

**CONCEITOS PARA PENSAR A SAÚDE MENTAL DISCENTE NA
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL TÉCNICA DE NÍVEL MÉDIO DE TEMPO
INTEGRAL: ESTILO DE VIDA, JUVENTUDE, DEPRESSÃO, ANSIEDADE E
ESTRESSE**

*CONCEPTS FOR CONSIDERING STUDENT MENTAL HEALTH IN FULL-TIME HIGH
SCHOOL TECHNICAL PROFESSIONAL EDUCATION: LIFESTYLE, YOUTH,
DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS*

¹José Geraldo Pedrosa.
^{2*}Marília Borges Costa Silva.

¹Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais. E-mail: jgpedrosa@uol.com.br

¹Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais. E-mail: marilia@cefetmg.br

*Autor de correspondência

Artigo aceito em 26/05/2024 e publicado em 06/03/2025.

Resumo: Na Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (RFEPCT) o ensino técnico de nível médio, na modalidade integrada, contempla a formação cultural, científica e técnica dos jovens, exigindo, para isso, tempo integral em atividades em sala de aula, laboratórios, oficinas, além de exigir estudos adicionais fora da escola. Todo esse processo demanda dedicação, tempo e energias individuais, o que torna a saúde mental uma questão a ser observada no processo de formação do estudante. O adoecimento mental prejudica a atenção, a disposição e a socialização, fatores importantes à aprendizagem. A motivação para a pesquisa vem da frequente apresentação, na seção de saúde de uma instituição da RFEPCT, de queixas e sintomas de adoecimento mental em alunos. Numa abordagem teórica e pesquisa bibliográfica, o artigo visa a trazer e entrelaçar conceitos que permitam relacionar o estilo de vida contemporâneo, a juventude e a saúde mental. Com a finalidade de aproximar esse entrelaçamento conceitual à Educação Profissional Técnica de nível médio (EPTNM), o artigo também reúne os conceitos de prevenção e promoção da saúde mental e informações relacionadas à depressão, à ansiedade e ao estresse. Uma vez que a abordagem é conceitual, o artigo não apresenta resultados empíricos e nem uma conclusão acerca de determinado problema. A finalidade é trazer à tona a relevância da saúde mental do estudante na escola de tempo integral e esboçar conceitos que permitam compreendê-la.

Palavras-chave: EPTNM. Escola de tempo integral. Juventude. Saúde mental.

Abstract: In the Federal Network of Professional, Scientific and Technological Education (RFEPCT), technical education at the high school level, particularly in the integrated modality, involves the cultural, scientific, and technical development of young individuals. This requires full-time engagement in classroom activities, laboratories, workshops, as well as additional studies outside of regular school hours. This demanding process necessitates dedication, time, and individual energy, making mental health a crucial aspect of students' educational journey. Mental health issues can negatively impact attention, motivation, and socialization, all of which are essential for effective learning. This research is motivated by the frequent occurrence of complaints and symptoms of mental illness among students in the health section of an RFEPCT

institution. Through theoretical and bibliographical research, this article seeks to explore and connect various concepts that help in understanding the intersection of contemporary lifestyle, youth, and mental health. Furthermore, to make this conceptual framework more relevant to high school Technical Professional Education (EPTNM), the article also discusses the concepts of mental health prevention and promotion, as well as information related to depression, anxiety, and stress. It is important to note that this article takes a conceptual approach and does not present empirical results or draw specific conclusions. Instead, its purpose is to highlight the significance of student mental health in a full-time school setting and to outline key concepts that contribute to a better understanding of this issue.

Keywords: EPTNM. Full-time school. Youth. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas o estado de ausência de doença [...]” (World Health Organization, 1948 citado por Fleitlich-Bilyk *et al.* 2014, p. 26). Nesse sentido, quando qualquer uma destas dimensões não estiver bem, tem-se o adoecimento ou mal-estar; mesmo que uma enfermidade esteja ausente. Esta definição ampla de saúde, considera o indivíduo em suas dimensões corporal, psicológica e relacional, compondo uma unidade. É uma definição que contempla a estreita relação existente entre o corpo, a mente e as relações sociais.

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE-2019) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgou que a autoavaliação em saúde mental do jovem estudante em relação ao sentimento de preocupação com as coisas comuns do dia a dia, sentimento de tristeza, sentimento de que ninguém se preocupa com ele, sentimento de irritação, nervosismo ou mau humor, sentimento de que a vida não vale a pena ser vivida; foi negativa em 17,7% dos escolares de 13 a 17 anos, sendo também negativa em 16,9 % dos estudantes de 13 a 15 anos e em 19,1%, considerando os alunos de 16 e 17 anos. (IBGE, 2021. p. 118).

Nas Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Profissional e Tecnológica (Brasil, 2021), os princípios evidenciam a responsabilidade dos educadores de contribuir para o pleno desenvolvimento do indivíduo, ou seja, sua formação integral como ser biopsicossocial. Do mesmo modo, a Lei Orgânica da Saúde (Brasil, 1990), contempla o indivíduo em sua totalidade, considerando seus aspectos físico, mental e social, conforme a OMS.

Vieira *et al.*, (2014), afirmam que educação é um dos determinantes sociais da saúde e ressaltam que a saúde é um tema transversal contemplado nos Parâmetros Curriculares Nacionais, tendo em vista a sustentação da saúde e do aprendizado, “ajudando a transformar a escola em um lugar saudável e propício ao bem-estar, ao crescimento e ao desenvolvimento.” (Vieira *et al.*, 2014, p. 17).

Esta abordagem é justificada porque o ambiente escolar ocupa um lugar destacado na vida dos estudantes da EPTNM de tempo integral, tendo um papel importante na prevenção e cuidado em relação à saúde mental dos jovens. Além disso, a EPTNM ofertada na RFEPCT, em sua modalidade integrada, é de tempo integral em atividades em sala de aula, laboratórios, oficinas, além de exigir estudos adicionais fora da escola. Todo esse processo exige dedicação, tempo e energias individuais, o que torna a saúde mental uma questão a ser observada no processo de formação do estudante. O adoecimento mental prejudica a atenção, a disposição e a socialização, fatores importantes à aprendizagem.

A finalidade do artigo é a tessitura de uma trama conceitual que sirva de referência para a discussão e o desenvolvimento de intervenções educativas institucionais, no sentido da

prevenção do adoecimento e promoção da saúde mental, no contexto escolar da EPTNM de tempo integral.

2 CONCEITOS PARA PENSAR A SAÚDE MENTAL DISCENTE

2.1 NATUREZA, INDIVÍDUO E SOCIEDADE

O pensamento frankfurtiano, também conhecido como Teoria Crítica, é uma abordagem filosófica e sociológica associada à Escola de Frankfurt, um grupo de pensadores que se originou na Alemanha na década de 1920. A Teoria Crítica concentra-se na crítica da sociedade contemporânea e do capitalismo.

Os frankfurtianos fazem uma relação conceitual da tríade que envolve natureza, indivíduo e sociedade. A triangulação também está presente no entendimento de saúde da OMS, contemplando os aspectos físicos, mentais e sociais do indivíduo.

No ocidente, desde os primeiros tempos, os conceitos de natureza e de homem foram pensados de forma dicotômica. Ora a natureza é aquilo que está fora do homem, ora o homem é considerado um ser subsumido na natureza. O frankfurtiano Theodor W. Adorno (s/d) afirma que a natureza não está separada do homem. Adorno (s/d) cita Sigmund Freud (1997) quando este enuncia: “... o nosso organismo corporal, ele mesmo parte da natureza, permanecerá sempre como uma estrutura passageira, com limitada capacidade de adaptação e realização”. (Freud, 2001, p. 105). Assim, o indivíduo humano possui materialidade constituída de substâncias químicas orgânicas e inorgânicas, células, processos metabólicos, capacidade de reprodução e evolução.

O homem é ambivalente: é natureza e cultura, melhor dizendo, o homem é natural-histórico. Há uma diferença qualitativa entre um ser natural (animal) e um ser natural-histórico (humano). A diferença do humano para o animal está na relação com a natureza. O homem é um ser natural, mas não é um animal. O animal é um ser da natureza, e o homem é um ser na natureza. Há uma relação qualitativamente diferente, pois o homem, com sua consciência e linguagem, é capaz de produzir cultura. Para o animal, a natureza é o limite. Para o homem, a natureza é o ponto de partida.

O agrupamento de indivíduos em determinado tempo e espaço, organizado por normas e cultura comuns, constitui uma sociedade. Não se trata de uma mera soma de indivíduos, mas de uma organização formada pela associação entre indivíduos.

Assim, a organização da sociedade abrange o modo econômico de produção e consumo, o modo jurídico, comunicacional, educacional, familiar, religioso, escolar, ético e artístico que orientam todo o processo de socialização do indivíduo.

De acordo com Adorno (s/d) se voltarmos no tempo, vemos que o homem era subsumido à natureza até que teve consciência de si no mundo. Esse espanto ao perceber-se num mundo desconhecido e hostil, acarretou-lhe o sentimento de medo. O medo trouxe a necessidade de proteção a fim de prolongar sua existência. Para proteger-se, o homem começou a prática de dominar a natureza. Essa dominação aparece de três formas.

Num primeiro momento, num esforço cego, o homem recorre aos bruxos e deuses do Olimpo, que teriam o controle sobre os fenômenos naturais, a fim de serem gratificados ou evitarem de serem exterminados pela natureza impetuosa.

Posteriormente, a ciência moderna surge e, ainda permanece, como um projeto de dominação da natureza, por meio do entendimento científico. A ciência busca compreender as leis e os mecanismos que regem os fenômenos naturais. Através da análise sistemática, utiliza métodos experimentais para encontrar explicações, fazer previsões, desenvolver tecnologias e técnicas para intervir na natureza manipulando e controlando os objetos naturais.

Os frankfurtianos criticam a visão instrumental e objetivista da ciência moderna, ao reduzir a natureza a um objeto. Se o homem é um ser natural-histórico, se a natureza é a fonte de sua existência, então o esforço de dominar a natureza é igualmente o esforço de autodomação. Objetificar a natureza é objetificar o homem. Horkheimer e Adorno (1985) afirmam que apenas presumimos dominar a natureza, e, de fato, estamos submetidos a ela. Essa busca de dominação, leva a perda da liberdade humana, pois o homem, numa espécie de obsessão, faz renúncias e sacrifícios cada vez mais intensos em nome do pretense progresso.

O terceiro momento da noção de dominação da natureza diz respeito à ideologia na sociedade regida pela lógica da produção e do consumo, visando ao lucro. Na modernidade burguesa, a natureza, que tem seu valor em si mesma, perde esse valor em si e adquire o valor fora de si. O homem desqualifica a natureza como se pudesse subjugar-la, reificá-la. A frase de Leon Tolstói que diz: “Há quem passe pelo bosque e só veja lenha para fogueira” exemplifica o descolamento do homem da natureza em si mesmo, ao identificá-la como apenas fora de si, como matéria-prima a ser utilizada pela indústria e transformada em lucro.

A situação social dominante no capitalismo industrial de massas, dispõe de dispositivos, organizações e instituições que Marcuse (1999) denomina de “aparato”. Marcuse usa o termo aparato para fazer distinção do termo “sistema”, que tem origem nas ciências da natureza, pressupondo integração e cooperação. O aparato é constituído por partes entre as quais há rivalidade, competição e contradição.

A ideia de aparato tecnológico de Herbert Marcuse está relacionada a um estilo de vida, a uma forma de organizar e manter as relações sociais. É um instrumento de controle e dominação social em que produzir para consumir é mais importante que fruir, distribuir e contemplar.

O aparato tecnológico é um fenômeno sociológico. Através do desenvolvimento tecnológico há o aumento do poder econômico que, por sua vez, leva a um maior poder tecnológico, que aumenta ainda mais o controle econômico. Com isso, a tecnologia agrega um fator diferencial ao aparato que é a racionalidade tecnológica. Em outros termos, a racionalidade tecnológica é a ideologia do aparato tecnológico. O que interessa é a produtividade e o consumismo e isso equivale à objetificação e instrumentalização da natureza e do homem. Para o aparato, o valor da natureza e do homem só existe para o mercado: a natureza como fonte de matéria prima e o homem reduzido a produtor e consumidor.

Marcuse vê o indivíduo humano “coisificado”, ou seja, impessoalizado, como meio de manutenção do aparato, gerando a eficiência competitiva e a eficiência submissa.

Assim, despojado de razões objetivas na moderna sociedade industrialista e transformado do domínio do ser à condição de meio, o ego humano torna-se dominado por este mecanismo de dominação da natureza. O ser humano deixa de viver por si mesmo para executar uma função social. Renuncia-se a si mesmo: “... desde que a subjugação da natureza, dentro e fora do homem, não tem motivo significativo, a natureza não é de fato transcendida ou reconciliada, mas simplesmente reprimida”. (Horkheimer, 2000, p. 99)

A submissão às exigências da sociedade regida pela lógica do lucro deriva da necessidade de autopreservação. Quanto mais artificios o ser humano inventa para dominar a natureza, mais fica submetido a eles. De forma passiva e submissa o adulto desiste de si mesmo, da sua própria natureza que busca liberdade e prazer, para corresponder ao que o aparato exige.

A adaptação do indivíduo à lógica da produção e do consumo torna-se um autossacrifício: “Adaptar-se significa fazer-se igual ao mundo de objetos tendo em vista a autopreservação.” (Horkheimer, 2000, p. 118).

Assim, todo esforço humano no sentido de progresso através da dominação da natureza termina no esforço constante de adaptação: “Quanto mais artificios inventamos para dominar a

natureza, mais devemos nos submeter a eles se queremos sobreviver.” (Horkheimer, 2000, p. 101). A dominação da natureza termina em autodomação, assujeitamento, recalque, autossacrifício, tendo como consequência a revolta da natureza.

A revolta da natureza enfatizada aqui é a rebelião do indivíduo humano como ser natural-histórico. Não se trata da revolta do habitat contra o habitante, mas de uma rebelião da natureza que há no humano contra as imposições de uma sociedade que insiste em reduzi-la a meio para o sistema produtor de mercadorias.

O humano é qualitativamente diferente do animal, por sua capacidade de lucidez, daí, a crescente imbecilização - das nações, das massas e dos indivíduos - e suas manifestações na generalização da agressividade, da violência, da depressão, da Síndrome de Burnout, do uso de drogas lícitas e ilícitas *etc.*, não são naturais. Assim, os problemas que a sociedade enfrenta, devem ser compreendidos como uma negação do que o homem é, enquanto ser natural-histórico.

Nesse argumento, a revolta da natureza é a revolta do indivíduo contra a civilização repressiva, que pode manifestar-se nos adoecimentos psíquicos como ansiedade, depressão e estresse. No mundo do trabalho da moderna sociedade industrialista, transformado do domínio do ser à condição de meio, o indivíduo deixa de viver por si mesmo para executar uma função social alienante. Renuncia-se a si mesmo devido à dominação de sua subjetividade pela ideologia capitalista. É uma renúncia heteronômica.

2.2 JUVENTUDE

A Psicologia utiliza a noção de adolescência na perspectiva do sujeito particular e de seus próprios processos de transformação. Já a Sociologia e a Antropologia utilizam a noção de juventude, focalizando nas relações sociais passíveis de serem estabelecidas por sujeitos ou grupos particulares nas formações sociais.

De acordo com Dayrell e Carrano (2014), os conceitos de adolescência e juventude adquiriram denotações diferentes nos diferentes processos históricos e sociais ao longo do tempo. Os autores definem a adolescência como uma primeira etapa da juventude. Eles afirmam que a juventude é uma construção histórica, constituindo um momento da vida, não se reduzindo a uma passagem. É um momento importante de exercício de inserção social em que o indivíduo vai se descobrindo desde os aspectos afetivos até os profissionais. As diferentes condições sociais, culturais, territoriais e a diversidade de gênero se entrelaçam para a constituição dos diferentes modos de vivenciar a juventude, sendo, portanto, uma categoria dinâmica.

Segundo Dayrell e Carrano (2014) é importante conhecer algumas dimensões fundamentais da condição juvenil para que sirvam de possíveis chaves de análise para a compreensão de questões que envolvem as juventudes. As dimensões são várias.

Grupos culturais: o mundo da cultura aparece como um espaço de práticas de representações, símbolos e rituais onde os jovens buscam demarcar uma identidade. Para muitos jovens, o grupo cultural é um dos poucos espaços de construção de autoestima, possibilitando identidades positivas em que são reconhecidos, vistos como alguém na multidão.

Sociabilidade: essa dimensão se desenvolve nos grupos de pares, preferencialmente nos espaços e tempos de lazer e da diversão. Está também presente nos espaços institucionais como a escola ou mesmo no trabalho. A turma de amigos cumpre um papel fundamental na experimentação de descobertas e teste das próprias potencialidades.

O tempo e o espaço: a condição juvenil, além de ser socialmente construída, tem também uma configuração no tempo e no espaço. São nesses tempos e espaços que a vida flui,

fornecendo suporte e mediação para as relações sociais com sentidos próprios, constituindo o lugar para a memória tanto individual quanto coletiva. Isso ressalta a importância de pensarmos o tema do espaço e do lugar no contexto escolar, à medida em que os espaços vividos, construídos e ressignificados pelos jovens, influenciam suas escolhas e seus projetos de vida.

Dimensão participativa: permite o desenvolvimento de valores como solidariedade e o exercício da democracia, o que permite o aprendizado da alteridade. Aprender a respeitar, perceber e reconhecer o outro e suas diferenças. O exercício da participação é um efetivo contraponto ao individualismo da sociedade em que vivemos. De acordo com os autores, “a experiência participativa é, por sua própria natureza, uma experiência educativa e formativa” (Dayrell e Carrano, 2014, p. 121).

Construção de Identidades: tem sido cada vez mais influenciada pelas transformações sociais. É um processo cada vez mais complexo, com o jovem vivendo experiências variadas e às vezes contraditórias. Ocorre num contexto de ampliação das incertezas, diante do qual a sociedade não dá referências para que o jovem construa sua própria identidade. A escola tem um papel fundamental na construção identitária, pois é um espaço que possibilita, entre outras coisas, a convivência com a diversidade. Deste modo, os jovens têm a possibilidade de se descobrirem diferentes dos outros e aprenderem a conviver respeitando as diferenças.

2.3 EPTNM E SAÚDE NA LEGISLAÇÃO BRASILEIRA

A Resolução do Conselho Nacional de Educação (CNE) nº 1, de 5 de janeiro de 2021, define as Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Profissional e Tecnológica. No Capítulo I, Art. 2º que trata das disposições preliminares, está definido que:

a Educação Profissional e Tecnológica é modalidade educacional que perpassa todos os níveis da educação nacional, integrada às demais modalidades de educação e às dimensões do trabalho, da ciência, da cultura e da tecnologia, organizada por eixos tecnológicos, em consonância com a estrutura sócio-ocupacional do trabalho e as exigências da formação nos diferentes níveis de desenvolvimento, observadas as leis e normas vigentes. (Brasil, 2021)

Entendemos que integrar a Educação às dimensões do trabalho, da ciência, da cultura e da tecnologia para a formação profissional, implica no seguimento do princípio citado no Capítulo II, Art. 3º inciso III: “na perspectiva do pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho” e inciso VII: “indissociabilidade entre educação e prática social.”

De acordo com a Lei Orgânica da Saúde, em seu Art. 3º, a

...saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer, e o acesso aos bens e serviços essenciais; os níveis de saúde da população expressam a organização social e econômica do País.

Parágrafo único. Dizem respeito também à saúde as ações que, por força do disposto no artigo anterior, se destinam a garantir às pessoas e à coletividade condições de bem-estar físico, mental e social.

Sabendo que a educação é um dos fatores determinantes e condicionantes da saúde ou bem-estar dos jovens estudantes, é relevante que a EPTNM considere que o “objetivo é propiciar o bem-estar físico, mental e social, e que indivíduos e grupos identifiquem aspirações, satisfaçam necessidades e modifiquem favoravelmente o meio ambiente, adquirindo hábitos e estilos de vida saudáveis.” (Brasil, 2007, p.10).

Em “Marco Legal - Saúde, um direito de Adolescentes” do Ministério da Saúde está definido: “...é importante ressaltar que os critérios biológicos, psicológicos e sociais também

devem ser considerados na abordagem conceitual da adolescência e da juventude.” (Brasil, 2007, p.8).

2.4 DEPRESSÃO

De acordo com Kutcher *et al.*, (2014, p. 136-151), um estado emocional pode ser definido como um estado de humor. Quando o humor de uma pessoa fica persistentemente negativo, além de uma tristeza passageira, têm-se um humor depressivo. Na depressão, o sentimento da tristeza é mais duradouro (presente na maior parte do dia por pelo menos duas semanas), acarretando disfunções nas atividades cotidianas, levando a uma mudança na maneira de ser da pessoa. Para Kutcher *et al.*, (2014, p. 136), a

depressão não tem apenas uma causa. A genética desempenha papel central; por isso, crianças que têm pais acometidos pela doença apresentam maior risco de também serem acometidas. Porém, genética não é tudo. Padrões de raciocínio (p. ex., negativismo ou criticismo excessivo), vivências de situações estressantes (p.ex., perdas, traumas, bullying) e contexto familiar conturbado, entre outros, são todos fatores que elevam as chances de o jovem desenvolver depressão.

Em relação aos sintomas, é relevante destacar que muitos jovens podem “esconder” a depressão por apresentarem melhoras momentâneas do humor em situações positivas. Além disso, podem não ser identificados porque não chamam a atenção ou são considerados como tendo uma atitude normal de adolescentes.

Kutcher *et al.*, (2014, p. 137) elencam manifestações da depressão em adolescentes relacionados a alguns sintomas:

- a) humor deprimido: tristeza, irritabilidade (explosões de raiva), negatividade;
- b) perda de prazer em atividades: desinteresse por atividades de que gostava (esportes, sair com os amigos);
- c) alteração no apetite: perda ou ganho de muito peso em pouco tempo;
- d) alteração no sono: insônia, sonolência na escola, pesadelos, sonambulismo;
- e) alteração na atividade psicomotora: lentificação ou agitação;
- f) diminuição da energia: queixa de cansaço, falta de energia, muito tempo deitado;
- g) sentimentos de desvalia e culpa excessivos: baixa autoestima, excesso de autocritica (“sou feio”, “sou gordo”, etc.), ideias de rejeição (“ninguém gosta de mim”);
- h) dificuldades de raciocínio, de concentração ou indecisão crônica: piora no rendimento escolar, esquecimentos, distração excessiva, dificuldade para tomar decisões;
- i) pensamentos sobre morte: fixação em temas relacionados à morte ou violência, comportamentos autoagressivos como cortar-se, arranhar-se.

2.5 ANSIEDADE

De acordo com Sousa *et al.* (2014), a ansiedade é uma reação adaptativa do organismo no sentido de preservação da sua integridade. Consistem em respostas corporais diante de uma ameaça, estando ligada a uma sensação de tensão e antecipação ao futuro. Até certos níveis, a ansiedade é tida como normal, estimulando o indivíduo a entrar em ação, como por exemplo, preparar-se para uma avaliação ou planejar um evento. A ansiedade em níveis normais não prejudica o desempenho. Porém, se for persistente e/ou muito intensa, pode levar à paralisia ou imobilização, a ponto de incapacitar para enfrentar a situação, entrando no rol dos transtornos de ansiedade.

Os transtornos de ansiedade estão entre os transtornos psiquiátricos mais comuns na infância e na adolescência e requerem atenção especializada para que o sofrimento do jovem paciente seja abreviado e para que não haja complicações importantes no futuro. (Sousa *et al.*, 2014, p.116).

Como outros transtornos mentais, os transtornos de ansiedade surgem da interação complexa de fatores ambientais (sobrecarga física, emocional ou intelectual), tipo de personalidade (pessoas com tendência mais perfeccionista e insegura), hereditário ou da história familiar.

As pessoas ansiosas tendem a pensar negativamente, costumam ter dificuldade para pensar, ouvir ou enxergar algo de bom em si mesmas, veem o futuro como algo sombrio e esperaram que coisas ruins aconteçam. Além disso, possuem dificuldade em reconhecer suas habilidades e competências e não acreditam que podem alcançar o sucesso.

Uma “crise de ansiedade” consiste num estado psíquico em que o corpo apresenta sensações e sintomas físicos além do sentimento de nervosismo e falta de controle sobre determinada situação. É comum a sensação de medo, angústia, o pensamento que algo terrível está prestes a acontecer. Pode ser confundida com um ataque cardíaco. Alguns sinais e sintomas incluem aceleração do coração, tremedeira, sudorese, tontura, boca seca, rubor (ficar vermelho), falta de ar *etc.*

De acordo com Sousa *et al.* (2014, p. 116) “a escola é um local privilegiado para a observação das primeiras manifestações desses transtornos.” Eles afirmam que o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um dos transtornos mais comuns em crianças e adolescentes, manifestando-se principalmente através de preocupações excessivas e persistentes, frequentemente acompanhadas de sintomas físicos. Comportamentos como choro diante de tarefas ou testes, excesso de perguntas e hipersensibilidade a comentários e/ou comportamentos dos colegas, insegurança e perfeccionismo, podem vir acompanhados de sintomas físicos como urgência de ir ao banheiro, vômito e respiração ofegante.

Além disso, é preciso atentar para a ansiedade relacionada à interação social, que leva ao isolamento, limitando as interações na família e os relacionamentos afetivos. Na escola, prejudica o desempenho escolar e aumenta as chances de evasão, sendo comum a associação de outros transtornos: “as condições mais frequentes são depressão, abuso de substâncias (álcool e drogas), ideias de suicídio e outros transtornos de ansiedade.” (Sousa *et al.*, 2014, p. 114).

2.6 ESTRESSE

Na perspectiva de Maté e Maté (2023, p. 51), assim

como a reação à dor, o estresse é uma função de sobrevivência obrigatória para qualquer ser vivo. Quando ativado, nosso aparato de estresse nos possibilita imediatamente enfrentar ou fugir de ameaças à nossa existência ou à existência e ao bem-estar daqueles que amamos. Ele é um impressionante acontecimento do corpo inteiro que envolve todos os órgãos e sistemas.

Também de acordo com Maté e Maté (2023), o estresse pode ser agudo ou crônico. O estresse agudo é uma reação imediata a uma ameaça com o objetivo de manter nossa integridade física e mental. Um exemplo, seria deparar-se com o ataque de um cão. Nesta situação, o cérebro (hipotálamo) vai perceber o perigo e enviar uma mensagem para a glândula hipófise e as glândulas adrenais, para liberarem os hormônios que irão estimular os órgãos e os músculos e, assim, nos colocar prontos para lutar ou fugir. O estresse crônico é aquele induzido por pressões externas, por exemplo, uma situação prolongada de desemprego, ou fatores emocionais internos, como um sentimento de raiva constante. O estresse crônico apresenta um alto risco potencial para a saúde, como afirmam Maté e Maté (2023, p.52):

a longo prazo, esse excedente hormonal, independentemente do que o tenha instigado, pode: causar ansiedade ou depressão; suprimir a imunidade; promover inflamação estreitar os vasos sanguíneos favorecendo a doença cardiovascular no corpo inteiro; incentivar o crescimento de cânceres; afinar os ossos; criar resistência à insulina, induzindo diabetes; contribuir para a obesidade abdominal, elevando o risco de problemas cardiovasculares e metabólicos; prejudicar circuitos cognitivos e emocionais essenciais ao cérebro; elevar a pressão arterial e aumentar os coágulos no sangue, aumentando o risco de infarto ou acidente vascular cerebral (AVC).

Maté e Maté (2023) citam que o estresse crônico põe o sistema nervoso em alerta, altera o aparato hormonal, prejudica a imunidade, inflama o organismo, ou seja, mina o bem-estar do

indivíduo. Enfatizam que os principais fatores do estresse humano se estendem do pessoal para o cultural, por sermos seres biopsicossociais. Assim, a incerteza, a falta de informação e controle, o consumismo e a violência, experimentados numa sociedade capitalista, são geradores superpotentes de fatores de estresse. “...nossa cultura social e econômica gera fatores de estresse crônicos que prejudicam nosso bem-estar de forma grave, como vem fazendo com cada vez mais força ao longo das últimas décadas.” (Maté e Maté, 2023, p. 13).

2.7 PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ESCOLAR

Bressan *et al.* (2014, p. 41) salientam que a “promoção da saúde mental aborda a saúde mental positiva, por meio do cultivo de aspectos pessoais e ambientais potencialmente positivos.” Busca o fortalecimento de aspectos saudáveis através de ações que estimulem a adoção de hábitos e atitudes que favoreçam o bem-estar. Como exemplo, treinamentos de habilidades socioemocionais, estímulo à atividade física, eventos de socialização que estimulem a sensação de pertencimento e o reconhecimento do esforço do estudante em relação à aprendizagem.

A prevenção tem a finalidade de usar estratégias que evitem e/ou reduzam o impacto dos transtornos mentais. Há duas classificações em relação à prevenção. A mais antiga divide-se em primária (para pessoas sem transtorno mental), secundária (para pessoas com quadro inicial de transtorno) e terciária (pessoas com transtorno mental).

A classificação mais recente divide-se em universal (para um grupo de pessoas independente do risco de desenvolver um transtorno), seletiva (para um grupo de pessoas em risco relativo), e indicada (para pessoas com alto risco de desenvolver um transtorno).

As intervenções preventivas adequadas ao contexto escolar dizem respeito a prevenção primária e prevenção universal, funcionando, na prática, de maneira semelhante.

A prevenção primária visa a reduzir os riscos que podem deixar o jovem vulnerável ao adoecimento mental, como por exemplo, campanhas contra o bullying, contra o racismo e outros tipos de preconceito e discriminação.

A prevenção universal visa a contemplar todos os estudantes através de campanhas ou atividades, como por exemplo, lazer, jogos, arte, cultura e informações sobre o uso de álcool e outras drogas, sexualidade segura, higiene corporal, sono, nutrição e transtornos mentais.

De acordo com Bressan *et al.* (2014, p. 37-47) os cuidados à saúde mental são fundamentais para o desenvolvimento humano de forma a favorecer que o indivíduo adquira competências para interagir no mundo de forma consciente e autônoma.

3 DISCUSSÃO

A EPTNM de tempo integral possui algumas particularidades que são importantes de serem apontadas como potencialmente ansiogênicas e ou estressoras, tais como:

- a) exigência de participação de processo seletivo para ingresso nos cursos, sendo muito concorrido;
- b) ser oferecido em uma instituição pública federal que, podem ter, além dos Cursos Técnicos e ensino médio, cursos de graduação e de pós-graduação *lato sensu e stricto sensu*;

- c) ser uma escola pública, gratuita e de qualidade (escola de ponta) e, por isso, geralmente há uma elevada expectativa da família e ou do próprio estudante em relação à entrada e desempenho escolar como possibilidade de garantia de futuro;
- d) ser integrada, o que equivale, na cultura escolar disciplinar, a um número elevado e diverso de disciplinas, abrangendo cultura, ciência e técnica;
- e) ser de tempo integral.

Os jovens estudantes passam a maior parte do seu tempo na escola, por isso, é importante pensarmos no que pode gerar ou agravar o adoecimento mental ou mal-estar neste contexto. Uma conjectura é a de conflitos persistentes na relação entre a instituição escolar e os alunos tais como questões de autoridade, disciplina, agressividade, comunicação, desinteresse, dificuldade de aprendizagem, cobrança excessiva por desempenho e resultados, currículo pesado (muitas disciplinas). Outra conjectura é a de conflitos persistentes nas relações entre os alunos tais como bullying, competitividade, dificuldades de comunicação, sentimentos de não pertencimento e exclusão.

De modo simplificado, podemos chamar de saúde o estado de bem-estar, e de doença, o estado de mal-estar. A separação da saúde em aspectos físicos, mentais e sociais mostra-se reducionista diante da complexidade da existência humana, pois são aspectos interdependentes e indissociáveis. Doenças de ordem física estão relacionadas a problemas mentais e/ou sociais e vice-versa

É importante salientar que a depressão, a ansiedade e o estresse acometem a todos os indivíduos em algum momento da vida. O que vai determinar a necessidade de tratamento médico e/ou psicoterapia, é a intensidade, a duração dos sinais e sintomas e a disfuncionalidade causada no cotidiano da pessoa.

A ansiedade, a depressão e o estresse costumam estar associados. Pessoas com depressão podem apresentar ansiedade e o contrário também acontece. Além disso, conforme Maté e Maté (2023), o estresse prolongado pode acarretar ansiedade ou depressão.

Segundo Fleitlich-Bilyk *et al.* (2014, p. 26-29), do ponto de vista da saúde mental, “...adolescentes saudáveis são aqueles que apresentam desenvolvimento cognitivo, emocional e social satisfatórios para a idade, fatores esses que definem a capacidade de adaptação aos desafios da vida.” Os autores argumentam que os conceitos de saúde e doença não podem ser absolutos, uma vez que se trata de condições complexas e dinâmicas, em que nenhum indivíduo é cem por cento saudável ou cem por cento doente.

Além disso, diferenciam problemas mentais de transtornos mentais, sendo que os primeiros são condições mais amenas e geralmente transitórias. Já os transtornos mentais, provocam falhas adaptativas mais acentuadas, trazendo prejuízos funcionais para a pessoa e sua família.

Os transtornos mentais ocorrem pela interação de fatores individuais (biológicos, genéticos, psicológicos), sociais (condições financeiras, de moradia, rede de suporte, cultura etc.) e ambientais (influência dos pais, qualidade dos amigos e da escola, exposição a eventos estressores, etc.) e nem sempre precisam ser desencadeados por uma situação específica. (Fleitlich-Bilyk, *et al.*, 2014, p. 26)

Na sala de aula, os principais sinais que podem ser percebidos, de acordo com Fleitlich-Bilyk *et al.* (2014), são alterações fixas e persistentes de padrões emocionais, comportamentais e sociais (negativismo, agressividade, isolamento etc.); e/ou cognitivos (dificuldade de aprendizagem), levando a um baixo desempenho escolar.

A ansiedade, a depressão e o estresse podem ser decorrentes de um trauma. De acordo com Maté e Maté (2023, p.27), trauma “não é o que acontece com você, mas sim o que acontece dentro de você.” São feridas ou rupturas internas devido a acontecimentos trágicos, difíceis ou dolorosos, variando de pessoa para pessoa. A variação está relacionada ao fenômeno da

percepção, que é a forma individual de interpretar a realidade. Por isso, diante de um mesmo evento, cada pessoa vai perceber de uma forma, enfatizando um aspecto, e reagir a essa percepção.

Os traumas emocionais fazem parte da vida de todos nós. De maneira singular, os traumas afligem todos os indivíduos em algum nível, podendo também atingir grupos sociais e sociedades inteiras. “O trauma permeia nossa cultura, desde o nível pessoal até as relações sociais, parentais, a educação, a cultura popular, a economia e a política” (Maté e Maté, 2023, p. 27).

Os traumas de desenvolvimento referem-se primariamente a questões com base psicológica que normalmente são resultado de cuidado e orientação inadequados tais como crueldade, violência, negligência, falta de reconhecimento, falta de apoio, crítica, humilhação, rejeição *etc.*, durante os períodos críticos de desenvolvimento na infância. Importante compreender que os traumas da infância não passam espontaneamente ao chegarmos à vida adulta. Os autores afirmam que “o trauma é um fator que antecede e contribui para doenças de todo tipo ao longo da vida.” (Maté e Maté, 2023, p. 28).

Considerando nosso estilo de vida potencialmente traumático e adoecedor, Adorno (1996) considera que é tarefa da Educação criar condições para que o indivíduo reificado recupere sua capacidade de refletir sobre as condições de sua reificação, que seria a formação pela via da autorreflexão. A autorreflexão do indivíduo significa reflexão sobre sua condição social. Para que seja possível a reflexão “...o único meio de auxiliar a natureza é libertar o seu pretensão opositor, o pensamento independente.” (Horkheimer, 2000, p.129-130).

Assim, a reflexão sobre as condições em que ocorre a indiferença entre homens e coisas e homens e homens, é o que se coloca para a Educação, como forma de prevenir que a revolta da natureza (excesso de adaptabilidade, adoecimento), seja manipulada pelas próprias condições que a provocaram.

Para Horkheimer, a saída para a humanidade está na conciliação entre natureza e razão, sem tentativa de dominação desta sobre aquela, e sem, no entanto, considerá-las indiferenciadas: “Sem cometer a falácia de igualar natureza e razão, a humanidade deve tentar conciliá-las. (Horkheimer, 2000, p.127-128).

A EPTNM tem a possibilidade de transformação desse *modus vivendi* alienante, ou seja, adoecedor. Educar de forma integral, para a autonomia, para a saúde, em que o jovem exerça sua liberdade para ser, se desenvolver, fazer, criticar, refletir e transformar o mundo e a si mesmo.

Como educar para que os jovens sejam sujeitos de suas próprias vidas? Como educar para a autonomia e liberdade? Carrano e Dayrell nos dão pistas:

A compreensão dos processos de socialização contemporânea dos jovens, o reconhecimento dos entraves para vivência do ciclo de vida e a entrada na vida adulta, bem como o reconhecimento de experiências positivas, saberes, culturas e possibilidades de ação, podem contribuir para o diálogo intergeracional no cotidiano escolar. (Dayrell e Carrano, 2014, p. 127).

Para estes autores, os educadores precisam conhecer as trajetórias não escolares dos jovens estudantes, suas experiências no tempo e no espaço por meio dos quais constroem seus modos de vida. Este conhecimento torna possível a comunicação em que haja a escuta de si (autorreflexão) e do outro.

Antes mesmo de se pensar quais atividades educativas deveriam ser oferecidas para os jovens, deveríamos nos colocar a questão de como contribuir para que esses sejam diretores de suas próprias vidas. O desafio para eles e elas é que se constituam como sujeitos éticos e autônomos em seus múltiplos territórios existenciais. (Dayrell e Carrano 2014, p. 128).

Sobre o papel do educador em relação à saúde dos alunos, Vieira *et al.* (2014) afirmam que contribuem positivamente para o desenvolvimento de indivíduos saudáveis, ao se relacionarem de forma afetiva e empática com os estudantes. A escuta reflexiva e respeitosa e a consideração das qualidades do estudante fortalecem sua autoestima. Eles salientam:

não se sugere aqui, portanto, que os educadores tenham a responsabilidade de diagnosticar, ou mesmo sejam exigidos a aplicar qualquer tipo de conhecimento que não seja da área da educação. Porém, considerando que já atuam contemplando os aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais de seus alunos, conhecimentos selecionados em saúde mental, baseados principalmente em aspectos de promoção e prevenção, podem ser de grande utilidade na prática educativa, ao empoderar a figura do educador. (Vieira, *et al.*, 2014, p. 20).

4 CONCLUSÃO

Como anunciado no título e na introdução, a abordagem do artigo é de cunho teórico e resultante de pesquisa em fontes bibliográficas. O tema de fundo é referente a adoecimento e saúde na EPTNM integrada e de tempo integral da RFEPCT. O fato de ser EPTNM integrada caracteriza projetos de cursos que contemplam diversidade e quantidade de disciplinas escolares, visando à formação cultural, científica e técnica dos estudantes. Já o fato de ser de tempo integral significa que as atividades escolares mobilizam muito tempo no dia dos estudantes. Esses dois fatores conjugados - a quantidade e variedade de atividades escolares e o tempo integral - tornam o estudante exposto a situações de exigência e pressão e, portanto, vulneráveis ao adoecimento mental. De modo particular, a abordagem aqui realizada considerou o estresse, a ansiedade e a depressão.

O percurso realizado na abordagem tomou como ponto de partida as relações entre indivíduo, sociedade e natureza para salientar a crescente pressão social do aparato tecnológico sobre o indivíduo, o que exige cada vez mais eficiência submissa o que expõe o indivíduo a uma rebelião da natureza. Em seguida a abordagem dedicou-se a considerações sobre as características da juventude, enquanto fase de transição e insegurança na vida das pessoas, o que também caracteriza uma vulnerabilidade a tensões mentais. O artigo também teceu considerações sobre a legislação brasileira referente a saúde coletiva e educação para demonstrar que a atenção à saúde mental dos estudantes já é contemplada nas prescrições legais. A partir dessa abordagem, na discussão, o artigo dedica-se a algumas aproximações com a EPTNM da RFEPCT lançando algumas pistas sobre possibilidades de intervenção e de atuação docente no tocante à formação de ambientes educacionais saudáveis.

A abordagem buscou salientar que a saúde mental é um aspecto fundamental para a formação dos estudantes e que o ambiente escolar desempenha um papel importante nesse processo. Sabemos que a EPTNM integrada possibilita formação e transformação social, pois prepara os jovens para o trabalho, promove inclusão, contribui para o desenvolvimento econômico e favorece a mobilidade individual e social. Deste modo, como um espaço de aprendizado e formação integral, é um cenário estratégico para a implementação de ações de prevenção do adoecimento e promoção da saúde mental.

Há muito a ser conhecido, refletido, discutido e desenvolvido nas instituições da Rede Federal de Educação Profissional Científica e Tecnológica, em relação à saúde mental discente. Isto para que os profissionais da educação possam saber o que observar, o que fazer e o que não fazer em relação aos aspectos de adoecimento mental expressos no corpo e no comportamento dos jovens estudantes.

A tessitura conceitual esboçada neste artigo pode servir de base para a discussão e o desenvolvimento de intervenções educativas institucionais, no sentido da prevenção do adoecimento e promoção da saúde mental, no contexto da EPTNM integrada de tempo integral.

REFERÊNCIAS

ADORNO, Theodor W. A ideia de história natural. São Paulo: Universidade Metodista de Piracicaba, s/d.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação/Código Penal. Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Profissional e Tecnológica. Brasília: MEC, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. Marco legal: saúde, um direito de adolescentes. Brasília, DF: Editora do Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf. Acesso em: 30 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde: Lei Orgânica da Saúde - Lei federal 8.080, de 19 de setembro de 1990.

BRESSAN, Rodrigo Affonseca *et al.* Saúde e transtornos mentais. p. 37-47. *In:* ESTANISLAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca (org.) Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DAYRELL, Juarez; CARRANO, Paulo. Juventude e ensino médio: quem é este aluno que chega à escola. p.101-133. *In:* DAYRELL, Juarez; CARRANO, Paulo; LINHARES, Carla. Org. Juventude e ensino médio: sujeitos e currículos em diálogo. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2014.

FLEITLICH-BILYK, Bacy. *et al.*, Saúde e transtornos mentais. p. 25-36. *In:* ESTANISLAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca (org.) Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FREUD, Sigmund. (1929). O mal-estar na civilização. Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud, v. XXI. Rio de Janeiro: Imago, 1997.

HORKHEIMER, Max. A revolta da natureza. *In:* Eclipse da Razão. São Paulo: Centauro, 2000, p. 131-162.

HORKHEIMER, Max; ADORNO, Theodor. O conceito de Esclarecimento. *In:* HORKHEIMER, Max, ADORNO, Theodor W. Dialética do esclarecimento: fragmentos filosóficos. Tradução de Guido Antônio de Almeida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1985, p. 19-52.

IBGE. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. p.118.

KUTCHER, Satan; WEI, Yiefeng; ESTANISLAU, Gustavo M. Educação em saúde mental: uma nova perspectiva. p. 63-70. *In:* ESTANISLAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca (org.). Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARCUSE, Herbert. Tecnologia, fascismo e guerra. São Paulo: Editora UNESP, 1999.

MATÉ, Gabor; MATÉ, Daniel. O mito do normal: trauma, saúde e cura em um mundo doente. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

SOUSA, João Paulo Macedo de *et al.* Transtornos de ansiedade (transtorno de ansiedade generalizada, ansiedade de separação e fobia social) p. 101-116. *In:* ESTANISLAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. (org.). Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

VIEIRA, Marlene A. *et al.* Saúde mental na escola p. 13-23. *In:* ESTANISLAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca (org.). Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.