

## II JORNADA DE EXTENSÃO

“Ciências básicas para o desenvolvimento sustentável”

TEIA UFNT

ENRAÍZA-UFNT

PIBEX NORTE

PROGRAMA  
FLORESÇA  
UFNT

---

# Relato de Experiência

**Educação em saúde para escolares do ensino médio sobre o reconhecimento e manejo da ansiedade e a relação com o uso excessivo de telas: um relato de experiência**

Ana Beatriz Guimarães Santos, UFNT,

[ana.guimaraes1@mail.uft.edu.br](mailto:ana.guimaraes1@mail.uft.edu.br)

Guilherme Soares de Sousa, UFNT,

[soares.guilherme@mail.uft.edu.br](mailto:soares.guilherme@mail.uft.edu.br)

Jaqueline Nogueira Andrade, UFNT,

[nogueira.jaqueline@mail.uft.edu.br](mailto:nogueira.jaqueline@mail.uft.edu.br)

# I. Introdução

A ansiedade é definida como um estado de mente evasivo e apreensivo, constantemente preocupado com dificuldades ou obstáculos futuros. A psicologia tradicional sugere que indivíduos ansiosos apresentam tendências em sofrer múltiplos transtornos que envolvam percepção e avaliação falhas, como leitura exagerada e/ou incorreta de perigos iminentes, com frequência gerando alarmes falsos e engajamento errôneo e irracional, concretizando um processo equivocado de informações (DHIR, A. et al, 2018).

Em relação ao público adolescente, estima-se que metade das doenças mentais se inicia por volta dos 14 anos de idade, e geralmente não é diagnosticada e nem tratada, apesar da grande presença de comorbidades, sendo que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um em cada cinco adolescentes sofre de problemas relacionados à saúde mental. Assim, os transtornos de ansiedade estão entre as psicopatologias mais frequentes da infância e da adolescência, uma prevalência que pode variar de 6 a 20% deste público (DUMAS, 2011; RIBEIRO; POÇO, 2007).

A saúde mental dos adolescentes é uma preocupação global e um desafio significativo que requer atenção e intervenções apropriadas. A Organização das Nações Unidas (ONU) tem destacado a importância da saúde mental como um dos principais pilares do bem-estar humano e do desenvolvimento sustentável.

A adolescência é uma fase crucial na vida em que os jovens experimentam uma série de mudanças físicas, emocionais e sociais. Essa transição para a idade adulta pode ser emocionante, mas também desafiadora, com muitos adolescentes enfrentando questões de saúde mental, como a ansiedade. Além disso, a revolução tecnológica do século XXI trouxe consigo um aumento significativo no acesso e uso de dispositivos eletrônicos e telas digitais, o que tem impactado a vida dos adolescentes de maneiras complexas e multifacetadas (OPAS, 2020).

Neste contexto, a Liga Acadêmica de Psiquiatria da Universidade Federal do Norte do Tocantins fez uma ação que objetivava dissertar sobre a ansiedade para alunos do ensino médio, bem como técnicas para mitigá-la, além da associação de telas virtuais e esse adoecimento. Essa iniciativa ocorreu no Colégio Pré-Universitário, escola estadual da rede pública de ensino do município de Araguaína-TO, onde todos os alunos do ensino médio desta instituição participaram. A oportunidade da ação surgiu por meio de

uma demanda repassada para a Liga Acadêmica, mediante o programa ALI Educação Empreendedora do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), a qual o gestor do Colégio se queixava do uso excessivo de celulares pelos alunos.

Dessa forma, o relato de experiência visa fornecer uma visão abrangente das abordagens e estratégias utilizadas, bem como dos resultados e lições aprendidas durante a implementação, além de contribuir para a compreensão e a promoção da saúde mental dos estudantes do ensino médio, reconhecendo a importância de uma educação holística que aborde tanto os aspectos psicológicos quanto os comportamentais dessas questões complexas.

## II. Objetivos

### Objetivo geral

Descrever a experiência de um projeto de extensão destinado a estudantes do ensino médio, com foco no reconhecimento e manejo da ansiedade e na relação entre esse fenômeno e o uso excessivo de telas.

### Objetivos específicos

- Registrar as experiências e desafios enfrentados durante a implementação do programa de educação em saúde.
- Identificar as estratégias mais eficazes para envolver os estudantes do ensino médio e transmitir informações sobre o reconhecimento e manejo da ansiedade.
- Oferecer recomendações práticas com base nas lições aprendidas para orientar futuras intervenções e projetos de conscientização sobre a saúde mental e o uso de telas entre os adolescentes.

## III. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, o qual possibilita que o pesquisador relate vivências correlatas ao saber científico (GIL, 2008). Este projeto foi promovido por acadêmicos do curso de Medicina através da Liga Acadêmica de Psiquiatria (LIAPS) da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT).

A experiência foi vivenciada no Colégio Pré-Universitário, uma escola estadual da rede pública de ensino do município de Araguaína-TO, e o público alvo foram alunos do ensino médio desta instituição. A ação partiu de uma demanda apresentada pela escola de abordar o tema do “uso excessivo do celular”, a qual foi encaminhada para a liga acadêmica por meio do programa ALI Educação Empreendedora do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), que atua como mediador estabelecendo parcerias com instituições de ensino do município para auxiliar na resolução das solicitações apresentadas pelos gestores das escolas contempladas pelo programa.

Na oportunidade, os ligantes optaram por trabalhar a temática da ansiedade como ponto de partida para a discussão acerca dos prejuízos do excesso de telas, haja vista que o contexto escolar é propício ao aparecimento dos sintomas de ansiedade no aluno em virtude das dificuldades de aprendizagem, motivação, desempenho acadêmico e das normas que devem ser obedecidas (MUNIZ; FERNANDES, 2016). Assim, esta intervenção foi realizada em 27 de setembro do ano de 2023, no tempo de duas horas.

A princípio, foi realizada uma capacitação prévia na modalidade online, na plataforma Google Meet, na qual foi ministrada uma aula expositiva pelos próprios ligantes sobre os transtornos de ansiedade, com base no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), da Associação Americana de Psiquiatria, de forma a complementar a preparação individual de cada participante.

Para a realização da atividade na instituição, utilizou-se da metodologia ativa roda de conversa, guiada por um material audiovisual construído pelos ligantes. A participação na ação foi incentivada pelo uso de questionamentos provocativos e de cenas de filmes conhecidos pelos alunos. Por fim, como forma de avaliar a atividade, pediu-se o feedback verbal dos alunos e professores que acompanharam a ação.

## **IV. Resultados**

De início, os alunos foram incentivados a participar da discussão através de perguntas provocativas para identificar o nível de conhecimento prévio deles acerca do tema. A primeira etapa consistiu em, diante das experiências relatadas pelos discentes, esclarecer a diferença entre ansiedade fisiológica e patológica, uma vez que, de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria (2014), a ansiedade passa a ser patológica quando a experimentação dos sentimentos de medo e ansiedade surgem em excesso, o

que causa perturbações comportamentais e prejuízos funcionais, tornando-se, pois, diferente da ansiedade fisiológica por se tratar de uma ação de maior intensidade.

De forma a captar a atenção e utilizar uma linguagem mais adequada ao público envolvido, foram apresentadas cenas de filmes com personagens populares, como o Homem de Ferro e o Gato de Botas, nas quais estes apresentam sinais e sintomas típicos da ansiedade. As cenas serviram como base para o ensino do reconhecimento da manifestação clínica do transtorno. O uso desse recurso como ferramenta de ensino, sobretudo entre os mais jovens, vai ao encontro do que Duarte (2002) afirma, que a prática de ver filmes está presente em quase todas as camadas sociais e que se ampliou, nos meios educacionais, a noção singular de que o cinema desempenha um papel útil na formação sociocultural dos indivíduos.

A parte prática da dinâmica se deu através de ensinamentos sobre técnicas de relaxamento que podem ser utilizadas em determinadas situações para o controle de crises. Essas técnicas partem da Terapia Cognitivo Comportamental - ferramenta utilizada pela Psicologia que se mostrou eficaz no combate à ansiedade - como a Respiração Diafragmática, o Relaxamento Progressivo de Jacobson, a Terapia de Dessensibilização Somática e a Terapia de Exposição (WILLHELM, 2015). O ensino das técnicas ocorreu com o auxílio de voluntários, os quais foram guiados pelos ligantes e demonstraram aos demais a execução desses dispositivos de controle da ansiedade.

Em seguida, houve o esclarecimento acerca dos prejuízos que o uso em excesso do celular e de outras telas pode causar à saúde física e mental dos adolescentes. Segundo Sales et al (2018), os jovens estão substituindo atividades comuns à idade pelo uso do smartphone, abandonando práticas essenciais como atividades físicas e interações pessoais para validar o mundo virtual como base das relações pessoais.

Este excesso causa, sobretudo em adolescentes entre 10 e 19 anos de idade, uma maior prevalência de dores musculoesqueléticas (VIEIRA *et al*, 2020). Borges (2015), afirma ainda que a desconexão com o mundo virtual gera no indivíduo sintomas de abstinência, como a irritação, ansiedade, distúrbios alimentares e/ou de sono e sinais de depressão. Assim, é possível notar que a utilização em excesso do aparelho smartphone é ao mesmo tempo causa e efeito da ansiedade e precisa ser evitado através de estratégias que perpassam não apenas discriminação do uso, como também a orientação profissional acerca dos prejuízos provocados por tal.

Ao longo de toda a ação, foi possível observar o uso do celular por vários alunos, o que explicitou a real necessidade de uma abordagem sobre esse excesso naquela

escola. Ressalta-se ainda que mesmo o uso de ferramentas lúdicas e recursos audiovisuais da cultura popular foi incapaz de impedir o desvio de atenção para as telas durante a apresentação. Apesar disso, o feedback dispensado pelo público envolvido nesta intervenção demonstrou um resultado positivo, sobretudo no objetivo de dispor orientações acerca do reconhecimento dos sinais e sintomas da ansiedade e do manejo adequado das situações de crise e do estado crônico de ansiedade patológica, reduzindo estigmas, favorecendo a autonomia deste grupo e estimulando a procura por ajuda profissional especializada sempre que necessário.

## V. Considerações Finais

Neste relato de experiência, apresenta-se uma iniciativa abrangente de educação em saúde voltada para escolares do ensino médio, com o objetivo de aprimorar o reconhecimento e o manejo da ansiedade, bem como explorar a influência do uso excessivo de telas nesse contexto. Ao longo desta jornada, ficou nítido o impacto positivo que a conscientização e a educação podem ter na vida dos adolescentes. Os resultados indicam um aumento significativo no conhecimento e nas habilidades dos estudantes em relação à ansiedade, ao mesmo tempo em que destacam a complexa interação entre a ansiedade e o uso de dispositivos eletrônicos. Além disso, as parcerias com escolas e comunidades reforçaram a importância de uma abordagem multidisciplinar e colaborativa na promoção da saúde mental.

Reconhece-se que a saúde mental dos adolescentes é uma questão dinâmica e em constante evolução, exigindo esforços contínuos e adaptações às necessidades em mutação. Espera-se que este relato inspire outros a se envolverem ativamente na promoção da saúde mental de adolescentes, pois a conscientização e a educação são fundamentais para capacitar a próxima geração a lidar com os desafios do mundo moderno.

## VI. Referências Bibliográficas

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

DHIR, A.; YOSSATORN, Y.; KAUR, P.; et al. Online social media fatigue and psychological wellbeing- A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and

depression. **International Journal of Information Management**, v. 40. January, p. 141-152, 2018. Elsevier.

DUMAS, J. E. **Psicopatologia da infância e da adolescência**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

MUNIZ, M.; FERNANDES, D. C. Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v.20, n.3, pp. 427-436, set./dez. 2016.

RIBEIRO, M. S.; POÇO, J. L. C. Identificando problemas e rastreando transtornos em atenção básica à saúde mental. In: RIBEIRO, M. S. (org.). **Ferramentas para descomplicar a Atenção Básica em Saúde Mental**. Juiz de Fora: Ed. UFJF, 2007, p. 27-52.

**Saúde mental dos adolescentes.** Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>>. Acesso em: 4 nov. 2023.

WILLELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. (2015). **Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade**. *Contextos Clínic*, São Leopoldo, 8(1), 79-86, Jun. DOI: <https://doi.org/10.4013/ctc.2015.81.08>.

VIEIRA, Yohana Pereira et al. Uso excessivo de smartphone e fatores associados à saúde musculoesquelética dos adolescentes–Revisão Sistemática. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 55594-55603, 2020.