



WORLD UNIVERSITY
ECUMENICAL - WUE

ABORDAGENS EDUCACIONAIS CONTRA A OBESIDADE PRECOCE E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE JOVENS DO ENSINO MÉDIO EM ÉPOCAS DE CRISE

Um estudo em Rio Branco, Acre - Brasil

ANA FLÁVIA VILELA ARAGÃO

**ABORDAGENS EDUCACIONAIS
CONTRA A OBESIDADE PRECOCE
E PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL ENTRE JOVENS DO
ENSINO MÉDIO EM
ÉPOCAS DE CRISE: UM ESTUDO
EM RIO BRANCO, ACRE - BRASIL**

**Todos os elementos dispostos em tal produção são
responsabilidade dos autores**

Licença Creative Commons Atribuição-SemDerivações 4.0

Comissão Editorial:

*Dr Leonardo da Silva Alves
Dr Sérgio Ricardo da Costa Simplício
Es Michelly Rayane Romualdo Branco
Ms Alan Douglas Santiago
Dr Magno Alexon Bezerra Seabra
Esp. Marcos Vitor Costa Castelhana
Ms Maria José Bezerra da Silva
Profa. Dra. Karla Roberta Castro Pinheiro Alves
Ms José Fabio Bezerra da Silva.
Dr Lucas Gomes de Medeiros
Dr Hamilton José Werneck Mouta.
Dra. Lauriceia Galdino dos Santos
Dr. José de Sousa Campos Júnior
Esp. Damiana dos Santos Junqueira
Dr. Iure Coutre Gurgel*

Nosso maior objetivo é construir meios significativos de difusão e distribuição de trabalhos acadêmicos capazes de consolidar os enfoques científicos na contemporaneidade.

Equipe da CTP

ANA FLÁVIA VILELA ARAGÃO

**ABORDAGENS EDUCACIONAIS CONTRA
A OBESIDADE PRECOCE E PROMOÇÃO
DA SAÚDE MENTAL ENTRE JOVENS DO
ENSINO MÉDIO EM
ÉPOCAS DE CRISE: UM ESTUDO EM RIO
BRANCO, ACRE – BRASIL**

1ª Edição

São Bento-PB
CTP Editora 2024

2024 Edição Brasileira by CTP by

Autores Todos os direitos reservados
Contemporânea: Agência Educacional –
CTP - Editora
CNPJ: 46.679.708/0001-11
E-mail:
contemporaneasrtigos23@outlook.com
83998400598
São Bento-PB – Brasil

Editor-Chefe: Marcos Vitor Costa Castelhana
Diagramação: Marcos Vitor Costa Castelhana
Revisão de texto: Autores
Capa: Yanni Aragão Abreu da Silva
Produtor Editorial: José Fábio Bezerra da Silva

DOI: 10.18378/ctp-978-65-83034-17-5

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

A659a Aragão, Ana Flávia Vilela.
Abordagens educacionais contra a obesidade precoce e
promoção da saúde mental entre jovens do ensino médio em épocas
de crise [livro eletrônico] : um estudo em Rio Branco, Acre – Brasil /
Ana Flávia Vilela Aragão. – São Bento, PB: CTP Editora, 2024.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-65-83034-17-5

1. Obesidade. 2. Saúde mental. 3. Ensino médio – Rio Branco
(AC). I. Título.

CDD 616.398

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

DEDICATÓRIA

“Quero aprender a ler e a escrever para mudar o mundo”, afirma um analfabeto, para quem, com razão, conhecer é atuar sobre a realidade conhecida. (Freire, 1979, p. 23).

“As palavras desempenham um papel central não só no desenvolvimento do pensamento, mas também na evolução histórica da consciência como um todo. Uma palavra é um microcosmo da consciência humana”. (Vygotsky, 1989, p. 132)

Ana Flávia Vilela Aragão

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradecer a Deus, o meu Pai celestial, criador do universo que deu à minha vida, e, sempre esteve ao meu lado o tempo todo guiando os meus passos e as escolhas que faço ao longo de minha vida, sempre me ajudando a ultrapassar todos os desafios encontrados ao longo do curso. À Maria, mãe de Jesus e minha, que sempre está ao meu lado em todos os momentos de minha vida.

Dedicar esta conquista aos meus pais, Aluizio (In memorian) e Rosa Maria, irmãs, Roberta e Márcia, esposo, Willian, filhos, Gabriel e Yanni, sobrinho, Guilherme e amigos que sempre me incentivaram nos momentos mais difíceis e compreenderam quando não pude me fazer presente, devido ao fato que estava me dedicando a efetivação deste trabalho.

Reconhecer o empenho da coordenação do curso, doutores e mestres, e, demais docentes que compartilharam conhecimentos, habilidades, competências, vivências, expertises, profissionalismo, experiências, sonhos, projetos de vida, humildade, e, sobretudo, comportamento ético, fortalecendo a minha trajetória profissional.

Tenho eterna gratidão ao apoio da Associação Modelar de Ensino - AME, representada pela diretora, D. Ana, coordenadora, Elândia, professores, apoio e, em especial, aos alunos por aderir prontamente a participar da pesquisa, contribuindo efetivamente com dedicação e afinco.

Em especial, ao meu orientador, Prof. Dr. Ricardo Pereira Veras, que sempre esteve à inteira disposição, a ajudar com recomendações, ensinamentos e olhar crítico de pesquisador, denotando profissionalismo, competência, habilidades técnicas e, lado humano singular, que fizeram toda a diferença em meu aprendizado e na caminhada acadêmica de pesquisadora.

E, ao doutor e grande amigo, o Prof. Francisco Neto que sempre apoiou as minhas ideias, ampliando os meus conhecimentos e compartilhando a ciência da educação como fonte inesgotável de sabedoria, humanidade e conteúdos técnicos que movem o universo.

Agradeço a todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram na realização desta dissertação.

Ana Flávia Vilela Aragão

PREFÁCIO

Nos últimos anos, o mundo enfrentou uma crise sem precedentes, a pandemia de COVID-19, que não apenas alterou a dinâmica das relações sociais e educacionais, mas também lançou uma sombra sobre a saúde física e mental de crianças e adolescentes. A população jovem, em particular, foi duramente impactada pelo fechamento das escolas, pela alteração drástica nos hábitos de vida e pelo aumento da obesidade e dos problemas psicológicos. É neste contexto crítico que surge a necessidade de um olhar atento e cuidadoso sobre as abordagens educacionais voltadas para a prevenção da obesidade precoce e a promoção da saúde mental entre jovens do ensino médio. O livro que você tem é uma investigação profunda e necessária que aborda como a educação pode se adaptar e, efetivamente, oferecer soluções criativas e inovadoras para enfrentar esses desafios. Por meio de uma análise crítica das percepções e experiências dos alunos da escola Associação Modelar de Ensino - AME, o autor busca identificar tendências educacionais que não apenas combatam a obesidade, mas que também promovam uma saúde mental robusta e integrada no currículo escolar. Utilizando uma metodologia que combina pesquisa bibliográfica e análise qualitativa, o trabalho oferece uma visão abrangente sobre o fenômeno da obesidade na adolescência e suas consequências para a saúde mental. A nobre busca por compreender essas questões é essencial para desenvolver intervenções educativas eficazes que atendam às necessidades dos estudantes em tempos de crise. Recomendo vivamente a leitura deste estudo, que se destaca pela relevância de seu tema e pela profundidade de sua análise. A saúde e o bem-estar das futuras gerações dependem de nossa capacidade de agir de forma informada e empática. Este trabalho, sem dúvida, contribui de maneira significativa para o debate e a ação em torno da obesidade e da saúde mental nas escolas.

Professor José Fábio Bezerra da Silva

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	11
INTRODUÇÃO.....	13
2 OBESIDADE NA ADOLESCENCIA E SAÚDE MENTAL.....	21
2.1 SAÚDE MENTAL.....	23
2.2 TRANSTORNOS DE ANSIEDADE GENERALIZADA – TAG.....	27
2.3 DEPRESSÃO.....	31
2.4 COMPORTAMENTOS DE RISCO.....	33
2.5 A SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE.....	36
2.6 ADOLESCÊNCIA E SUAS CARACTERÍSTICAS.....	39
2.6.1 Principais transtornos e doenças mentais na adolescência.....	42
3 PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.....	45
3.1 PAPEL DOS PROFESSORES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE.....	51
3.2 INCLUSÃO DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO CURRÍCULO ESCOLAR...	53
4 PANDEMIA DO COVID-19.....	57
4.1 COVID-19 E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES	61
4.2 PANDEMIA DO COVID-19 E A OBESIDADE.....	64
4.3 NOVO NORMAL E AS POTENCIALIDADES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....	70
4.4 IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE ESTUDANTES.....	71
4.5 REFLEXOS DO ENSINO REMOTO NAS VIVÊNCIAS JUVENIS.....	74
4.6 JUVENTUDE, SAÚDE MENTAL E ENSINO REMOTO.....	76
4.7 IMPACTOS FÍSICOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA.....	81
4.8 IMPACTOS PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DURANTE A PANDEMIA.....	83
4.9 OS IMPACTOS NA EDUCAÇÃO DURANTE A PANDEMIA.....	85
5 METODOLOGIA DE PESQUISA.....	89
5.1 DESCRIÇÃO DO LOCAL DA PESQUISA.....	91
5.2 TIPO DE PESQUISA.....	92
5.3 INSTRUMENTO DA PESQUISA.....	93
5.4 POPULAÇÃO E AMOSTRA DA PESQUISA.....	94
5.5 COLETA DE DADOS.....	94
6 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	97
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	119
REFERÊNCIAS.....	125

APRESENTAÇÃO

A pandemia de COVID - 19 provocou mudanças profundas na saúde física e mental, impactando especialmente crianças e adolescentes com o fechamento das escolas e o aumento da obesidade e desafios de saúde mental. O isolamento e as alterações no estilo de vida desenvolvem para o agravamento da obesidade infantil e problemas psicológicos. Nesse cenário, a educação se adaptou, utilizando tecnologia para enfrentar esses desafios, ressaltando a importância da saúde física e mental no currículo escolar. O objetivo geral deste estudo é investigar as percepções e experiências dos alunos do ensino médio em relação às tendências educacionais para combater a obesidade precoce e promover a saúde mental em tempos de crise, com o intuito de identificar oportunidades de melhoria nas estratégias educacionais, bem como avaliar o impacto dessas tendências na saúde e no bem-estar dos estudantes do ensino médio da escola Associação Modelar de Ensino - AME. Este estudo será conduzido por uma abordagem de pesquisa bibliográfica e análise de conteúdo, com busca abrangente em bases acadêmicas. A metodologia incluiu triagem de estudos, análise detalhada de conteúdo e comparação de dados extraídos. Além disso, foram aplicados questionários estruturados a 88 alunos do ensino médio, explorando comportamentos de risco à saúde e percepções sobre a pandemia. A confidencialidade foi mantida, e os resultados agregados visam informar as intervenções e políticas de saúde pública direcionada. Resultados destacam a urgência de ações nas escolas para combater a obesidade precoce e promover a saúde mental entre estudantes do ensino médio, especialmente em crises. A falta de estruturas proativas é evidenciada, enfatizando a importância de uma abordagem educacional holística. A implementação de programas educativos abrangentes, com ênfase em educação nutricional prática, é crucial para prevenir a obesidade e fortalecer a saúde mental dos jovens. A necessidade de programas de apoio à saúde mental durante crises, proporcionando estratégias de intervenção precoce, também é ressaltada. Transformar escolas em ambientes abertos à discussão de saúde mental, com formação de professores e envolvimento dos pais, é essencial. Os resultados indicam a necessidade de uma abordagem dinâmica e integrada, estimulando o envolvimento ativo dos alunos no desenvolvimento de competências de saúde, com capacitação dos educadores para facilitar esse processo. Concluindo, esta pesquisa apresenta um esboço abrangente que pode servir como plataforma de lançamento para mudanças educacionais centradas na saúde. As sugestões e percepções dos alunos devem receber um peso significativo para formular as próximas táticas. A criação de iniciativas que promovam hábitos saudáveis que durem toda a vida não é apenas instrutiva, mas também transformadora, e requer cooperação entre escolas, alunos, pais e especialistas em saúde.

1 INTRODUÇÃO

O Coronavírus (COVID-19) se espalhou globalmente em um ritmo sem precedentes, causando transformações significativas no desenvolvimento populacional. Esta pandemia teve uma série de implicações que afetaram vários aspectos da vida humana. Os seus efeitos não só devastaram a economia e a sociedade, mas também tiveram consequências profundas na saúde física e mental. Além disso, afetou aspectos culturais em escala global. Neste contexto, é crucial compreender a interação entre a pandemia, a saúde mental e a obesidade adolescente. Estas questões estão intimamente relacionadas e podem ter impactos duradouros na saúde e no bem-estar da população vulnerável.

À medida que a pandemia da COVID-19 se propagou, as nações ao redor do mundo adotaram medidas direcionadas pelas orientações das autoridades de saúde. Uma dessas medidas foi a suspensão de todas as atividades presenciais nas escolas, buscando evitar aglomerações de estudantes como forma de conter a disseminação do vírus. A consequência direta dessa ação foi o fechamento generalizado de escolas e universidades, afetando aproximadamente 1,2 bilhão de estudantes globalmente (PIRES, 2021).

No contexto desse panorama multifacetado, emerge uma preocupação substancial quanto aos impactos dessas mudanças no bem-estar físico e mental das crianças e adolescentes. A suspensão abrupta das atividades escolares tradicionais, com sua interação social, estrutura de aprendizado e atividades físicas associadas, pode ter consequências significativas para a saúde geral da juventude. Além disso, as adaptações à educação à distância e a exposição prolongada a ambientes digitais também introduzem dinâmicas peculiares no contexto da obesidade precoce e da saúde mental nesse grupo vulnerável (APARECIDO *et al.*, 2022).

A crise da COVID-19 exacerbou questões preexistentes de saúde pública, como a obesidade infantil, que já vinha aumentando de forma constante nas últimas décadas. O estilo de vida alterado pela pandemia, incluindo a disponibilidade limitada de espaços para a prática de atividades físicas, o acesso a alimentos mais calóricos e o aumento do tempo de tela, contribuíram para o agravamento desse problema (PIRES, 2021).

Paralelamente, os desafios emocionais e psicológicos enfrentados por crianças e adolescentes, como o isolamento social, a falta de interação com colegas

e a ansiedade relacionada à saúde, têm levantado preocupações significativas sobre o impacto há longo prazo na saúde mental dessa população em desenvolvimento (APARECIDO *et al.*, 2022).

Nesse contexto, a educação emergiu como uma esfera crucial de intervenção para abordar os desafios simultâneos da obesidade precoce e da saúde mental entre crianças e adolescentes. O fechamento de escolas e a transição para o ensino remoto aceleraram a adoção de novas abordagens educacionais, incluindo a tecnologia como uma ferramenta central para o aprendizado (PIRES, 2021).

Essa transformação não apenas enfrentou as limitações físicas impostas pela pandemia, mas também ofereceu uma oportunidade única para repensar a maneira como educamos as gerações futuras sobre a importância da saúde física e mental (APARECIDO *et al.*, 2022).

Diante desse contexto desafiador e em constante evolução, esta pesquisa busca responder à seguinte questão problematizadora: Diante dos desafios impostos pela crise da pandemia, como as tendências educacionais têm sido utilizadas para combater a obesidade precoce e promover a saúde mental em crianças e adolescentes?

A fim de abordar essa questão de maneira abrangente e embasada, este estudo se propõe a realizar uma análise bibliográfica rigorosa das estratégias educacionais implementadas durante a pandemia, com foco específico nas práticas destinadas a enfrentar a obesidade infantil e a promover o bem-estar mental.

Por meio dessa análise, busca-se compreender o impacto cronológico da pandemia de COVID-19 nas estratégias educacionais e na saúde mental e física dos estudantes do ensino médio, as abordagens adotadas, identificar os desafios enfrentados na implementação dessas estratégias e examinar os resultados alcançados até o momento.

Além disso, este estudo pretende contribuir com informações valiosas para o desenvolvimento de recomendações que possam informar futuras ações educacionais e de saúde pública, visando não apenas mitigar os impactos adversos da pandemia, mas também criar bases sólidas para o crescimento saudável e o bem-estar emocional das gerações mais jovens. Ao fazer isso, espera-se que este trabalho possa lançar luz sobre a interseção entre educação, saúde e crise, oferecendo um quadro abrangente e fundamentado para lidar com os desafios complexos que enfrentamos atualmente.

O surto de COVID-19 teve implicações de longo alcance para a humanidade, causando mudanças significativas em muitos aspectos da vida globalmente. O foco principal durante a pandemia tem sido a saúde pública e a prevenção da propagação do vírus. No entanto é fundamental reconhecer que as medidas implementadas para travar o vírus tiveram extensas consequências no bem-estar físico e psicológico das sociedades, em particular dos jovens. Crianças e adolescentes estão entre os mais afetados por essas medidas, e entender seu impacto é crucial (COSTA, 2022).

As mudanças repentinas para o aprendizado remoto e o fechamento generalizado das escolas tiveram um efeito direto nos aspectos sociais e físicos dos jovens, bem como em seu ambiente de aprendizado. Esse impacto pode resultar em potenciais riscos à saúde em longo prazo, como aumento da obesidade precoce devido à diminuição da atividade física e mudanças nos hábitos alimentares (ARAÚJO, 2023).

Além disso, o longo período de tempo passado em circunstâncias estressantes, bem como o isolamento que o acompanha, combinado com as incertezas em torno da pandemia desempenhou um papel significativo nas lutas mentais e emocionais vividas por esse grupo, que está em maior risco (ARAÚJO, 2023).

Em meio às crescentes preocupações com a obesidade infantil e a saúde mental, a educação surgiu como uma tática crucial para enfrentar os dois problemas ao mesmo tempo. Para se adaptar às mudanças nas necessidades de educação durante a pandemia foram implementados métodos inventivos, como aprendizado remoto, incorporação de tecnologia e novas formas de interação (COSTA, 2022).

Compreender a eficácia dessas abordagens para lidar com os obstáculos de saúde física e mental é de suma importância. É igualmente vital reconhecer o potencial de métodos bem-sucedidos que podem servir como projetos para empreendimentos futuros.

Por meio da educação em saúde, os indivíduos são capacitados para tomar decisões informadas sobre seu comportamento, adquirindo o conhecimento necessário para adotar hábitos mais saudáveis. É fundamental identificar o momento e a abordagem adequada para fornecer essa educação, garantindo que ela seja relevante e eficaz.

Durante a infância e a adolescência, a base do nosso comportamento é estabelecida. Este período crucial no desenvolvimento físico, mental e social de um

indivíduo apresenta uma oportunidade para incluir hábitos e conhecimentos saudáveis. Portanto, as escolas devem tomar medidas para garantir que os alunos estejam equipados para manter uma saúde física, mental e social positiva. A educação para a saúde deve centrar-se na preparação dos alunos para cuidarem do seu bem-estar e cultivarem um estilo de vida que promova hábitos saudáveis para a vida fora da sala de aula (SOUZA *et al.*, 2021).

Em se tratando de escolas que promove à saúde no âmbito educacional com ações que visa o desenvolvimento de uma abordagem idealizada como processo que estimula a sensibilização dos alunos em relação à melhoria da qualidade de vida preventivamente em relação aos aspectos que englobam a saúde física e mental em crianças e adolescentes, como os cuidados com alimentação, a higiene mental, vacinação, prevenção de obesidade, atividade física regular, consultas médicas regulares e outros.

O objetivo da educação em saúde é capacitar os indivíduos para tomar decisões informadas sobre seu comportamento. Um aspecto significativo deste programa é determinar o momento e a abordagem ideais para ministrar esta educação (MORGADO; LOUREIRO e BOTELHO, 2021).

Diante do exposto o estudo tem como objetivo geral investigar as percepções e experiências dos alunos do ensino médio em relação ao impacto cronológico da pandemia de COVID-19 nas estratégias educacionais e na saúde mental e física dos estudantes do ensino médio, com o intuito de identificar oportunidades de melhoria nas estratégias educacionais, bem como avaliar o impacto dessas tendências na saúde e no bem-estar dos estudantes do ensino médio da escola Associação Modelar de Ensino (AME). E como objetivo específico: Realizar uma revisão bibliográfica abrangente das iniciativas educacionais voltadas para o combate à obesidade em crianças e adolescentes; analisar as abordagens educacionais utilizadas para promover a saúde mental e emocional em contextos de crise, com foco na pandemia; identificar lacunas nas estratégias educacionais atuais e propor recomendações para aprimorar a eficácia dessas abordagens diante de desafios futuros e sintetizar os resultados para fornecer recomendações úteis às escolas e educadores no desenvolvimento de abordagens mais eficazes para combater a obesidade precoce e promover a saúde mental entre os alunos do ensino médio em tempos de crise.

Esta pesquisa se justifica pela importância de preencher uma lacuna de

conhecimento crucial sobre o impacto das tendências educacionais adotadas durante a pandemia na promoção da saúde física e mental em crianças e adolescentes. Ao analisar a literatura atual e as práticas implementadas em diferentes contextos, este estudo pretende oferecer uma visão abrangente das estratégias educacionais mais eficazes para enfrentar a obesidade precoce e promover a saúde mental nessa população vulnerável.

Este estudo foi conduzido por meio de uma abordagem de pesquisa bibliográfica e análise de conteúdo, com o objetivo de investigar as tendências educacionais voltadas para o combate à obesidade precoce e a promoção da saúde mental em crianças e adolescentes durante a crise da pandemia de COVID-19. A metodologia foi organizada em etapas distintas para garantir a coleta sistemática e a análise rigorosa dos dados relevantes.

Realizou-se uma busca abrangente de artigos científicos, relatórios, teses, dissertações e outros documentos relevantes em bases de dados acadêmicas, como PubMed, Google Scholar e Scielo. Os termos de busca foram formulados com base nos tópicos relacionados à obesidade precoce, saúde mental, tendências educacionais e o impacto da pandemia.

Os estudos identificados foram triados com base em critérios de inclusão, com relevância temática, abordagem educacional e foco na população infanto-juvenil. Foram excluídos estudos que não se enquadraram nas temáticas abordadas ou que não apresentaram informações substanciais sobre as tendências educacionais em questão.

Os estudos selecionados foram submetidos a uma análise detalhada de conteúdo. Foram extraídas informações sobre as estratégias educacionais implementadas, as abordagens utilizadas para combater a obesidade precoce e promover a saúde mental, os resultados observados e as conclusões relevantes. Esses dados foram organizados e categorizados para facilitar a análise comparativa.

Os dados extraídos foram analisados comparativamente para identificar padrões emergentes, abordagens mais eficazes e lacunas nas práticas educacionais. Realizou-se uma síntese dos resultados para destacar as tendências e estratégias que demonstraram maior impacto na promoção da saúde física e mental em crianças e adolescentes durante a pandemia.

A população-alvo consistiu de adolescentes matriculados nos anos do ensino médio, refletindo uma variedade de perfis estudantis da região. A

amostragem foi realizada de maneira simples, incluindo esta escola privada para assegurar uma representação abrangente e variada.

A metodologia utilizada foi fundamentada na coleta de dados por meio de questionários estruturados. Essa abordagem quantitativa foi detalhada para investigar a relação entre a pandemia de COVID-19 e a obesidade, bem como seus impactos na saúde mental dos adolescentes.

Os questionários foram aplicados aos alunos do ensino médio da Escola Associação Modelar de Ensino (AME), em Rio Branco, AC, Brasil. Estiveram participando da pesquisa, o total de 88 alunos, na escola e no turno da manhã, correspondendo a (78,57%) representando uma amostra diversificada dessa instituição educacional. Este instrumento objetivou investigar os comportamentos de risco relacionados à saúde, abordando temas como, alimentação, sedentarismo, o uso excessivo de telas, o consumo de álcool e tabagismo.

A dissertação está organizada em cinco capítulos, a saber:

No primeiro capítulo aborda-se a obesidade na adolescência e a saúde mental, destacando-se os transtornos que acometem estudantes nesta etapa de desenvolvimento humano com consequências no âmbito escolar.

No segundo capítulo acentua-se a necessidade de educação para saúde como elemento crucial para educação e bem estar do educando. Ressaltam-se questões de promoção e educação para à saúde, comportamento da escola e suas ações, papel dos professores em ações de promoção da saúde, estratégias educacionais adequadas à especificidade de cada escola e, por fim, a inclusão da educação em saúde no currículo escolar na prevenção de problemas futuros que venham a impactar a saúde de estudantes da educação básica.

No capítulo terceiro caracteriza-se a crise pandêmica de covid-19, manifestação mundial, no Brasil, implicações, questões da obesidade precoce na saúde pública, desafios emocionais e psicológicos em crianças e adolescentes, o papel da educação nas futuras ações educacionais e de saúde pública, intervenção, impacto cronológico nas estratégias educacionais e na saúde mental e física dos estudantes do ensino médio, abordagens adotadas, identificar os desafios na implementação das estratégias, resultados alcançados, recomendações futuras dessas ações educacionais e de saúde pública. Além de abordar a obesidade na adolescência, problema de saúde cada vez mais preocupante na contemporaneidade. Aqui se trata ainda o impacto da Covid 19 na saúde física e

mental dos adolescentes, pandemia de covid-19, obesidade e as mudanças repentinas para um ensino remoto, desafios dos estudos através das tecnologias educacionais, impactos psicológicos nos estudantes.

No quarto capítulo apresenta-se o detalhamento metodológico da pesquisa, os métodos, características científicas, embasamento teórico para subsidiar a investigação, estrutura metodológica, critérios de inclusão e exclusão, local da pesquisa, público-alvo, e os instrumentos utilizados.

No quinto capítulo apresenta-se toda a análise dos dados coletados na pesquisa, de acordo com as especificidades do local coletado, considerando o tipo de pesquisa, escolha do material da pesquisa, análise e discussão detalhada e bem minuciosa dos resultados obtidos de acordo com a problematização.

Finaliza-se a dissertação com as considerações finais em que se destacam os pontos relevantes acerca da pesquisa, os resultados apresentados e atingidos, os aspectos refutados durante a realização da pesquisa, as conclusões e as recomendações acerca da temática.

2 OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA E SAÚDE MENTAL

A obesidade é comumente definida em estudos epidemiológicos como o acúmulo excessivo de gordura no organismo, e, estando associada ao desenvolvimento de diversas desordens metabólicas, incluindo intolerância à glicose, hiperlipidemia, complicações cardiovasculares e acidente vascular cerebral. Atualmente é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma epidemia global que afeta milhões de pessoas em países desenvolvidos e em desenvolvimento, constituindo um importante problema de saúde pública (GUIMARÃES, 2021).

De acordo com dados da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF 2010), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), quase metade (49%) da população brasileira apresenta excesso de peso, enquanto 14,8% são considerados obesos, e apenas 2,7% têm um peso abaixo do ideal. Essa tendência afeta, em grande medida, crianças e adolescentes. É notável o aumento significativo na prevalência de excesso de peso entre crianças e adolescentes de seis anos de idade nos últimos anos (NEVES, 2021).

Esses dados ressaltam a urgência de se abordar a obesidade como uma questão de saúde pública prioritária no Brasil. Além das implicações diretas na saúde dos indivíduos afetados, a obesidade também tem consequências econômicas devido aos custos elevados associadas ao tratamento de suas comorbidades, como diabetes e doenças cardiovasculares. Portanto é imperativo que as autoridades de saúde, juntamente com a sociedade como um todo, possam planejar estratégias de prevenção e tratamento da obesidade, com foco especial na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na promoção da atividade física.

Outros dados da Pesquisa Nacional sobre Demografia e Saúde (PNDS) realizada em 2006, revelaram que 21,6% dos adolescentes entre 15 e 19 anos estavam com excesso de peso, sendo que 4,4% eram considerados obesos, enquanto, apenas, 2,2% apresentam um peso abaixo do recomendado. Esses números indicam uma tendência preocupante de aumento do excesso de peso entre a população jovem do Brasil (GUIMARÃES, 2021).

A obesidade na adolescência é uma especificidade de saúde pública de preocupação crescente em nível global. Este tópico aborda as causas e consequências da obesidade precoce entre adolescentes, destacando os fatores

que contribuem para o seu desenvolvimento e os impactos substanciais na saúde física e mental dos jovens (NEVES, 2021).

Diversos fatores contribuem para a obesidade na adolescência. Entre eles, destacam-se os hábitos alimentares inadequados, como o consumo excessivo de alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes, bem como a falta de atividade física regular. Além disso, fatores genéticos, socioeconômicos e ambientais afetam papéis importantes na predisposição à obesidade (GUIMARÃES, 2021).

Nesse contexto, compreender a complexidade desses fatores e sua interação é essencial para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção. A promoção de hábitos alimentares saudáveis, a promoção da atividade física e a abordagem de questões socioeconômicas e ambientais são medidas cruciais para enfrentar o desafio crescente da obesidade entre os adolescentes. Além disso, a conscientização e a educação pública desempenham um papel fundamental na disseminação de informações sobre os riscos da obesidade e na promoção de escolhas de estilo de vida saudável entre os jovens. Portanto, a obesidade na adolescência exige uma abordagem multidisciplinar e uma colaboração abrangente entre profissionais de saúde, educadores, pais e a sociedade em geral para enfrentar esse problema de saúde pública de forma eficaz.

As consequências da obesidade na adolescência são multidimensionais e abrange diversas áreas da saúde. Em termos físicos, os adolescentes obesos têm maior risco de desenvolver condições como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão e problemas ortopédicos. Além disso, a obesidade na adolescência pode afetar o crescimento e o desenvolvimento normal (NEVES, 2021).

Além das implicações físicas, a obesidade precoce também está associada a problemas de saúde mental. Os adolescentes obesos podem enfrentar estigmatização social e discriminação, o que pode levar a problemas de autoestima, depressão e ansiedade. Essas questões de saúde mental podem, por sua vez, influenciar níveis no desempenho escolar e no bem-estar geral dos adolescentes (NEVES, 2021).

A obesidade na adolescência é um problema de saúde complexo e multifacetado, influenciado por uma variedade de fatores. Compreender suas causas e consequências é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção. Abordar a obesidade precoce não apenas melhora a

saúde física dos adolescentes, mas, também contribui para seu bem-estar mental e qualidade de vida geral (GUIMARÃES, 2021).

As consequências da obesidade precoce não se limitam apenas ao aspecto físico, mas, também está relacionada ao psíquico, ocorre uma estreita relação entre a obesidade na adolescência e problemas de saúde mental. O estigma social e discriminação enfrentada pelos adolescentes obesos podem resultar em questões de autoestima, depressão e ansiedade, com repercussões no seu desempenho escolar e no bem-estar geral, podendo levar a descontrole emocional e comportamentos extremistas, como tentativa de suicídio ou, até mesmo, ao suicídio de fato.

Portanto, encarar a obesidade na adolescência como um desafio de saúde pública exige uma abordagem holística, ampla e que atenda as diversas dimensões humanas, sendo elas, físicas, psíquicas, emocionais, culturais, sociais, ambientais, filosóficas e políticas.

Em síntese, a compreensão das causas e consequências dessa condição é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção. Abordar a obesidade precoce não apenas promove a melhoria da saúde física dos adolescentes, mas, também, contribui significativamente para seu bem-estar mental e qualidade de vida como um todo. Como tal, é imperativo que os esforços sejam direcionados para mitigar esse problema complexo, garantindo um futuro mais saudável e promissor para a geração jovem.

2.1 SAÚDE MENTAL

Ao longo da história, a compreensão da saúde e da doença tem sido uma viagem que remonta às civilizações antigas. Tem sido interpretada de diferentes maneiras, muitas vezes enfatizando o corpo e sua conexão com o espírito e o ambiente. Dois conceitos fundamentais moldaram a progressão da prática médica ao longo dos séculos (MUNIR e TAKOV, 2021).

A origem da concepção fisiológica das doenças remonta a Hipócrates. Segundo essa ideia, as doenças são causadas por um desequilíbrio entre as forças internas e externas que afetam um indivíduo. Esta abordagem centra-se no paciente e no seu ambiente, em vez de apenas na doença e nas disfunções orgânicas específicas (PRADO *et al.*, 2020).

Existem duas maneiras distintas de ver as doenças ontologicamente. Segundo a primeira, as doenças são causadas por fatores externos ao organismo, que o invadem e depois se manifestam em diferentes partes do organismo. As interpretações desses fatores podem variar amplamente, desde processos mágicos-religiosos até retribuições divinas, como acontecia no Antigo Egito (PRADO *et al.*, 2020).

Portanto, no transcorrer do tempo, a evolução histórica e os fatores foram modificando a concepção da saúde e da doença tendo sido influenciada por uma variedade de filosofias e referências, refletindo a complexidade da experiência humana diante das doenças. Essas diferentes perspectivas continuam a moldar a prática médica contemporânea e destacam a importância de uma abordagem multidisciplinar e culturalmente sensível para lidar com questões de saúde. Na última análise, considerar essa diversidade de entendimentos é essencial para promover uma visão mais abrangente e inclusiva da saúde e da doença na sociedade atual.

A abordagem biomédica, também conhecida como perspectiva ontológica dá ênfase à categorização das doenças e à criação de diagnósticos precisos que identificam os sistemas ou órgãos específicos afetados. No entanto, ao longo do tempo, uma infinidade de outras perspectivas surgiu para explicar o conceito de saúde e doença (GAINO *et al.*, 2018).

Durante o século XX, surgiu o conceito de multicausalidade, conectando as causas das doenças aos agentes etiológicos, aos hospedeiros e ao ambiente. Este ambiente abrange de fatores físicos, sociais e culturais que são agora vistos como interligados, com fatores psicológicos também a desempenhar um papel na causa da doença. Os seres humanos são agora vistos como seres holísticos, abrangendo componentes biopsicossociais (MUNIR e TAKOV, 2021).

Atualmente, a saúde não é definida apenas pelos seus componentes biológicos e factuais, uma vez que é agora reconhecida a importância das perspectivas pessoais. Os especialistas em saúde pretendem expandir a sua metodologia, colaborando com outras áreas para obter uma compreensão abrangente da pessoa em relação aos muitos fatores que afetam a sua saúde (GAINO *et al.*, 2018).

Essa evolução na compreensão da saúde e da doença representa um avanço significativo, uma vez que reflete a complexidade da experiência humana e a influência de múltiplos fatores na saúde individual. Ao incorporar uma abordagem

holística e multidisciplinar, os profissionais de saúde podem oferecer cuidados mais práticos e centrados no paciente, considerando não apenas aspectos físicos, mas, também emocionais, sociais e culturais. Portanto, essa mudança de paradigma é fundamental para promover uma visão mais completa e inclusiva da saúde na sociedade contemporânea.

O conceito de promoção da saúde está intrinsecamente ligado à capacidade dos indivíduos e das comunidades de assumirem o controle do seu próprio bem-estar em diversas circunstâncias. A dinâmica da saúde e da doença é fortemente influenciada por escolhas pessoais, que são subjetivas e muitas vezes difíceis de articular através de uma linguagem objetiva (BZUNECK, 2018).

Apesar dos progressos realizados no domínio dos cuidados de saúde, continuam a existir obstáculos a ultrapassar. A perspectiva biomédica convencional sobre a saúde continua a dominar a organização e administração dos cuidados de saúde, apresentando um desafio ao desenvolvimento de modelos alternativos que priorizem a promoção da saúde, incluindo a educação para a saúde. Embora seja amplamente reconhecido que tais abordagens são necessárias, integrá-las na estrutura dos serviços de saúde de uma forma que mitigue eficazmente a prevalência de doenças continua a ser um desafio (PRADO *et al.*, 2020).

A definição de saúde mental não é simples, pois abrange uma ampla gama de fatores que contribuem para o bem-estar geral dos indivíduos e das sociedades. À medida que continuamos a expandir o nosso conhecimento sobre saúde e bem-estar torna-se cada vez mais evidente que a saúde mental desempenha um papel vital na saúde geral dos indivíduos e das comunidades.

Por um longo período, a saúde física e a mental foram vistas pelas lentes do modelo biomédico, que as definiu como ausência de doença. Neste contexto, o corpo humano era comparado a uma máquina, e a doença era considerado, um mau funcionamento temporário ou permanente de um ou mais dos seus componentes ou das relações entre eles. A saúde mental, assim como a saúde geral, tem sido abordada de várias maneiras ao longo da história. No entanto, um traço comum que permeia todas essas épocas é a tendência de atribuir doenças mentais a mensagens divinas, punições por pecados, influências demoníacas, posses espirituais ou bruxaria. Os tratamentos aplicados refletiam essa perspectiva, incluindo exorcismos e castigos físicos (MUNIR e TAKOV, 2021).

Durante a Conferência Internacional de Saúde, em Nova York, a

Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu uma definição que permanece válida até hoje com a evolução para o modelo biopsicossocial: saúde não é apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas, uma condição abrangente de saúde física, mental e bem-estar social. A saúde mental é um componente inseparável da saúde geral de um indivíduo e dela não pode ser separada (BZUNECK, 2018).

Nesse contexto, as doenças mentais eram muitas vezes atribuídas a causas sobrenaturais, como punições divinas ou influências demoníacas, resultando em tratamentos como exorcismos e castigos físicos. Essa abordagem reflete uma compreensão limitada e estigmatizada da saúde mental.

No entanto, ao longo do tempo, a compreensão da saúde mudou, evoluindo para um modelo biopsicossocial mais abrangente. A Organização Mundial da Saúde (OMS) defendeu uma definição que determina que a saúde extrapole além da mera ausência de doença, incorporando o bem-estar físico, mental e social. Essa visão integrada compõe a interconexão entre os aspectos físicos e mentais da saúde, enfatizando que a saúde mental é inseparável da saúde geral de um indivíduo.

Essa evolução é, sem dúvida, um passo positivo na compreensão e no tratamento da saúde mental. Ela destaca a importância de consideração em abordar questões de saúde mental de forma holística, considerando não apenas os sintomas ou doenças, mas, também os fatores sociais e emocionais que influenciam o bem-estar das pessoas. Essa abordagem mais ampla contribui para a redução do estigma associado à saúde mental e promove um cuidado mais completo e centrado no paciente. Portanto, a mudança para o modelo biopsicossocial é uma evolução importante na maneira como a sociedade enfrenta e trata a saúde mental.

A OMS define saúde mental como um estado de bem-estar em que um indivíduo pode utilizar eficientemente as suas próprias capacidades, gerir as responsabilidades normais da vida, manter a produtividade e fazer contribuições significativas para a sua comunidade (PRADO *et al.*, 2020).

É fundamental ressaltar que apesar de ter uma explicação concisa, a saúde mental engloba diversos fatores. Por exemplo, certos componentes podem levar a perturbações mentais sem necessariamente causarem doença mental, uma vez que o aparecimento de doenças mentais é determinado por vários fatores internos e externos. Assim, é possível que um indivíduo tenha ou não um transtorno mental dependendo da presença de fatores de risco específicos (MUNIR e TAKOV, 2021).

Compreender a saúde mental exige compreender distinções culturais,

avaliações subjetivas e teorias distintas, que podem contrastar em algumas ocasiões. Além disso, é crucial reconhecer que certos aspectos da existência de um indivíduo ultrapassam o mero bem-estar, tais como o padrão de vida cognitivo e emocional, a capacidade de valorizar a vida e a busca do equilíbrio nas rotinas diárias, bem como os esforços para cultivar o psicológico e a fortaleza. Em todos estes aspectos, um indivíduo pode estar situado em vários pontos ao longo de um espectro que vai desde boa saúde e bem-estar até doença e desconforto (GAINO *et al.*, 2018).

Diante de todos os aspectos relevantes apontados vemos que houve transformações ao longo da história que mitigaram a formulação de novos conceitos de saúde e doença de acordo com as tendências filosóficas, sociológicas, culturais e as perspectivas biomédicas da época, referendando a questão da saúde e da doença como algo meramente unilateral, visão linear, limitada e absorvida por conceitos restritivos frente ao ser humano. Em outras circunstâncias chegaram a considerar que as experiências sobrenaturais, maldições, punições e condutas religiosas influenciariam a saúde e doença em seus desdobramentos.

Apesar de todos os entraves evolucionistas à época, novas perspectivas foram modificando a prática médica nos dias atuais, impulsionadas pelos grandes cientistas do conhecimento humano que, por meio de suas investigações, ampliaram o olhar ao ser humano, enxergando-o, de maneira holística, com a presença da prática médica contemporânea valorando a importância de uma abordagem multidisciplinar, interdisciplinar e sensível realmente com as questões de saúde e da doença na sociedade de hoje.

2.2 TRANSTORNOS DE ANSIEDADE GENERALIZADA - TAG

O TAG é o transtorno de ansiedade mais comum na atenção primária. É também um dos dez motivos gerais mais comuns para consulta. As pessoas que sofrem de TAG geralmente se sentem irritadas e tensas, mas, também podem sentir tensão muscular, fadiga ou inquietação. Esses sintomas são crônicos e excessivos; eles geralmente estão associados a preocupações excessivas e crônicas sobre diferentes tópicos. Os sintomas devem estar presentes por pelo menos seis meses, causando sofrimento significativo ou prejuízo em importantes nas áreas sociais, ocupacionais ou funcionais. Um diagnóstico deve ser feito usando as etapas

descritas acima (CROCQ, 2017).

Os sintomas mais prevalentes associados ao corpo e à mente estão relacionados à preocupação constante. As pessoas temem doenças, ruína financeira, danos familiares e fracasso profissional. É comum que o foco da preocupação mude durante o curso do transtorno. Isso é especialmente comum entre donas de casa e entre homens solteiros ou separados. Além disso, é mais comum entre os homens desempregados mudar o foco de interesses amorosos para preocupações familiares (MUNIR e TAKOV, 2021).

Os sintomas dos transtornos de ansiedade podem causar estresse significativo e desconforto emocional para os entes queridos e cuidadores dos pacientes. Esses distúrbios geralmente ocorrem junto com outros problemas de saúde mental, como depressão e abuso de substâncias. Idealmente, os pacientes devem ser diagnosticados e tratados por um profissional o mais rápido possível. Isso pode ser feito por um prestador de cuidados primários que pode tratar os sintomas por meio de terapia ou medicação (MUNIR e TAKOV, 2021).

Os parágrafos fornecem informações importantes sobre os sintomas e o impacto dos transtornos de ansiedade, destacando a preocupação constante que afeta muitas pessoas. São notáveis como os sintomas de ansiedade podem se manifestar de maneiras diversas, com a preocupação variando entre temas como doenças, ruína financeira, danos familiares e falência profissional. Essas questões podem ter um impacto significativo na vida cotidiana e são mais comuns em certos grupos, como donas de casa, homens solteiros ou separados e homens desempregados.

Os sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada incluem prejuízos nas funções diárias básicas, como foco ou sono, bem como sofrimento significativo. Ao avaliar o sofrimento e prejuízo relacionado às funções diárias básicas em pacientes com TAG, o diagnóstico é feito. Se um indivíduo apresenta comprometimento no funcionamento social ou profissional, ou em qualquer outra parte de sua vida, ele foi diagnosticado com TAG. Ao diagnosticar um distúrbio, é importante descartar a possibilidade de que o abuso de substâncias ou a presença de qualquer outra condição médica esteja causando os sintomas. Esses sintomas não são causados pelo distúrbio em si; eles são causados por fatores externos, como neurotransmissores no cérebro (CROCQ, 2017).

Após o diagnóstico de TAG recomenda-se a implementação rápida de uma

proposta terapêutica; isso ocorre porque o TAG não é causado por nenhuma causa física ou medicamentosa. Pessoas com TAG podem ter sintomas semelhantes aos de um transtorno de ansiedade causado por diferentes condições médicas. Estes incluem transtorno bipolar, epilepsia, hipertireoidismo, feocromocitoma e uso de descongestionantes, albuterol ou cafeína (GAINO *et al.*, 2018).

Alguns outros distúrbios compartilham sintomas com ansiedade social, como transtorno do espectro autista, agorafobia, depressão, transtorno dismórfico corporal, abuso de substâncias, transtorno do pânico e transtornos de personalidade. É importante observar que a ansiedade social deve ser diagnosticada separadamente desses transtornos. Embora hikikomori de longo prazo seja improvável como diagnóstico, é possível ser diagnosticado se a pessoa afetada estiver isolada por mais de seis meses (SAAED *et al.*, 2019).

Os parágrafos acima também destacam a importância da implementação rápida de uma proposta terapêutica após o diagnóstico de TAG. Esse ponto é crucial, pois enfatiza que o tratamento deve ser direcionado para abordar as preocupações e sintomas específicos associados à ansiedade generalizada, em vez de tratar as causas médicas subjacentes, como transtorno bipolar, epilepsia, entre outros, que podem apresentar sintomas semelhantes.

A importância de diagnosticar a ansiedade social separadamente de outros transtornos que apresentam sintomatologias semelhantes, como, o transtorno do espectro autista, agorafobia, depressão e outros, com tratamento específico, adequado a essa condição poderão garantir melhores resultados.

A ansiedade é relatada como uma emoção essencial à sobrevivência humana, embora seja frequentemente descrita como uma experiência desagradável de apreensão, estresse ou mal-estar devido à antecipação do perigo. Embora os sintomas de ansiedade frequentemente coincidam com os sintomas depressivos, pouco se sabe sobre como essa coocorrência afeta às experiências escolares dos jovens. Segundo as informações os estímulos que surgem na vida dos adolescentes do ensino médio distorcem seu comportamento, diante do que aparece em seu contexto, como um teste (ROCHA, 2021).

Consideramos mais importante ainda, que certas emoções são desencadeadas pela causa do sucesso ou fracasso. Assim, orgulho e autoestima positiva serão sentidos nos casos em que o sucesso é atribuído a causas internas do indivíduo como inteligência ou esforço, mas, a pessoa se sentirá culpada quando

o fracasso for atribuído à falta de esforço. O aluno sentirá irritação quando a reprovação for imputada a fatores externos incontroláveis, como uma prova excessivamente difícil, mas, será acometido de vergonha, desespero ou resignação quando a reprovação for imputada a fatores internos incontroláveis, como a falta de habilidade. Todas essas emoções também têm um papel motivador, ou seja, carregam em si um potencial de ação (BZUNECK, 2018).

Conforme acrescenta Bzuneck (2018) a literatura tem mostrado consistentemente que a alta ansiedade é um problema potencial para muitos alunos em todos os níveis de ensino, pois tem um efeito debilitante nos processos de aprendizagem e no desempenho. O bem-estar do aluno durante a fase escolar é importante para a saúde mental dos jovens principalmente no momento de transição. Ou seja, mudanças físicas e emocionais que levam em conta as relações com os atores sociais na vida do adolescente. Nesse contexto, o resultado e a busca por ser o melhor superarem-se, durante o processo de ensino médio torna-se uma tarefa doentia que pode levar doenças emocionais, como ansiedade e depressão, além de outras repercussões nas esferas da vida do jovem (PRADO *et al.*, 2020).

É essencial considerar que a busca incessante pela excelência acadêmica, quando levada ao longo, pode causar danos à saúde emocional dos jovens, incluindo o desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão. Portanto, é importante que as escolas e a sociedade como um todo adotem uma abordagem mais equilibrada em relação à educação, valorizando não apenas o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar emocional dos alunos.

Diante deste fato toda a sociedade deve permanecer atenta às questões de saúde física e mental entre crianças e adolescentes, tendo em vista que cada ser humano é único e com peculiaridades que o distingue dos demais, de acordo com a sua maneira de agir, interagir, pensar, falar, posicionar frente ao ambiente, habilidades, potencialidades e sua capacidade de adaptação, resiliência, ou seja, como desenvolve e expressa à funcionalidade em todos os momentos de sua vida e a maneira de lidar com a superação as dificuldades enfrentadas ao longo de seu desenvolvimento. Valem salientar que, os aspectos biopsicossociais abrangem toda a formação humana, considerando também, as questões de estruturas familiar e ambiental, experiências vividas ao longo da vida modelam cada perfil psicológico humano e o direciona a responder ao ambiente de acordo com sua natureza.

Em resumo, os parágrafos acima ressaltam a necessidade de se criar um

ambiente escolar que promova o equilíbrio entre o sucesso acadêmico e a saúde mental dos estudantes. É importante que educadores, pais e profissionais de saúde mental estejam atentos a sinais de ansiedade e depressão entre os jovens e forneçam apoio adequado para ajudá-los a enfrentar esses desafios de maneira saudável e equilibrada.

2.3 DEPRESSÃO

A depressão é um transtorno mental grave que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Ela não se limita a um simples sentimento de tristeza passageira, mas é uma condição que pode causar uma profunda sensação de desesperança, apatia e desinteresse pela vida. Os sintomas de depressão podem incluir alterações de sono e apetite, fadiga persistente, sentimentos de culpa e inadequação, bem como pensamentos suicidas em casos mais graves. A depressão não discrimina, afetando pessoas de todas as idades, gêneros e origens. É fundamental buscar ajuda profissional e apoio emocional ao enfrentar uma depressão, pois o tratamento adequado pode fazer uma diferença significativa na vida daqueles que sofrem com essa condição.

Além disso, o envolvimento, apoio familiar e de amigos contribuem de maneira ímpar minimizando os impactos ocasionados pela doença juntamente com o direcionamento de profissionais de saúde e de educação, como clínico, médico, psiquiatra, psicólogo, pedagogo, neuropsicólogo, psicopedagogo e assistente social. O indivíduo acometido pela doença deve ser levado a sério, por ser uma doença insidiosa, lenta e, quando manifestada vem a provocar sintomas que comprometem a qualidade de vida e, caso não cuidada adequadamente pode vir a levar ao estágio mais grave que é a morte.

O termo "depressão" é amplamente utilizado na linguagem comum para descrever uma variedade de estados emocionais, incluindo a tristeza, mas também é empregado para descrever sintomas, síndromes e diversas doenças. Sentimentos de tristeza e alegria desempenham papéis importantes na experiência humana e podem ser reações normais a situações de perda, derrota e desapontamento. Essa tristeza tem valor adaptativo, poupando energia para o futuro e sinalizando a necessidade de apoio social (MAIA e DIAS, 2020).

As reações de luto, por exemplo, surgem em resposta à perda de entes

queridos e são caracterizadas por profunda tristeza, aumento da atividade simpática e inquietação. O luto normal pode se estender por até um ou dois anos, mas é diferente dos quadros depressivos propriamente ditos. No entanto, uma pessoa geralmente mantém alguns interesses e responde positivamente ao ambiente quando estimulada, sem apresentar a prevenção psicomotora típica da depressão (SANTOS *et al.*, 2021).

No contexto clínico, a depressão pode surgir em diversas condições, como transtorno de estresse pós-traumático, demência, esquizofrenia, alcoolismo e doenças clínicas. Ela também pode ser uma resposta a situações estressantes, situações sociais e econômicas adversárias. Como a síndrome, a depressão não se limita apenas às alterações no humor, incluindo também alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas, como sono e apetite (MAIA e DIAS, 2020).

A depressão é de várias formas, dependendo do contexto histórico e da preferência dos autores. Entre os quadros referenciados na literatura atual estão o transtorno depressivo maior, a melancolia, a distímia e a depressão integrante do transtorno bipolar. Nem todos os pacientes relatam a sensação subjetiva de tristeza; muitos referem à perda da capacidade de sentir prazer nas atividades e uma sensação de fadiga persistente, frequentemente associada à lentificação psicomotora (SANTOS *et al.*, 2021).

A depressão também afeta o sono, levando a insônia ou hipersonolência, bem como o apetite, resultando em perda ou aumento do apetite. A redução do interesse sexual também pode ser um sintoma presente na depressão (MAIA e DIAS, 2020).

O diagnóstico da depressão leva em consideração sintomas psíquicos, fisiológicos e comportamentais, incluindo humor depressivo, redução da capacidade de sentir prazer, fadiga, dificuldade de concentração, alterações do sono e do apetite, bem como a perda de interesse sexual. É importante explorar os pensamentos de suicídio, que são frequentes em pacientes deprimidos, permitindo ao paciente expressar seus sentimentos de respeito e, assim, prevenir atos suicidas (SANTOS *et al.*, 2021).

Considerando que a depressão denota uma ampla complexidade, que abrange alterações físicas, emocionais, psíquicas, cognitivas e psicomotoras que atinge o ser humano nas mais variadas faixas etárias, níveis social e econômico, escolaridade, gênero, etnia, ou seja, esta doença pode atingir uma pessoa em

qualquer fase de sua vida, considerando também, os aspectos ambientais, sociais e culturais de cada um.

A depressão é uma doença insidiosa, quieta, perigosa e que nos casos mais graves, levar o indivíduo a morte. Ela pode manifestar ou não a qualquer momento desde que haja algo que venha interferir a condição física, psíquica, mental, cultural e social do indivíduo. É caracterizada como um transtorno mental, não estando restrita a um único contexto, mas pode se manifestar em uma variedade de condições e situações, incluindo luto, estigmatização social, ansiedade, medo, alterações de humor, transtorno de estresse pós-traumático, demência, esquizofrenia, alcoolismo, doenças clínicas e situações estressantes da vida. Isso destaca a importância de que a depressão pode ser uma condição com várias causas e manifestações.

E, por fim ressaltar a importância da sociedade está atenta aos primeiros indícios que reporta a doença propriamente dita, como a rede ampla de apoio que engloba familiares, amigos, profissionais de saúde, unidades de saúde referendadas com a temática, e, sobretudo, na comunidade escolar, relacionando ao tema estudado, tendo em vista que, crianças e adolescentes, hoje em dia, passam grande parte do dia nas escolas, universidades e instituições educacionais. Consideramos importante salientar que a responsabilidade é de toda sociedade, envolvendo comunidade acadêmica, religiosa, esportiva e, em questão a escola como ponto diferencial em identificar, acolher e direcionar junto aos familiares e/ou responsáveis condutas alinhadas que possa reduzir ou, até mesmo dirimir os impactos da doença na vida de nossas crianças e adolescentes.

2.4 COMPORTAMENTOS DE RISCO

Comportamentos de risco são definidos como ações ou decisões tomadas por indivíduos que significativamente aumentam a chance de enfrentarem consequências prejudiciais à sua saúde, segurança ou bem-estar geral. Essas ações podem afetar diversas áreas da vida de uma pessoa, incluindo sua saúde física e mental, segurança no trânsito, qualidade das relações interpessoais e até mesmo o uso de substâncias como álcool e drogas ilícitas (ROCHA, 2021).

Estes comportamentos abrangem uma vasta gama de atividades, algumas das quais podem parecer inofensivas inicialmente ou são praticadas sem a devida

consciência de seus riscos. Por exemplo, dirigir acima do limite de velocidade, pular refeições regularmente, envolver-se em confrontos físicos, abusar de substâncias químicas, e até negligenciar o uso de equipamentos de proteção durante atividades potencialmente perigosas são todos exemplos de comportamentos de risco (COSTA, 2019).

A propensão a se engajar em comportamentos de risco é frequentemente influenciada por vários fatores. A impulsividade, por exemplo, pode levar a decisões precipitadas sem considerar as consequências em longo prazo. As influências sociais, como a pressão dos pares, também desempenham um papel crucial, especialmente entre adolescentes e jovens adultos que podem ser coagidos a participar de atividades perigosas para ganhar aceitação ou admiração de seus grupos sociais. Além disso, a falta de informação ou uma compreensão inadequada dos perigos associados a certas práticas pode levar à subestimação dos riscos envolvidos (ROCHA, 2021).

Identificar e compreender esses comportamentos de risco é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção. Educação e conscientização são vitais para informar as pessoas sobre os perigos de certas práticas e como elas podem afetar adversamente suas vidas. Programas educativos e campanhas de saúde pública que focam em reduzir comportamentos de risco e promover estilos de vida saudáveis são fundamentais para proteger indivíduos, especialmente os mais vulneráveis, como crianças e jovens adultos (COSTA, 2019).

Promover a adoção de escolhas mais saudáveis envolve não apenas educar o indivíduo, mas também criar ambientes de suporte que facilitem e encorajem decisões seguras. Isso pode incluir políticas que limitam o acesso a substâncias prejudiciais, melhoram a segurança nas estradas e promovem relações sociais saudáveis. Ao fazer isso, pode-se significativamente mitigar os impactos negativos dos comportamentos de risco e melhorar a saúde e o bem-estar das populações (ROCHA, 2021).

A saúde dos estudantes do ensino médio é um tema de grande preocupação, principalmente no que diz respeito aos comportamentos de risco. Isto é especialmente importante para combater a obesidade na primeira infância e promover a saúde mental em tempos de crise. O impacto destes comportamentos no bem-estar físico e mental dos adolescentes é significativo e, como tal, requer especial atenção no estudo das tendências educativas (GONZÁLEZ URBINA;

(GÓMEZARÍZAGA e CONEJEROS-SOLAR, 2017).

Um comportamento evidente e que representa risco é a ausência de uma rotina que envolva atividade física. Vários adolescentes passam longos períodos em posições estacionárias enquanto usam dispositivos eletrônicos, como videogames, navegam na internet ou assistem a programas de televisão. Este estilo de vida não só promove uma existência sedentária, mas também restringe a possibilidade de participar em atividades físicas que são fundamentais para preservar um peso saudável e apoiar a saúde mental. A falta de atividade física pode levar à obesidade prematura e intensificar episódios de estresse e ansiedade entre os jovens (SANTOS *et al.*, 2021).

Um comportamento que acarreta alto risco para obesidade de início precoce está relacionado aos tipos de alimentos ingeridos. Entre os adolescentes é comum o consumo de produtos alimentícios ricos em calorias e sem valor nutricional, como fast food, refrigerantes e salgadinhos altamente processados. Estas escolhas alimentares não só contribuem consideravelmente para o ganho de peso, como também têm impacto no humor e na saúde mental. A nutrição inadequada pode resultar em deficiências de nutrientes vitais que afetam a função cerebral ou aumentam a suscetibilidade a distúrbios de saúde mental (GONZÁLEZ URBINA; GÓMEZARÍZAGA e CONEJEROS-SOLAR, 2017).

Durante períodos de turbulência, os adolescentes podem estar mais propensos a envolver-se em atividades perigosas, como o consumo de drogas e álcool. Este comportamento acarreta riscos significativos, uma vez que o abuso de substâncias pode resultar em graves consequências para a saúde física. Além disso, pode piorar condições de saúde mental pré-existentes, como ansiedade e depressão (SANTOS *et al.*, 2021).

A questão do sono insuficiente entre os adolescentes é um comportamento que também merece atenção. Existem vários fatores que contribuem para a falta de sono adequado, como exigências escolares, uso noturno de dispositivos eletrônicos e padrões irregulares de sono. A privação do sono pode afetar significativamente o funcionamento cognitivo, emocional e físico dos adolescentes, tornando-os mais vulneráveis a problemas de saúde mental e dificultando a manutenção de um peso saudável (GONZÁLEZ URBINA; GÓMEZARÍZAGA e CONEJEROS-SOLAR, 2017).

É imperativo ter em conta os comportamentos de risco acima mencionados ao discutir estratégias educativas para combater a obesidade precoce e encorajar

práticas positivas de saúde mental entre os estudantes do ensino secundário. Enfatizar a importância do exercício regular, da seleção de alimentos nutritivos, da manutenção da boa forma física e dos perigos associados ao abuso de drogas e álcool pode ser fundamental para promover um modo de vida mais saudável e promover o bem-estar mental durante estes, tempos difíceis (SANTOS *et al.*, 2021).

No que tange aos aspectos considerados de risco podemos considerar que tanto crianças, adolescentes, adultos e idosos podem ao longo da vida realizar condutas aparentemente inofensivas ou, até mesmo, inconscientes que podem os levar a situações de risco.

Em se tratando da obesidade precoce e a saúde mental pode destacar a relação crítica entre os tipos de alimentos consumidos por adolescentes e o risco de obesidade precoce. É alarmante observar como o consumo frequente de alimentos ricos em calorias vazias e pobres em valor nutricional, como fast food, refrigerantes, salgadinhos, doces em excesso e outros alimentos altamente processados, pode contribuir significativamente para o ganho de peso em jovens. Além do impacto físico, a escolha de uma dieta saudável também pode afetar o humor e a saúde mental dos adolescentes. É importante ressaltar que a nutrição desequilibrada pode levar a deficiências de nutrientes essenciais que desempenham um papel fundamental na função cerebral e podem aumentar a vulnerabilidade a distúrbios de saúde mental.

2.5 A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

A saúde mental dos adolescentes é um tema de grande importância na sociedade moderna. A transição da infância para a idade adulta é um momento de mudanças significativas nos aspectos físicos, emocionais e sociais da vida. Os adolescentes são particularmente vulneráveis a desafios de saúde mental, como depressão, ansiedade, automutilação, distúrbios alimentares e pensamentos suicidas.

Estas questões são frequentemente influenciadas por pressões acadêmicas, conflitos familiares, preocupações com a imagem corporal, tendência à baixa autoestima e exposição às redes sociais. Para enfrentar estes desafios e promover uma saúde mental positiva durante esta fase crucial de desenvolvimento é essencial fornecer apoio emocional, manter uma comunicação aberta, envolvimento

efetivo familiar e garantir o acesso aos serviços de saúde mental.

A investigação e a preocupação com a saúde mental dos adolescentes são uma área crucial, particularmente na luta contra a obesidade precoce e na promoção do bem-estar emocional durante os anos do ensino secundário. Os adolescentes passam por uma fase única de crescimento cognitivo, físico e emocional, e é durante esta fase que podem surgir muitos obstáculos e vulnerabilidades de saúde mental (DOS SANTOS, 2021).

Um aspecto crucial que deve ser abordado é a conotação negativa que acompanha os problemas de saúde mental. O medo de ser estigmatizado socialmente impede que muitos adolescentes procurem ajuda para seus problemas emocionais. Como resultado é vital estabelecer uma atmosfera de apoio nas escolas que não só promova a disponibilidade de recursos, mas também promova uma maior compreensão dos problemas de saúde mental. Isto incentivará os jovens a apresentarem-se e a procurarem assistência sempre que necessário (MORGADO; LOUREIRO e BOTELHO, 2021).

A saúde mental dos adolescentes é fortemente influenciada pela pressão da academia e pelas expectativas da sociedade. As expectativas em torno do desempenho acadêmico e das realizações pessoais podem ser esmagadoras e resultar no desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão. Para combater isto, é crucial introduzir métodos educativos que aliviem a pressão mental e incentivem uma abordagem mais abrangente ao desempenho acadêmico (MAIA e DIAS, 2020).

A saúde mental dos adolescentes é significativamente impactada pelo uso das redes sociais e pela exposição às mídias digitais. A comparação constante com os pares, a busca de validação online e o compartilhamento de conteúdos podem contribuir para o desenvolvimento de problemas emocionais. Para aliviar estes efeitos negativos, é importante educar os adolescentes sobre a utilização saudável das redes sociais e promover a literacia digital (DOS SANTOS, 2021).

No campo da saúde mental dos adolescentes, a promoção da resiliência e das competências de enfrentamento é fundamental. Ao instruir os jovens nas técnicas de gestão do estresse, resolução de problemas e cultivo de relacionamentos saudáveis, eles podem ser capacitados para enfrentar e superar as provações emocionais que surgem no seu caminho (MORGADO; LOUREIRO e BOTELHO, 2021).

A saúde mental dos adolescentes é um componente crucial do seu progresso de desenvolvimento. Para garantir que eles prosperem emocionalmente no ensino médio e ao longo dos anos é necessário criar um ambiente acolhedor, diminuir quaisquer estigmas negativos, lidar com as pressões acadêmicas, ensinar o uso responsável das mídias sociais e incentivar mecanismos de enfrentamento. Ao fazê-lo, não só prevenimos a obesidade precoce, mas também construímos uma base sólida de bem-estar emocional que durará a vida toda (DOS SANTOS, 2021).

Um ponto crucial a ser considerado é o estigma associado aos problemas de saúde mental, que muitas vezes impede que os adolescentes busquem ajuda para suas questões emocionais. Criar e estimular um ambiente escolar de acolhimento e apoio que não apenas ofereça recursos, mas também promova uma compreensão mais profunda dos problemas de saúde mental é vital. Todas estas ações, atreladas à presença e participação dos pais e demais familiares podem incentivar os jovens a se abrirem e procurarem assistência quando necessário, reduzindo o estigma e garantindo que eles tenham acesso ao suporte emocional de que precisam. Ações em conjunto favorecem a percepção dos jovens nos cuidados que sua rede de apoio disponibiliza para seus cuidados de maneira holística e, que atendam realmente as suas necessidades e fortalecendo ainda mais, os laços afetivos entre as partes.

Em se tratando da saúde mental dos adolescentes apresentam os problemas ocasionados pela negação de si, por causas múltiplas que podem envolver as alterações fisiológicas (corporais, hormonais), mudanças de humor constante, medo da crítica, exposição ao outro, e, a necessidade de sentir “parte” de grupo social, ou seja, está incluso e aceito por este grupo. Todas estas e outras questões podem levar a realizar atividades perigosas, como, infrações, cometer delitos, ingestão de droga, direção perigosa, automutilação, ideação suicida e, até, ao suicídio propriamente dito. A necessidade de fazer parte do grupo induz ao adolescente a transgredir regras e convenções já aprendidas e, o expõe ao risco inconscientemente. Daí a importância da rede de proteção atuar preventivamente, com palestras, vivências, rodas de conversa e suporte familiar constante, educadores conscientes de seu papel, amigos e os grupos sociais a que pertencem.

Consideramos que as questões relacionadas ao trabalho de psicoeducação em adolescentes por meio de ensinar técnicas de gestão do estresse, resolução de problemas e importância de cultivar relacionamentos saudáveis, os jovens podem ser capacitados para enfrentar os desafios emocionais que enfrentam em seu

desenvolvimento. Essas habilidades não apenas ajudam a lidar com as provas emocionais, mas também desenvolvem uma base sólida para a saúde mental em longo prazo.

2.6 ADOLESCÊNCIA E SUAS CARACTERÍSTICAS

A adolescência é uma fase de intensa transformação tanto física quanto emocional na vida dos indivíduos. Durante este período, ocorrem diversas mudanças corporais que impactam diretamente na formação da personalidade e na interação social dos jovens. Embora a adolescência seja comumente associada à puberdade, é importante notar que essas transformações são universais, mas ocorrem em ritmos variados para cada indivíduo (COSTA, 2019).

Segundo Kyu *et al.* (2018), a distinção entre puberdade e adolescência é importante para entender que, enquanto uma se concentra nos aspectos biológicos do crescimento, a outra considera uma visão mais holística que inclui as mudanças psicológicas e sociais. Ambos os processos estão interligados e são essenciais para o desenvolvimento saudável durante esses anos de formação. Portanto, a adolescência não deve ser vista apenas como uma série de mudanças físicas, mas, como um período complexo de crescimento integral que prepara o indivíduo para os desafios e responsabilidades da vida adulta.

Na puberdade, observa-se uma maturação física que varia entre meninos e meninas, geralmente começando aos 12 anos para meninos e aos 10 anos para meninas. No entanto, apenas a idade cronológica não é suficiente para determinar o estágio de crescimento de um adolescente, pois, indivíduos da mesma idade podem apresentar diferentes estágios de desenvolvimento puberal. Por isso, características como o crescimento esquelético e mudanças na composição corporal são usadas para monitorar o desenvolvimento, que ocorre em velocidades influenciadas por fatores externos (COSTA, 2019).

Além das transformações físicas e biológicas, a adolescência é um período de adaptação a novas estruturas psicológicas e ambientais, influenciadas pelas características individuais do adolescente, pelo contexto social e histórico em que está inserido. As mudanças durante a adolescência são também moldadas pela diversidade de grupos sociais, atitudes, comportamentos, gostos, valores e filosofias de vida, o que pode resultar em preocupações psicológicas e ansiedade à medida

que buscam experiências e afirmam suas identidades, provocando alterações significativas na personalidade (KYU *et al.*, 2018).

Portanto, desenvolvimento e crescimento na adolescência envolvem mudanças físicas, biológicas e psicológicas que são profundamente influenciadas por fatores ambientais, como cultura, sociedade e economia. Esses fatores interagem para moldar a jornada de cada adolescente, uma fase que na psicanálise é frequentemente descrita como a “Síndrome da Adolescência Normal”, caracterizada por uma série de comportamentos e transformações típicos desse estágio da vida (KYU *et al.*, 2018).

O conjunto de comportamentos e mudanças durante a adolescência, na psicanálise, denomina-se Síndrome da Adolescência Normal, que apresenta aspectos específicos que podem ser observados no quadro 1.

Quadro 1 – Características da Síndrome da Adolescência Normal

1. Busca de si mesmo e da identidade.
2. Tendência Grupal.
3. Necessidades de intelectualizar e fantasiar.
4. Crises religiosas.
5. Deslocalização Temporal.
6. Evolução Sexual.
7. Atitude Social.
8. Contradições sucessivas em todas as manifestações de conduta.
9. Separação progressiva dos pais.
10. Constantes flutuações de humor e do estado de ânimo.

Fonte: KNOBEL e ABERASTURY (1981)

A adolescência é frequentemente vista como uma etapa desafiadora e complexa do desenvolvimento humano, marcada por intensos conflitos e um senso de vulnerabilidade. Neste período, os jovens não apenas experimentam mudanças biológicas significativas, mas também enfrentam as expectativas e pressões sociais que impõem padrões específicos de comportamento. A cultura, embora possa enriquecer a experiência da adolescência ao moldar suas expressões, muitas vezes agrava esses conflitos ao projetar hipocrisias e paradoxos sociais sobre os jovens (KYU *et al.*, 2018).

Esses conflitos aumentam a vulnerabilidade dos adolescentes, que pode ser entendida como a interação de diversos fatores biológicos, sociais e culturais. Essa interação pode tanto aumentar quanto reduzir os riscos à saúde, especialmente em

um estágio de vida onde os indivíduos estão particularmente expostos a danos potenciais. Conforme Fatore et al., (2018), dentro desse quadro de vulnerabilidade, é possível categorizar os riscos enfrentados pelos adolescentes em três dimensões principais:

Vulnerabilidade Individual: Relaciona-se com os aspectos que são diretamente influenciados pelas ações e escolhas do indivíduo, incluindo comportamentos e atitudes moldados por um determinado nível de consciência pessoal;

Vulnerabilidade Social: Está associada ao contexto econômico, político e social em que os adolescentes vivem. Isso inclui o acesso a informações, serviços, recursos financeiros, bens culturais e liberdade de expressão;

Vulnerabilidade Programática: Refere-se às iniciativas promovidas por entidades governamentais, privadas e organizações da sociedade civil destinadas a combater e gerenciar situações de vulnerabilidade. Isso envolve a proposição de políticas públicas e a alocação de recursos para tais fins.

Estas formas de vulnerabilidade podem predispor os adolescentes a uma variedade de problemas de saúde mental e física, incluindo, depressão, suicídio, psicoses, transtornos de ansiedade e alimentares, abusos de substâncias, condições médicas como diabetes e epilepsia. As situações de risco, como violência, uso de drogas, privações afetivas e socioeconômicas, e violações de direitos são aspectos críticos que podem intensificar esses desafios durante a adolescência (COSTA, 2019).

A adolescência é um período marcado por profundas transformações biológicas e psicossociais, representando uma fase de transição crítica entre a infância e a vida adulta. Durante este estágio, ocorrem mudanças significativas que afetam não apenas a aparência física, mas também o funcionamento interno do corpo. Esses incluem o aumento da estatura, o desenvolvimento de características sexuais secundárias e a maturação de diversos sistemas corporais, como o esquelético, que se torna mais robusto; o muscular, que ganha força; e o circulatório, que se adapta para suportar um corpo maior e mais ativo.

Paralelamente, ocorre uma complexa reorganização neuroendócrina, que envolve ajustes nos níveis hormonais que, por sua vez, regulam tudo, desde o crescimento até o humor e o comportamento. Essa reorganização é crucial para alinhar o corpo com as novas demandas fisiológicas e ambientais que surgem à

medida que o adolescente se desenvolve.

Além dessas mudanças físicas e biológicas, a adolescência também engloba importantes componentes psicossociais. Enquanto a puberdade se refere especificamente aos fenômenos fisiológicos, a adolescência abrange uma gama mais ampla de experiências, incluindo o desenvolvimento emocional, social e cognitivo. É durante esse período que os jovens começam a formar sua própria identidade, explorar a independência, desenvolver relações sociais mais complexas, enfrentar desafios acadêmicos e profissionais. Esses aspectos psicossociais são fundamentais para moldar o adulto emergente que o adolescente eventualmente se tornará.

2.6.1 Principais Transtornos e Doenças Mentais na Adolescência

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de um em cada sete jovens entre 10 e 19 anos sofre de algum transtorno mental, correspondendo a 13% da carga global de doença para essa faixa etária. Uma análise abrangente de estudos globais, incluindo 41 pesquisas de 27 países realizadas entre 1985 e 2012, destacou uma prevalência mundial de transtornos mentais entre crianças e adolescentes de aproximadamente 13,4%, afetando cerca de 241 milhões de jovens em todo o mundo. Nos jovens entre 10 e 24 anos, os transtornos mentais representam a principal causa de morbimortalidade, responsáveis por mais de 10% de todos os anos de vida ajustados por incapacidade (DALYs) nesse grupo. Os DALYs são uma medida usada para quantificar o impacto total das doenças, combinando taxas de mortalidade e morbidade, facilitando comparações entre diferentes condições médicas (OMS, 2021).

Estima-se que até 2030, os custos globais associados a problemas de saúde mental alcancem seis trilhões de dólares, refletindo a alta prevalência e as implicações de longo prazo dessas condições, que frequentemente começam na juventude e persistem até a idade adulta. A falta de detecção e tratamento precoce desses transtornos pode levar a uma piora no funcionamento psicológico, afetando negativamente a produtividade acadêmica e econômica dos indivíduos afetados (DOS SANTOS, 2021).

No Brasil, a investigação sobre saúde mental em crianças e adolescentes ganhou impulso significativo após os anos 2000. Pesquisas indicam que um em

cada cinco jovens apresenta algum tipo de transtorno mental, e em aproximadamente 15% desses casos, os sintomas se manifestam de forma crônica. Esses dados sublinham a importância de tratamentos eficazes e políticas públicas que priorizem a saúde mental desde as fases iniciais de desenvolvimento. Apesar de alguns transtornos entrarem em remissão, após a infância e adolescência, muitos indivíduos continuam a enfrentar desafios de saúde mental na vida adulta (KYU et al., 2018).

Com base nestas evidências, a OMS destaca a necessidade de tratar a saúde mental durante a adolescência como uma prioridade urgente, com ênfase particular em condições como depressão, suicídio, psicoses, transtornos de ansiedade, condutas disruptivas, abuso de substâncias e transtornos alimentares. É crucial manter uma vigilância constante para identificar sintomas emocionais, como ansiedade, tristeza, alterações no apetite e no sono, além de comportamentos como agressividade, antisocialidade, agitação, atrasos de desenvolvimento e dificuldades de relacionamento, incluindo o uso de drogas. O reconhecimento precoce desses sinais é vital para implementar intervenções focadas na melhoria da qualidade de vida dos adolescentes (KYU et al., 2018).

Considerar a saúde mental como prioridade mundial, por meio de pesquisas com dados significativos que reportam o crescimento elevado de adolescentes acometidos por tal agravo e que vem a influenciar drasticamente ao longo do tempo que vai da infância, podendo perdurar até a vida adulta. As implicações ocorridas por tal agravo ocasionam impactos fisiológicos, psíquicos, sociais, culturais e econômicos que podem modificar o desenvolvimento de crianças e adolescentes.

A questão da saúde mental manifestada na condição atípica revela mudanças comportamentais que poderão vir a prejudicar o adolescente na visão de si mesmo, do outro, das interações sociais, grupais e, do viver coletivamente. E, dentre as alterações apresentadas podemos referir aos casos de depressão, ansiedade, transtornos de ansiedade, condutas disruptivas, psicoses, neuroses, comportamento suicida, transtornos de hiperatividade, atenção e impulsividade, fragilidade egóica, dependência química, transtornos de conduta e alimentar, e transtornos de personalidade.

Do ponto de vista emocional, o adolescente apresenta sintomas de ansiedade, fobia, distanciamento social, negatividade, tristeza, alteração de apetite, problemas com o sono, atrasos de desenvolvimento, ideação suicida, crises de

pânico, medo, alucinação, delírio, agitação psicomotora, agressividade e, em casos mais graves, o suicídio. Daí a importância das diversas esferas da sociedade, como escolas, universidades, serviços públicos (saúde, assistência social, educação, direitos humanos), comunidades religiosas, grupos de apoio e demais segmentos da sociedade deve estar atentos ao comportamento destes adolescentes e sua maneira de lidar com as mudanças pertinentes a fase de vida a que se encontram.

E, por fim, temos clareza que a fase da adolescência implica em mudanças significativas na condição fisiológica, emocional, social, cultural e filosófica dos limites que envolvem a fase da puberdade e adolescência, do ponto de vista do comportamento típico ou atípico de cada um, respeitando sua natureza, valores, crenças, escolhas, vontades e oportunidades. Quando identificamos estes aspectos podemos definir melhor as prioridades, elaboração de programas, implementação de políticas públicas voltadas a qualidade de vida de crianças e adolescentes.

3 PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

A melhoria do bem-estar das pessoas e a prevenção de doenças são objetivos essenciais da educação e promoção da saúde. Estas técnicas procuram dar aos indivíduos e às comunidades as ferramentas para tomarem decisões informadas sobre a sua saúde, incentivando-os a adaptar estilos de vida saudáveis e práticas preventivas. Isto inclui a divulgação de informações precisas sobre dieta, exercícios, prevenção de doenças, gestão do estresse e promoção da saúde mental.

Deste modo, a promoção da saúde envolve o estabelecimento de ambientes que incentivem escolhas saudáveis, tais como, a implementação de políticas de saúde pública, o acesso a serviços de saúde de qualidade e a promoção de comportamentos e atitudes saudáveis nas escolas e nos locais de trabalho.

O estado de saúde de um indivíduo está fortemente ligado às suas ações e modo de vida, sejam eles construtivos ou prejudiciais. Entre os exemplos mais proeminentes destas ações estão o abuso de substâncias (incluindo álcool, tabaco e drogas ilícitas), a falta de atividade física, uma dieta pouco saudável, comportamento sexual inseguro e violência. Qualquer iniciativa que vise promover e educar as pessoas sobre a saúde deve considerar os indivíduos a que se destina. Portanto, é crucial compreender os fatores subjacentes que impactam o estilo de vida das pessoas (DOS SANTOS *et al.*, 2019).

A conexão entre estilos de vida e vários fatores, como elementos biológicos, psicológicos, ambientais e sociais é aparente. Isso fornece informações sobre a intrigada origem do comportamento humano e a importância de abordar cada fator individual e coletivamente. Assim, a abordagem mais eficaz para melhorar o comportamento saudável entre os indivíduos é através de intervenções de educação em saúde (SOUZA *et al.*, 2021).

O objetivo da educação em saúde é capacitar os indivíduos para tomar decisões informadas sobre seu comportamento. Um aspecto significativo deste programa é determinar o momento e a abordagem ideais para ministrar esta educação (MORGADO; LOUREIRO e BOTELHO, 2021).

Por meio da educação em saúde, os indivíduos são capacitados para tomar decisões informadas sobre seu comportamento, adquirindo o conhecimento necessário para adotar hábitos mais saudáveis. É fundamental identificar o momento e a abordagem adequada para fornecer essa educação, garantindo que ela seja

relevante e eficaz.

Durante a infância e a adolescência, a base do nosso comportamento é estabelecida. Este período crucial no desenvolvimento físico, mental e social de um indivíduo apresenta uma oportunidade para incluir hábitos e conhecimentos saudáveis. Portanto, as escolas devem tomar medidas para garantir que os alunos estejam equipados para manter uma saúde física, mental e social positiva. A educação para a saúde deve centrar-se na preparação dos alunos para cuidarem do seu bem-estar e cultivarem um estilo de vida que promova hábitos saudáveis para a vida fora da sala de aula (SOUZA *et al.*, 2021).

O modelo de escolas promotoras da saúde é amplamente reconhecido como a abordagem ideal para promover e educar os alunos sobre questões relacionadas com a saúde. Os programas de educação para a saúde centram-se normalmente em alunos do ensino primário e secundário, tendo em conta as suas fases específicas de desenvolvimento. Esses programas abordam uma variedade de tópicos, como saúde infantil, exames, higiene dental, prevenção da obesidade e, muito mais. Apesar deste foco, existem razões convincentes pelas quais os programas de promoção e educação em saúde deve continuar a ser reforçados nas instituições de ensino superior (DOS SANTOS *et al.*, 2019).

Para evitar que os estudantes universitários adotem comportamentos perigosos ou prejudiciais à saúde é importante tomar medidas proativas. Alguns estudantes podem estabelecer relacionamentos com indivíduos que apresentam hábitos perigosos, como fumar, beber, usar drogas ou praticar atividades sexuais desprotegidas. Esses fatores são frequentemente encontrados durante o processo de socialização de novos alunos e têm um impacto significativo. A influência é ainda maior para quem sai do ambiente controlado da família e ingressa nesta nova esfera académica. Esta transição pode ser considerada um fator de risco para muitos jovens (MORGADO; LOUREIRO e BOTELHO, 2021).

É evidente que a influência dos colegas desempenha um papel significativo na vida dos estudantes, especialmente quando se trata de hábitos como fumar, ingerir bebida alcoólica, usar drogas e se envolver em atividades sexuais desprotegidas. Alguns jovens encontram neste universo académico o espaço de “liberdade” e, tomadas de decisão com autonomia antes vivenciada, e, com a necessidade de se sentir parte do grupo social experimenta situações novas, inusitadas e, muitas vezes que podem vir a comprometer a sua saúde física e

mental.

A transição da vida familiar para o ambiente acadêmico pode ser um momento particularmente desafiador, pois os estudantes muitas vezes estão expostos a novas influências e liberdades. Essa mudança de ambiente pode ser vista como um fator de risco, tornando ainda mais crucial a implementação de estratégias de prevenção e educação para promover comportamentos saudáveis entre os jovens universitários.

A questão da saúde mental é inevitavelmente uma preocupação para a saúde pública. O estado atual da saúde pública tem demonstrado um compromisso significativo na promoção e salvaguarda do bem-estar das populações, ao mesmo tempo, que mitiga as disparidades (SOUZA *et al.*, 2021).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (1988a), a abordagem modernizada da saúde pública é uma ideologia social e política que se esforça para melhorar a saúde, aumentar a esperança de vida e melhorar a qualidade de vida das comunidades através da promoção da saúde e da prevenção de doenças. As soluções atuais para os dilemas de saúde pública são de natureza mais sistemática, o que significa que abordam a forma como a saúde individual é estabelecida, com o objetivo final de capacitar os indivíduos para exercerem maior influência sobre os determinantes da sua saúde (DOS SANTOS *et al.*, 2019).

É crucial diferenciar entre a suscetibilidade individual às doenças e as causas ambientais das doenças. As diferenças entre os indivíduos na sua resposta aos fatores ambientais podem não ser idênticas às diferenças observadas na população em geral. Portanto é necessário compreender os fatores individuais que determinam a resposta aos fatores ambientais, bem como os fatores de base populacional que são foco de grande atenção na nova perspectiva de promoção da Saúde Pública (MAIA e DIAS, 2020).

A par desta perspectiva avançada da Saúde Pública existe um interesse crescente na promoção da saúde mental, apesar de durante muito tempo a Saúde Mental e a Saúde Pública terem sido duas áreas com pouca interação. Esta interação limitada deve-se principalmente à ambiguidade e ao estigma associados aos conceitos de Saúde Mental e Doença Mental (Morgado; Loureiro; Botelho, 2021).

A Saúde Mental está atualmente a receber investimentos significativos por duas razões principais. Em primeiro lugar, agora é amplamente reconhecido que a

saúde mental é um aspecto crucial da saúde física, da qualidade de vida e do bem-estar geral. Há um conjunto crescente de evidências que ligam a saúde mental à saúde física, ao desempenho em ambientes profissionais, às relações interpessoais positivas e à redução de comportamentos prejudiciais à saúde. Em segundo lugar, tem havido reconhecimento, através de numerosos estudos e investigações, de um aumento global nas questões de saúde mental (MAIA e DIAS, 2020).

As citações acima discutem duas razões principais para a ampliação do investimento em saúde mental. Em primeiro lugar enfatiza a compreensão crescente de que a saúde mental é um componente vital na saúde física, no bem-estar geral e na qualidade de vida de um indivíduo. Esta noção é apoiada por evidências crescentes que mostram a correlação entre a saúde mental e as inúmeras facetas da vida, como a produtividade no trabalho, conexões saudáveis e a adoção de hábitos salubres.

A citação destaca o aumento das preocupações com a saúde mental em escala global, um fenômeno que foi exaustivamente pesquisado e documentado. Este padrão indica que uma parte significativa da população mundial está a debater-se com obstáculos de saúde mental, indicando a necessidade de uma resposta abrangente e de financiamento adequado nesta área.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde prevê-se que a depressão se torne a segunda maior causa de morbilidade a nível mundial até ao ano 2020. O Programa Nacional de Saúde Mental, da Direção Geral de Saúde prevê que as perturbações depressivas ultrapassarão todas as outras doenças e se tornarão a principal causa de morbilidade até 2030. Espera-se que isto resulte num aumento das taxas de suicídio e para-suicídio (DOS SANTOS *et al.*, 2019).

A área da Saúde Mental dá ênfase às oportunidades que surgem tanto da prevenção e do tratamento das doenças mentais, como da promoção da saúde mental e do bem-estar. Estas três áreas estão a emergir como projetos sociais e políticos significativos (MAIA e DIAS, 2020).

As complexidades da saúde mental e da doença mental são influenciadas por vários fatores, incluindo elementos biológicos, psicológicos e sociais, semelhantes à forma como a saúde geral e a doença são determinadas. Como resultado, condições como a insegurança e a falta de esperança, mudanças sociais súbitas ou significativas e riscos para a saúde mental são componentes essenciais da promoção da saúde, tanto teóricas como prática, para indivíduos e populações

em vários contextos, dentro ou fora dos cuidados de saúde. Estes fatores devem ser tidos em conta na implementação de intervenções para melhorar os resultados de saúde mental (MORGADO; LOUREIRO e BOTELHO, 2021).

É da maior importância que os profissionais de saúde, principalmente, os especializados em Saúde Mental participem ativamente não só na prevenção de doenças, mas também na criação e execução de iniciativas de cuidados de saúde primários. Devem também trabalhar ao lado das comunidades, especialmente daquelas mais susceptíveis, para cultivar uma maior consciência sobre a saúde mental e encorajar a adoção de comportamentos saudáveis (MAIA e DIAS, 2020).

Deste modo, compreende-se a importância da colaboração entre os profissionais de saúde mental e as comunidades, especialmente aqueles que são mais vulneráveis. Trabalhar lado a lado com as comunidades ajuda a aumentar a conscientização sobre a saúde mental, reduzir o estigma associado aos problemas mentais e estimular a adoção de comportamentos saudáveis. Essa abordagem comunitária é fundamental para criar ambientes de apoio que promovam a saúde mental e o bem-estar.

Para promover e educar eficazmente os indivíduos sobre a saúde é imperativo implementar políticas e programas abrangentes que possam induzir mudanças positivas nos indicadores de saúde. Ao alcançar estas mudanças podemos colher os benefícios de uma melhor saúde mental, sublinhando a importância da promoção do bem-estar mental (SOUZA *et al.*, 2021).

A ênfase desta abordagem está na promoção da saúde mental positiva, enfatizando o desenvolvimento de habilidades, pontos fortes e recursos dentro do indivíduo. Em contrapartida, a prevenção dos transtornos mentais visa identificar e mitigar patologias específicas, com o objetivo de diminuir a frequência, ocorrência ou intensidade desses transtornos. Há uma infinidade de benefícios para a saúde pública associada à promoção de uma saúde mental positiva e quase todas as iniciativas de saúde pública têm impacto na saúde mental (DOS SANTOS *et al.*, 2019).

O objetivo principal de um programa de educação em saúde é dotar os indivíduos com o conhecimento e as habilidades necessárias para manter o seu próprio bem-estar e o das pessoas ao seu redor. Além disso, tais programas visam promover um estilo de vida, de uma saúde positiva, aumentando assim o seu desenvolvimento físico, mental e social. A prevenção e a promoção da saúde são

duas perspectivas distintas que orientam a ação no âmbito da saúde. Enquanto a primeira objetiva a prevenção quanto à ocorrência de doenças, o último procura melhorar a saúde geral e o bem-estar dos indivíduos (SOUZA *et al.*, 2021).

A distinção entre prevenção e promoção da saúde é significativa. A prevenção concentra-se na mitigação de riscos e na redução da incidência de doenças, enquanto a promoção da saúde visa aprimorar a saúde geral e o bem-estar das pessoas. Ambas as perspectivas são igualmente importantes, e um programa de educação em saúde bem-sucedido deve abordar tanto a prevenção quanto à promoção da saúde para garantir uma abordagem abrangente para o cuidado da saúde.

As medidas preventivas centram-se na própria doença e na tomada de medidas para evitá-la. Por outro lado, a promoção concentra-se no reconhecimento dos componentes afirmativos da saúde e da saúde mental, priorizando e direcionando os programas educacionais para a concretização desses componentes, sem desconsiderar a possibilidade de adoecimentos. Para ilustrar, uma iniciativa de promoção da saúde mental que visa melhorar o bem-estar numa comunidade pode ter um impacto duplo – melhorar a saúde e o bem-estar da comunidade, ao mesmo tempo em que diminui o número de casos de perturbações mentais (MAIA e DIAS, 2020).

Nesse contexto, portanto, é de salientar a promoção educacional para a saúde como elemento essencial para a consolidação de políticas públicas, e, privadas que venha a ter o ser humano como prioridade ímpar, pensar, elaborar, desenvolver e atuar em ações de promoção da saúde que estimulem desde cedo, as crianças e adolescentes a terem condutas estimuladoras que saúde física e mental em suas vidas com a presença diárias de atitudes que expressam condições de sono adequado, conduta alimentar balanceada, atividade física regular, fortalecer vínculos afetivos e sociais, rotinas de autocuidado, atividades comunitárias em prol ao outro, enfim, tudo o que venha a trazer a plena realização deste ser humano. Reportando a educação à saúde faz também enorme diferença, por esta alicerçada em estudos e pesquisas, focadas em mapear, antecipadamente, os riscos iminentes e as situações eminentes destes, para que sejam elaboradas ações que identifiquem os riscos e encontrar alternativas para solucioná-los, já que condição da saúde está acometida. Apesar disto, há muito a realizar como, redução da incidência de doenças em determinada comunidade, promovendo ações educativas que

minimizem os efeitos da doença em parcerias com a sociedade em geral e a própria comunidade em busca da melhoria da qualidade de vida humana.

3.1 PAPEL DOS PROFESSORES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

A importância dos educadores na defesa da boa saúde não pode ser exagerada, considerando a sua influência na vida dos seus alunos como mentores e exemplos. Além da instrução acadêmica, os professores têm a responsabilidade de orientar sobre hábitos saudáveis, alimentação adequada, atividade física e questões de saúde mental. Com esta orientação, os alunos podem cultivar a capacidade de fazer escolhas informadas e apreciar as vantagens de uma vida saudável. Além disso, os professores podem estabelecer uma atmosfera que promova a saúde, motivando o envolvimento em atividades físicas, promovendo uma nutrição equilibrada e facilitando a comunicação aberta sobre questões de saúde mental.

Na busca pela redução da obesidade precoce e pelo aumento da estabilidade emocional durante o ensino médio, a função dos educadores na defesa da saúde dos adolescentes é de extrema importância. Para além do seu impacto no progresso acadêmico, os professores servem como modelos vitais, mentores e fontes de incentivo para os alunos, moldando o seu bem-estar físico e mental (SAAED *et al*, 2019).

Os professores têm a capacidade de assumir uma postura ativa na promoção de escolhas de estilo de vida saudáveis entre os seus alunos. Esses esforços podem incluir e informar os alunos sobre a importância de uma dieta nutricionalmente equilibrada e incentivar uma rotina consistente de atividade física. Ao incorporar estes temas nas suas aulas, os professores podem demonstrar como o conhecimento adquirido na escola pode ter um impacto direto na saúde geral e na sensação de bem-estar (CROCQ, 2017).

Os educadores têm a oportunidade de cultivar uma sala de aula que promove a inclusão e incentiva o respeito mútuo. Isto é particularmente vital para o bem-estar mental dos adolescentes, pois uma sala de aula construtiva e de apoio pode diminuir os sentimentos de stress e ansiedade. Os professores também devem estar atentos a quaisquer indícios de lutas emocionais entre os seus alunos e ligá-los aos recursos de apoio necessários (SAAED *et al*, 2019).

Ao incorporar temas relacionados à dieta equilibrada e atividade física em

suas aulas, os professores não apenas fornecem conhecimento, mas também demonstram a relevância desses conceitos para a saúde geral e o bem-estar. Isso capacita os alunos a tomarem decisões informadas sobre sua saúde. Além disso, a criação de um ambiente inclusivo e de apoio é fundamental para a saúde mental dos adolescentes, pois pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade. Os professores desempenham um papel importante em identificar sinais de lutas emocionais entre os alunos e direcioná-los para os recursos de apoio adequados, contribuindo assim para a saúde mental e emocional dos jovens.

Para apoiar eficazmente os adolescentes que podem estar a lidar com perturbações emocionais, os professores devem manter um estilo de comunicação aberto e empático. Os adolescentes muitas vezes enfrentam desafios emocionais e podem precisar de alguém em quem confiem e com quem se comuniquem. Os professores estão bem-preparados para cumprir este papel, ouvindo ativamente os alunos, fornecendo orientação e aconselhamento e, se necessário, encaminhando-os para profissionais de saúde mental (CROCQ, 2017).

Além disso, os educadores têm a capacidade de incorporar o crescimento das competências socioemocionais nos seus planos de aula, o que pode ajudar os alunos a desenvolver as suas capacidades para lidar com a ansiedade, resolver disputas e formar ligações sociais positivas. Estas competências são essenciais para manter uma boa saúde mental e podem ter um efeito duradouro nos adolescentes à medida que progridem na vida (SAAED *et al*, 2019).

Em essência, o papel dos professores na manutenção da saúde dos adolescentes não pode ser exagerado. Eles são responsáveis por prevenir a obesidade precoce e fornecer apoio emocional para promover o bem-estar. Através da educação, da criação de um ambiente positivo e do desenvolvimento de competências socioemocionais, os professores não só garantem o sucesso académico, mas também estabelecem uma base sólida para a saúde física e mental dos adolescentes durante esta fase crucial das suas vidas (SANTOS *et al.*, 2021).

Diante disto o papel dos docentes faz toda a diferença na formação pessoal, profissional e humana de seus alunos, sobretudo, no que diz respeito a promover saúde, tendo em vista que a participação do professor na vida diária no contexto educacional faz com que a proximidade entre docente e discente estabelece um vínculo afetivo, empatia, confiança, respeito mútuo que pode se fortalecer a cada dia, contribuindo com a propagação dos conhecimentos para além do educacional,

abrangendo áreas como a saúde geral e ao bem estar.

O ambiente educacional é considerado um lugar de aconchego aos discentes por, em algumas situações, conhecer mais a criança e o adolescente do que seus familiares, pelo tempo diário de permanência na instituição, sendo que os profissionais que lá atuam, em muitas circunstâncias, passam a ser a escuta empática dos alunos, receber atenção e acolhimento, a serem escutados em suas dores e aflições. Esta conduta é fortalecida ainda mais, aos professores que de tanta convivência conhece cada um, suas fortalezas, angústias, medos, fraquezas, e tendem a orientá-los a refletir sobre os melhores caminhos a seguir. Em consequência disto, o papel do professor torna mais facilitado a estimular as ações educativas e preventivas a crianças e adolescentes sobre a saúde física e mental e de sua condição de vida futura.

3.2 INCLUSÃO DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO CURRÍCULO ESCOLAR

Integrar a educação em saúde no currículo escolar é um passo essencial para munir os alunos com conhecimentos e habilidades para manter a saúde e o bem-estar ao longo da vida. Esta estratégia não só transmite informações aos alunos sobre hábitos alimentares saudáveis, exercício físico e cuidados de saúde mental, mas, também os equipas com as competências necessárias para tomarem decisões informadas sobre as suas escolhas de estilo de vida. Além disso, a inclusão da educação para a saúde no currículo permite que as escolas cultivem uma cultura de prevenção e promoção da saúde desde tenra idade. Esta abordagem não só tem um impacto positivo na saúde dos estudantes, mas também contribui para a melhoria da sociedade como um todo, ao formar cidadãos mais conscientes e saudáveis.

A integração da educação para a saúde nas escolas é essencial para a promoção da boa saúde e a prevenção da obesidade infantil, a par da melhoria da saúde mental dos adolescentes. Este método oferece um meio produtivo de capacitar os jovens com as informações e capacidades necessárias para fazerem escolhas informadas sobre a sua saúde e bem-estar geral (CROCQ, 2017).

A implementação da educação em saúde no ambiente escolar permite que os alunos obtenham informações cruciais sobre uma variedade de tópicos que dizem respeito à sua saúde. Esses tópicos incluem, mas não estão limitados a:

nutrição adequada, atividade física, bem-estar mental, prevenção de doenças e outros assuntos de saúde pertinentes (SAAED *et al*, 2019).

Através da integração destas disciplinas no currículo, os alunos têm a oportunidade de compreender os princípios fundamentais da manutenção de um estilo de vida saudável, bem como os potenciais efeitos que certas decisões podem ter na sua saúde geral (SAAED *et al*, 2019).

A incorporação da educação para a saúde no currículo escolar pode ser fundamental na prevenção da obesidade precoce, dotando os alunos de conhecimentos práticos sobre nutrição equilibrada e a importância da atividade física. Ao educar os alunos sobre como tomar decisões informadas sobre as suas dietas e incorporar o exercício nas suas vidas diárias, o risco de desenvolver doenças relacionadas com a obesidade, como diabetes e doenças cardiovasculares são significativamente reduzidas.

A educação em saúde é um componente crucial na abordagem das preocupações de saúde mental. Permite aos alunos desenvolver uma melhor compreensão das questões de saúde mental, reduzindo o estigma e promovendo a empatia para com as pessoas afetadas. A educação capacita os adolescentes a identificar precocemente problemas de saúde mental, tanto neles próprios como nos outros, e a procurar o apoio necessário. Esta identificação precoce é essencial para facilitar a intervenção e o tratamento precoces, o que pode criar um ambiente escolar mais inclusivo e de apoio (SAAED *et al*, 2019).

Incorporar a educação para a saúde no currículo de uma escola pode promover, um vínculo mais forte entre a escola, a família do aluno e a comunidade. Os pais e responsáveis podem participar na jornada educativa dos seus filhos, reforçando hábitos saudáveis em casa. Além disso, a colaboração com profissionais de saúde e grupos comunitários pode reforçar o programa de educação para a saúde, oferecendo recursos complementares e aprendizagem experiencial (CROCQ, 2017).

No geral, a integração da educação para a saúde no currículo educativo das escolas é uma tática eficaz para promover o bem-estar e a saúde dos adolescentes. O fornecimento de instrução, conhecimento especializado e empatia, relativa à saúde física e mental é essencial para formar uma geração mais informada e saudável (CROCQ, 2017).

E, por fim podemos considerar que uma das ações que repercute em uma

enorme diferença na vida de crianças e adolescentes é a aproximação em temática como saúde e qualidade de vida. É evidente nos estudos de pesquisa apontam que quanto mais precoce estes conteúdos forem incorporados à grade curricular escolar, docentes e discentes discutirão sobre a qualidade de vida que pretendem ao longo de seu desenvolvimento, fazer presença na vida social, debater em seus grupos familiares e sociais a que pertencem estimular a sociedade em geral a promover políticas públicas mais alinhadas às necessidades da comunidade, o envolvimento deles cedo nestas questões reduzem os impactos atuais e a trabalhar em ações mais assertivas.

4 PANDEMIA DO COVID – 19

A crise sanitária global provocada pelo surto do COVID-19, originada pelo SARS-CoV-2, marcou um ponto de inflexão sem precedentes na história da saúde e da sociedade moderna. A rápida propagação do vírus desde sua identificação em 2019 levou a uma pandemia com um número alarmante de casos e óbitos em todo o mundo. As consequências da pandemia estendem-se além dos graves impactos na saúde, desencadeando desafios econômicos, políticos, sociais e emocionais. Medidas como o distanciamento social, confinamentos e limitações às viagens transformaram radicalmente as rotinas diárias e tiveram repercussões significativas na economia mundial. A situação ressaltou a essencialidade da ciência e da cooperação global no desenvolvimento de soluções, como vacinas e tratamentos.

O agente causador do COVID-19, um novo coronavírus denominado SARS-CoV-2, é responsável por uma forma grave de síndrome respiratória aguda (SRAG). Coronavírus é conhecido desde os anos 1960, com várias cepas afetando humanos. O mais recente, o SARS-CoV-2, foi identificado no final de 2019, sendo associado a um mercado de animais em Wuhan, China. A origem do vírus é frequentemente ligada a morcegos, reduzindo uma possível zoonose. Este vínculo resalta a complexidade dos patógenos emergentes e a importância da vigilância epidemiológica (GEHA *et al.*, 2021).

Segundo Cespedes, Carlos e Pires (2022), a identificação do SARS-CoV-2 como o causador do surto de COVID-19 em dezembro de 2019, em Wuhan, China, destaca a dinâmica da transmissão viral e a urgência em compreender suas origens e mecanismos de propagação. O vírus compartilha semelhanças genéticas com o coronavírus encontrado em morcegos, reforçando teorias sobre sua origem zoonótica.

A globalização e o aumento da mobilidade humana são fatores críticos na disseminação de doenças infecciosas, como demonstrado pela rápida expansão do COVID-19. A possibilidade de novas mutações virais aumenta o risco de variantes mais transmissíveis e potencialmente perigosas. No Brasil, a capacidade de sequenciamento genético, destacando-se a Rede Fiocruz, a Rede Vírus do MCTI e os LACENs, é fundamental para monitorar e responder a essas ameaças, prevenindo a propagação da pandemia e protegendo não apenas a população local,

mas também global (MARQUITTI *et al.*, 2021).

A monitorização das variantes do vírus e a sequenciação do SARS-CoV-2 são de extrema importância, particularmente durante a pandemia da COVID-19. A detecção e compreensão das mutações do vírus são imperativas para acompanhar o avanço da doença e antecipar quaisquer ameaças potenciais à saúde pública. O Brasil possui vários laboratórios capacitados, incluindo a Rede Fiocruz, a Rede Vírus do Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações (MCTI) e a rede integrada pelos Laboratórios Centrais de Saúde Pública (LACEN), todos cruciais no processo de monitoramento. A identificação inicial de variantes facilmente transferíveis é necessária para programar medidas eficientes no controle da epidemia não apenas dentro do Brasil, mas também, para evitar a proliferação de variantes para países vizinhos e no mundo.

O SARS-CoV-2, conhecido como o novo coronavírus causador da COVID-19 é altamente transmissível através do contato próximo entre pessoas, principalmente via gotículas respiratórias de indivíduos infectados. Este vírus pode provocar tanto sintomas evidentes quanto infecções assintomáticas, com um período de incubação que varia entre 5 a 6 dias, conforme destacado por Ponte *et al.* (2021). A manifestação da COVID-19 em adultos pode variar, incluindo febre e tosse (independentemente de ser seca), além de outros sintomas como dores de cabeça e garganta, dificuldades respiratórias e diarreia. A identificação correta da doença exige análises clínicas e epidemiológicas incluídas, bem como exames técnicos específicos. Neto e Cols. (2021) enfatizam a importância de uma metodologia consistente por parte dos profissionais de saúde ao avaliar pacientes com suspeitas de infecções respiratórias agudas, dada a complexidade em determinar a causa especificamente, inicialmente.

A progressão do número de casos de COVID-19 levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar a situação como uma pandemia em março de 2020, uma condição que pressionou os sistemas de saúde ao redor do mundo, incluindo a saturação dos leitos hospitalares em diversas regiões, como observado por Noronha *et al.* (2020). Eles também apontam um teste em massa como estratégia essencial para controlar a propagação do vírus, minimizando a necessidade de medidas mais severas que possam impactar níveis de economia.

Até o final de setembro de 2021, dados do Ministério da Saúde (MS) indicavam que o Brasil registrou mais de 30,7 milhões de casos e aproximadamente

665 mil mortes devido ao coronavírus. Globalmente, a OMS reportou cerca de 524 milhões de casos e 6,27 milhões de óbitos, com números ainda em ascensão, sem correção clara para o fim da pandemia (OMS, 2022).

O uso correto das máscaras é fulcral seja para a efetiva proteção dos profissionais de saúde, ou para a proteção da população em geral. Estas são só pesadas como ferramenta importante no processo de prevenção do contágio, seja industrializada ou de tecido artesanal, bem como a forma correta de utilização e reutilização é determinante para o não contágio pelo novo coronavírus, que leva à COVID-19. Distanciamento social, higienização das mãos, usar álcool gel ou álcool 70% pela sua comprovação científica e eficácia versus o combate ao vírus SARS-Cov-2 e o uso obrigatório de máscaras em procura no arrefecimento do contágio (SOUZA ROSA e FREITAS, 2020).

Identificada pela primeira vez em 1934, a Cloroquina é uma substância química produzida em laboratório que demorou cerca de dez anos para ter seu valor terapêutico completamente validado. Em 1947, ela foi oficialmente confirmada para prevenção da malária, o que levou à sua adição na relação de medicamentos indispensáveis segundo a Organização Mundial da Saúde. Sua aplicabilidade se estende ao tratamento de malária não grave e amebíase fora do intestino, além de apresentar propriedades anti-inflamatórias e de modulação do sistema imunológico, conforme descrito por MARQUITTI *et al.* (2021).

A hidroxicloroquina, por sua vez, é empregada em uma vasta gama de condições médicas, abrangendo doenças infecciosas e não infecciosas diversos tipos de câncer, lúpus eritematoso sistêmico, esclerose múltipla progressiva primária, esclerose sistêmica e artrite reumatóide. Especificamente nos casos de COVID-19 que evoluem para quadros graves, especialmente quando o sistema de proteção está comprometido a ponto de necessitar de hospitalização para ventilação mecânica ou intubação, a hidroxicloroquina tem sido investigada como parte do tratamento reduz a inflamação e o dano pulmonar provocado pelo vírus, conforme relatado por MARQUITTI *et al.* (2021).

É importante ressaltar que, apesar das diversas aplicações potenciais da hidroxicloroquina, seu uso no tratamento da COVID-19 tem sido objeto de controvérsia e estudos em andamento para determinar sua eficácia e segurança. O uso incluído e não baseado em evidências científicas sólidas pode ter riscos à saúde dos pacientes. Portanto, qualquer uso da hidroxicloroquina, especialmente no

contexto da COVID-19 deve ser cuidadosamente avaliado à luz das melhores práticas médicas e das descobertas científicas mais recentes.

Inicialmente, pesquisadores na China caracterizaram a COVID-19 como uma infecção de sintomas semelhantes à gripe comum, observando que, em geral, os pacientes experimentaram uma melhora dos sintomas entre 14 e 21 dias. Foi destacada a vulnerabilidade de indivíduos com diferentes comorbidades, particularmente idosos, ao novo coronavírus (BRAZ *et al.*, 2021).

No contexto da pandemia, torna-se crucial a implementação de estratégias inovadoras para controlar a automedicação e melhorar a gestão da prescrição de medicamentos. Isso inclui a elaboração de diretrizes previstas sobre o uso consciente de medicamentos, que podem melhorar o atendimento médico e a eficácia do tratamento da COVID-19. Essas diretrizes devem abordar aspectos como dosagem, efeitos colaterais, interações medicamentosas e considerações especiais para grupos vulneráveis. A atualização constante das informações médicas sobre o vírus é essencial para manter os profissionais de saúde bem-informados (LI *et al.*, 2000).

Em outubro de 2021, a Merck e Co/MSD divulgaram resultados preliminares de seu estudo sobre o molnupiravir, reduzindo uma redução de 48% no risco de hospitalização ou morte. Contudo, os dados finais de novembro ajustaram essa eficácia para 30%. Em um desenvolvimento paralelo, a Pfizer anunciou que seu tratamento PF-07321332/ritonavir (Paxlovid) prejudica o risco de hospitalização ou morte em 89% em pacientes de alto risco. Esta eficácia levou a uma aquisição de US\$ 5 bilhões pelo governo dos EUA. A transparência nas aprovações regulatórias foi questionada quando a FDA sugeriu a liberação gradual dos dados da vacina Pfizer ao longo de 55 anos, prazo que posteriormente se estendeu para 75 anos (TURKIA, 2021).

A ANVISA aprovou, em 30 de março de 2022, o uso emergencial do Paxlovid (nirmatrelvir + ritonavir) para tratamento da COVID - 19 em adultos que não ocorrem de oxigênio suplementar, mas estão em risco de desenvolver formas graves da doença. Esta decisão, tomada durante a 6ª Reunião Extraordinária Pública da Diretoria Colegiada de 2022, coloca o Brasil entre os países que já autorizaram o uso emergencial do medicamento, seguindo a liderança de autoridades reguladoras nos Estados Unidos, Europa, Canadá, China, Austrália, Japão, Reino Unido e México. O pedido para a autorização de uso emergencial no Brasil foi feito pela

Wyeth Indústria Farmacêutica Ltda./Pfizer em 15 de fevereiro de 2022 (BRASIL, 2022).

Em suma, a pandemia do COVID-19 foi considerada uma das maiores crises sanitárias globais que provocou efeitos imensuráveis na população mundial, com números alarmantes de pessoas acometidas pela patologia tão violenta que dizimou milhares de indivíduos em todos os continentes, em específico, o Brasil registrou impactos em todas as áreas, econômica, política, social, industrial e serviços em geral. Mas, do ponto de vista humano, a que significou mais foram o comprometimento da saúde física, psíquica e mental, a questão da saúde mental evidenciou o quanto somos vulneráveis em se tratando da mente, o pânico da morte, a perda de ente querido, o isolamento social, o distanciamento do grupo, o medo de se contaminar e aos outros, a mudança de rotina abruptamente, o confinamento, o adoecimento, a busca intensa pela cura, o desconhecido, ou seja, afloraram aspectos que costuma não nos preocupar. Vimos também à fragilidade coletiva dos órgãos competentes mundiais que não conseguiram lidar e muito menos controlar àquele momento com o avanço da pandemia. Nesta hora as diferenças entre as nações sucumbiram e surgiu um grande movimento de união entre os pontos em cada parte do mundo, num só missão que era conseguir juntos conter a alastração da doença e encontrar a cura por meio de vacinas, medicamentos e medidas de proteção. Foram muitas as conquistas, a ciência foi valorizada e, nunca tinha se investido tanto em pesquisas que obtivesse respostas rápidas em meio a todo o caos, evoluímos e, temos a certeza que a muito a ser feito.

4.1 COVID - 19 E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

O impacto da pandemia da COVID-19 no bem-estar mental dos adolescentes em todo o mundo tem sido substancial. As restrições impostas à socialização, o encerramento de escolas, as preocupações relacionadas com a saúde e a perturbação das atividades sociais regulares apresentaram um conjunto distinto de obstáculos para este grupo demográfico durante a sua fase de desenvolvimento (DA SILVA, 2022).

A pandemia COVID-19 levou a um aumento da solidão entre os adolescentes devido às medidas de distanciamento e isolamento social. A ausência de interações pessoais com colegas, amigos e familiares teve um impacto

significativo no bem-estar emocional dos jovens. Esta falta de contato social resultou em sentimentos de tristeza, ansiedade e depressão, que podem ser difíceis de gerir pelos adolescentes sem o apoio social adequado (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

A rotina diária de muitos adolescentes tem sido perturbada devido ao impacto do ensino a distância e à interrupção das atividades escolares tradicionais. Esta nova realidade provou ser um desafio para muitos, que lutam para se adaptar às mudanças. A ausência de um ambiente escolar estruturado e a separação dos colegas, juntamente com a pressão adicional de satisfazer as expectativas acadêmicas num ambiente virtual, resultou num aumento dos níveis de estresse e ansiedade para os alunos (DA SILVA, 2022).

Além disso, a mudança para o ensino à distância e a interrupção das atividades escolares tradicionais impactaram a rotina diária dos adolescentes. A adaptação a essa nova realidade tem sido desafiadora, com a falta de um ambiente escolar estruturado e a separação dos colegas contribuindo para níveis elevados de estresse e ansiedade entre os alunos. A pressão adicional para atender às expectativas acadêmicas em um ambiente virtual também é uma fonte significativa de preocupação.

A saúde mental dos adolescentes foi impactada pela incerteza em torno da sua própria saúde e da dos seus entes queridos. O medo e a ansiedade decorrentes da possibilidade de contrair o vírus ou de adoecer familiares e amigos contribuíram para esse impacto. Além disso, a falta de informações definitivas e viáveis sobre a pandemia acrescentou uma camada adicional de estresse à situação, agravando os efeitos negativos sobre os jovens (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

A pandemia ampliou as disparidades sociais e econômicas existentes, sendo os adolescentes de famílias de baixos rendimentos e comunidades marginalizadas os mais atingidos. Estes jovens estão a sofrer um impacto negativo maior devido ao seu acesso limitado a recursos essenciais, como serviços de saúde mental, ferramentas educacionais e apoio emocional. A falta de acesso a estes recursos serviu apenas para ampliar os efeitos negativos da pandemia nestas comunidades vulneráveis (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

Para enfrentar as dificuldades que enfrentam, um número significativo de adolescentes recorreu a uma dependência excessiva de dispositivos eletrônicos e plataformas de redes sociais para estabelecer ligações e encontrar apoio emocional. Embora estas tecnologias possam ser benéficas, a sua utilização extensiva também

pode resultar em vários problemas de saúde mental, incluindo, entre outros, a dependência da Internet e o ato de intimidar alguém online, também conhecido como cyberbullying (DA SILVA, 2022).

Como forma de lidar com os desafios impostos pela pandemia, elevado número de adolescentes vem recorrendo constantemente, ao uso prolongado de aparelhos eletrônicos e nas redes sociais como uma forma de estabelecer conexões e buscar apoio emocional, como forma de suprimir os vazios existenciais à época pandêmica. No entanto, pudemos constatar que a importância da exposição intensiva ao uso dessas tecnologias também pode acarretar problemas de saúde mental, como dependência da Internet e cyberbullying. Portanto, a abordagem dessas questões deve ser abrangente, tanto o acesso equitativo a recursos quanto a promoção de um uso saudável e consciente das tecnologias digitais, especialmente entre os grupos mais vulneráveis (BRAZ *et al.*, 2021).

Deste modo, a saúde mental dos adolescentes foi significativamente afetada pela pandemia global conhecida como COVID-19. Esse impacto intensificou questões como estresse, depressão, ansiedade e sentimentos de isolamento. É crucial que as escolas e as comunidades adotem estratégias que priorizem o bem-estar mental dos adolescentes, proporcionando-lhes os recursos e o apoio emocional necessário para enfrentar estes desafios de uma forma positiva e reestabelecimento de vínculos. Além disso, para ajudar os adolescentes a navegar neste momento difícil é essencial divulgar informações precisas sobre a pandemia e promover mecanismos de resposta eficazes (DA SILVA, 2022).

Diante de todo o exposto vimos que a saúde mental dos adolescentes durante a pandemia de COVID-19 impactou consideravelmente, a forma de elaborar novos arranjos adaptativos para lidar com o novo cenário que nos foi imposta por uma fase duramente difícil, confinamento e isolamento social, rotinas modificadas, ambientes e estabelecimentos fechados, enfim, o mundo parou e, a vida ficou insuportável, pelo fato da essência humana, ter como premissa expressar afetuosidade pela linguagem gestual, e viver em comunidade.

Pode imaginar como foi difícil para todos, principalmente para os adolescentes durante a fase que é marcada pela socialização entre os pares, mudaram as rotinas, a comunicação intensificou na virtual, nos grupos de conversa por meio de vídeo chamada, WhatsApp, Google Meet e outros. No início passou a ser interessante, porém, aos poucos, com o prolongamento da pandemia, o que

despertava momento de descontração passou a ficar desinteressante, a curiosidade antes a florada passou a ser, sufocante, angustiante, limitante e cansativa. O que fazer neste momento restritivo a não ser o uso da tecnologia, a internet era a única saída para convivência social.

O tempo foi passado, a pandemia foi controlada, sabemos lidar com esta doença, só que após o infortúnio vieram às consequências pós-pandemia que, tem deixado estragos intangíveis na humanidade. Os adolescentes tiveram os maiores impactos em suas vidas, principalmente, quando se refere aos problemas mentais e psíquicos como ansiedade, depressão, compulsão alimentar, obesidade, alteração de humor, afetividade comprometida, autoestima deficitária, estigma social, bullying, cyberbullying, suicídio, alteração de pensamento, ideação suicida, entre outros.

Como prever tantos problemas que perduram até hoje, difícil lidar com tantas dificuldades, ainda aprendendo a lidar com tantas mudanças e melhorar a saúde física e mental destes adolescentes. Os caminhos para superar estes infortúnios estão sendo conduzido por diversos profissionais como médico, psiquiatra, psicólogo, pedagogo, fonoaudiólogo e demais continuam reparando os estragos advindos desta pandemia tão agressiva e assustadora enfrentada pela humanidade.

4.2 PANDEMIA DO COVID-19 E A OBESIDADE

A alimentação é um processo multifacetado que ultrapassa a simples função de nutrição. Ao longo da história, o significado da comida e as várias conotações que ela incorpora foram moldados por valores culturais e sociais. Existe um acordo unânime quanto ao significado simbólico e cultural da alimentação, que desempenha um papel vital em diferentes aspectos da dinâmica social e é até considerada sagrada.

A importância da alimentação como aspecto fundamental da existência humana está tão arraigada em nossa sociedade que foi oficialmente reconhecida como direito social no artigo 6º da Constituição Federal por meio da Emenda Constitucional nº 64 de 2010, refletindo a preocupação da sociedade brasileira como garantir a subsistência nacional (Brasil, 2013), especialmente à luz da crescente prevalência de sobrepeso e obesidade em todo o mundo, em todas as faixas etárias e gêneros constituindo um importante problema de saúde pública em vários países.

A obesidade é uma doença generalizada, reconhecida mundialmente como

uma epidemia que requer atenção urgente e multifacetada, necessitando de uma abordagem colaborativa e intersectorial. A luta contra a obesidade está ligada a vários objetivos, como garantir a segurança alimentar, promover a nutrição, reduzir a mortalidade por doenças não transmissíveis e incentivar o bem-estar geral. A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, levando a um desequilíbrio energético que afeta negativamente a saúde física e psicológica dos indivíduos.

É ao mesmo tempo uma comorbidade e um fator de risco para doenças não transmissíveis, e sua incidência está aumentando na população brasileira. O início precoce da obesidade é um fenômeno significativo neste contexto. Crianças e adolescentes que sofrem de obesidade enfrentam vários resultados prejudiciais que podem afetar o seu desenvolvimento e bem-estar em longo prazo. No Brasil, conforme informado na pesquisa VIGITEL (2018), a incidência de excesso de peso entre adultos foi de 55,7%, sendo que a obesidade apresentou frequência de 19,8%. Nos anos de 2008 e 2009, um estudo constatou que na faixa etária de 5 a 9 anos, 33,5% das crianças apresentavam sobrepeso e 14,3% foram classificadas como obesas.

Da mesma forma, entre a faixa etária de adolescentes de 10 a 19 anos, a prevalência de obesidade foi de 4,9% e 20,5% foram categorizados com excesso de peso no mesmo período (IBGE, 2010a).

O excesso de peso traz consequências graves, como aumento do risco de doenças crônicas e aparecimento precoce de doenças cardiovasculares. Além dos impactos físicos, a obesidade também pode afetar a saúde mental, predispondo-a, à ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Para combater a obesidade, recomenda-se a prática de atividades físicas e a redução do tempo de tela, conforme orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2017).

É importante que famílias, escolas, comunidades, profissionais de saúde e outros setores sociais trabalhem juntos para enfrentar esta questão, conforme indicado no relatório de 2019. No entanto, a súbita mudança de paradigma provocada pela pandemia da COVID-19 teve implicações significativas em vários aspectos da interação social, incluindo a epidemia de obesidade. Os efeitos do distanciamento social podem ter favorecido o aumento da obesidade entre crianças e adolescentes, e isso precisa ser avaliado. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2017) destacou em seu relatório de 2020 a importância de considerar esse

tema no cenário atual.

A obesidade é uma questão multifatorial que tem inúmeras implicações. As consequências mais citadas são aquelas que aumentam o risco de doenças crônicas e danos cardiovasculares precoces. No entanto, o impacto da obesidade na saúde infantil e juvenil é muito mais extenso do que apenas as deficiências físicas (CUNHA LM, *et al.*, 2018).

Dentre as implicações físicas, destacam-se distúrbios endócrinos como resistência à insulina, diabetes mellitus tipo 2, hiperandrogenismo em meninas e anomalias de crescimento. Além disso, há danos cardiovasculares, que levam ao aumento da pressão arterial, dislipidemia, alterações estruturais e funcionais no coração, e, o desenvolvimento e progressão precoce da placa aterosclerótica. Problemas ortopédicos como deformidades, fraturas, mialgia e mobilidade reduzida também estão relacionados à obesidade. Outros distúrbios afetam os sistemas hepático, renal, respiratório, tegumentar e nervoso (SBP, 2019).

Esses impactos abrangem substancialmente, uma ampla gama de sistemas do corpo, incluindo distúrbios endócrinos, cardiovasculares, ortopédicos e afetações nos sistemas hepático, renal, respiratório, tegumentar e nervoso. Isso enfatiza a complexidade e a gravidade da obesidade como um problema de saúde, inclusive, a saúde pública, não apenas relacionada ao excesso de peso, mas também às consequências diretas que podem ter em múltiplos aspectos da saúde. É fundamental abordar a obesidade precoce de forma preventiva e terapêutica, a fim de reduzir o impacto negativo que ela pode ter na saúde em longo prazo dos adolescentes.

A prevalência de hipertensão arterial é de 9,6%, enquanto a prevalência de sobrepeso e obesidade é de 17,1% e 8,4%, respectivamente. Após análise dos dados, constatou-se que existe correlação entre obesidade e hipertensão arterial, sendo 17,8% da prevalência atribuída à primeira. Essa correlação é particularmente evidente nas regiões Norte e Nordeste, onde adolescentes obesos foram identificados como tendo prevalência de hipertensão arterial até seis vezes maior em comparação aos não obesos (BLOCH, *et al.*, 2016).

É importante considerar o potencial dano psicológico que pode resultar de ser o excesso de peso, como depressão, ansiedade, distúrbios do sono, baixa autoestima, imagem corporal distorcida, baixo desempenho acadêmico e dificuldades de relacionamento (SBP, 2019). Em estudo realizado com crianças em

programa de acompanhamento multidisciplinar revelou que o excesso de peso causou impactos negativos na imagem corporal e sentimentos de culpa, tristeza e inadequação social (VICTORINO, *et al.*, 2014).

Outro estudo comparou a qualidade de vida de crianças obesas e crianças com peso adequado, constatando que estas últimas obtiveram pontuações mais altas em todas as comparações (Cunha, *et al.*, 2018). Uma pesquisa recente descobriu correlação entre estresse e obesidade em quase metade das crianças examinadas, com maior prevalência entre as meninas. No entanto, os resultados de todos estes estudos foram limitados pelo tamanho das amostras e destacam a necessidade de pesquisas de base populacional para determinar a prevalência de fatores associados à obesidade, especialmente em crianças (BERTOLETTI e GARCIA-SANTOS, 2012).

Os efeitos negativos incluem uma variedade de problemas emocionais, como depressão, ansiedade, distúrbios do sono e baixa autoestima, que podem ter consequências significativas no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais. Estudos evidenciam que o excesso de peso está associado a sentimentos de culpa, tristeza e inadequação social, além de impactar qualidades na imagem corporal. A pesquisa também destaca que crianças obesas tendem a apresentar uma qualidade de vida inferior quando comparadas com aquelas com peso adequado. Além disso, o brilho entre o estresse e a obesidade em crianças, especialmente entre as meninas, ressalta a complexidade dessa questão de saúde pública.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2016), cerca de, 18,3% dos alunos do 9º ano se percebiam como “gordos” ou “muito gordos”, sendo cerca de, 11,6% dos adolescentes do sexo masculino insatisfeitos com o próprio corpo e 23,3% dos adolescentes do sexo masculino. Adolescentes do sexo feminino vivenciam o mesmo. É na adolescência que o corpo passa por mudanças significativas, e que necessitam de adaptação constante.

Nesta faixa etária, o corpo assume um significado simbólico crucial que muitas vezes dita o pertencimento, a aceitação e as relações entre pares. Com base nos dados coletados na pesquisa PeNSE de 2015, constatou-se que 7% dos alunos do 9º ano admitiram ter usado laxante ou induzido o vômito no último mês como forma de perder peso. Esse comportamento foi relatado com maior frequência entre as meninas (7,5%) do que entre os meninos (6,5%). Além disso, a pesquisa revelou

que 8,6% dos meninos e 5,6% das meninas já fizeram uso de medicamentos ou outros produtos para ganhar massa muscular (IBGE, 2016). Portanto é importante identificar quaisquer comportamentos prejudiciais que possam colocar em risco a saúde dos adolescentes com excesso de peso e desenvolver intervenções eficazes para mitigar esses comportamentos.

A questão global da COVID-19 tem afetado pessoas de todas as idades e classes sociais, transcendendo fronteiras e restringindo o contato físico e a interação devido à sua natureza altamente contagiosa (RACHE, *et al.* 2020).

A partir de agora, não há retorno previsível ao modo de vida anterior. Muitas atividades que envolvem grandes reuniões, como aulas presenciais foram suspensas exigindo que os indivíduos apresentassem abordagens inovadoras para tornar a educação mais inclusiva. A suspensão das aulas presenciais não só afeta negativamente a educação dos alunos, mas também cria uma lacuna na segurança alimentar, uma vez que as refeições escolares são muitas vezes a única fonte de alimentação segura e equilibrada para vários alunos (ORNELL, *et al.*, 2020).

À luz da atual situação econômica, o bem-estar de muitas famílias tem sido comprometido e a disponibilidade de alimentos nutritivos tornou-se ainda mais escassa para crianças e adolescentes que estão em desvantagem socioeconômica. O impacto das refeições fornecidas na escola é especialmente pronunciado em certos agregados familiares. A falta de acesso a essas refeições pode ter efeitos negativos significativos no crescimento e desenvolvimento de inúmeras crianças e adolescentes (ORNELL, *et al.*, 2020).

As medidas tomadas para conter a propagação da COVID-19 tiveram um impacto direto na alimentação. As restrições de mobilidade têm limitado a frequência de compras de alimentos resultando em maior consumo de alimentos processados e enlatados, que apresentam baixo valor nutricional e alta densidade calórica. Essa tendência tem contribuído para o aparecimento ou agravamento do sobrepeso e da obesidade em crianças e adolescentes (SBP, 2020).

O distanciamento social também impactou as relações familiares. Crianças e adolescentes que normalmente passam grande parte do tempo em creches e escolas estão agora confinados em suas casas, o que pode agravar o estresse e a sobrecarga dos cuidadores, podendo levar ao aumento da agressividade e da violência (MARQUES, *et al.*, 2020). O aumento da exposição à violência psicológica, à incerteza, à ruptura de rotinas e à separação de entes queridos têm efeitos

significativos na saúde mental de crianças e adolescentes (SBP, 2020).

A obesidade está intimamente ligada à ansiedade e à depressão, por isso é importante ficar atento às mudanças comportamentais em crianças e adolescentes com excesso de peso. Isto é especialmente crucial devido à ligação entre distanciamento social e mudanças de humor, conforme observado pela SBP em 2020.

A diminuição da atividade física é um fator significativo no aumento das taxas de obesidade e é fortemente influenciada pela suspensão das aulas presenciais. As escolas oferecem um ambiente que promove interações ativas em grupo, esportes e outras atividades físicas. A suspensão das aulas de apoio e dos ginásios promove ainda mais a inatividade. A correlação entre obesidade e desregulação da resposta imune é evidente tornando o indivíduo mais vulnerável a infecções. No caso dos pacientes com COVID-19, a obesidade pode resultar em dificuldades respiratórias e complicações durante a intubação traqueal aumentando o risco de mortalidade (CABRERA *et al*, 2020).

A obesidade é considerada uma doença pela OMS, que acomete milhões de pessoas em todo o mundo que implica em aumento excessivo do peso corporal acometendo alterações com desregulação significativa em praticamente todos os sistemas do corpo humano, como crônicas, cardíacas, respiratórias, vasculares e cerebrais. Além disso, do ponto de vista psíquico a baixa autoestima, depressão, ansiedade, distorções, estresse, crises de pânico, medo, tendência ao isolamento social, dificuldade de relação interpessoal e estigma que geram sofrimento e dor intensa ao ser humano. No caso do adolescente os sintomas são amplificados e o sentimento de angústia e desespero pode levar a completa perda de controle emocional em virtude da falta de maturidade, a dificuldade de lidar com situações adversas, cabe aos pais, familiares, amigos, professores e escola ficarem atentos aos primeiros sinais e não desconsiderá-los, acompanhar de perto estes jovens, com suporte constante e apoio psíquico.

E, considerando que a obesidade é uma doença provocada pelo acúmulo de exagerado de gordura, e que atinge grande parte da população mundial, agregada a uma conduta alimentar inadequada, ausência de práticas regular de atividade física e excesso de alimento ultraprocessados. Logo, traz consigo problemas psicológicos graves que dificultam o desenvolvimento pleno de crianças e adolescentes, bem como comprometendo a saúde mental e a qualidade de vida.

4.3 NOVO NORMAL E AS POTENCIALIDADES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Em um estudo realizado por Melo e Souza (2022), é destacada a promissora trajetória de avanços em diversas áreas do conhecimento. Em particular, a transição pós-pandemia exige uma atenção redobrada à segurança sanitária e ao bem-estar socioemocional de crianças e adolescentes, conforme apontado pela publicação “Norte 2020 Educação para Todos” (nº 13, 2020). Essa necessidade torna-se ainda mais evidente quando consideramos que os protocolos de saúde mental preexistentes não foram concebidos para responder a uma crise pandêmica.

Neste contexto, Zibetti, Serralta e Brust-Renck (2021) enfatizam a importância de desenvolver novos protocolos especializados em cuidados psicológicos primários para atender adequadamente às necessidades psicossociais emergentes entre os jovens.

Além disso, a incorporação de atividades físicas na rotina diária das crianças não só favorece a integração entre corpo e mente, mas também promove um desenvolvimento psicomotor saudável, crucial para mitigar riscos futuros, como sugere Jee (2021). Ainda que as limitações ao contato social persistam, o envolvimento das famílias em atividades lúdicas que incentivem o movimento físico pode ser uma estratégia valiosa para enfrentar esses desafios.

Outro ponto crítico é o uso consciente da internet e a gestão do tempo de tela por crianças e adolescentes, que pode diminuir os impactos negativos da interação intensiva com o ambiente digital, conforme discutido por Silva *et al.* (2021). Esses autores também observam que as pandemias históricas têm deixado marcas profundas nas sociedades, moldando as interações e experiências humanas de maneira duradoura. As repercussões sociais da COVID-19, por exemplo, continuarão a influenciar nosso modo de viver e pensar, mesmo anos após sua superação.

Portanto, adaptar-se ao “novo normal” e explorar as potencialidades que ele oferece para melhorar a realidade infanto-juvenil são passos essenciais para garantir um futuro promissor e resiliente para as novas gerações. O “novo normal” é algo difícil de estabelecer parâmetros, por “normal” é bem relativo no sentido humano, e, por ser um conceito preconizado em padrões que foram descritos nos manuais médicos com DSM, CID, baseado em pesquisas métricas, contemplando enquadrar

o cada um num padrão de normalidade, e os demais que não atingem são considerados “anormais” ou, até mesmo, comportamentos “atípicos”, termo comumente usado hoje em dia.

Em suma, a condição imposta em virtude da crise pandêmica e das transformações ocorridas durante e após a COVID-19 deixou marcas que perdurarão durante anos e, somente podemos superá-las com apoio de toda a sociedade. No que tange a crianças e adolescentes todo o esforço deve contar com a colaboração entre a família, as escolas e os profissionais de saúde, sendo fundamental na construção de um ambiente que promova o desenvolvimento integral e harmonioso de crianças e adolescentes neste contexto desafiador.

4.4 IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE ESTUDANTES

A saúde, sendo um recurso vital para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, também é uma dimensão crítica da qualidade de vida. No contexto da atenção primária, as estratégias de promoção da saúde têm se concentrado em empoderar e aumentar a autonomia dos indivíduos, visando melhorar suas condições de vida. Esta abordagem tem sido reforçada desde a Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde em 1986, enfatizando a necessidade de uma ação coordenada entre a sociedade civil e o estado para implementar políticas públicas saudáveis (SILVA *et al.*, 2021).

As emoções desempenham um papel fundamental no bem-estar de um indivíduo, afetando-o tanto positivamente quanto negativamente. A pandemia de COVID-19 exacerbou os desafios emocionais enfrentados, não apenas devido à ameaça direta à saúde física, mas também pelo impacto psicológico significativo decorrente de medidas restritivas, incertezas e perdas econômicas. Este período trouxe à tona a importância de considerar a saúde mental como parte integrante da resposta à saúde pública (ORNELL, *et al.*, 2020).

A saúde mental, que permite ao indivíduo desenvolver habilidades pessoais e lidar com os estresses da vida, foi severamente testada durante a pandemia. A crise destacou como o sofrimento emocional e o estresse pode afetar negativamente a saúde física e mental dos indivíduos, contribuindo significativamente para a incidência de transtornos mentais. Esses, por sua vez, podem agravar ou ser fatores

de risco para outras doenças crônicas e infecciosas (DE VASCONCELOS *ET al.*, 2023).

Durante a pandemia, observou-se um aumento significativo de condições como ansiedade e depressão, especialmente em grupos vulneráveis como os profissionais da saúde. As circunstâncias extraordinárias exacerbaram o que alguns chamaram de “pandemia do medo” ou “coronafobia”, onde o medo exacerbado da contaminação levou a um aumento nas taxas de ansiedade e outros transtornos emocionais (ORNELL, *et al.*, 2020).

A ansiedade, comumente entendida como uma resposta emocional complexa que inclui elementos de medo e antecipação de ameaças futuras é uma experiência humana universal e uma parte integrante da vida. No entanto, quando a ansiedade se torna desproporcional às circunstâncias ou persiste além delas, pode se transformar em um transtorno, comprometendo a capacidade de funcionamento do indivíduo (ORNELL, *et al.*, 2020).

A resposta à pandemia, portanto, exigiu não apenas uma abordagem focada no controle biológico da doença, mas também um robusto suporte à saúde mental. Esta crise destacou a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e ampliada em saúde, reconhecendo a interdependência entre saúde física e mental e a influência de fatores socioeconômicos e culturais na saúde geral. A experiência da pandemia reforça a importância de políticas de saúde que abordem todas estas dimensões para promover uma recuperação integrada e sustentável da sociedade (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

Entender e gerenciar os próprios níveis de estresse e ansiedade é crucial, especialmente durante períodos de crise como a pandemia de COVID-19. Este evento global trouxe consigo uma série de desafios para a saúde pública, afetando profundamente a vida de estudantes em várias regiões do mundo. O impacto vai além do medo de contrair a doença; há também uma sensação generalizada de angústia e insegurança que perturba tanto a vida coletiva quanto a individual, além de alterar as relações interpessoais devido às medidas de proteção adotadas (ORNELL, *et al.*, 2020).

A saúde mental é uma das áreas mais impactadas, visto que os sistemas de saúde têm sido pressionados além de suas capacidades, com profissionais exaustos após longas jornadas de trabalho. O isolamento social, uma das medidas protetivas mais comuns, tem afetado significativamente a saúde mental das pessoas,

causando sentimentos de impotência, solidão, tédio, culpa, raiva, tristeza, ansiedade e medos diversos, como o de contrair ou transmitir o vírus. Essas emoções podem levar a alterações no apetite e no sono (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

A taxa de mortalidade da COVID-19, superior à das gripes sazonais, juntamente com a ausência de imunidade prévia e a rápida disseminação do vírus, destacam a gravidade do problema na saúde pública mundial. Além do temor da doença, o vírus tem gerado inseguranças em todos os aspectos da vida das pessoas, afetando o funcionamento da sociedade e as interações pessoais (SILVA *et al.*, 2021).

O isolamento social e a quarentena, adotados inicialmente por países como a China, demonstraram possíveis consequências psicológicas desse afastamento forçado entre indivíduos. Estudos indicam um aumento na incidência de ansiedade, depressão e uso nocivo de álcool, além de uma diminuição no bem-estar mental da população. As perdas econômicas em áreas afetadas e o estresse resultante dessas perdas financeiras são fatores de risco psicossocial, adicionais durante este período de recessão econômica (ORNELL, *et al.*, 2020).

O impacto na vida de estudantes tem sido particularmente notável. As medidas de distanciamento social têm fechado escolas e universidades, reduzindo o convívio social e interrompendo muitas atividades educacionais. Os estudantes têm enfrentado não apenas prejuízos acadêmicos, mas também sintomas de ansiedade e estresse, exacerbados por múltiplos estressores como limitações à mobilidade, mudanças na rotina diária, medo de infecção, frustrações, perdas financeiras e falta de suprimentos adequados (SILVA *et al.*, 2021).

Além disso, estudantes universitários, especialmente aqueles em cursos de alta demanda como Medicina, são um grupo particularmente vulnerável a problemas de saúde mental. Eles frequentemente experimentam estresse, ansiedade, distúrbios de sono, burnout, consumo excessivo de álcool e distúrbios alimentares. Apesar das altas taxas de depressão nesse grupo, a busca por ajuda e acompanhamento psicológico é frequentemente baixa, devido à carga horária intensa, pressões externas e pessoais, e a exigência de lidar com situações de sofrimento e morte frequentemente. A natureza desafiadora da vida acadêmica nessas condições pode levar à negligência de práticas saudáveis, como exercícios físicos regulares e uma dieta balanceada (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

Em palavras relatar o que foi a pandemia de COVID-19 reporta lembranças

de momentos aterrorizantes na vida de qualquer ser humano, só de imaginar no caso de crianças e adolescentes mexe com os instintos primitivos da existência humana que é o instinto de sobrevivência, proteção, alimentar, morrer e, quando pensamos nisto, vem à reflexão sobre a liberação das crises internas e externas de cada um, a vulnerabilidade exposta de maneira tão cruel e destemida, descontrolada por causa de tudo o que ocorria no mundo inteiro.

Quando falamos em saúde física e mental temos que pensar em um elo interligado, cada uma sincronizada numa só frequência, e sua parte desta engrenagem romper, a outra desmonta. Foi o que aconteceu com todos nós neste período, e que levou crianças e adolescentes a expor suas fraquezas, medos, angústias, a ter reações instintivas desconhecidas que comprometeram suas percepções e sentidos, pensamentos distorcidos, exacerbar conflitos e confundir a mente de cada adolescente com reações adversas como fragilidade afetiva, vulnerabilidade, e, confusão mental entre o que é real e imaginário caminho que passa a ser trilhada a doença mental.

4.5 REFLEXOS DO ENSINO REMOTO NAS VIVÊNCIAS JUVENIS

A implementação do ensino remoto durante a pandemia teve um impacto significativo na vida dos jovens. Isto se deve principalmente ao fato de que uma parcela substancial de suas experiências sociais, como namoro, relacionamento com colegas, amigos e diversas outras formas de interação social, ocorrem no ambiente escolar (ORNELL, *et al.*, 2020).

Numa época em que as experiências virtuais substituíram as interações presenciais, os jovens estudantes começaram a sentir uma sensação de desamparo e falta de motivação para continuar a sua educação. A pesquisa Juventude e Pandemia realizada pelo Conselho Nacional da Juventude (Conjuve) no Brasil, que contou com participantes de 15 a 29 anos, destacou esses sentimentos recorrentes. O estudo revelou um aumento significativo no número de indivíduos que consideram desistir do ensino remoto, passando de 28% em 2020 para 43% em 2021. A pesquisa revelou que entre os jovens de 18 a 24 anos, o desejo de abandonar a escolaridade durante este período chegou a 49% (OLIVEIRA, 2021).

Entre as preocupações recorrentes manifestadas pelos jovens, especialmente pelas mulheres, para além das difíceis condições de trabalho, estava

o aumento das expectativas relativamente às responsabilidades domésticas não remuneradas. A mudança para aulas virtuais levou os pais e responsáveis a presumir que os alunos tinham mais tempo de lazer disponível para as tarefas domésticas e para cuidar dos irmãos mais novos. Isto perpetua a noção de uma divisão sexual do trabalho, enraizada em ideais sexistas e patriarcais, onde tais tarefas são subvalorizadas e predominantemente atribuídas às mulheres (DA SILVA, 2022).

Isto realça claramente os desequilíbrios de poder existentes entre homens e mulheres. Além disso, os jovens LGBTQIA+ também enfrentaram efeitos adversos à medida que os preconceitos existentes foram reforçados durante os períodos de distanciamento social. O tratamento desigual dado a esses grupos marginalizados durante a pandemia está enraizado principalmente nas estruturas de poder (SANTANA e MELO 2021).

Durante os períodos de crise sanitária, como a pandemia de COVID-19, as disparidades no acesso aos cuidados de saúde tornaram-se mais evidentes e problemáticas. Essas dificuldades são especialmente pronunciadas entre grupos marginalizados, incluindo a comunidade LGBTQIA+. Da Silva (2022) destaca que os desafios enfrentados por esses indivíduos são agravados em contextos de confinamento prolongado. A necessidade de permanecer em ambientes familiares, onde nem sempre a aceitação é garantida, a redução das interações pessoais com outros membros da comunidade LGBTQIA+, e a crescente vulnerabilidade ao desemprego, contribuíram significativamente para o aumento de relatos de violência contra esses indivíduos.

Adicionalmente, a pandemia impactou de maneira desproporcional as populações negras, especialmente mulheres, que enfrentam interseccionalidades que exacerbam sua vulnerabilidade. Segundo estudos realizados por Silva, Moraes e Santos (2020) no Brasil, as comunidades sofreram um número desproporcional de infecções e mortes devido à COVID-19. Muitos desses indivíduos, por necessidades econômicas, continuaram a trabalhar fora de casa durante a pandemia, frequentemente em funções que não permitem o trabalho remoto. Além disso, essas populações muitas vezes têm acesso limitado a recursos de prevenção essenciais, como máscaras e desinfetantes à base de álcool a 70%, aumentando ainda mais o risco de exposição ao vírus.

Apesar da presença destas disparidades, o Ministério da Saúde afirmou que

nenhuma investigação encontrou uma ligação direta entre um maior risco de contrair ou sucumbir à COVID-19 e ser de ascendência africana ou pertencer a grupos socioeconômicos mais baixos. Isso se deve ao fato de não ter sido constatado que fatores sociais e desigualdades estejam associados ao aspecto epidemiológico, eximindo o Governo Federal de qualquer responsabilidade por ocorrências evitáveis (SILVA; MORAIS e SANTOS, 2020).

Esses desafios destacam a importância de políticas inclusivas e de suporte que considerem as especificidades e necessidades de comunidades vulneráveis durante crises de saúde pública. A garantia de acesso igualitário a cuidados de saúde adequados e a implementação de medidas que protejam esses grupos contra a violência e o desemprego são cruciais para mitigar os impactos negativos dessas crises. Assim, a adoção de estratégias que enderecem as necessidades únicas de populações marginalizadas não só é um imperativo ético como também uma medida essencial para a saúde pública global.

4.6 JUVENTUDE, SAÚDE MENTAL E ENSINO REMOTO

Aspectos ligados ao sofrimento e à saúde mental dos jovens, especialmente aqueles em idade escolar, têm sido foco de interesse e discussão mesmo antes do surgimento da pandemia da COVID-19. Com o início da crise sanitária, sentimentos de anseio para vivenciar experiências típicas da adolescência e juventude, muitas das quais relacionadas ao ambiente escolar, tornaram-se comuns. Eventos marcantes como primeiros relacionamentos amorosos frequentemente foram postergados, e a necessidade de vivenciar tais experiências de forma virtual contribuiu para um aumento do sofrimento mental, já que muitos jovens não conseguiram manter o mesmo nível de interação com amigos e parceiros exclusivamente por meios digitais (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

A pesquisa aponta que a falta de interações sociais e a solidão são fatores que podem intensificar o sofrimento mental durante a juventude. O distanciamento social e a redução de interações com colegas da mesma faixa etária, especialmente em um contexto escolar, tendem a exacerbar o sofrimento psicológico. Foi observado que os motivos que levam os jovens a aderir às medidas de distanciamento social incluem a responsabilidade social, o desejo de não transmitir a doença e o medo de julgamento por parte de outros. Além disso, a preocupação

com a possibilidade de contrair ou transmitir a doença foi associada a um aumento no sofrimento mental, com relatos de prevalência mais alta de quadros ansiosos entre aqueles que seguem as recomendações por medo de julgamentos (DA SILVA, 2022).

O ensino remoto trouxe desafios adicionais, como a desregulação do sono, dificuldades em manter uma rotina e obstáculos no aprendizado, intensificados pela indistinção entre o ambiente escolar e o doméstico. A falta de uma clara separação entre esses ambientes é apontada como um fator de sofrimento mental para estudantes e familiares, pois, com o ensino a distância, novas demandas e responsabilidades foram impostas, muitas vezes dependendo da disponibilidade de recursos em casa. Em vários casos, os pais se viram obrigados a orientar seus filhos nos estudos, o que nem sempre foi eficaz devido às limitações de instrução dos responsáveis (ORNELL, *et al.*, 2020).

O medo de perder familiares e o temor de infecção foram destacados em pesquisas como preocupações significativas entre os jovens. Sentimentos como ansiedade, tédio e falta de paciência foram comumente relatados, enquanto a sensação de acolhimento, devido ao maior convívio familiar, emergiu como um aspecto positivo durante a pandemia. As diferenças na maneira como homens e mulheres vivenciaram o contexto pandêmico também foram notadas, com relatos de que as mulheres se sentiram mais afetadas (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

As dificuldades de aprendizado durante a pandemia foram uma queixa recorrente tanto de alunos quanto de professores, com a necessidade de improvisar soluções para o ensino remoto prejudicando a comunicação entre o corpo docente, discente e as famílias. Muitos estudantes relataram que a falta de uma comunicação eficaz sobre suas preocupações em relação ao ensino remoto foi prejudicial, enquanto professores mencionaram que a relutância dos alunos em participar ativamente, como ligar a câmera durante as aulas, foi um obstáculo à interação, crucial para um aprendizado efetivo (ORNELL, *et al.*, 2020).

Além disso, a pandemia trouxe incertezas econômicas e o luto por entes queridos, dificultando a manutenção da motivação para estudar. O impacto na visão de futuro dos jovens, somado às crises econômicas com aumento do desemprego e a precarização das relações de trabalho, desencorajou muitos quanto às perspectivas profissionais e ao ingresso no ensino superior (Da Silva, 2022).

Mesmo diante das dificuldades impostas pelo ensino remoto, a pressão

sobre os estudantes, especialmente para o ingresso em universidades através do Enem, parece não ter sido atenuada durante a pandemia. O Enem, visto como a principal via de acesso ao ensino superior público, especialmente para alunos de escolas públicas, é considerado uma meta de vida importante, integrando os sonhos e aspirações de muitos jovens. Em 2020, houve resistência por parte do Ministério da Educação em adiar o exame, apesar das desigualdades sociais exacerbadas pela pandemia que afetaram desproporcionalmente os jovens brasileiros (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

Nesse contexto, muitas escolas enfrentaram desafios ao adotar um modelo semipresencial como transição para o retorno às aulas. Professores tiveram que dividir sua atenção entre alunos presenciais e remotos, complicado ainda mais pela insuficiência de infraestrutura de internet para transmitir aulas de modo eficaz. Além disso, muitas escolas lutaram para garantir medidas preventivas e de distanciamento social adequada para um retorno seguro durante a pandemia (DA SILVA, 2022).

Em 2020, o Ministério da Educação lançou um guia para a implementação de protocolos de retorno às atividades presenciais na educação básica, que incluía uso de máscaras, distanciamento social e higiene constante das mãos. No entanto, o guia não abordou as diferenças entre as realidades das escolas públicas e privadas, onde muitas vezes falta acesso a recursos básicos como saneamento (DA SILVA, 2022).

Após a suspensão das medidas restritivas, houve uma melhora na saúde mental dos estudantes, como observado em alguns países onde a reabertura das escolas coincidiu com o início das férias de verão e um avanço na vacinação. No Brasil, o retorno às aulas também parece ter sido benéfico para a saúde mental dos estudantes, permitindo-lhes retomar a rotina pré-pandemia, reencontrar amigos e acessar espaços sociais que estavam inacessíveis durante o ensino remoto (ORNELL, *et al.*, 2020).

Contudo, o retorno às aulas presenciais também significou a retomada de métodos tradicionais de ensino, como provas presenciais sem consulta, que haviam sido adaptados para o contexto remoto onde os alunos frequentemente compartilhavam informações ou buscavam respostas online. Esse retorno aos métodos convencionais de avaliação pode não ter levado em consideração as novas realidades e desafios enfrentados pelos estudantes, que expressaram nas redes sociais dificuldades em realizar provas e atividades avaliativas de maneira individual,

refletindo um aumento no sofrimento psíquico (MARQUES, *et al.*, 2020).

Além disso, o tempo prolongado de convivência familiar durante o distanciamento social foi identificado em várias pesquisas como um fator que pode aumentar o sofrimento mental, devido a medos, incertezas, redução de renda e, em alguns casos, a exposição contínua à violência doméstica e discriminação. Tais aspectos sublinham a complexidade das respostas emocionais e psicológicas dos estudantes à pandemia e ao ensino híbrido ou remoto (DA SILVA, 2022).

Durante o período de janeiro a abril de 2020, a Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos observou um aumento de 14,1% nas denúncias de violência contra mulheres através da linha direta 180, em comparação com o ano anterior. Além disso, houve um crescimento notável nas denúncias de violência contra idosos, muitas das quais foram relacionadas ao contexto de distanciamento social imposto pela pandemia de COVID-19. Nesse período, é claro que as famílias foram impactadas de diversas formas pela pandemia, com fatores como desigualdade social, o número de pessoas por residência e o acesso a recursos básicos influenciando de maneira desigual as pressões sofridas pelas famílias, incluindo o aumento da violência doméstica (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

Apesar de muitos relatos indicarem um agravamento do sofrimento psicossocial entre os jovens durante o ensino remoto, nem todos vivenciaram essas experiências com a mesma intensidade. Diferentes fatores, como acesso a serviços de saúde, segurança alimentar, e variáveis sociais como classe, gênero e etnia, influenciaram as experiências individuais. Para muitos estudantes, estar distante do ambiente escolar, especialmente aqueles que enfrentavam situações de violência como assédio moral, representou um alívio e uma forma de proteção para a saúde mental. Além disso, alguns estudantes relataram uma melhoria na comunicação durante as aulas online, beneficiando-se da possibilidade de expressão textual através de grupos e chats (MARQUES, *et al.*, 2020).

Durante a pandemia de COVID-19, a importância de compreender e mitigar os impactos psicológicos do surto tornou-se um foco significativo para pesquisadores e profissionais de saúde. Segundo Marques *et al.* (2020), diversos fatores desempenharam um papel crucial na proteção da saúde mental das pessoas. Entre esses fatores, o conhecimento aprofundado sobre o vírus e as medidas de prevenção eficazes foi fundamental. Além disso, o acesso a Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e as informações confiáveis e precisas,

livres de desinformação ajudou a reduzir o estresse e a ansiedade relacionada à pandemia.

Adicionalmente, características demográficas e socioeconômicas, como idade avançada e um maior nível de escolaridade, mostraram-se benéficas. Ter uma renda estável, viver em áreas rurais, menos afetadas pelos picos de contaminação, comparadas às urbanas, e residir com cônjuges e/ou filhos também contribuíram para um melhor enfrentamento das adversidades impostas pelo isolamento social e pelas incertezas econômicas.

Além dos fatores protetores citados, as estratégias de enfrentamento, ou coping, identificadas por Ornell *et al.* (2020), têm sido igualmente vitais. Estas estratégias incluem uma variedade de mecanismos adaptativos, tanto cognitivos quanto comportamentais, que os indivíduos empregam para gerenciar o estresse. Tais ajustes ajudam a regular as emoções negativas e a lidar com a pressão psicológica, reduzindo assim o impacto na saúde física e mental. As estratégias de coping podem variar amplamente, desde a busca ativa por informações que ajudem a compreender melhor a situação, até o desenvolvimento de uma rotina diária que inclua atividades físicas e momentos de lazer, que são essenciais para manter o bem-estar durante períodos de crise.

As experiências relacionadas aos impactos ou melhorias na saúde mental dos jovens durante o ensino remoto variaram amplamente, dependendo de fatores como acesso à internet, gênero, relações interpessoais e segurança financeira e alimentar. O ensino remoto também exacerbou sentimentos de ansiedade e insuficiência entre os jovens, especialmente relacionados às perspectivas de futuro, afetando diretamente sua aprendizagem e desenvolvimento acadêmico (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

A compreensão e aplicação desses fatores e estratégias são fundamentais para desenvolver intervenções mais eficazes que possam proteger a saúde mental das populações durante pandemias ou outras crises sanitárias. A colaboração entre os campos da virologia, saúde pública, psicologia e políticas sociais é crucial para criar um ambiente que minimize o impacto psicológico adverso e promova uma resiliência duradoura.

E para que possamos compreender melhor os efeitos da pandemia faz-se, necessário obter mais investimentos em pesquisas clínicas com protocolos rígidos e dados consistentes que irão revelar as consequências advindas nas áreas da saúde

e educação, sobretudo, na saúde mental de adolescentes. Sabemos que pode levar anos, mas, efetivamente nortear o que deve ser feito, minimizar os impactos com ações de saúde nas escolas, técnicas e discussões em grupo com alunos, pais e professores, psicoterapia, roda de conversa, palestra com profissionais da área, ou seja, o que mais importa é acolher este jovem na busca de soluções rápidas e eficazes.

4.7 IMPACTOS FÍSICOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

A atividade física é essencial para todas as idades, mas durante o Ensino Fundamental, é particularmente crucial devido à necessidade de desenvolver a coordenação motora e habilidades físicas básicas nas crianças. Estas incluem a capacidade de andar, correr, saltar, e pular, além de habilidades como resistência muscular, força, flexibilidade, agilidade, velocidade e equilíbrio. Tais atividades também contribuem para o desenvolvimento de habilidades interpessoais e a expressão corporal dos alunos (DA SILVA, 2022).

Durante a pandemia de COVID-19, a importância da atividade física foi realçada não apenas como um meio de manter a saúde física, mas também como uma ferramenta essencial para apoiar a função imunológica das crianças confinadas em suas casas. Nos Estados Unidos, um estudo conduzido por De Vasconcelos *et al.* (2023) observou que, durante os primeiros meses da pandemia, as atividades físicas mais comuns entre as crianças incluíam brincadeiras livres, como correr e jogar. Notavelmente, mesmo com as escolas fechadas, as crianças ainda passavam cerca de 90 minutos por dia em atividades sedentárias relacionadas ao ambiente escolar e mais de oito horas em atividades sedentárias adicionais em casa.

A ausência da estrutura regular de aulas e o fechamento das escolas proporcionaram às crianças mais tempo para se envolverem em brincadeiras dentro de casa. Essa mudança, no entanto, veio acompanhada de desafios significativos, incluindo problemas financeiros que afetam a capacidade das famílias de proporcionar recursos para atividades físicas, limitações de espaço adequado para exercícios seguros e restrições de acesso à tecnologia que poderia facilitar atividades físicas orientadas.

Apesar das oportunidades aumentadas para brincadeiras, um estudo por Da

Silva (2022) indica que aproximadamente três quartos das crianças e adolescentes nos Estados Unidos, entre 6 e 15 anos, não cumprem as recomendações de atividade física diária. Essas diretrizes sugerem que crianças dessa faixa etária realizem pelo menos 60 minutos de exercício moderado a vigoroso, por dia. Adicionalmente, recomenda-se que crianças de 3 a 5 anos engajem-se em três horas de atividade física de variadas intensidades diariamente. Essas recomendações são projetadas para incentivar hábitos de vida saudáveis desde cedo, promovendo não apenas o bem-estar físico, mas também o psicológico e emocional das crianças.

As restrições impostas pela pandemia, como o fechamento de escolas e centros esportivos, exacerbaram o risco de sedentarismo, aumentando a probabilidade de problemas de saúde como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Com o aumento do tempo passado em casa, o sedentarismo se tornou uma ameaça significativa à saúde das crianças. O sedentarismo, especialmente quando combinado com outros fatores de risco metabólicos como colesterol alto, pode aumentar drasticamente o risco de doenças coronarianas e triplicar o risco de desenvolver diabetes melito (BRAZ *et al.*, 2021).

Além disso, há evidências que sugerem que níveis moderados aos altos de atividade física podem estar associados a uma menor incidência de infecções e outras doenças em crianças, destacando a importância da atividade física regular na ativação do sistema imunológico. Esses benefícios são fundamentais, especialmente em tempos de pandemia, e reforçam a necessidade de mais pesquisas sobre o impacto da atividade física na saúde durante crises de saúde pública como a COVID-19 (BRAZ *et al.*, 2021).

Muitas escolas possuem instalações que permitem aos alunos participar de atividades físicas e esportivas, atuando como um fator de proteção contra diversas doenças. No entanto, essa situação muda drasticamente com a implementação do ensino remoto. Durante o período de aulas online, utilizando plataformas como Instagram, YouTube, Facebook, Zoom e Microsoft Teams, observa-se uma queda na participação dos alunos nas atividades físicas propostas (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

A dificuldade de engajar os alunos remotamente é significativa em comparação com o ambiente presencial, onde a interação direta facilita a motivação e o envolvimento das crianças nas atividades. O ensino à distância introduz desafios

adicionais que não se limitam apenas às limitações físicas, mas também abrangem aspectos mais amplos da experiência educacional, como será explorado posteriormente (DA SILVA, 2022).

A ausência da estrutura regular de aulas e o fechamento das escolas proporcionaram às crianças mais tempo para se envolverem em brincadeiras dentro de casa. Essa mudança, no entanto, veio acompanhada de desafios significativos, incluindo problemas financeiros que afetam a capacidade das famílias de proporcionar recursos para atividades físicas, limitações de espaço adequado para exercícios seguros e restrições de acesso à tecnologia que poderia facilitar atividades físicas orientadas.

Ocorreram inúmeras deficiências no cumprimento das diretrizes de atividade física apontando para uma necessidade crítica de estratégias mais eficazes e acessíveis que possam ser implementadas mesmo em condições de isolamento social. A pandemia destacou a necessidade urgente de inovações na forma como promovemos a atividade física entre os jovens, especialmente em tempos de crise, onde as opções tradicionais de exercício e recreação ao ar livre são limitadas. A busca por soluções deve continuar sendo uma prioridade para garantir a saúde e o desenvolvimento saudável das crianças, mesmo frente a desafios globais significativos.

4.8 IMPACTOS PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DURANTE A PANDEMIA

As mudanças decorrentes da pandemia afetaram profundamente os métodos de aprendizagem dos alunos. A interação face a face foi substituída por ambientes virtuais, introduzindo desafios significativos como distanciamento social, insegurança, sobrecarga de trabalho, incerteza e ansiedade. Esses fatores contribuíram para o aumento do sedentarismo e acentuaram as desigualdades educacionais e sociais. Com a possibilidade de prolongamento do ensino remoto ou híbrido devido ao surgimento de novas variantes do coronavírus, torna-se essencial adaptar-se a novas tecnologias de ensino (BRAZ *et al.*, 2021).

No Brasil, estima-se que milhões de estudantes de escolas primárias, secundárias e pré-escolares não têm acesso à internet. Essa falta de recursos pode levar a efeitos psicológicos adversos nos alunos, como ansiedade, depressão, irritabilidade e problemas relacionados ao sono e à alimentação. As crianças,

particularmente vulneráveis nesse contexto, enfrentam riscos de atrasos cognitivos e funcionais, reprovação escolar e baixa autoestima. Além disso, o medo da contaminação e as restrições do distanciamento social podem deteriorar relações sociais. O suporte doméstico pode ser limitado, já que nem todos os familiares estão preparados para ajudar nas tarefas escolares devido a lacunas no conhecimento tecnológico (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

A desigualdade social no Brasil é evidente, não apenas no acesso à tecnologia, mas também na capacidade de utilizá-la eficazmente. Muitos estudantes e escolas carecem da infraestrutura necessária para um ensino efetivo à distância. Com o distanciamento social, o contato direto entre professores e alunos, crucial para um acompanhamento individualizado das dificuldades de aprendizado, torna-se raro, comprometendo o processo educacional e enfraquecendo a relação essencial entre professor e estudante (BRAZ *et al.*, 2021).

Na sala de aula, os professores têm a capacidade de observar as dificuldades dos alunos e desenvolver estratégias para superá-las, o que facilita a assimilação do conteúdo e melhora os resultados acadêmicos dos estudantes. No entanto, o ambiente doméstico durante a pandemia de COVID-19 apresenta desafios completamente diferentes. A rotina de todas as famílias ao redor do mundo foi alterada, exigindo adaptações para garantir segurança, criatividade para gerenciar o estresse e iniciativas para reduzir a ansiedade causada pela pandemia. É crucial reconhecer que a COVID-19 não é a única crise de saúde pública que enfrentamos e não será a última, por isso é essencial que as famílias adotem estratégias eficazes para cuidar e proteger o bem-estar futuro das crianças (DA SILVA, 2022).

Além disso, é importante entender que a saúde física e mental são interdependentes. A prolongada duração da quarentena e o isolamento social, juntamente com a falta de interação presencial com colegas e o medo de contágio, podem levar a uma diminuição na atividade física dos estudantes, comparada àquela que teriam se estivessem na escola. Isso é particularmente problemático para estudantes de famílias menos privilegiadas, que também podem enfrentar a falta de acesso à alimentação adequada (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

Os fatores de estresse associados à pandemia afetam significativamente a saúde mental dos estudantes e de suas famílias. Manter relações sociais, mesmo à distância, pode ajudar a minimizar os impactos psicológicos negativos. É vital

prevenir e reduzir os altos níveis de ansiedade, depressão e estresse que podem ser provocados pelo confinamento durante a quarentena (BRAZ *et al.*, 2021).

E, diante dos referenciais teóricos acima, pode sinalizar que a pandemia, já carrega em si fatores negativos que proporcionou desgaste em todos, sobretudo, em crianças e adolescentes que enfrentaram modificações de vida e rotina abruptamente, sob a condição de pressão máxima. As condições físicas e psíquicas apresentadas frequentes, como quadro de depressão, ansiedade, medo, estresse, conduta alimentar inadequada, ausência de atividade física, problema com sono, exposição excessiva ao meio virtual, acomodação, falta de interação presencial, distanciamento de amigos, desânimo e tristeza.

4.9 OS IMPACTOS NA EDUCAÇÃO DURANTE A PANDEMIA

A transição para o ensino remoto durante a pandemia de COVID-19 ressaltou numerosos desafios enfrentados pelo sistema de educação pública, com destaque para as barreiras no acesso à tecnologia. Um estudo meticuloso realizado pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, em parceria com o Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, revelou que um segmento substancial da população estudantil brasileira está em desvantagem tecnológica. Conforme identificado na pesquisa de Braz *et al.* (2021), mais de 4,8 milhões de crianças e adolescentes no Brasil, aproximadamente 17% dos jovens entre 9 e 17 anos, não possuem acesso à internet. Esta falta de conectividade não só impede a participação efetiva no ensino remoto como também revela uma divisão digital profunda que pode perpetuar desigualdades sociais e educacionais existentes.

Este déficit de acesso à internet entre os estudantes brasileiros é alarmante, considerando a crescente dependência de recursos online para a educação. A pandemia acelerou a necessidade de digitalização da aprendizagem, mas também expôs e ampliou as lacunas de infraestrutura digital, especialmente em regiões menos desenvolvidas ou em comunidades de baixa renda. A incapacidade de acessar o ensino online não só afeta a continuidade educacional durante a pandemia, mas também tem implicações de longo prazo sobre a equidade e a qualidade da educação oferecida.

Diante deste cenário, torna-se crucial que políticas públicas sejam

implementadas para abordar a exclusão digital e garantir que todos os alunos tenham acesso justo e igualitário a recursos educacionais. Isso pode incluir investimentos em infraestrutura tecnológica, programas de subsídios para acesso à internet e dispositivos digitais, e desenvolvimento de conteúdo educacional que seja acessível mesmo para aqueles com limitações de banda larga.

A digitalização da educação oferece oportunidades significativas para melhorar a qualidade de aprendizagem e torná-la mais adaptativa e engajadora. No entanto, para que isso se torne uma realidade para todos, é imprescindível uma abordagem coordenada que envolva governos, instituições educacionais e setores privados para superar os desafios tecnológicos e estruturais. Assim, é vital que continuemos a explorar soluções que minimizem as desigualdades e promovam uma educação inclusiva e acessível para todos os estudantes, independentemente de sua localização geográfica ou situação econômica.

O ensino à distância, embora não intencionado como substituto permanente para o ensino presencial, surgiu como uma solução temporária para evitar a perda do ano letivo. No entanto, professores e alunos enfrentam dificuldades para acompanhar as aulas devido à falta de acesso às tecnologias de informação e comunicação. A lei brasileira reconhece o acesso à internet como um direito essencial para o exercício da cidadania, mas a realidade mostra que muitos ainda estão excluídos dessa necessidade básica, comprometendo o processo de ensino-aprendizagem (DA SILVA, 2022).

Além disso, a mudança abrupta de rotina impactou negativamente a aprendizagem, com muitos estudantes enfrentando dificuldades para assimilar conteúdos e se adaptar ao novo formato de aulas. A interação direta, tão crucial no ambiente de sala de aula, é difícil de replicar online, afetando especialmente o ritmo e a qualidade do aprendizado (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

Os desafios não são apenas tecnológicos, lidar com a educação de seres humanos é intrinsecamente complexo. As diferenças individuais nos ritmos e processos de aprendizagem exigem que os educadores tenham um profundo entendimento teórico das possíveis dificuldades que podem encontrar. A falta de reconhecimento dessas dificuldades pode levar a abordagens inadequadas, exacerbando problemas e, às vezes, resultando na culpabilização injusta dos estudantes por falta de progresso (DE VASCONCELOS *et al.*, 2023).

No contexto da pandemia, o Conselho Nacional de Educação do Brasil

aprovou a extensão do ensino remoto até dezembro de 2021, unindo os anos letivos de 2020 e 2021. Essa diretriz, ainda sujeita à homologação pelo Ministério da Educação, não é obrigatória, mas sugere flexibilidade nas políticas educacionais para responder à crise. A situação evidencia a necessidade de se manter vigilante e adaptativo às mudanças contínuas, considerando a incerteza do futuro e os impactos prolongados que podem afetar particularmente os alunos mais vulneráveis ao fracasso e à evasão escolar (DA SILVA, 2022).

Considerando todos os aspectos relevantes para o pleno desenvolvimento da educação em uma fase regular, a pandemia mostrou a fragilidade que o mundo inteiro tem em relação ao binômio, saúde-doença. Os impactos na educação foram exponencialmente surreais com prejuízo na aprendizagem e disseminação de conhecimento de crianças e jovens, as funções cognitivas, emocionais, sociais e de personalidade foram colocadas à prova, os profissionais da educação tiveram de reinventar em seus programas, conteúdos, metodologia de ensino, correr atrás de se adaptar ao uso da internet, rede social, ou seja, realizar toda a atividade antes presencial para o virtual, colocando-os em condição de aprender o funcionamento tecnológico e dos instrumentos virtuais relacionados.

Nesta fase houve também aspectos positivos como a aproximação de aluno e professor, novas formas de transmitir conhecimento, metodologia assertiva, com o objetivo de solucionar os problemas e limitantes.

5 METODOLOGIA DE PESQUISA

Através de uma revisão bibliográfica, a análise e dedução do conhecimento construído sobre um determinado tema partem de uma questão central de pesquisa e procura reconhecer estudos que, a partir de fontes primárias, atendam à questão posicionada pelo pesquisador (GALVÃO e RICARTE, 2019).

De acordo com os critérios metodológicos imprescindíveis em uma pesquisa científica, todas as etapas são descritas sequencialmente, destacando cada etapa componente para que haja melhor compreensão na busca de conclusões e recomendações sobre a temática pesquisada.

Este trabalho utilizou métodos científicos para interpretar melhor o tema. A investigação bibliográfica é indispensável e será mais importante na medida em que fornece suporte fático para a análise do tema proposto. Serão realizados vários procedimentos metodológicos, a partir da pesquisa bibliográfica (GIL, 2017).

A estrutura metodológica geralmente descreve quais métodos será usado para conduzir o estudo, incluindo o tipo de estudo e como ele é conduzido. A pesquisa qualitativa tem como foco a construção teórica e a discussão de questões atuais relacionadas ao tema. Isso não inclui coleta de dados ou pesquisa de campo. Essa direção científica contribui para o desenvolvimento de pesquisas futuras e em andamento relacionadas a esse tema. Além disso, a pesquisa qualitativa aborda fontes bibliográficas e bibliografias (ANDRADE, 2017).

Este estudo foi conduzido por meio dos métodos de procedimento de pesquisa bibliográfica e análise de conteúdo, com o objetivo de investigar as tendências educacionais voltadas para o combate à obesidade precoce e a promoção da saúde mental em crianças e adolescentes durante a crise da pandemia de COVID-19. A metodologia foi organizada em etapas distintas para garantir a coleta sistemática e a análise rigorosa dos dados relevantes.

A pesquisa bibliográfica apresenta significativa fonte de embasamento teórico sobre a temática, com a busca de autores e análises frente aos contextos similares a pesquisa em questão fornece conteúdos científicos bem alinhados à natureza desta pesquisa.

Em seguida a análise de conteúdo utilizou a observação e o questionário como instrumentos para compreender a percepção, atitude, comportamento e as respostas fornecidas pelos alunos do ensino médio.

Realizou-se uma busca abrangente de artigos científicos, relatórios, teses, dissertações e outros documentos relevantes em bases de dados acadêmicas, como *PubMed*, *Google Scholar* e *Scielo*. Os termos de busca foram formulados com base nos tópicos relacionados à obesidade precoce, saúde mental, tendências educacionais e o impacto da pandemia.

Os estudos identificados foram triados com base em critérios de inclusão, com relevância temática, abordagem educacional e foco na população infanto-juvenil. Foram excluídos estudos que não se enquadraram nas temáticas abordadas ou que não apresentaram informações substanciais sobre as tendências educacionais em questão.

O processo de selecionar os estudos teóricos desta pesquisa foi submetido a uma análise detalhada de conteúdo extraíndo as informações sobre as estratégias educacionais, abordagens utilizadas para combater a obesidade precoce e promover a saúde mental, os resultados observados e as conclusões relevantes. Esses dados foram organizados e categorizados para facilitar a análise comparativa.

Os dados extraídos foram analisados comparativamente para identificar padrões emergentes, abordagens mais eficazes e lacunas nas práticas educacionais. Realizou-se uma síntese dos resultados para destacar as tendências e estratégias que demonstraram maior impacto na promoção da saúde física e mental em crianças e adolescentes durante a pandemia.

A discussão dos resultados incluiu uma análise crítica das tendências educacionais identificadas em relação aos objetivos do estudo. Foram exploradas as implicações dos resultados para ações futuras e as recomendações que podem ser feitas para aprimorar as estratégias educacionais no contexto da obesidade precoce e da saúde mental durante crises similares.

O método utilizado neste estudo permitirá uma compreensão aprofundada das tendências educacionais adotadas para enfrentar os desafios da obesidade precoce e da saúde mental em crianças e adolescentes durante a crise da pandemia.

A metodologia apresentou sua fundamentação na coleta de dados por meio de questionários estruturados. Essa abordagem quantitativa foi detalhada para investigar a relação entre a pandemia de COVID-19 e a obesidade, bem como seus impactos na saúde mental dos adolescentes.

5.1 DESCRIÇÃO DO LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada no Colégio AME - Associação Modelar de Ensino (AME), que é uma instituição de direito privado, que pertence à rede particular de ensino, e, tem, como entidade mantenedora, a razão social, RIBEIRO E TOLEDO EIRELI – ME, com CNPJ: 63.605.554-0001-32, sendo isenta de inscrição estadual e municipal. Está localizada à Rua Antônio Pinheiro Sobrinho, 521, Santa Quitéria, CEP: 69.918-709 - E-mail: colegioame10@gmail.com, site: colegioame.com.BR, telefone: (68) 3228.3181, Rio Branco, AC (figura 1), BR.

O Colégio AME teve sua fundação em fevereiro de 1992, e ao longo de sua trajetória educacional tem a premissa de contribuir significativamente com a sociedade riobranquense com a preparação de crianças e jovens a serem cidadãos e cidadãs com o foco no aprendizado holístico, que engloba os conteúdos formais, transversais e atuais da realidade, como o prepara cada ser humano para que sejam indivíduos com ética, humildade, respeito, amor ao próximo, colaboração, empatia, assertividade e presteza. Cada aluno passa um processo de crescimento ímpar, reconhecendo os potenciais, fragilidades, aspectos positivos e propondo um plano de vida individual a cada um. Tudo isto faz com que haja uma interação entre escola, aluno, família e professores, todos direcionando a um só objetivo, que é preparar crianças e jovens para profissionais de excelência ao mundo do trabalho, estimulando a criatividade, a liderança, o espírito de equipe, a colaboração e a vontade de serem pessoas felizes com o caminho que escolheram para viver.

O colégio desenvolve ações propostas tanto no campo educacional e extracurricular com inúmeros parceiros, como a empresa, SOMOS EDUCAÇÃO que, desenvolveu o Sistema ÉTICO de Ensino, contando com instrumentos de apoio, material didático, assessoria pedagógica e administrativa, subsidiando toda a equipe do colégio em atualização constante e inserção de novos conhecimentos a serem trabalhados juntos aos alunos.

Quando nos referimos aos princípios que balizam a educação nacional, temos o apoio do Projeto Político Pedagógico (PPP) que é uma ferramenta imprescindível para realizar o desenvolvimento pleno das ações a serem programadas nas escolas brasileiras, constantes na LDB nº. 9.394/1996. Este documento tem a finalidade de orientar cada passo e do crescimento da instituição de ensino, pois é um documento que estabelece o que deve ser realizado, bem

como ser deve ser feito, levando em consideração o contexto em que a escola está inserida e características específicas da comunidade escolar, a atingir seus objetivos.

Com o propósito de prestar um serviço de excelência aos alunos, da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio, o colégio possui sua estrutura física composta por 15 salas de aulas por turno, espaços físicos, equipamentos e recursos de ensino, parque infantil, biblioteca, auditório, laboratórios de Ciências da Natureza e Ciências Humanas, quadra de esportes e sala de Atendimento AEE.

A coleta de dados é o período do estudo em que se expõe o levantamento de informações recolhidas durante o procedimento de observação. Para que isso acontecesse de maneira científica e organizada, foi primordial a definição de estratégias e a determinação das melhores maneiras de coletar os dados referentes, para a validação da pesquisa apresentada.

As observações foram realizadas na entrega do ofício-solicitante que participação na pesquisa, visita geral à escola, e, na aplicação dos questionários aos alunos. Estes momentos foram substanciais para fornecer dados objetivos e subjetivos frente à realidade da escola, bem como consistência a necessidade de investigar o objeto de pesquisa.

Levando em consideração os aspectos apontados fica evidente que a técnica de observação é imprescindível em balizar a investigação científica, de maneira a obter clareza e precisão aos conhecimentos agregados durante a realização da pesquisa propriamente dita, de maneira normatizada, controlada e sistematizada, por meio da coleta de dados teremos a percepção do objeto de pesquisa em cumprimento das exigências científicas.

5.2 TIPO DE PESQUISA

O estudo teve balizado em métodos de natureza científica com a realização de pesquisa bibliográfica e análise de conteúdo, objetivando investigar as tendências educacionais voltadas para o combate à obesidade precoce e a promoção da saúde mental em adolescentes durante a crise da pandemia de COVID-19. A metodologia foi organizada em etapas distintas para garantir a coleta sistemática e a análise rigorosa dos dados relevantes.

A pesquisa bibliográfica revela considerável embasamento teórico sobre a temática estudada, tendo como referência autores e análises que apresentavam contextos similares a pesquisa em questão dispondo de conteúdos científicos norteados à natureza desta pesquisa.

Em se tratando da análise de conteúdo foi recorrida ao processo envolvendo a observação e o questionário, com a finalidade obter melhor compreensão da maneira com os alunos se expressavam durante a realização da atividade, modo de se comportar, atitudes e da linguagem não verbal.

Foram utilizado buscador em bases de dados acadêmicas de relevância, como *PubMed*, *Google Scholar* e *SciELO*, que se preocupam com questões ligadas à segurança das informações disponibilizadas em artigos científicos, relatórios, teses, dissertações e outros documentos relevantes. Os termos de busca foram formulados com base nos tópicos relacionados à obesidade precoce, saúde mental, tendências educacionais e o impacto da pandemia.

5.3 INSTRUMENTO DA PESQUISA

O questionário tem como objetivo investigar os comportamentos de risco relacionados à saúde, abordando temas como alimentação, sedentarismo, uso excessivo de telas, consumo de álcool e tabagismo. Essa abordagem permite uma compreensão ampla dos hábitos dos adolescentes.

Além disso, o questionário explorará as percepções e atitudes dos adolescentes em relação à pandemia de COVID-19 e às medidas de controle, como o distanciamento social e o uso de máscaras. Essa análise fornecerá insights sobre como os adolescentes estão interpretando e respondendo à crise de saúde pública.

A confidencialidade dos dados será mantida, e os resultados serão relatados de forma agregada, sem revelar a identidade individual dos participantes. Esta metodologia combina a coleta de dados por meio de questionários estruturados com análises apresentadas, permitindo a investigação da relação entre a pandemia de COVID-19, a obesidade e a saúde mental dos adolescentes, baseada em estudos de revisão bibliográfica. Essa abordagem visa aprofundar nossa compreensão dos impactos dessa crise de saúde pública em uma população vulnerável, fornecendo informações cruciais para intervenções e políticas de saúde pública direcionada.

5.4 POPULAÇÃO E AMOSTRA DA PESQUISA

A população-alvo consistiu de adolescentes matriculados nos anos do ensino médio, refletindo uma variedade de perfis estudantis da região. A amostragem foi realizada de maneira simples, incluindo esta escola privada para assegurar uma representação abrangente e variada.

A escolha do público-alvo, alunos do turno da manhã de uma escola específica indica um foco em uma amostra particular de estudantes, que pode ter suas próprias características únicas em termos de hábitos de vida, rotinas e desafios enfrentados. Esta especificidade pode tanto enriquecer a compreensão do contexto treinado quanto limitar a generalização dos resultados para um público mais amplo.

Diante deste fato, os questionários foram aplicados em 88 alunos presentes, na escola e no turno da manhã. Foram entrevistados 88 alunos, correspondendo a (78,57%) representando uma amostra diversificada dessa instituição educacional.

Foram adotados os critérios na realização da pesquisa descritos a seguir: a) Apresentação da pesquisa aos alunos do Ensino Médio; b) Aceitação à participação na pesquisa; c) Assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (APÊNDICE C) e, Assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido - TALE.

5.5 COLETA DE DADOS

O questionário tem como objetivo investigar os comportamentos de risco relacionados à saúde, abordando temas como alimentação, sedentarismo, uso excessivo de telas, consumo de álcool e tabagismo. Essa abordagem permite uma compreensão ampla dos hábitos dos adolescentes.

Além disso, o questionário explorará as percepções e atitudes dos adolescentes em relação à pandemia de COVID-19 e às medidas de controle, como o distanciamento social e o uso de máscaras. Essa análise fornecerá insights sobre como os adolescentes estão interpretando e respondendo à crise de saúde pública.

A confidencialidade dos dados será mantida, e os resultados serão relatados de forma agregada, sem revelar a identidade individual dos participantes. Esta metodologia combina a coleta de dados por meio de questionários estruturados com análises apresentadas, permitindo a investigação da relação entre a pandemia de COVID-19, a obesidade e a saúde mental dos adolescentes, baseada em estudos

de revisão bibliográfica. Essa abordagem visa aprofundar nossa compreensão dos impactos dessa crise de saúde pública em uma população vulnerável, fornecendo informações cruciais para intervenções e políticas de saúde pública direcionada.

A pesquisa foi realizada no período de outubro a novembro de 2023. De acordo com a informação prestada pela escola, à relação de alunos matriculados, no ano 2023, no ensino médio foi de 112 alunos, sendo que, no dia da aplicação, faltaram 16 alunos (14,28%), acrescido de 03 alunos (2,68%) de atestado médico, 03 alunos (2,68%) em tratamento de saúde fora da cidade e 02 alunos (1,79%) transferidos para outra escola.

Foram adotados os critérios na realização da pesquisa descritos a seguir: a) Apresentação da pesquisa aos alunos do Ensino Médio; b) Aceitação à participação na pesquisa; c) Assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (APÊNDICE C) e, d) Assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido - TALE.

Diante deste fato, os questionários foram aplicados em 88 alunos presentes, na escola e no turno da manhã. Foram entrevistados 88 alunos, correspondendo a (78,57%) representando uma amostra diversificada dessa instituição educacional.

6 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Em relação à análise de dados é conceituada a maneira de interpretação e compreensão de todos os dados coletados na pesquisa, sempre na busca de procurar atender os requisitos definidos anteriormente, obedecer aos critérios, cumprir as fases e, enfim, analisar criteriosamente as informações adquiridas, com uma reflexão balizada nos referenciais teóricos e nas demais etapas, decorrente da pesquisa.

Na análise de dados buscou-se obter informações relevantes a partir de dados quantitativos e qualitativos sobre algum aspecto específico do tema da pesquisa. A coleta de dados contribuiu nas tomadas de decisões e implantação do plano de ação para o alcance de resultados, como efeito a agilidade e maior eficácia nas ações a serem desenvolvidas.

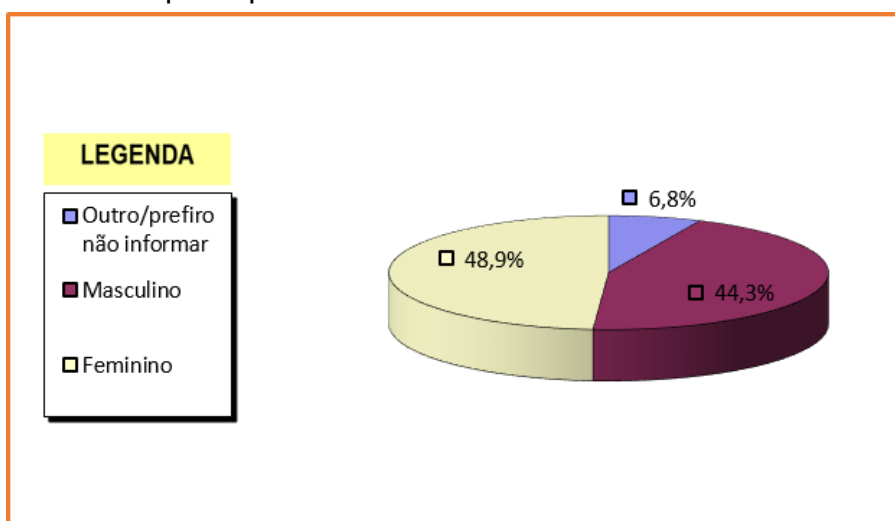
Este estudo foi realizado na escola Associação Modelar de Ensino (AME), o estudo envolveu a aplicação de um questionário detalhado, que foi respondido exclusivamente por alunos matriculados no turno da manhã.

Através desta pesquisa, é possível perceber uma preocupação crescente com questões relacionadas à obesidade precoce e saúde mental entre jovens estudantes, especialmente em um contexto educacional. É observar relevante como essas questões são percebidas e vivenciadas por adolescentes em diferentes faixas etárias, pois isso pode fornecer *insights* importantes sobre como abordar as maneiras eficazes dentro do ambiente escolar.

Diante das informações acima prestadas iniciaremos a análise propriamente dita e refletir sobre os dados coletados baseados em critérios éticos, sigilosos, preservação dos alunos participantes, coerência e clareza das informações.

Foi elaborado um questionário, constituído por 10 (dez) perguntas diretas, fechadas e dispostas em “SIM”, “NÃO” e “NÃO TENHO CERTEZA”. Obtivemos captar um total de 88 respostas, refletindo uma variedade de perspectivas e experiências dos estudantes, no tema em questão. Além disso, foram levantados os critérios que envolvem o sexo, idade e escolaridade entre os anos do ensino médio, identificados de relevância singular na análise da pesquisa. Os resultados foram apresentados por meio de gráficos em formato de pizza juntamente com os resultados e, em seguida, a análise dos resultados obtidos.

Gráfico 1 – Sexo dos participantes

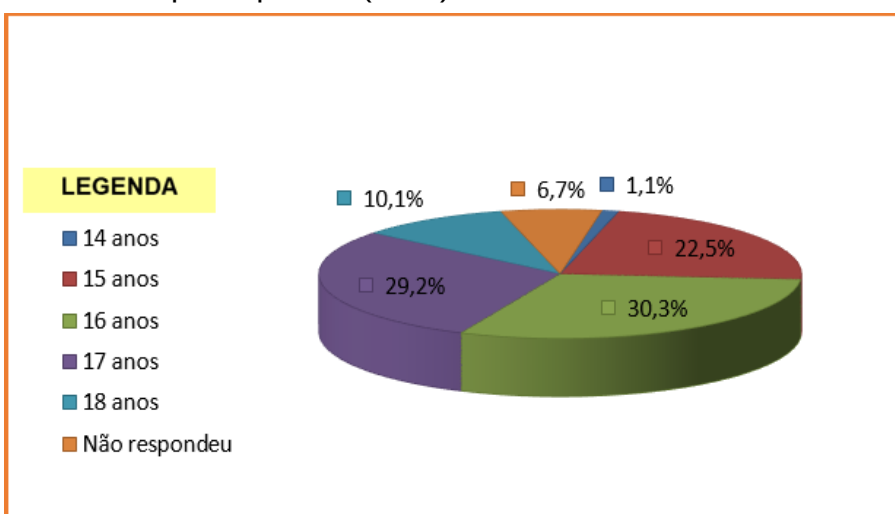


FONTE: ARAGÃO (2023)

O gráfico 1 demonstra o quanto ao sexo dos participantes envolvidos na pesquisa, com a prevalência do sexo feminino que correspondeu a 48,9% do total de respostas. Em seguida, os alunos do sexo masculino com o percentual de 44,3% e, por fim, o restante de 6,8% dos participantes optou por não informar seu sexo e/ou expor a sua opção sexual.

Diante das respostas fica evidente um equilíbrio entre os gêneros, apesar da diferença entre os sexos dos adolescentes do sexo feminino, ter um percentual pouco maior, refletiu que tanto as alunas quanto aos alunos estão comprometidas em participar da pesquisa, isto significando o interesse em colaborar com este estudo.

Gráfico 2 – Idade dos participantes (anos)



FONTE: ARAGÃO (2023)

Os resultados apresentados no gráfico 2 revela a idade dos participantes na pesquisa, que variam de 14 anos a 18 anos de idade, o que vem a disponibilizar uma amplitude de percepção das questões em várias fases do desenvolvimento na fase da adolescência. Em comparação com os dados apresentados por Bordin *et al.*, (2022), o gráfico acima ilustra as diferenças na distribuição etária dos participantes.

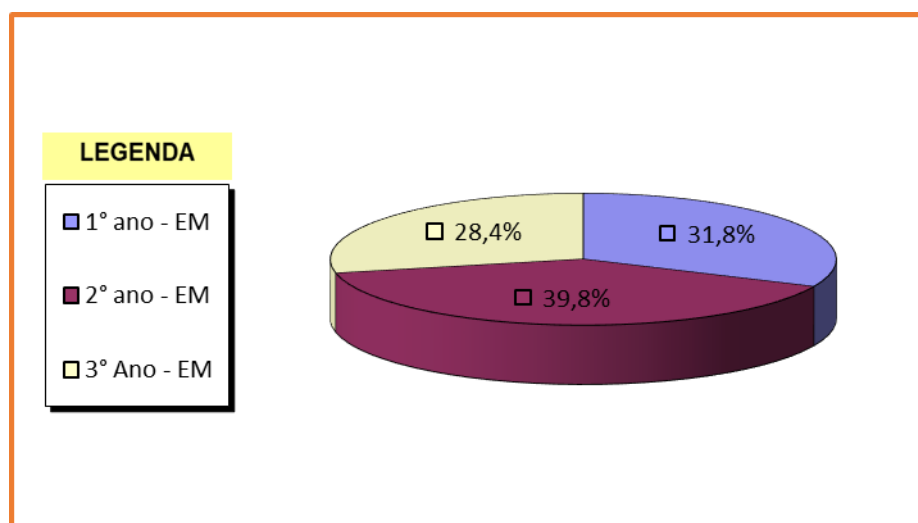
No estudo, o aluno mais jovem tinha 14 anos, representando 1,1% do total de respostas. Isso contrasta com os achados de Bezerra *et al.*, (2017), que indicavam uma menor proporção nessa faixa etária.

Em nosso estudo, os três grupos mais relevantes foram, o grupo dos alunos com 16 anos de idade representou o percentual de 30,3%, seguido por alunos com 17 anos de idade com o percentual de 29,2% e, por último, os alunos com 15 anos com o valor de 22,5%.

Estes números são ligeiramente diferentes dos relatados por Lane *et al.*, (2015), onde a concentração na faixa dos 16 e 17 anos era mais equilibrada. Alunos de 18 anos compuseram 10,1% das nossas respostas, comparável aos dados de Bezerra *et al.*, (2017). Por fim, 6,7% dos participantes não divulgaram suas idades.

Os resultados obtidos revelaram a diversidade de idades no ensino médio, considerando que os maiores valores ficaram em torno dos 15 anos aos 17 anos de idade, fase do ápice do adolescente, pois já adquiriu conhecimento diversificado, as relações grupais estão em alta, à participação social é maior, o poder critico mais aguçado em relação a si mesmo.

Gráfico 3 – Escolaridade dos participantes (anos)



FONTE: ARAGÃO (2023)

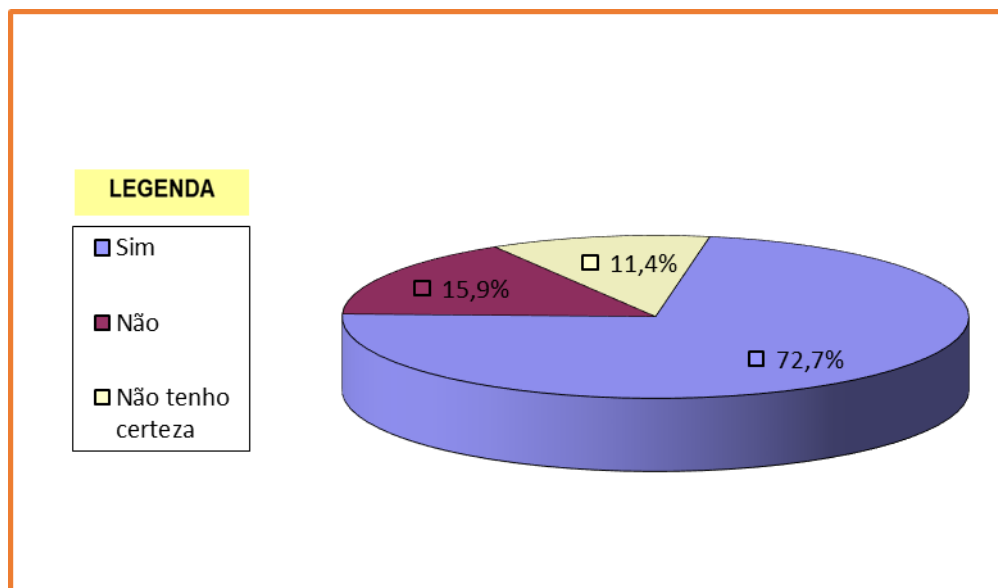
Os dados obtidos no gráfico 3 revelou a escolaridade dos participantes de acordo com os anos do Ensino Médio (1º 2º e 3º ano). A distribuição demonstrou a prevalência dos alunos do 2º ano do Ensino Médio, representando 39,8% do total de respostas.

Segundo Dos Anjos *et al.* (2022), estudantes no 2º ano do Ensino Médio constituíram 39,8% das respostas estão em uma fase crucial de desenvolvimento cognitivo e social, o que pode incentivá-los a participar mais ativamente em pesquisas educacionais. Além disso, alunos do 1º ano do Ensino Médio constituíram 31,8% das respostas, o que pode ser associado à fase de adaptação e aculturação no ambiente escolar, conforme Ribeiro (2022), em suas teorias sobre *habitus* educacional.

Finalmente, os 28,4% restantes dos participantes são do 3º ano do Ensino Médio, um período frequentemente marcado pela preparação para a vida acadêmica e profissional, com a realização de ENEM, vestibulares, concursos, exames e transição para a educação superior, aspectos destacados nas pesquisas de Tinto sobre a integração acadêmica e persistência estudantil.

Os resultados sugerem discreto equilíbrio em seus percentuais, com diferenças, reporta que esta fase de vida dos adolescentes que estão em absorção de novos conhecimentos, criação de novos vínculos, ajustamento e adaptação ao meio e, mudança de hábitos e rotinas.

Gráfico 4 – Preocupação em relação à obesidade precoce



FONTE: ARAGÃO (2023)

O gráfico 4 demonstra que os alunos do ensino médio a uma pergunta sobre a percepção da obesidade precoce como um problema entre seus pares. A maior parte dos alunos, correspondendo a 72,7%, acredita que a obesidade precoce é de fato uma preocupação, enquanto 15,9% não consideram isso um problema, e 11,4% não têm certeza.

Essa percepção elevada da obesidade como um problema reflete uma consciência significativa entre os jovens sobre as questões de saúde que podem afetá-los. Este resultado é especialmente relevante considerando que a adolescência é um período crítico para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis. A preocupação majoritária pode ser interpretada como um indicativo de eficácia das campanhas de saúde e da educação sobre nutrição e atividade física que possivelmente são realizadas na escola ou acessadas através de outras plataformas.

Comparando esses resultados com a literatura científica, o Clisnei *et al.*, (2017), que em seus estudos também inclui uma crescente conscientização da juventude em relação aos riscos da obesidade. No entanto, o Lane *et al.*, (2015), também destaca uma lacuna entre a consciência e a ação, indicando que, embora muitos jovens reconheçam a obesidade como um problema, a menos que tomem medidas preventivas ou modifiquem seus comportamentos de maneira significativa.

A diferença entre a percepção e a ação pode ser devida a vários fatores, incluindo falta de acesso a alimentos saudáveis, alta prevalência de alimentos processados, marketing agressivo de alimentos não saudáveis, estilos de vida sedentários e falta de espaços seguros para a prática de exercícios. O Lane *et al.*, (2015), também pode apontar para a necessidade de abordagens integradas que não apenas educam sobre saúde e nutrição, mas também oferecem suporte prático para mudanças de comportamento.

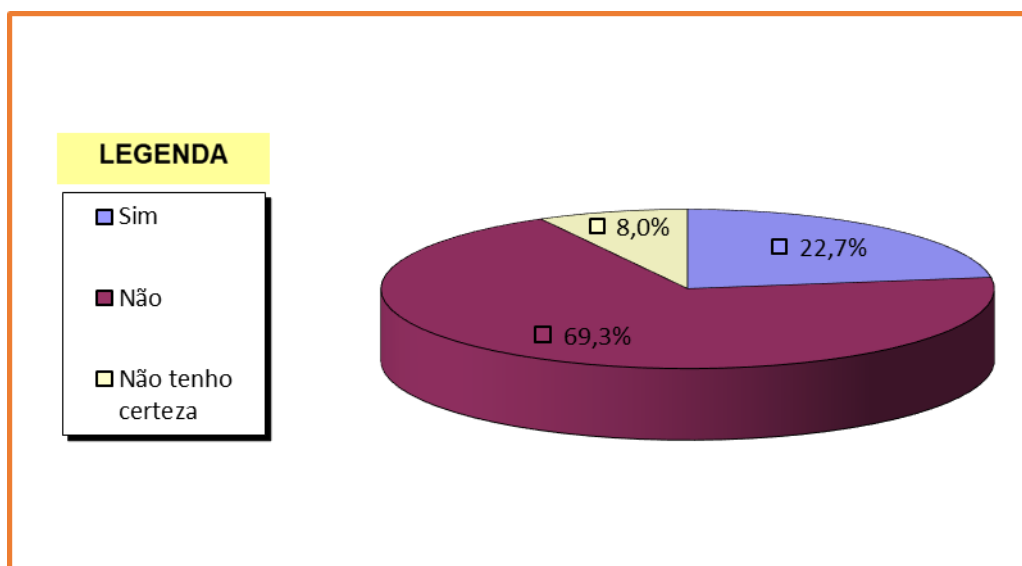
Deste modo, a análise dos gráficos em questão sugere uma atenção específica sobre a obesidade precoce entre os alunos do ensino médio. Quando comparados com as descobertas do Bezerra *et al.*, (2017), esses resultados destacam a importância de não apenas educar os jovens sobre os riscos da obesidade, mas também de fornecer as ferramentas e o ambiente necessário para facilitar escolhas saudáveis e mudanças de comportamento seguras.

Considerando os resultados podemos analisar que adolescente do ensino médio tem a consciência e a preocupação intensa sobre obesidade precoce, porém

ocorrem fatores extrínsecos que dificultam a tomada de decisão para medidas mais saudáveis e preventivas frente à saúde, ao excesso de peso, e, por conseguinte, a obesidade precoce por causa da facilidade de acessar os produtos industrializados com conservantes, corantes e outras substâncias químicas que comprometem o pleno funcionamento e saúde.

A questão da má alimentação e o sedentarismo fez com que o índice de adoecimento físico e mental agravasse em adolescentes, somados a pandemia de covid-19 que estimulou o confinamento, estresse, compulsão alimentar, ansiedade, medo de se contaminar e aos familiares, transformou a vida cada dia mais restrita e o isolamento levou a todos a condutas não apropriadas a saúde e qualidade de vida.

Gráfico 5 – Programas ou atividades relacionadas à promoção da saúde mental.



FONTE: ARAGÃO (2023)

O gráfico 5 evidenciou a participação em programas ou atividades de promoção da saúde mental em sua escola, respostas de 88 alunos. Uma maioria significativa, 69,3%, indicou que não participou de tais programas ou atividades, 22,7% afirmou que participou, e uma pequena fração de 8% não tem certeza.

Esta distribuição sugere que a maioria dos alunos não teve experiência com programas de saúde mental em sua instituição educacional. Essa é uma constatação preocupante, pois enfatiza uma possível lacuna nos serviços de apoio à saúde mental, disponíveis para os jovens, um recurso que pode ser particularmente específico durante os anos formativos do ensino médio.

Comparando com o trabalho do Bezerra *et al.*, (2017), que explorou a

importância da implementação de programas de saúde mental nas escolas, podemos ver uma discrepância significativa entre a teoria e a prática. O Lane *et al.*, (2015) defende que a exposição a programas de saúde mental tenha um impacto positivo no bem-estar psicológico dos estudantes, reduzindo o estigma e fornecendo ferramentas para lidar com o estresse e a ansiedade.

A diferença entre os 22,7% que participaram de tais programas e os 69,3% que não participaram pode ser refletida nas observações do Clisnei *et al.*, (2017), que ressaltam barreiras como falta de recursos, priorização curricular e estigma social como impedimentos para implementar e participar em programas de saúde mental.

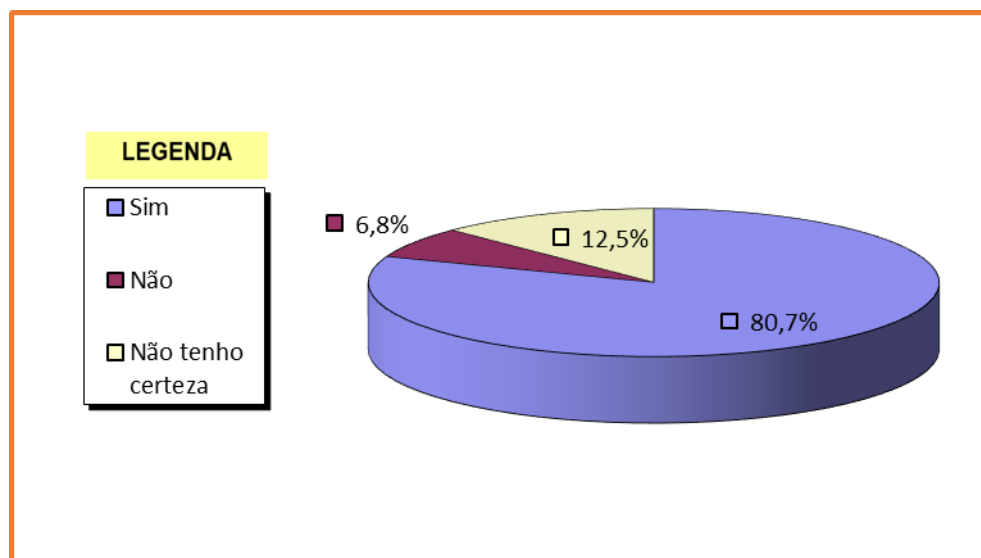
O gráfico também destaca a porção de estudantes que estão incertos, sobre sua participação de 8%, o que pode indicar uma falta de comunicação ou de entendimento sobre o que constitui um programa de saúde mental. Isso reforça os argumentos do Clisnei *et al.*, (2017), sobre a necessidade de esclarecer e promover tais programas, tornando-os mais acessíveis e reconhecíveis para os estudantes.

A análise deste gráfico e sua comparação com estudos científicos sugerem que há um caminho significativo a ser percorrido para alcançar uma integração eficaz da saúde mental no ambiente escolar. Conforme o Bezerra *et al.*, (2017), aponta, a implantação de programas robustos de saúde mental é crucial e deve ser acompanhada de exercícios para aumentar a conscientização e a participação dos alunos.

Salientamos que a questão das ações e programas de saúde na escola está revelando lacunas proeminentes, a temática é bem séria e fica evidente a preocupação e o entendimento destes adolescentes sobre a falta de programas que envolvam a escola, aluno, pais e professores, pois a escola exerce um papel de relevância ímpar na formação de crianças e adolescentes.

Neste sentido, pode-se afirmar que estas respostas trazem uma crítica construtiva sobre a instauração de programas de saúde mental nas escolas, ao identificar falhas e sugerir caminhos para melhorar a adesão e eficácia desses programas, sempre com o objetivo de criar um ambiente mais saudável e acolhedor para os estudantes, sendo que a escola exerce um papel de formação social e psicológica é crucial, pois ela deve ser vista como um ambiente propício para o apoio ao bem-estar emocional dos estudantes, não apenas no aspecto acadêmico.

Gráfico 6 – Professores desempenhar um papel mais ativo



FONTE: ARAGÃO (2023)

O gráfico 6 revela a opinião dos alunos sobre o papel dos professores na promoção da saúde física e mental. Uma notável maioria, 80,7%, acredita que os professores poderiam ter um papel mais ativo nesta esfera, 12,5% não têm certeza de qual posição tomar e, apenas 6,8% não concordam.

Esses dados revelam uma demanda por um maior engajamento dos professores no bem-estar dos alunos, ressaltando que a educação transcende o intelecto, abandonando também a saúde geral dos estudantes. Este entendimento é respaldado por pesquisas como a de Clisnei et al. (2017), que permite a influência significativa dos professores na saúde dos alunos devido à interação constante. Lane et al. (2015) corroboram essa visão, argumentando que os professores estão bem-posicionados para notar mudanças comportamentais nos estudantes e direcioná-los para recursos de apoio.

A incerteza de 12,5% dos estudantes pode refletir ambiguidades sobre o papel atual dos professores ou sobre como este poderia ser ampliado. Isso sugere a necessidade de comunicação mais clara sobre as responsabilidades dos professores e as estratégias disponíveis para apoiar a saúde dos alunos.

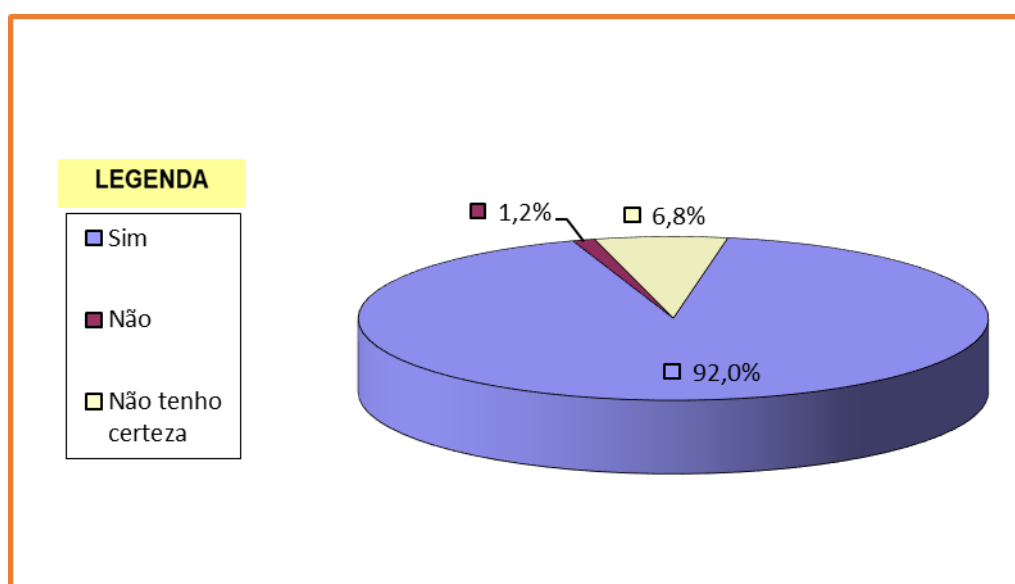
Os resultados apontam para uma crença entre os alunos de que os professores têm um papel crucial, possivelmente subutilizado, na saúde física e mental. Bezerra et al. (2017) apoiam essa perspectiva, enfatizando o impacto positivo do envolvimento docente no ambiente escolar saudável. A literatura sugere que a colaboração, entre escolas, professores e estudantes é vital para uma

abordagem educacional holística que atenda às necessidades de saúde física e mental.

Em síntese vemos claramente a percepção dos alunos frente a esta questão que ressalta a maneira com que os professores poderiam ter um papel mais ativo, elaborando programas que estimulasse a promoção da saúde física e mental destes adolescentes, no sentido que, poderiam inserir tais temáticas dentro da programação anual das atividades escolares, com análise e discussão, da escola, alunos, professores e pais para que juntos elaborarem uma prática saudável e acolhimento àqueles que necessitem de apoio e, como prevenção aos demais.

Uma educação de qualidade e aprendizagem significativa ocorre efetivamente quando se desenvolve um projeto humanizador, colaborativo, em que os estudantes são considerados sujeitos de aprendizagem, pró-ativos, principalmente num cenário de desestímulos que influencia negativamente em sua aprendizagem.

Gráfico 7 – Obesidade precoce afeta a saúde mental



FONTE: ARAGÃO (2023)

O gráfico 7, evidencia a opinião dos alunos sobre a relação entre a obesidade precoce e a saúde mental. Uma esmagadora maioria de 92% concorda que há um impacto da obesidade precoce na saúde mental. Apenas 1,2% discordam, enquanto 6,8% não têm certeza a respeito. Esta forte concordância sugere uma conscientização dos alunos sobre a interconexão entre saúde física e

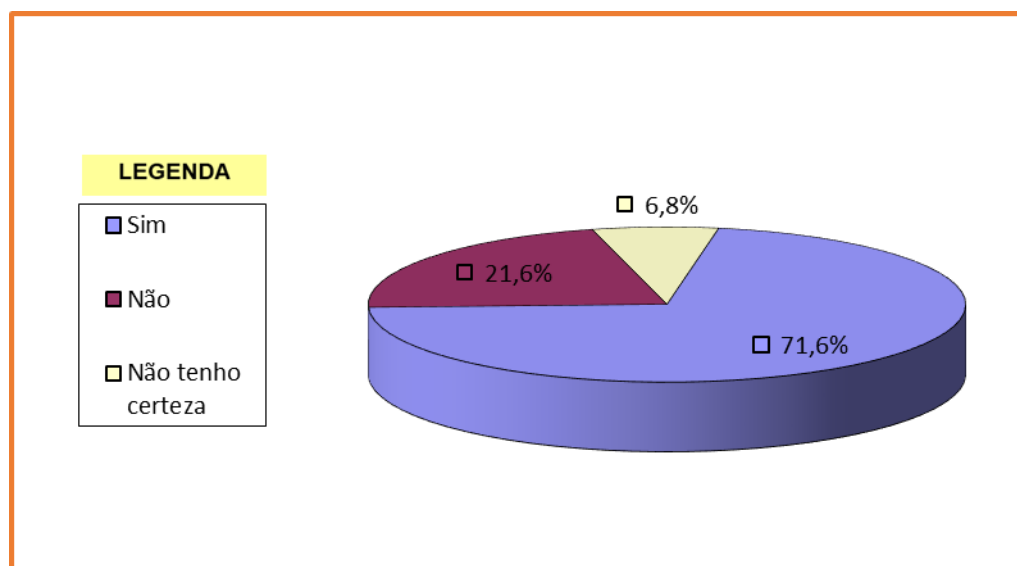
mental, conforme Dos Anjos *et al.* (2022), que discutem a natureza bidirecional dessa relação. Melo *et al.* (2018) apoiam a visão, de que a obesidade pode ser tanto um resultado quanto uma causa de problemas de saúde mental, destacando o papel do estigma social e da autoimagem nesse contexto.

Essa percepção reflete o entendimento sobre os desafios psicológicos associados à obesidade, como a baixa autoestima, depressão e ansiedade. Ressalta-se a importância da adolescência como um período crítico para o desenvolvimento psicossocial, onde a obesidade pode ter efeitos profundos e duradouros. A quase unanimidade na resposta dos alunos é um reflexo do ambiente social e cultural que promove uma maior consciência sobre saúde e bem-estar.

A pesquisa de Dos Anjos *et al.* (2022) reforça a necessidade de estratégias integrativas para o tratamento e prevenção da obesidade em jovens, sublinhando a importância de políticas de saúde pública e programas educacionais que visem o bem-estar holístico dos estudantes.

Conclui-se que os dados apresentados sugerem a necessidade de intervenção de saúde mais efetiva integrando o cuidado físico e mental, especialmente, na obesidade precoce, reforçando a divulgação ampla, discussão com o tema na escola, palestras com instituição parceira em saúde, roda de conversa, seminários e outras ações visando à disseminação do tema na escola e na comunidade.

Gráfico 8 – Saúde mental afetada pela crise.



FONTE: ARAGÃO (2023)

O gráfico 8 demonstra que as experiências pessoais dos alunos, em relação à saúde mental afetada pela crise, com a pandemia de covid-19. Uma predominante maioria, 71,6%, sentiu que sua saúde mental foi afetada negativamente durante tal crise, enquanto 21,6% não perceberam tal impacto, e 6,8% estão incertos a respeito. Estes resultados evidenciam a significativa conscientização e o impacto emocional que eventos de crise têm sobre os estudantes, sublinhando a necessidade de apoio psicológico e recursos para fomentar a resiliência.

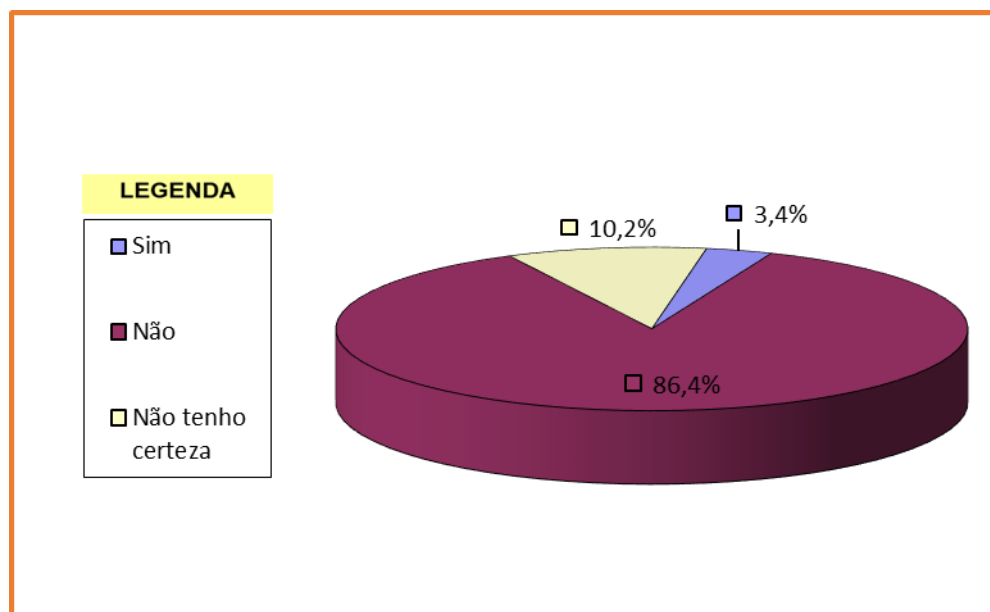
A congruência desses dados com as pesquisas de Melo *et al.* (2018) e Dos Anjos *et al.* (2022) é notável. Melo e colaboradores discutem as consequências das crises na saúde mental dos jovens, enquanto Dos Anjos e equipe identificam o aumento de estresse e ansiedade como respostas comuns a eventos de crise devido à incerteza e alterações significativas na rotina. Além disso, Ribeiro (2022) aponta a vulnerabilidade particular dos jovens a essas condições, considerando os estágios de desenvolvimento em que estão.

Os 21,6% de alunos que não se sentiram afetados podem representar fatores diversos, tais como uma maior resiliência individual, acesso a suporte de saúde mental, ou diferentes interpretações do que constitui uma crise. A minoria incerta sobre o impacto da crise em sua saúde mental pode indicar uma menor autoconsciência ou dúvidas sobre a relação entre suas experiências emocionais e os eventos externos.

As pesquisas de Dos Anjos *et al.* (2022) fornecem um embasamento acadêmico para tais observações, ressaltando a importância de estruturar sistemas de suporte e estratégias preventivas para atenuar os efeitos adversos de crises na saúde mental dos jovens. O reconhecimento da prevalência dessas experiências é fundamental para informar políticas e práticas educacionais que visem o bem-estar emocional dos estudantes em períodos de incerteza.

A análise desses dados sugere uma sensibilidade acentuada da saúde mental dos jovens frente a crises, com a maioria reconhecendo essa conexão. A saúde mental já parte das doenças que mais acometem os indivíduos em geral, em adolescentes na fase de desenvolvimento que fazem parte, por si somente já induz as alterações físicas, fisiológicas e corporais que modificam o comportamento juvenil acrescido a alterações de humor, hormonais, levando a casos de depressão, ansiedade, humor oscilante, compulsões alimentares, distorções corporais e questões emocionais que acometem esta fase de vida.

Gráfico 9 – Nutrição e hábitos alimentares saudáveis



FONTE: ARAGÃO (2023)

No gráfico 9, evidencia as respostas dos alunos sobre a suficiência das informações oferecidas por sua escola a respeito de nutrição e hábitos alimentares saudáveis. Uma grande maioria, 86,4%, acredita que a escola não oferece informações suficientes sobre o tema, 10,2% dos alunos dizem não têm certeza e há uma pequena parcela de 3,4% acreditam que sim, que a escola oferece.

Esta percepção predominante de falta de informações sugere que a escola não pode receber educação adequada em nutrição e hábitos alimentares, um componente essencial para promover a saúde em longo prazo. A conscientização sobre nutrição é crucial durante os anos de formação, pois pode influenciar nas escolhas de estilo de vida dos alunos de maneira positiva e rigorosa.

Quando comparados com a pesquisa Ribeiro (2022), os resultados dos gráficos reforçam a ideia de que muitas escolas não estão equipadas para fornecer uma educação abrangente em nutrição. Melo *et al.*, (2018) aponta que uma educação nutricional eficaz nas escolas pode levar às melhores escolhas alimentares entre os alunos e pode ajudar a prevenir problemas de saúde como a obesidade. No entanto, conforme os estudos de Lucas (2013), também destacam, que a falta de recursos, a formação específica dos professores e a priorização de metas acadêmicas sobre a educação para a saúde muitas vezes limitam a capacidade das escolas de oferecer esse tipo de informação.

A incerteza expressa por alguns estudantes (10,2%) pode indicar uma falta

de comunicação clara sobre os programas e recursos existentes, enquanto aqueles que afirmam não saber podem indicar uma falta de engajamento ou consciência sobre os exercícios educacionais da escola em relação à nutrição.

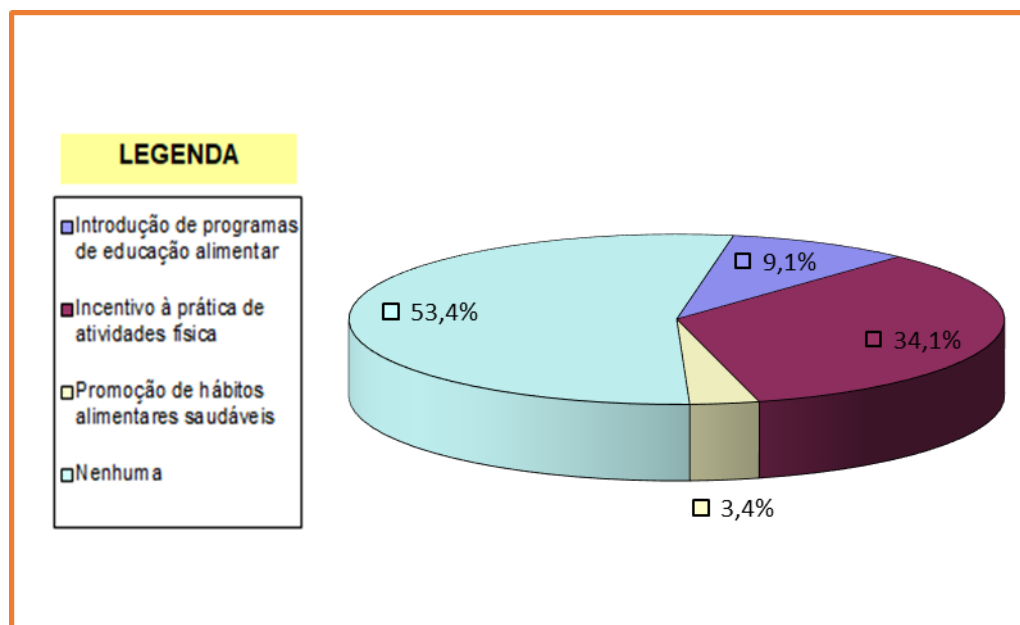
A análise dos gráficos ilustra uma lacuna percebida na educação nutricional nas escolas, como também é evidenciada na pesquisa de Ribeiro em 2022. Este cenário reforça a necessidade de iniciativas mais focadas e recomendadas para integrar a educação nutricional no currículo escolar, enfatizando a importância de hábitos alimentares saudáveis para o bem-estar geral dos estudantes. Reconhecer, abordar essa deficiência é fundamental para melhorar a saúde física e mental dos jovens e, prepará-los para tomar decisões informadas sobre alimentação e estilo de vida.

É evidente que as escolas particulares seguem as recomendações básicas do Ministério da Educação - MEC, ressaltando, as questões relacionadas ao conteúdo programático necessário formal, com poucos incentivos a temáticas relacionadas às disciplinas transversais que tratam de ética, viver em sociedade, primeiros socorros, alimentação saudável, atividade física regular, atendimento em equipe multidisciplinar nas especialidades de psicologia, odontologia, fonoaudiologia e nutrição na escola, e, até mesmo, em parceria com instituições referência nas áreas.

Nas escolas públicas a situação já está um pouco mais avançada, com os órgãos responsáveis pela educação e saúde promovendo ações de prevenção regulares na saúde física e mental dos alunos, em alguns casos, com a educação integral e medidas que venham a prevenir os cuidados e atenção especializada a crianças e adolescentes, como, a presença de programa Saúde na Escola, atendimentos diversos (odontologia, psicologia, pediatria, fonoaudiologia e pedagogia). Em se tratando da alimentação servida em escolas públicas, a merenda escolar é balanceada e elaborada pela equipe de nutrição atendendo a recomendação do ministério da Saúde - MS, e nos cuidados pertinentes a cada etapa de vida destes alunos.

Apesar dos avanços, ainda existem desafios a serem enfrentados, como a escassez de profissionais especializados e a falta de recursos suficientes para garantir a regularidade e a efetividade dessas ações, especialmente nas escolas que atendem comunidades em situação de vulnerabilidade.

Gráfico 10 – Promover a saúde física dos alunos



FONTE: ARAGÃO (2023)

No gráfico 10 apresentou a distribuição das respostas dos alunos sobre as medidas adotadas por sua escola para promover a saúde física. A maior parte dos alunos, 53,4%, afirmou que sua escola não adota nenhuma medida. A introdução de programas de educação alimentar foi citada por 9,1% dos alunos, o incentivo à prática de atividades físicas por 34,1%, e a promoção de hábitos alimentares saudáveis por uma menor fração, por 3,4% registrando uma predominância de inatividade por parte da escola em relação à saúde física dos alunos.

A falta de medidas relatadas por mais da metade dos alunos é preocupante, pois pode sugerir que a escola não receba o apoio necessário para fomentar um estilo de vida saudável, que é fundamental para o desenvolvimento físico e cognitivo dos jovens.

Contrastando esses dados com os estudos de Lucas (2013), que enfatizam a importância da escola como um ambiente propício para a promoção da saúde, percebe-se uma discrepância significativa. Melo *et al.*, (2018) argumenta que iniciativas escolares, como programas de educação alimentar e de atividade física são essenciais para estabelecer uma base sólida para o bem-estar em longo prazo dos alunos. O autor destaca que tais programas não apenas melhoram o conhecimento e os comportamentos relacionados à saúde física dos alunos, mas também têm efeitos positivos em seu desempenho organizacional e saúde mental.

A pesquisa de Bosco (2023), também aponta que as escolas devem ser centros de promoção de saúde ativa, oferecendo recursos e atividades que incentivem os alunos a adotar hábitos saudáveis. A discrepância entre os resultados apresentados no gráfico e as recomendações de Ribeiro (2022) revela uma oportunidade significativa para as escolas melhorarem suas políticas e práticas em relação à saúde dos alunos.

O gráfico e a comparação com a literatura acadêmica indica uma necessidade urgente de as escolas reavaliarem e intensificarem suas medidas de promoção da saúde física dos alunos. A implementação de programas educacionais robustos e o incentivo à atividade física, conforme sugerido por Bosco (2023) são passos essenciais para endereçar essa lacuna e melhorar o bem-estar dos estudantes.

Em se tratando da promoção da saúde física dos alunos vale a pena refletirmos sobre como estão dispostos os programas e as ações que visam à melhoria da saúde dos adolescentes, temos visto que há uma necessidade emergente de tratar esta questão na sociedade como um todo, sobretudo, na comunidade escolar.

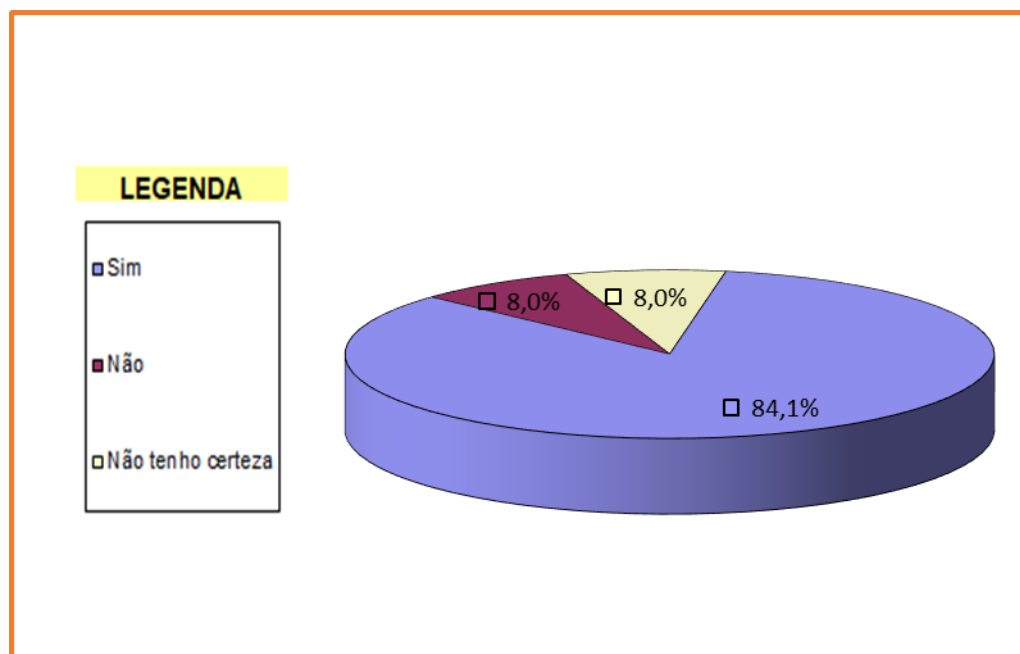
Os órgãos governamentais devem elaborar políticas públicas que retratem às verdadeiras necessidades destes adolescentes, com a estimulação de práticas físicas adequadas ao estágio de desenvolvimento, incentivo a diversas modalidades, alinhar a atividade física com outras disciplinas curriculares, ações dinâmicas, palestra de incentivo e outras atividades correlatas.

Além disso, é fundamental que essas políticas contemplem a capacitação contínua dos professores e gestores escolares, para que possam atuar como facilitadores de um ambiente que promova o bem-estar integral dos alunos.

A formação de equipes multidisciplinares, composta por educadores físicos, nutricionistas e psicólogos, também se mostra crucial para o acompanhamento individualizado e o desenvolvimento de práticas que respeitem as necessidades e potencialidades de cada estudante.

A integração dessas ações ao cotidiano escolar pode gerar um impacto positivo duradouro, promovendo hábitos saudáveis que os alunos levarão para a vida adulta.

Gráfico 11 – Saúde, nutrição e bem-estar emocional.



FONTE: ARAGÃO (2023)

O gráfico 11 reflete as opiniões dos alunos sobre a importância de incluir educação em saúde, nutrição e bem-estar emocional no currículo do ensino médio. A maioria esmagadora, 84,1%, considera importante essa inclusão, enquanto apenas uma pequena fração de 8% não considera e outro pequeno grupo de 8% não tem certeza ou não sabe.

Esta forte tendência indica uma conscientização dos alunos sobre a relevância de temas de saúde e bem-estar na educação formal. A percepção de que tais temas são cruciais para o currículo do ensino médio pode refletir um entendimento dos desafios enfrentados pelos jovens hoje, incluindo o aumento das taxas de obesidade e problemas de saúde mental.

Quando comparamos com os estudos de Ferraz (2016), que abordam a integração da educação para a saúde no currículo escolar, encontramos uma sintonia com as percepções dos alunos. Bordin *et al.*, (2022) defende a importância de um currículo educacional holístico que promova não só a competência acadêmica, mas também a saúde física e emocional dos estudantes.

Segundo Rumor *et al.*, (2022), ao fornecer aos jovens o conhecimento e as habilidades para cuidar de sua saúde e bem-estar, as escolas desempenham um papel vital na formação de adultos saudáveis e informados.

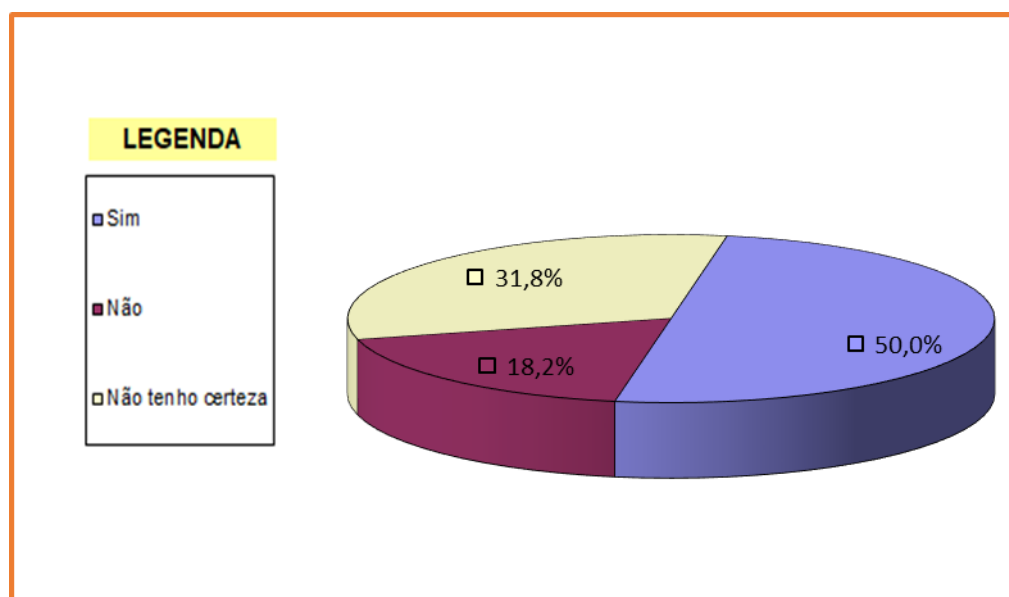
De acordo com Bordin *et al.*, (2022), a inclusão de tais temas contribui para

o desenvolvimento de um ambiente escolar mais inclusivo e de suporte, onde os alunos se sintam capacitados para tomar decisões informadas sobre seu próprio bem-estar. A educação em saúde e bem-estar também é vista como uma forma de equipar os alunos para enfrentar os desafios da vida moderna, incluindo o gerenciamento do estresse e a manutenção de um estilo de vida saudável.

Os resultados refletem e validam as posições de Bosco (2023), de outros pesquisadores que defendem uma abordagem educacional mais integrada, que prepara os alunos não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para a vida.

Considerando os dados e o referencial teórico, o gráfico 11 indica um reconhecimento à clareza da importância de incorporar educação em saúde, nutrição e bem-estar emocional no currículo do ensino médio. Os alunos revelaram expressivamente, a importância da inclusão no programa curricular do ensino médio o estudo da educação em saúde, nutrição e bem-estar emocional, preparando-os para uma melhor qualidade de vida e na prevenção da saúde.

Gráfico 12 – Saúde e bem-estar na sua escola



FONTE: ARAGÃO (2023)

As respostas dos alunos encontradas no gráfico 12 quando questionados se tiveram sugestões para melhorar as estratégias educacionais relacionadas à saúde e bem-estar em sua escola. Metade dos entrevistados indica que têm sugestões, um sinal de engajamento e de que os alunos têm ideias que podem contribuir para a evolução das políticas escolares. Enquanto isso, 18,2%, não possui sugestões,

indica não saber se há estratégias educacionais e, 31,8% não tem certeza.

O fato de uma parcela significativa de alunos sentirem-se capazes de contribuir com sugestões pode ser interpretado como um indicativo de que os alunos estão reflexivos e preocupados com as políticas de saúde e bem-estar em suas escolas. Isso também pode refletir uma percepção de que as estratégias atuais podem ser melhoradas.

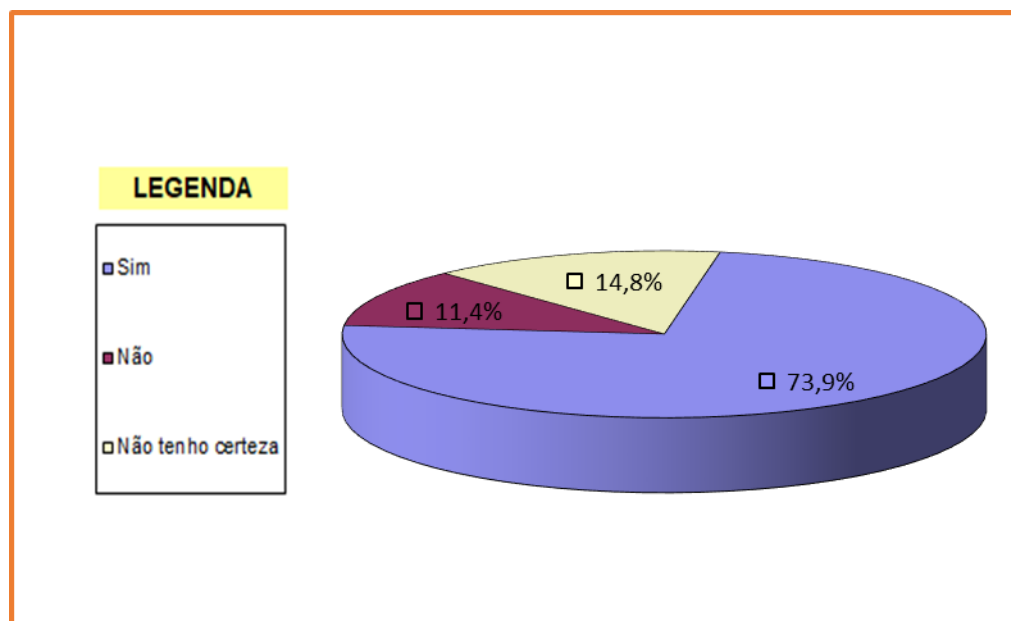
Comparando com a literatura científica, especificamente com o trabalho de Ferraz (2016), que analisa a participação dos alunos na criação de ambientes escolares seguros, os resultados dos gráficos estão em consonância com a recomendação de que os alunos devem ser envolvidos no desenvolvimento de políticas de saúde escolar. Bordin *et al.*, (2022) argumenta que os alunos são participantes críticos no processo educacional e que suas perspectivas e experiências são valiosas para o desenho de programas que sejam tão relevantes quanto práticos.

Conforme enfaiza Bosco (2023), a necessidade dos educadores e formuladores de políticas ouvirem e incorporarem a opinião dos alunos para aprimorar as iniciativas de saúde e bem-estar. A inclusão de sugestões dos alunos pode levar a um maior senso de propriedade e compromisso com as atividades relacionadas à saúde, além de fomentar um ambiente escolar que apoia o bem-estar holístico.

O gráfico 12 demonstra um potencial não explorado para a colaboração entre alunos e escola na melhoria das estratégias de saúde e bem-estar. Os estudos de Ferraz (2016) apoiam a ideia de que os alunos podem e devem ser agentes ativos na promoção da saúde na escola, e que suas contribuições podem enriquecer e direcionar as políticas educacionais para melhor atender às suas necessidades e às da comunidade escolar como um todo.

Em consonância com os resultados apresentados, vemos claramente que os alunos têm a consciência e o engajamento de sua responsabilidade e interesse em participar das decisões da escola no que tange as estratégias educacionais adequadas em relação à saúde e bem-estar, revelam a vontade de elaborar ações que viabilizem a criação de ambiente escolar prazeroso e acolhedor a todos que fazem parte do contexto educacional.

Gráfico 13 – Promoção da saúde física e mental



FONTE: ARAGÃO (2023)

O gráfico 13 mostra a percepção dos alunos sobre se os colegas de classe podem apoiar uns aos outros na promoção da saúde física e mental. Uma maioria expressiva, 73,9%, acredita que sim, os colegas podem oferecer apoio mútuo, enquanto 14,8% não têm certeza e 11,4% não sabem. Este resultado reflete uma forte verdade entre os estudantes de que o apoio entre pares é um fator importante na promoção da saúde e do bem-estar dentro do ambiente escolar. A capacidade dos colegas de classe de fornecer encorajamento e suporte pode ser um recurso importante para enfrentar desafios relacionados à saúde física e mental.

Em comparação com os estudos de Rumor *et al.*, (2022), que explora o papel do apoio entre pares na saúde dos adolescentes, os dados dos gráficos estão em alinhamento. Soares (2019) argumenta que os colegas têm uma influência significativa sobre os outros durante os anos formativos e que o apoio entre pares pode melhorar a confiança, reduzir o estigma associado a questões de saúde mental e de educação de comportamentos saudáveis.

Na visão de Rumor *et al.*, (2022), os ambientes onde o apoio entre pares é cultivado tendem a ter uma comunidade estudantil mais coesa, resiliente e capaz de enfrentar adversidades. No entanto, Ferraz (2016) sublinha que para que o apoio entre pares seja eficaz ele precisa ser baseado numa compreensão genuína e de empatia, além de ser acompanhado por políticas escolares que promovam o bem-

estar dos alunos.

Os 14,8% que não têm certeza e os 11,4% que não sabem que podem refletir uma falta de experiência ou conhecimento sobre como o apoio entre pares pode ser mobilizado ou uma incerteza sobre a eficácia deste apoio em questões de saúde.

A análise dos gráficos sugere que a maioria dos alunos vê o apoio entre pares como um componente importante da promoção da saúde na escola. Isso ressoa com as explicações de Ferraz (2016) que defende o fortalecimento das redes de apoio entre pares como um meio de contribuir significativamente para o bem-estar geral dos estudantes.

Concluindo a análise dos dados apresentados nos gráficos e sua comparação com a literatura existente é evidente que há uma percepção substancial entre os alunos sobre a importância e o impacto das estratégias de saúde física e mental nas escolas.

A maioria dos estudantes verifica a obesidade precoce como um problema relevante entre seus colegas e acredita na influência significativa da saúde física sobre o bem-estar psicológico. Além disso, eles veem o apoio entre pares como um recurso valioso na promoção da saúde e do bem-estar.

Os dados encontrados destacam que há uma demanda por mais informações e programas educacionais focados em nutrição e saúde mental nas escolas. A falta de iniciativas relatadas pelos alunos e a percepção de que as escolas poderiam fazer mais, e, indicar oportunidades de melhoria. Estes resultados são respaldados por estudos como os de Bordin *et al.*, (2022) que enfatizam a importância de ambientes escolares ativos na promoção da saúde, bem como a participação dos alunos na concepção de programas de saúde escolares.

A discussão sobre estes resultados realça a necessidade de uma abordagem holística na educação, que incorpora a saúde física e mental como componentes cruciais do currículo. A inclusão dos alunos como participantes ativos no desenvolvimento de estratégias de saúde escolar não poderia apenas aumentar o engajamento e a eficácia dessas estratégias, mas também fomentar uma comunidade escolar mais resiliente e informada.

Além disso, o reconhecimento quase unânime da importância da saúde e do bem-estar emocional no currículo do ensino médio aponta para uma mudança cultural em curso, na qual a educação é cada vez mais vista como um meio de

preparar os jovens para os desafios da vida moderna, além dos objetivos acadêmicos.

Para avançar seria benéfico que as escolas considerassem essas percepções e colaborassem com os alunos para desenvolver programas mais eficazes que atendam às suas necessidades de saúde física e mental. Isso poderia incluir a melhoria dos programas de educação alimentar, o aumento do incentivo à atividade física, a promoção de um ambiente de apoio entre pares e a integração de educação sobre saúde mental e emocional no currículo. Tais medidas não apenas contribuíram para o bem-estar dos alunos, mas também para o desenvolvimento de hábitos saudáveis que poderiam beneficiá-los ao longo de toda a vida.

A análise das estratégias educacionais atuais em escolas, focada na saúde física e mental dos estudantes, revela lacunas críticas. Há uma demanda crescente por programas de educação alimentar, atividades físicas e suporte emocional no currículo escolar. Essa necessidade é ecoada pelos estudos de Leite *et al.* (2019), que apontam uma desconexão entre as necessidades dos estudantes e as abordagens educacionais adotadas.

Campos *et al.* (2017) enfatizam a importância de um currículo integrado que combine teoria e prática em saúde e nutrição. Paralelamente, Laisa *et al.* (2018) destacam a eficácia de programas interativos que envolvam ativamente os alunos, reforçando a assimilação e aplicação prática do conhecimento. Tais atividades colaborativas também promovem uma cultura escolar que valoriza o bem-estar coletivo e individual.

A promoção de redes de suporte entre pares é essencial para a resiliência dos estudantes, conforme sugerido por Laisa *et al.* (2018). Isso melhora a saúde emocional e cria um ambiente comunitário de cuidado mútuo.

Os dados e opiniões dos alunos, aliados às perspectivas de Campos *et al.* (2017), indicam a necessidade de reformar as estratégias educacionais atuais em relação à saúde e bem-estar. A construção de um currículo integrado, o desenvolvimento de programas participativos e a criação de um ambiente de apoio entre pares são passos cruciais para melhorar a eficácia educacional e promover uma comunidade escolar saudável e resiliente.

Este estudo serve como base para futuras investigações e para o desenvolvimento de estratégias visando prevenir a obesidade precoce e promover a saúde mental entre os jovens, especialmente em tempos de crise. Os resultados

fornece insights valiosos para educadores e formuladores de políticas na criação de ambientes de aprendizagem que cuidam do bem-estar físico e mental dos estudantes, considerando estatísticas, comportamentos, atitudes e necessidades dos jovens para desenvolver abordagens educacionais mais eficazes e inclusivas.

A análise dos resultados obtidos destaca a necessidade urgente de ações assertivas nas escolas para combater a obesidade precoce e promover a saúde mental entre estudantes do ensino médio, especialmente em tempos de crise. Apesar da consciência dos alunos sobre problemas de saúde, as escolas ainda carecem de estruturas proativas e eficientes para enfrentar essas questões. Esta lacuna é reforçada por Victorino *et al.* (2020), que sublinham a importância de uma abordagem educacional holística e integrada, voltada não apenas para o desempenho acadêmico, mas também para o bem-estar físico e psicológico dos estudantes.

A pesquisa de Baggio *et al.* (2021) indica que elaborar programas educativos abrangentes e contínuos nas escolas pode ser eficaz na prevenção da obesidade entre os jovens e no fortalecimento de sua saúde mental. É crucial que tais programas incluam educação nutricional prática e cotidiana, indo além da simples transmissão de informações. Paralelamente, Florido *et al.* (2019) enfatizam a necessidade de programas de apoio à saúde mental, especialmente durante crises, fornecendo estratégias de intervenção precoce e recursos para desenvolver resiliência e técnicas de gerenciamento de estresse.

Finalmente, conforme sugerido por Victorino *et al.* (2020), as escolas devem se transformar em ambientes onde a saúde mental é abordada abertamente, desfazendo o estigma associado a essas questões. A formação de professores e a inclusão dos pais nas iniciativas de saúde são essenciais para criar uma comunidade escolar mais informada e envolvida. Assim, os resultados e recomendações apontam para a necessidade de uma abordagem mais dinâmica e integrada nas escolas, estimulando o envolvimento ativo dos alunos no desenvolvimento de competências de saúde e capacitando educadores para facilitar esse processo.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a culminação desta investigação é necessário um momento de contemplação cuidadosa sobre os dados acumulados e suas ramificações na esfera educacional. O ponto focal deste inquérito foi avaliar os pontos de vista dos estudantes do ensino secundário sobre as estratégias da sua escola para a saúde mental e física, particularmente durante períodos de crise sem precedentes, como a atual pandemia.

Considerando o estudo podemos analisar que refletiu com sucesso em atender aos seus objetivos propostos, consolidando um entendimento abrangente das percepções e experiências dos alunos do ensino médio em relação às estratégias educacionais atuais focadas no combate à obesidade precoce e promoção da saúde mental em tempos de crise.

Em cumprimento ao objetivo geral, o estudo investigou de maneira aprofundada as tendências educacionais, revelando insights significativos sobre as oportunidades de melhoria nas práticas pedagógicas. Através da coleta de percepções diretas dos alunos foi possível avaliar o impacto dessas tendências na saúde e no bem-estar dos estudantes identificando não apenas as áreas de sucesso, mas também aquelas que requerem atenção e desenvolvimento adicional.

No tocante aos objetivos específicos, a revisão bibliográfica realizada foi extensa e informativa, abarcando uma série de iniciativas educacionais que visam combater a obesidade entre crianças e adolescentes. Esta revisão trouxe um contexto crítico que fundamentou a análise subsequente e assegurou que as conclusões do estudo foram ancoradas em evidências sólidas e práticas recomendadas.

Este trabalho apresenta três principais contribuições teóricas. A primeira contribuição teórica é ponto crucial compreender a interação entre a pandemia, a saúde mental e a obesidade adolescente durante a crise pandêmica mundial de Covid-19, aprofundando questões relacionadas às causas e efeitos ocasionados e, os possíveis impactos duradouros na saúde e no bem-estar da população vulnerável, sobretudo, a preocupação substancial quanto aos impactos dessas mudanças no bem-estar físico e mental das crianças e adolescentes.

A segunda contribuição é a importância do papel da educação como aspecto primordial de intervenção para abordar os desafios simultâneos da obesidade

precoce e da saúde mental entre crianças e adolescentes por meio do uso das estratégias educacionais utilizadas durante a pandemia, com foco específico nas práticas destinadas a enfrentar a obesidade infantil e a promover o bem-estar físico, mental e social positiva, estimulando o cultivo de um estilo de vida que promova hábitos saudáveis para a vida.

A terceira contribuição é investigar as percepções e experiências dos alunos do ensino médio em relação ao impacto cronológico da pandemia de COVID-19 nas estratégias educacionais e na saúde mental e física dos estudantes do ensino médio, com o intuito de identificar oportunidades de melhoria nas estratégias educacionais, bem como avaliar o impacto dessas tendências na saúde e no bem-estar dos estudantes do ensino médio da escola Associação Modelar de Ensino (AME).

Dentre as três principais contribuições práticas elencaremos a seguir: A primeira contribuição prática é analisar os dados coletados obtendo informações relevantes a partir de dados quantitativos e qualitativos sobre abordagens educacionais contra a obesidade precoce e promoção da saúde mental entre jovens do ensino médio em épocas de crise. Diante disto é possível tomar decisões com maior segurança e elaborar estratégias mais eficazes em diferentes aspectos. A coleta de dados ajudará nas tomadas de decisão e a programar planos de ação para o alcance de resultados, como efeito a agilidade e maior eficácia nas ações a serem desenvolvidas.

A segunda contribuição prática desta pesquisa é a percepção da preocupação crescente com questões relacionadas à obesidade precoce e saúde mental entre jovens estudantes, especialmente em um contexto educacional. É relevante observar como essas questões são percebidas e vivenciadas por adolescentes em diferentes faixas etárias, sexos e escolaridade fornecendo um amplo espectro de análise das respostas pelos adolescentes. Isto nos permite ter maior clareza sobre como abordar as maneiras mais eficazes no ambiente escolar, por meio de insights importantes em busca de decisões práticas assertivas a cada realidade e, na prevenção de futuras crises pandêmicas.

A terceira contribuição prática envolve a percepção dos alunos frente ao papel dos professores como parte mais ativa e presente na questão de elaborar programas que estimulasse a promoção da saúde física e mental destes adolescentes, no sentido que, poderiam inserir tais temáticas dentro da

programação anual das atividades escolares, com análise e discussão, da escola, alunos, professores e pais para que juntos possam elaborar prática saudável e acolhimento àqueles que necessitem de apoio e, como prevenção aos demais.

A pesquisa apresenta três aspectos limitantes. O primeiro aspecto limitante é a falta de clareza das escolas e profissionais frente o seu papel de disseminador de conhecimentos, de cultivar ambientes que promovam tanto a aprendizagem como o bem-estar geral dos seus alunos. Tendo em vista que as escolas devem servir como centros tanto de educação como de socialização. Diante disso, com base na informação recolhida é evidente que inúmeras escolas ainda devem programar ou aperfeiçoar os seus métodos de promoção da saúde e do bem-estar.

O segundo aspecto limitante da pesquisa é a dificuldade do ambiente escolar em identificar os aspectos físicos e emocionais presente no adolescente e em suas relações e, como lidar com tais questões de natureza subjetiva, em muitas das situações sem o suporte familiar na promoção da saúde mental aos adolescentes. Dentre eles podemos elencar a necessidade de autoafirmação, autoestima fragilizada, problemas com bullying, agressividade entre os pares, isolamento social, apatia, medo, pânico e outros. A escola precisa investir em meios de assistir a equipe profissional, a promover interação social, na troca de conhecimentos com pais e alunos, com discussões sobre os temas mais presentes na escola de acordo com as suas especificidades.

O terceiro limitante é a ausência de participação na pesquisa pelos professores, que favoreceria obter uma visão mais ampla da realidade escolar sob o olhar do professor do ensino médio, a percepção relacionada à obesidade precoce e saúde mental entre jovens estudantes, especialmente em um contexto educacional.

Considerando as sugestões de futuras pesquisas o estudo complementar da visão do docente frente à problemática estudada, para que possa ter uma análise comparativa e uma visão mais abrangente da realidade escolar e os entraves ocorridos na escola, inclusive na busca de meios eficazes no atingimento dos resultados. É realizar uma pesquisa complementar que intervenha em avaliar o público-alvo, adolescentes e professores, antes e após a intervenção preventiva como palestras, roda de conversa e discussões em sala de aula sobre assuntos voltados a fase de desenvolvimento humano a qual estão inseridos.

Os resultados apresentaram um notável conhecimento entre os estudantes sobre os problemas de saúde que os afetam, com particular ênfase nos perigos da

obesidade prematura. O estudo também demonstrou a crença dos alunos na importância do apoio dos pares como um recurso inestimável para manter o seu bem-estar.

Após a realização de um inquérito, descobriu-se que um número considerável de estudantes considera que a informação e os programas fornecidos pelas escolas em matéria de saúde e nutrição são inadequados. Isto indica uma questão premente para as instituições educativas reavaliarem as suas políticas e ações.

Os estudantes que participaram no inquérito não só reconheceram a importância de receber uma educação sanitária abrangente tanto a saúde mental como a física, mas também manifestaram o desejo de participar no desenvolvimento e execução de estratégias de saúde na escola.

Os dados revelaram que o apoio dos pares é uma estratégia bem-sucedida para melhorar a capacidade dos alunos de suportar dificuldades de saúde física e mental. Um aspecto integrante da promoção de uma comunidade estudantil coesa e saudável é o cultivo de uma cultura escolar que priorize o apoio mútuo.

As escolas têm a obrigação distinta de cultivar ambientes que promovam tanto a aprendizagem como o bem-estar geral dos seus alunos. Esta obrigação decorre do fato de as escolas servirem como centros tanto de educação como de socialização. No entanto, com base na informação recolhida é evidente que inúmeras escolas ainda devem programar ou aperfeiçoar os seus métodos de promoção da saúde e do bem-estar.

É da maior importância que os educadores, os gestores públicos e agentes políticos do setor da educação reconheçam e respondam às necessidades dos seus alunos, integrando programas práticos de saúde e abordando quaisquer lacunas que tenham sido identificadas.

Uma análise das abordagens educacionais para promover a saúde mental e emocional durante a pandemia evidenciou a complexidade dos desafios enfrentados pelos estudantes e pelas escolas em contextos de crise. Foram identificadas as estratégias que tiveram impacto positivo, assim como as que analisamos de ajustes evidenciando a importância de respostas ágeis e adaptáveis possíveis às situações emergentes.

A identificação de lacunas nas estratégias educacionais atuais foi metódica, e as recomendações propostas para aprimorar a eficácia dessas

abordagens diante de desafios futuros foram construtivas e práticas. Elas foram projetadas para serem aplicáveis e para mudanças tangíveis nas políticas educacionais e práticas pedagógicas.

Por fim, a descrição dos resultados permitiu a formulação de recomendações específicas e úteis para escolas e educadores. Essas recomendações têm o potencial de orientar o desenvolvimento de estratégias educacionais mais eficazes, que não apenas combatem a obesidade precoce, mas também promovem a saúde mental dos alunos, adaptando-se às necessidades emergentes em tempos de crise.

Este estudo conseguiu, portanto, alcançar um diálogo produtivo entre as vozes dos alunos e as melhores práticas indicadas na literatura resultando em uma contribuição valiosa para o campo da educação em saúde. Através de sua execução, o estudo não apenas alcançou seus objetivos, como também percorreu uma base para a continuidade da pesquisa e da ação na interseção da educação, saúde e bem-estar dos jovens estudantes.

Ao analisar os resultados, torna-se importante não apenas entender as estatísticas, mas também interpretar o que elas representam em termos de comportamentos, atitudes e necessidades desses jovens. Questões como a prevalência de certas faixas etárias, a disposição para discutir abertamente sobre saúde mental e obesidade, e a influência do ambiente escolar nesses aspectos são essenciais para desenvolver abordagens educacionais mais eficientes e inclusivas.

Este estudo fornece uma base importante para futuras investigações e para o desenvolvimento de estratégias que possam prevenir a obesidade precoce e promover a saúde mental entre os jovens, especialmente em tempos de crise. Através desses insights, educadores e formuladores de políticas podem estar melhores equipados para criar ambientes de aprendizagem que não apenas educam, mas também cuidam do bem estar físico e mental dos estudantes.

Concluindo, esta pesquisa apresenta um esboço abrangente que pode servir como plataforma de lançamento para mudanças educacionais centradas na saúde. As sugestões e percepções dos alunos devem receber um peso significativo para formular as próximas táticas. A criação de iniciativas que promovam hábitos saudáveis que dure toda a vida não é apenas instrutiva, mas também transformadora, e requer cooperação entre escolas, alunos, pais e especialistas em saúde.

As reflexões finais deste estudo não pretendem ser um ponto final, mas sim um impulso para a ação. As escolas são instadas a evoluir para ambientes que priorizem o bem-estar geral dos alunos, equipando-os não só para enfrentar os obstáculos acadêmicos, mas também para levarem uma vida saudável e produtiva quando adultos. A promoção da educação para a saúde nas escolas é um investimento indispensável na base de uma sociedade mais autoconsciente e saudável, capaz de enfrentar os obstáculos de um mundo em constante evolução.

REFERÊNCIAS

ANDRADE M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**: elaboração de trabalhos na graduação. São Paulo, SP: Atlas, 2017. Acesso em: 30 mar. 2023.

APARECIDO, Carla Sofia Couveiro Félix *et al.* **Intervenção em contexto escolar no combate à obesidade-um desafio em tempos pandêmicos**. Sağlık Akademisi Kastamonu, Kastamonu, Turquia, v. 7, n. Special Issue, p. 187-188, 2022. DOI: <https://doi.org/10.25279/sak.1138788>. Disponível em: https://dergipark.org.tr/en/pub/sak/article/1138788#article_cite. Acesso em: 04 abr. 2023.

ARAÚJO, Jairo Silva de *et al.* **Formação continuada de professores de educação física em prevenção à obesidade infantil**: uma proposta formativa de base Frankliana. 2023. 206f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ensino Tecnológico. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas, Campus Manaus Centro, Manaus, 2023. Disponível em: <http://repositorio.ifam.edu.br/jspui/handle/4321/1171>. Acesso em: 16 jan. 2023.

BAGGIO, Maria Aparecida *et al.* **Obesidade infantil na percepção de crianças, familiares e profissionais de saúde e de educação**. Texto & Contexto-Enfermagem, Florianópolis, v. 30, abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0331>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/mp3T7RYL7xwqt6ZRgfdQDZh/?lang=pt>. Acesso em: 12 mar. 2023.

BERINO, Aristóteles; SANDIM, Roberta. **Pandemia, Travessias e Mídias em Diálogo com Paulo Freire e a Pedagogia da Esperança**. R. Educ. Públ., Cuiabá, v. 31, e13394, jan. 2022. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2238-20972022000100121&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 17 jun. 2024. Epub 29 jun. 2022. <https://doi.org/10.29286/rep.v31ijan/dez.13394>.

BEZERRA, Myrtis Katille de Assunção *et al.* **Promoção da Saúde nas Escolas, situação nutricional e estilo de vida dos adolescentes**. 2017. 146f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Instituto Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, Recife, 2017. Repositório Institucional da Fiocruz, Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/23772>. Acesso em: 27 jan. 2023.

BORDIN, Vanessa *et al.* **Integralidade, intersetorialidade e promoção da saúde em ações de cuidado à saúde de escolares**: encaminhamentos em outros países e na macrorregião Oeste do Paraná–Brasil. 2022. 184f. Dissertação (Mestrado em Biociências e Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde. Universidade Estadual do Oeste do Paraná. Campus Cascavel, 2022. Disponível em: <https://tede.unioeste.br/handle/tede/6733>. Acesso em: 04 fev. 2023.

BOSCO, Ana Laura Asty Cavalcante. **O papel do educador na alimentação escolar**: um relato de experiência. 2023. 41f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Nutrição) – Escola de Nutrição. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.repositorio-bc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/13891/TCC%20-%20ANA%20LAURA%20ASTY%20CAVALCANTE%20BOSCO.pdf?sequence=1>. Acesso em: 11 jul. 2023.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009**: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010 a. Acesso em: 15 mai. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Benefícios da atividade física**. Brasília: MS, 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2017>. Acesso em: 31 jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed. 1. reimpr. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: MS, 2013. 84p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 07 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobre a Doença: O que é a COVID-19**. Brasília: MS, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/covid-19#:~:text=A%20Covid%2D19%20%C3%A9%20uma,transmissibilidade%20e%20de%20distribui%C3%A7%C3%A3o%20global>. Acesso em: 28 fev. 2023.

BRAZ, Paulo Rodrigo Lima *et al.* **Terapias medicamentosas empregadas no tratamento da COVID-19 no Brasil**: revisão bibliográfica narrativa. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, Vargem Grande Paulista, SP, v. 10, n. 13, p. 1-8, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21068>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21068>. Acesso em: 27 ago. 2023.

BZUNECK, J. A. **Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem**. ETD-Educação Temática Digital, Campinas, v. 20, n. 4, p. 1059-1075, 2018. DOI: <https://doi.org/10.20396/etd.v20i4.8650251>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/view/8650251>. Acesso em: 15 dez. 2023.

CABRERA, Cristian Oswaldo *et al.* **La colisión de dos pandemias: COVID-19 y obesidad**. 2020. Disponível em: https://www.obesos.info/doc/OBESIDAD_Y_COVID-19.pdf. Acesso em: 10 jan. 2023.

CAMPOS, Aline de *et al.* **Mapeamento de soluções tecnológicas em sistemas de recomendação educacionais em âmbito brasileiro**. Informática na Educação: Teoria & Prática, Porto Alegre. v. 20, n. 3, p. 78-93, set./dez. 2017. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-1654.79624>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/InfEducTeoriaPratica/article/view/79624>. Acesso em: 27 mar. 2023.

CESPEDES, S.; CARLOS, J.; PIRES, R. **SARS-CoV-2**: uma revisão para o clínico. Scielo. Preprints. 2022. 17p. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/26>. Acesso em: 12 nov. 2023.

CLISNEI, Isabella Maria Machado *et al.* **Capacitação de educadores e gestores em escolas públicas do município de Campinas para redução de obesidade e do risco cardiovascular de crianças e adolescentes em escolas públicas do município de Campinas**. Expressa Extensão, v. 22, n. 1, p. 51-64, 2017. Acesso em: 18 out. 2023.

COMISSÃO ECONÔMICA PARA A AMÉRICA LATINA E O CARIBE. **Programas e**

Projetos - Comissão Econômica para a América Latina e o Caribe. Cepal, 2020. Disponível em: <https://www.cepal.org/pt-br>. Acesso em: 25 out. 2023.

COSTA, Ruben André Veiga Da. **Abordagens terapêuticas na saúde mental em tempos de COVID-19.** 2022. 72f. Dissertação (Mestrado em Farmacoterapia Aplicada) – Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra. Politécnico de Coimbra, Portugal, 2022. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/42498>. Acesso em: 01 set. 2023.

CROCQ, Marc-Antoine. **The history of generalized anxiety disorder as a diagnostic category.** Dialogues Clinical Neuroscience, Paris, França, v. 19 n. 2, p. 107-116, 2017. DOI: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/macrocq>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.31887/DCNS.2017.19.2/macrocq>. Acesso em: 15 mai. 2023.

CUNHA Louis Menezes da *et al.* **Impacto negativo da obesidade sobre a qualidade de vida de crianças.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 12, n. 70, p. 231-238, mar./abr. 2018. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/686>. Acesso em: 30 mar. 2023.

DA SILVA, Marcos Vinícios Ramos. **A pandemia de COVID19 e seus impactos na saúde mental dos adolescentes: revisão narrativa.** Scientia Generalis, Pato de Minas, MG, v. 3, n. 1, p. 39-45, 2022. Disponível em: <https://www.scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/342>. Acesso em: 31 jan. 2023.

DE VASCONCELOS, Cecília Barbosa Gonçalves *et al.* **A saúde mental das crianças durante a pandemia da COVID-19: uma revisão integrativa.** RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, Jundiaí, SP, v. 4, n. 8, p. 1-14, 2023. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v4i8.3628>. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/3628>. Acesso em: 02 fev. 2023.

DOS ANJOS, Jussara Soares Marques *et al.* **A relevância da Enfermagem no contexto escolar durante o período de pandemia da COVID-19: uma revisão integrativa.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, Campinas, v. 15, n. 8, p. 1-11, ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e10668.2022>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10668>. Acesso em: 01 set. 2023.

DOS SANTOS GUIMARÃES, Lais Vanessa *et al.* **Obesidade na adolescência: um problema de Saúde Pública.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, Campinas, v. 13, n. 1, p. 1-9, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e5521.2021>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5521>. Acesso em: 20 out. 2023.

DOS SANTOS MELO, Lécia Nájla; DE SOUZA, Edmacy Quirina. **Educação em tempos de pandemia: os impactos da emergência de um “novo normal”.** Revista Panorâmica, v. 35, p. 75-89, jan./abr. 2022. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/revistapanoramica/index.php/revistapanoramica/article/view/1474>. Acesso em: 31 ago. 2023.

DOS SANTOS, Catiele. **COVID – 19 e saúde mental dos adolescentes:**

vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais. Holos, Natal, RN, v. 3, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11651>. Acesso em: 21 ago. 2023.

DOS SANTOS, Tânia Gaspar Sintra *et al.* **O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses.** Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente, Lisboa, Portugal, v. 10, n. 1, p. 17-27, jan./dez. 2019. Disponível em: <https://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2626>. Acesso em: 15 mar. 2023.

FATORI, Daniel *et al.* **Prevalência de problemas de saúde mental na infância na atenção primária.** Ciência e Saúde Coletiva, v. 23, n. 9, p. 3013-3020, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/fhGKyYWLvkGdjH4NMYmMvGR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 mar. 2023.

FERRAZ, Laura Sales. **Promoção da saúde através de ações multidisciplinares:** uma experiência do programa viver melhor na escola. 2016. 60f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Medicina. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/151471>. Acesso em: 29 ago. 2023.

FLORIDO, Lucas Moreira *et al.* Combate à obesidade: estratégias comportamentais e alimentares. **Cadernos da Medicina-UNIFESO**, Teresópolis, RJ, v. 2, n. 2, p. 80-89, 2019. Disponível em: <https://revista.unifeso.edu.br/index.php/cadernosdemedicinaunifeso/article/view/1367>. Acesso em: 01 set. 2023.

GAINO, Loraine Vivian *et al.* **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde:** um estudo transversal e qualitativo. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, Ribeirão Preto, SP, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/149449>. Acesso em: 06 nov. 2023.

GALVÃO, M. C. B.; RICARTE, I. L. M. **Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação.** Logeion, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 57-73, set. 2019. DOI: <https://doi.org/10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73>. Disponível em: <https://revista.ibict.br/fiinf/article/view/4835>. Acesso em: 28 ago. 2023.

GEHA, Yuri Fadi *et al.* **Análise epidemiológica comparativa entre as pandemias causadas pelos vírus Influenza A(H1N1)pdm09 e SARS- CoV-2 no estado do Pará, Brasil.** Pan-Amazônica de Saúde, Ananindeua, PA, v. 12, p. 1-12, jan. 2021. Disponível em: <https://ojs.iec.gov.br/index.php/rpas/article/view/1249>. Acesso em: 16 jan. 2023.

GIL, C. A. **Como elaborar projetos de pesquisa**, 6. ed. São Paulo, Atlas, 2017. Acesso em: 14 dez. 2023.

GONZÁLEZ URBINA, A; GÓMEZ-ARÍZAGA, M. P; CONEJEROS-SOLAR, M. L. **Caracterización del perfeccionismo en estudiantes con alta capacidad:** um estudio de casos exploratorio. Revista de Psicología, Lima, Peru, v. 35, n. 2, p. 605-640, 2017. Disponível em: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472017000200007&script=sci_arttext. Acesso em: 24 ago. 2023.

GROLI, V; WAGNER, M. F; DALBOSCO, S. N. P. **Sintomas depressivos e de**

ansiedade em adolescentes do ensino médio. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6185316>. Acesso em: 01 mar. 2023.

JEE, Haemi. A Promoção da Atividade Física e Fatores Relacionados à Saúde durante a Pandemia de Crianças e Adolescentes: Um Artigo de Revisão. **Revista Iraniana de Saúde Pública**, v. 10, pág. 1935, 2021. Acesso em: 23 set. 2023.

KYU, H. H. *et al.* **Global, regional, and national disability-adjusted life-years (DALYs) for 359 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017.** The Lancet, London, England, v. 392, n. 10159, p. 1859–1922, 2018. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)32335-3. Disponível em: 13 out. 2023. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)32335-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)32335-3/fulltext). Acesso em: 05 dez. 2023.

LAISA, Jéssica *et al.* **Uma revisão sistemática da literatura sobre sistemas de recomendação educacional.** Anais do Computer on the Beach, p. 751-760, 2018. Disponível em: <https://periodicos.univali.br/index.php/acotb/issue/view/488>. Acesso em: 05 mai. 2023.

LANES, Karoline Goulart *et al.* **Apêndice C: estratégias de promoção da saúde do escolar a partir da abordagem de temas geradores. In: Educação nutricional através do processo de ensino aprendizagem baseado na metodologia da problematização.** 2015. 160f. Tese (Doutorado em Educação e Ciência) – Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências. Universidade Federal de Santa Maria. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/3543/LANES,%20KAROLINE%20GOULART.pdf?isAllowed=y&sequence=1>. Acesso em: 09 jun. 2023. p. 70

LEITE, Ramon *et al.* Sistemas de Recomendação em Ambientes Educacionais: estado da arte e perspectivas futuras. **Anais dos Workshops do VIII Congresso Brasileiro de Informática na Educação**, Porto Alegre, p. 109-118, 2019. Disponível em: <http://milanesa.ime.usp.br/rbie/index.php/wcbie/article/view/8952>. Acesso em: 01 fev. 2023. p. 109.

LI, H; ZHENG, S; LIU, F; LIU W; ZHAO, R. **Fighting against COVID-19: innovative strategies for clinical pharmacists.** Res Social Adm Pharm, Londres, UK, v. 17, n. 1, p. 1813-1818, jan. 2021. DOI: 10.1016/j.sapharm.2020.04.003. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1551741120303284>. Acesso em: 07 mar. 2023.

LUCAS, Eduardo Alexander Júlio Cesar Fonseca. **Os significados das práticas de promoção da saúde na infância: um estudo do cotidiano escolar pelo desenho infantil.** 2013. 297f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2013 Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6136/tde-07052013-163232/en.php>. Acesso em: 02 ago. 2023.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19.** Estudos de Psicologia, Campinas, v. 37, p. 1-8, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982->

0275202037e200067. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 01 jul. 2023.

MARQUES Emanuele Souza *et al.* **A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19:** panorama, motivações e formas de enfrentamento. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, n. 4, p. 1-6, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074420>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/SCYZFVKpRGpq6sxJsX6Sftx/?lang=pt>. Acesso em: 04 mar. 2023.

MARQUITTI, Flávia Maria Darcie *et al.* **O Brasil perante as novas variantes de SARS-CoV-2:** emergências e desafios em saúde pública. Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, p. 1-5, 2021b. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720210022>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rbepid/2021.v24/e210022/pt/>. Acesso em: 14 set. 2023.

MELLO, Manoela Aparecida Fumagalli Coelho. **Ações do programa saúde na escola em município da região Oeste do Paraná.** 2018. 148f. Dissertação (Mestrado em Biociências e Saúde) – Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Biociências e Saúde. Universidade Estadual do Oeste do Paraná. Cascavel, Paraná, 2018. Disponível em: <https://tede.unioeste.br/handle/tede/3790>. Acesso em: 06 nov. 2023.

MORGADO, Tânia; LOUREIRO, Luís; BOTELHO, Maria Antónia Rebelo. **Intervenção psicoeducacional promotora da literacia em saúde mental de adolescentes na escola:** estudo com grupos focais. Revista de Enfermagem Referência, Coimbra, Portugal, série 5, n. 6, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/referencia/article/view/26030>. Acesso em: 19 nov. 2023.

MUNIR S, Takov V. **Generalized anxiety disorder.** StatPearls, Florida, US, v. 2, n. 1, p. 1-4, 2021. Disponível em: <https://europepmc.org/article/nbk/nbk441870>. Acesso em: 18 fev. 2023.

NETO, A. R. DE S. *et al.* **Manifestações sintomáticas da doença causada por coronavírus (COVID-19) em adultos:** revisão sistemática. Revista Gaúcha de Enfermagem, Porto Alegre, v. 42, n. 11, p. 1-23, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200205>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/QRMMyhJYvr8p9Yw7HDqsz5Xs/?lang=pt>. Acesso em: 10 abr. 2023.

NEVES, Simone Carvalho *et al.* **Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente:** uma revisão integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 4871-4884, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.30852019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/YJBwJkN9H7Z8GbBKX5j7m8C/>. Acesso em: 09 set. 2023.

NORONHA, Kenya Valeria Micaela de Souza *et al.* **Pandemia por COVID 19 no Brasil:** análise da demanda e da oferta de leitos hospitalares e equipamentos de ventilação assistida segundo diferentes cenários. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 36, n. 6, p. 1-17, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00115320>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n6/e00115320/pt/>. Acesso em: 08 out. 2023.

OLIVEIRA, J. C. *et al.* **Especificidades do grupo focal on-line: uma revisão integrativa.** Revista Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 27, n. 5, p. 1813-1826, maio 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.11682021>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2022.v27n5/1813-1826/>. Acesso em: 15 jun. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Transformando nosso mundo: a agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável.** Centro de Informações das Nações Unidas para o Brasil (UNIC Rio), 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/agenda2030-pt-br.pdf>. Acesso em: 16 dez. 2023.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. **Organização Panamericana de Saúde.** 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt>. Acesso em: 05 set. 2023.

ORNELL, Felipe *et al.* Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista Debates em psiquiatria**, Porto Alegre, v. 10, n. 2, p. 12-17, abr./jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.25118/2236-918X-10-2-2>. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/35>. Acesso em: 25 fev. 2023.

PIRES, Clara Oliveira. **Saúde Mental e trabalho Do(c)ente: os (as) professores os (as) professores (as) e a pandemia de COVID-19.** 2021. 36f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Licenciatura em Pedagogia) – Faculdade de Educação. Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/items/63cc456a-761f-4861-a410-2424e8ba86aa>. Acesso em: 17 ago. 2023.

PONTE, Adrienne Raposo *et al.* **O uso da Ivermectina no tratamento da COVID-19: uma revisão integrativa da literatura.** Brazilian Journal of Health Review, São José dos Pinhais, PR, v. 4, n. 2, p. 7546-7554, mar./abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-294>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/27757>. Acesso em: 10 jul. 2023.

PRADO, Amanda Dornelas *et al.* **A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, Campinas, n. 46, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4128>. Acesso em: 07 jun. 2023.

RACHE, Beatriz *et al.* **Necessidades de infraestrutura do SUS em preparo à COVID-19: leitos de UTI, respiradores e ocupação hospitalar.** Instituto de Estudos para Políticas de Saúde, São Paulo, Nota Técnica n. 3, p. 1-5, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Adriano-Massuda-2/publication/340209449_Necessidades_de_Infraestrutura_do_SUS_em_Preparo_ao_COVID-19_Leitos_de_UTI_Respiradores_e_Ocupac_a_o_Hospitalar/links/5e7d053d92851caef4a1ec23/Necessidades-de-Infraestrutura-do-SUS-em-Preparo-ao-COVID-19-Leitos-de-UTI-Respiradores-e-Ocupac-a-o-Hospitalar.pdf. Acesso em: 07 jun. 2023.

RIBEIRO, Roberta Maria Miranda. **Promoção da saúde no ambiente alimentar escolar: interfaces família e escola na promoção da alimentação adequada e saudável.** 2022. 215f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo. USP, 2022. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6143/tde-13122022-123904/en.php>. Acesso em: 28 jan. 2023.

ROCHA, A. S. **Perfeccionismo e relação com psicopatologias: estudo integrativo.** Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, Vargem Grande Paulista, SP, v. 10, n. 2, p. 1-9, mar. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13033>. Acesso em: 14 dez. 2023.

RUMOR, Pamela Camila Fernandes. **Determinantes sociais da saúde na aprendizagem escolar de crianças: caminhos para a promoção da saúde.** 2022. 194f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. Florianópolis, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/234771>. Acesso em: 08 jul. 2023.

SAAED, Sy Atezaz *et al.* **Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation.** American Family Physician, Kansas, EUA, v. 99, n. 10, p. 620-627, maio 2019. Disponível em: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2019/0515/p620.html>. Acesso em: 01 mai. 2023.

SADOCK, B; SADOCK, V; RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica.** 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. Acesso em: 29 abr. 2023.

SANTANA, A. D. S.; MELO, L. C. **Pandemia de COVID-19 e população LGBTI+: (In) visibilidades dos impactos sociais.** Sexualidad, Salud y Sociedad, Rio de Janeiro, n. 37, p. 1-19, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2021.37.e21202a>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sess/a/fsX8vyYh4MdTsSLQ3PGVm4k/>. Acesso em: 10 abr. 2023.

SANTOS, Katarina Márcia Rodrigues dos *et al.* **Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19.** Escola Anna Nery, v. 25, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0370>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DfmDPNnHcwnVymcDsHDc6hp/?lang=pt>. Acesso em: 08 fev. 2023.

SILVA, L. I. C.; MORAIS, E. S.; SANTOS, M. S. **COVID-19 e população negra: desigualdades acirradas no contexto da pandemia.** Revista Thema, Pelotas, RS, v. 18, p. 301-318, 2020. DOI: <https://doi.org/10.15536/thema.V18.Especial.2020.301-318.1814>. Disponível em: <https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/1814>. Acesso em: 08 jul. 2023.

SILVA, R. R. **Conscientização: teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire.** Educação: Teoria e Prática, [S. l.], v. 33, n. 66, p. e26[2023], 2023. DOI: 10.18675/1981-8106.v33.n.66.s17187. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/educacao/article/view/17187>. Acesso em: 19 jun. 2024.

SOARES, Pedro Henrique Lopes. **Educação física para crianças e adolescentes obesos nas escolas: uma revisão.** 2019. 23f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/26675>. Acesso em: 01 jun. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Obesidade em crianças e**

adolescentes e COVID-19. Nota de Alerta. Sociedade Brasileira de Pediatria. Grupo de Trabalho em Atividade Física. São Paulo: SBP, 2020. 7p. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/obesidade-em-criancas-e-adolescentes-e-covid-19/>. Acesso em: 23 ago. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Obesidade na infância e adolescência: Manual de Orientação.** 3. ed. revis. ampl. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. São Paulo: SBP, 2019. 236p. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_de_Obesidade_-_3a_Ed_web_compressed.pdf. Acesso em: 05 fev. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência: Manual de Orientação.** Sociedade Brasileira de Pediatria. Grupo de Trabalho em Atividade Física. São Paulo: SBP, 2017. 14p. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19890d-MO-Promo_AtivFisica_na_Inf_e_Adoles.pdf. Acesso em: 04 out. 2023.

SOUSA ROSA, Antonio Rosa de; FREITAS, Daniela Reis Joaquim de. Utilização de máscaras: indicações de uso e manejo durante a pandemia da COVID-19. **Revista Cogitare Enfermagem**, Curitiba, PR, v. 25, p. 1-8, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72867>. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72867>. Acesso em: 21 dez. 2023.

SOUZA, Thaís Thaler *et al.* **Promoção em saúde mental de adolescentes em países da América Latina:** uma revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, p. 2575-2586, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.07242021>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n7/2575-2586/>. Acesso em: 16 jan. 2023.

TAILLE, Yves de La. **Piaget, Vigotski, Wallon:** teorias psicogenéticas em discussão. São Paulo: Summus, 2019.

TURKIA, M. **Fourth parth of a timeline of ivermectin-related events in the COVID-19 pandemic.** p. 1-69, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Mika-Turkia/publication/350610718_A_Timeline_of_Ivermectin-Related_Events_in_the_COVID-19_Pandemic_April_3_2021/links/6068b4a4458515614_d32e5de/A-Timeline-of-Ivermectin-Related-Events-in-the-COVID-19-Pandemic-April-3-2021.pdf. Acesso em: 06 dez. 2023.

VICTORINO Silvia Veridiana Zamparoni *et al.* **Viver com obesidade infantil: a experiência de crianças inscritas em programa de acompanhamento multidisciplinar.** Revista Rene, Fortaleza, v. 15, n. 6, p. 980-989, 2014. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/3296/2535>. Acesso em: 24 jan. 2024.

ZIBETTI, Murilo Ricardo; SERRALTA, Fernanda Barcellos; BRUST-RENCK, Priscila Goergen. **Desenvolvimento e Relato de Experiência de um Protocolo de Primeiros Cuidados Psicológicos a Distância (PCPd) durante a Pandemia COVID-19.** Revista Brasileira de Psicoterapia, Porto Alegre, RS, v. 23, n. 1, p. 73-90, 2021. Disponível em: https://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=365. Acesso em: 10 jun. 2023.

SOBRE O AUTORA

Psicóloga, neuropsicóloga, formada há 30 anos, doutoranda em Psicologia pela Universidade de Ciências Empresariales Y Sociales, Buenos Aires-CABA, mestra em Ciências da Educação pela Ecumenical World University-QUE, na Flórida-EUA. Especialista em psicologia clínica e hospitalar, psicogerontologia, psicologia psicossomática, neuropsicanálise, neuropsicologia, constelação sistêmica integrada, transtornos psicológicos da infância, MBA em gestão de pessoas, psicopedagogia. Psicóloga e responsável técnica-RT, na unidade de terapia intensiva-UTI pós-cirúrgica e hospital do idoso-HI, na Fundação Hospitalar do Acre - Fundhacre. Executa atividade profissional em equipes multiprofissionais, no acolhimento ao paciente, família e visitante, e, na promoção de interação entre a tríade paciente-equipe-família. Participou da implantação e coordenação da Divisão de Gestão de Pessoas na Fundação de Tecnologia do Estado do Acre-FUNTAC. Coordenou o programa de dependentes químicos, planejamento de ações estratégias institucionais e auditora líder em ISO 9001:2008 e Saúde e Segurança do Trabalho. Coordenou o programa de bolsas de iniciação científica júnior-PIBIC Júnior (CNPq), com discentes do ensino médio em Rio Branco, AC. Na vida acadêmica atuou na coordenação do serviço de psicologia à comunidade e docente na Faculdade da Amazônia Ocidental-FAAO. Docente de psicologia em pós-graduação e graduação nos cursos de psicologia, odontologia, fisioterapia, enfermagem e serviço social.