um espaço tranquilo para estudar ou a dispositivos tecnológicos adequados. Como resultado, esses alunos experimentam uma pressão escolar aumentada, ao mesmo tempo que lutam com a ansiedade e a depressão, condições que podem diminuir a capacidade de concentração, memória e motivação—fatores essenciais para o aprendizado eficaz.

Ademais, Oliveira, Azevedo, Silva et al.¹⁶ reforçam a compreensão de que as meninas foram desproporcionalmente afetadas por tensões psicológicas durante a pandemia. Essa vulnerabilidade pode ser atribuída às expectativas sociais e históricas que frequentemente colocam responsabilidades adicionais sobre as mulheres jovens, tanto no ambiente doméstico quanto na sociedade em geral. Durante a pandemia, tais expectativas podem ter contribuído para um aumento da carga de trabalho doméstico e de cuidado com outros membros da família, reduzindo o tempo disponível para estudos e lazer, essenciais para o bem-estar psicológico.

Ainda no mesmo âmbito, a cognição e a saúde mental desses jovens são afetadas através da privação do sono, frequentemente relatada durante a pandemia devido ao aumento da ansiedade¹⁶. A privação de sono tem sido consistentemente associada a uma piora na função cognitiva, incluindo diminuição da atenção, da velocidade de processamento e da memória, o que pode prejudicar significativamente o desempenho escolar.

Além da pandemia, a relação entre o ambiente escolar e a saúde mental também é evidenciada em outros estudos. Conforme indicado por Horn, Silva e Patias¹¹, a participação em escolas de turno integral está associada a menores índices de sintomas ansiosos e depressivos. Este fenômeno pode ser atribuído à estrutura e suporte contínuos que o modelo de turno integral oferece, facilitando um ambiente de constante acompanhamento acadêmico e emocional.

Essa estrutura escolar permite uma imersão mais profunda não apenas no conteúdo educacional, mas também nas atividades extracurriculares, promovendo interações sociais ricas e suporte entre pares que são essenciais para o desenvolvimento emocional saudável. O envolvimento com a escola, portanto, pode atuar como uma rede de proteção, mitigando sentimentos de isolamento e stress, comuns entre os adolescentes¹¹.

Por outro lado, estudos como o de Madaloz, Silva, Alves et al.¹⁴ apontam para a carga de trabalho e a pressão acadêmica como fatores de risco significativos, especialmente em cursos técnicos integrados, onde a expectativa de desempenho e a competição podem ser intensas. Nestes ambientes, a exigência de resultados acadêmicos frequentemente supera o apoio ao bem-estar emocional dos estudantes, evidenciando a necessidade de um equilíbrio entre as demandas acadêmicas e o suporte psicológico.

Outro fator relevante apontado diz respeito ao bullying. O bullying, especialmente na forma verbal, é reconhecido como um dos fatores críticos que afetam negativamente a saúde mental dos estudantes, com implicações significativas que transcendem o ambiente escolar e penetram na esfera pessoal e psicológica dos alunos¹⁴. A pesquisa conduzida por Couto, Mendes, Silva et al.¹² destaca a associação direta entre o bullying verbal e o aumento dos sintomas de depressão, com uma incidência alarmantemente alta entre as meninas. Este dado confirma a literatura médica e psicológica que aponta as jovens como sendo particularmente suscetíveis às consequências psicológicas do bullying, devido a uma confluência de fatores socioculturais e psicobiológicos.

Nesta altura, é crucial entender que o bullying pode desencadear também uma cascata de respostas fisiológicas e emocionais que exageram ou mesmo precipitam a depressão¹². Neurobiologicamente, o estresse crônico induzido pelo bullying pode alterar a função e a estrutura cerebral, particularmente em áreas como o córtex pré-frontal e o hipocampo, que são cruciais para a regulação emocional e a resiliência ao estresse. Estas alterações podem resultar em disfunções na maneira como os jovens processam as emoções e gerenciam o estresse, aumentando a vulnerabilidade à depressão¹⁴.

Além disso, a exposição repetida a ambientes hostis, como aqueles caracterizados pelo bullying, pode levar a alterações nos níveis de neurotransmissores, incluindo a serotonina e a noradrenalina, que estão intimamente ligadas à patogênese da depressão. Tais mudanças bioquímicas, combinadas com o isolamento social frequentemente associado ao ser vítima de bullying, podem deteriorar ainda mais a saúde mental dos alunos¹⁴.

O uso intensivo de mídias sociais por essa população também emergiu como um fator de risco significativo para a saúde mental. O estudo de Zócoli, Rosa, Alécio et al.¹³ traz evidências substanciais de que a exposição prolongada e não regulada às redes sociais pode desencadear ou intensificar transtornos de ansiedade e depressão. Este fenômeno pode ser associado a várias dinâmicas psicossociais inerentes ao ambiente virtual, como a comparação social, o cyberbullying, e a exposição a conteúdos perturbadores ou inadequados, que podem influenciar negativamente a autoestima e o bem-estar emocional dos usuários.

O impacto das mídias sociais na saúde mental pode ainda ser analisado através da lente da neurociência. A interação constante com essas plataformas pode

alterar os padrões de liberação de dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer e à recompensa¹³. A estimulação frequente deste sistema, em resposta às notificações e interações nas redes, leva a uma espécie de dependência comportamental, que quando não satisfeita, resulta em sintomas de abstinência semelhantes aos observados em outros tipos de dependências. Além disso, a hiperconectividade pode resultar em sobrecarga cognitiva e estresse, contribuindo para o desenvolvimento de ansiedade e distúrbios do humor¹².

Paralelamente, Vital, Ferreira, Alves et al.¹⁷ ampliam a discussão ao correlacionar não apenas o uso excessivo de mídias sociais, mas também o estresse no ambiente escolar e desestruturas familiares como fatores contribuintes para o surgimento de transtornos de ansiedade. A interação desses elementos cria um cenário complexo, onde as pressões escolares e as expectativas familiares podem intensificar os efeitos negativos do uso desmedido das mídias sociais. A pressão para alcançar desempenho acadêmico, combinada com um suporte familiar inadequado e uma busca incessante por validação social online, levando a um ciclo vicioso de ansiedade e depressão.

Finalmente, a prevalência e o impacto desses transtornos na vida escolar são notáveis. Frescura, Rodrigues, Conti et al.¹⁸ relatam uma prevalência de sintomas ansiosos em mais da metade dos estudantes avaliados, com uma porcentagem significativa apresentando também sintomas depressivos. Tais achados são consistentes com os de Andrade, Avanci e Oliveira¹⁹, que afirma haver alta probabilidade de risco de desenvolvimento de sintomatologia depressiva durante a adolescência, incluindo por consequência da dinâmica escolar.

Desta forma, a discussão evidencia a complexidade dos fatores que influenciam a saúde mental de estudantes do ensino secundário, ressaltando a necessidade de abordagens multidisciplinares que integrem suporte psicológico, políticas educacionais e um ambiente escolar que promova tanto o desenvolvimento acadêmico quanto o bem-estar emocional dos alunos. A colaboração entre educadores, profissionais de saúde mental, famílias e a própria comunidade é essencial para minimizar os impactos dos transtornos ansiosos depressivos e melhorar a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos estudantes.

4 Considerações finais

O presente artigo revelou que a análise dos fatores que influenciam a saúde mental dos estudantes do ensino secundário é complexa e demanda uma abordagem holística e bem integrada. A pandemia de Covid-19 exacerbou os sintomas de depressão e ansiedade, particularmente em contextos de vulnerabilidade socioeconômica e mais intensamente entre as estudantes do sexo feminino, revelando a importância de se considerar as dinâmicas de gênero nas intervenções. Além disso, o ambiente escolar, tanto em seu aspecto estrutural quanto no emocional, desempenha um papel crucial. Observou-se que escolas que oferecem um suporte mais integral tendem a ser mais positivas para os alunos contra os sintomas de ansiedade e depressão, enquanto a alta carga de trabalho e a falta de suporte adequado em cursos técnicos destacam-se como fontes significativas de estresse mental.

A violência escolar, especialmente o bullying verbal, também foi identificada como um fator crítico, com meninas sendo particularmente vulneráveis. A urgência de políticas escolares que efetivamente previnam e gerenciem esses comportamentos é uma necessidade clara, demandando não apenas a implementação de medidas preventivas, mas também o treinamento de professores e funcionários para intervir de maneira eficaz.

Portanto, é essencial que as escolas desenvolvam programas que promovam habilidades de resiliência, ensinando os alunos a gerenciar estresse e ansiedade de maneira eficaz, incluindo treinamentos em *mindfulness* e técnicas de relaxamento. A formação de professores e funcionários para identificar e responder ao bullying e outras formas de violência escolar é crucial para criar um ambiente de aprendizagem seguro e acolhedor.

Adicionalmente, fortalecer as redes de apoio familiar e comunitário é vital. Orientar os pais sobre as questões de saúde mental e o impacto das mídias sociais pode aumentar a conscientização e promover práticas de suporte em casa, que são fundamentais para o bem-estar dos estudantes.

Por fim, é crucial que todas as intervenções sejam baseadas em evidências científicas sólidas para garantir a eficácia. A continuidade das pesquisas na área de saúde mental escolar deve ser incentivada, permitindo a constante refinamento das estratégias de intervenção. Com a implementação dessas medidas, espera-se

contribuir significativamente para a promoção da saúde mental dos estudantes, capacitando-os a enfrentar desafios acadêmicos e pessoais de maneira mais resiliente e saudável.

Referências

1. Leite HMS, Cayana EG. Sintomas depressivos entre acadêmicos da área de saúde de uma universidade pública em contexto pandêmico: um estudo de prevalência. *Brazilian J Heal Rev.* 2024;7(1):5926–44.
2. Razzouk D. Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão na alocação dos recursos da Saúde? *Epidemiol e Serv saude Rev do Sist Unico Saude do Bras.* 2016;25(4):845–8.
3. Tinen GH, Clara M, Rocha G, Diego L, Teixeira M. Microbiota intestinal e depressão : Uma revisão de escopo explorando as interações subjacentes ao transtorno depressivo Gut microbiota and depression : A scoping review exploring the interactions underlying depressive disorder Microbiota intestinal y depr. *Res Soc Dev.* 2024;2024:1–13.
4. Loch MR, Augusto NA, Souza BLS, Rufino JV, Carvalho FFB de. Associação entre domínios da atividade física e sintomas depressivos em adultos brasileiros: todo movimento conta? *Cad Saude Publica.* 2024;40(3).
5. Ramos P, Barbosa RV, Silva GF, Leite RV. Transtornos de ansiedade na Atenção Primária à Saúde: um panorama das publicações científicas a partir da revisão integrativa. *Brazilian Med Students.* 2023;8(12).
6. Santos KMR dos, Galvão MHR, Gomes SM, Souza TA de, Medeiros A de A, Barbosa IR. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. *Brazilian J Heal Rev [Internet].* 2021;25(spe):e20200370–e20200370. Available from: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452021000500201
7. Pimentel LB, De Almeida CL, Da Silva RG, Caldeirão TD, Haddad PCM de B, Da Silva DA. Transtorno de Ansiedade em estudantes universitários: uma revisão integrativa. *Contrib a Las Ciencias Soc.* 2024;17(1):7514–29.
8. Leitão GJG, Moura LK de S. Transtornos de ansiedade em estudantes de medicina no Brasil: uma revisão integrativa. *Brazilian J Heal Rev.* 2023;6(3):12011–20.
9. Fagundes AM, Moura AM de, Rosário CC do, Miranda PB, Souza TH de, Silva TBC da, et al. Transtorno de ansiedade generalizada: revisão de literatura. *Brazilian J Heal Rev.* 2024;7(2):e68388.
10. Vazquez DA, Caetano SC, Schlegel R, Lourenço E, Nemi A, Slemian A, et al. Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. *Saúde em Debate.* 2022;46(133):304–17.

11. Horn ÂM, da Silva KA, Patias ND. School Performance and Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress in Adolescents. *Psicol Teor e Pesqui.* 2021;37:1–8.
12. Couto RN, Mendes JCSC, Silva RMR da, Santos ACP dos. Depressão na adolescência está relacionada ao bullying e variáveis demográficas? *Rev Interinstitucional Psicol.* 2023;16(3).
13. Zócoli GR, Rosa SC, Alécio MM, Homsí R, Sampaio CFS, Nonato LLF, et al. Redes sociais como causa de dependência, ansiedade e depressão em estudantes de Juiz de Fora – MG. *Brazilian J Heal Rev.* 2023;6(5):20091–103.
14. Madaloz RF, Silva JNR, Alves CR da ST, Lauxen S de L. Análise sobre a saúde mental dos adolescentes do ensino médio integrado dos institutos federais. *Cuad Educ y Desarro.* 2023;15(10):10248–67.
15. Aliante G, Taria ANAR, José CM. Sintomas de depressão, ansiedade e stress em jovens escolares do ensino secundário durante o surto da Covid-19. *Cenas Educ.* 2023;6:1–32.
16. Oliveira SD de, Azevedo MDM de S, Silva CDM, Farias AL de. Dificuldades e pressões psicológicas sofridas por vestibulandos: uma pesquisa realizada em escolas do ensino médio. *Conedu.* 2021;1–11.
17. Vital AMP, Ferreira JG, Alves MKS, Almeida R de C. A ansiedade entre jovens estudantes: uma análise situacional em escola de Ensino Médio no interior cearense. *Rev Educ Pública [Internet].* 2022;(January):1–7. Available from: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/24/1/a-ansiedade-entre-jovens-estudantes-uma-analise-situacional-em-escola-de-ensino-medio-no-interior-cearense>
18. Frescura E de F, Rodrigues GN, Conti MJ, Nazar TCG. Sintomas e fatores associados à depressão e à ansiedade em estudantes adolescentes de escolas públicas. *Cuad Educ y Desarro.* 2023;15(12):17239–63.
19. Andrade CR, Avanci JQ, Oliveira RDVC. Experiências adversas na infância, características sociodemográficas e sintomas de depressão em adolescentes de um município do Rio de Janeiro, Brasil. *Cad Saude Publica.* 2022;38(6).