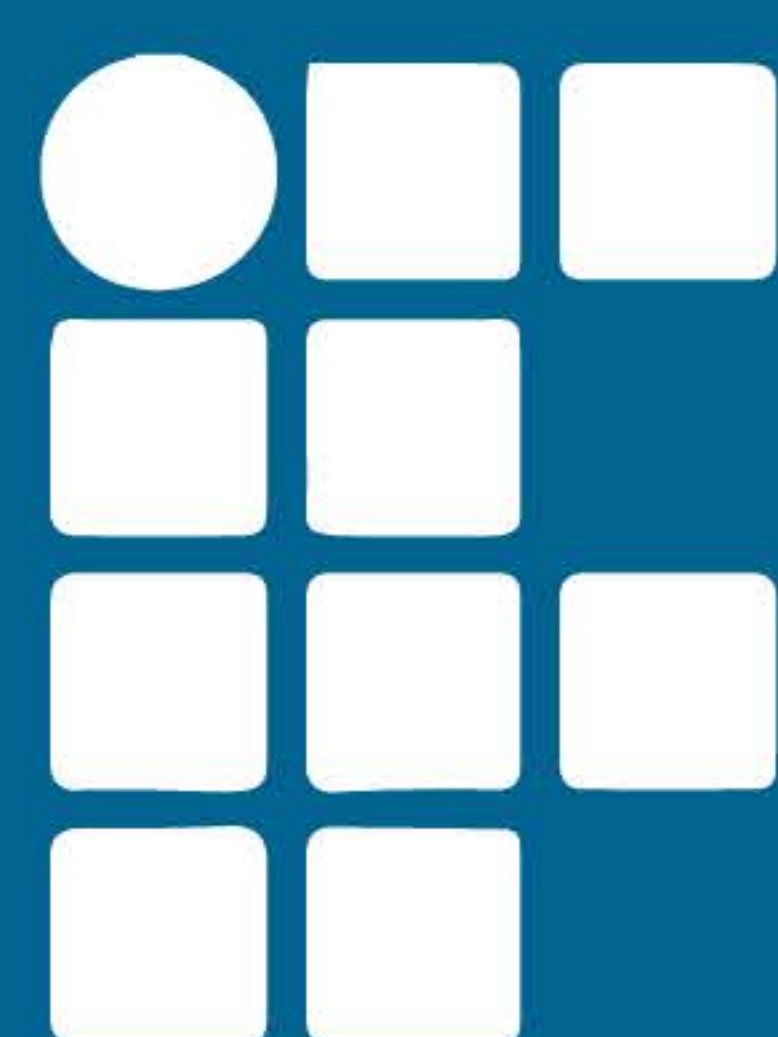


Luciana Santos da Rosa

estresse ESCOLAR

Um guia para estudantes do
Ensino Médio Integrado
na rede dos Institutos Federais



INSTITUTO
FEDERAL
Goiano



Luciana Santos da Rosa

estresse ESCOLAR

Um guia para estudantes do
Ensino Médio Integrado
na rede dos Institutos Federais

Ceres - GO, 2022



ESTRESSE ESCOLAR

Um guia para estudantes do Ensino Médio Integrado na
rede dos Institutos Federais

Autora:

Luciana Santos da Rosa

Orientadora:

Dra. Emmanuela Ferreira de Lima

Coorientador:

Dr. Matias Noll

EDITORAÇÃO



Preparação e Revisão Textual

Bárbara Rayne Nunes Cardoso

Projeto Gráfico e Diagramação

Bruna Ranyne Nunes Cardoso

Sistema desenvolvido pelo ICMC/USP

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Sistema Integrado de Bibliotecas - Instituto Federal Goiano

dL937e da Rosa, Luciana Santos
Estresse Escolar: um guia para estudantes do
Ensino Médio Integrado na rede dos Institutos
Federais / Luciana Santos da Rosa; orientadora
Emmanuela Ferreira de Lima; co-orientador Matias
Noll. -- Ceres, 2023.
30 p.

Dissertação (Mestrado em Mestrado Profissional em
Educação Profissional e Tecnológica) -- Instituto
Federal Goiano, Campus Ceres, 2023.

1. Rotina Escolar. 2. Adolescência. 3. Estresse .
4. Saúde Mental. 5. Educação Profissional e
Tecnológica. I. Ferreira de Lima, Emmanuela ,
orient. II. Noll, Matias, co-orient. III. Título.

APRESENTAÇÃO



Eu, Luciana Santos da Rosa, autora deste guia, graduei-me psicóloga em dezembro de 2011, pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) - Campus Rondonópolis. Sempre atuei na esfera Pública. Inicialmente, em 2012, como servidora efetiva do município de Nova Xavantina-MT, onde trabalhei na atenção clínica aos usuários do CAPS I até novembro de 2015, quando fui nomeada e passei a compor o quadro de servidores da rede dos Institutos Federais de Educação Profissional e Tecnológica, primeiramente pelo Instituto Federal de Mato Grosso (IFMT) e, atualmente, no Instituto Federal Goiano (IF Goiano) - Campus Iporá/GO.

Feliz e realizada na profissão, a escolha pelo Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica (profEPT) teve como intuito uma busca pelo aperfeiçoamento, a atualização e o fortalecimento na atuação e no serviço da psicologia, tudo isso aplicado ao contexto tão peculiar que é o Ensino Médio Integrado na rede dos IFs.

Nesse sentido, a escolha do tema de estudo ocorreu naturalmente e um dos resultados da pesquisa do mestrado é este material que você é convidado a ler agora. Trata-se de um guia para aqueles que estudam no EMI, composto, em sua maioria, por estudantes adolescentes. O objetivo é informar sobre os riscos de desenvolver estresse no contexto escolar e orientar sobre algumas formas de prevenção.



INTRODUÇÃO

O estresse escolar pode ser definido como um grande desconforto, com desdobramentos de natureza física e mental decorrentes de fatores relacionados ao contexto escolar em que se vive e das próprias características pessoais. Requer atenção e cuidados, principalmente quando demora a passar, pois pode trazer prejuízos para a saúde dos estudantes, assim como para o processo de desenvolvimento dos conhecimentos e habilidades sociais no período de formação escolar. A carga horária excessiva de atividades escolares é um dos fatores de risco para o estresse escolar que se apresenta como uma característica do Ensino Médio Integrado, que agrega a carga horária do Ensino Médio Comum com a carga horária do Ensino Técnico.

Desse modo, este guia foi elaborado com a pretensão de alertar e indicar algumas formas de prevenção sobre o estresse no contexto do Ensino Médio Integrado, prioritariamente em relação à rede dos Institutos Federais. Não substitui a atenção psicológica; no entanto, ressalta-se que é útil na orientação para a melhoria de sua qualidade de vida e para que tenha a melhor experiência possível como estudante de IF.



PARTE 1

O ENSINO MÉDIO INTEGRADO

CURSAR O
**ENSINO MÉDIO
INTEGRADO
NO IF**

É UM MOTIVO DE
**ALEGRIA E
ORGULHO!**



O Ensino Médio Integrado (EMI) une os conhecimentos de um ensino médio comum com os conhecimentos e habilidades de uma formação técnica. Todo curso técnico, mesmo os que não são da rede dos Institutos Federais, segue a orientação do Catálogo Nacional dos Cursos Técnicos, do Ministério da Educação. Em razão disso, a carga horária semanal de atividades é bem maior do que a do Ensino Médio Comum. Portanto, na prática, o EMI torna-se um desafio grande para muitos jovens.



Conheça o Catálogo Nacional dos Cursos Técnicos:

<http://cnct.mec.gov.br/>



A PARTE BOA DE SER ESTUDANTE DO IF É...

Apesar de ser desafiadora e, por vezes, desconfortável, a experiência de estudar em um dos campus da rede IF apresenta muitas vantagens. **Vejam algumas:**



Em geral, os profissionais são altamente capacitados em suas áreas.

As estruturas físicas geralmente são muito boas, tais como bibliotecas, auditórios, laboratórios de química, biologia e outros.



Há políticas estruturadas de assistência estudantil.

Há possibilidade de participação em projetos de pesquisa e extensão já no ensino médio.



Além da conclusão do Ensino Médio, há também uma formação técnica, tornando o/a ex-estudante um/a profissional qualificado/a.



Você conhece
alguém que
já cursou o
EMI na rede
IF?



Converse com alguém que já passou por
essa experiência para descobrir mais
sobre isso.

Precisamos falar dos desafios

A carga horária semanal de atividades escolares representa um desafio enorme para muitos estudantes do EMI. Na maioria dos campus, a grade curricular é organizada para acontecer em período integral. Nesse contexto, as aulas começam pela manhã e se estendem no período da tarde, o que ocorre quase todos os dias da semana. Não só as aulas, como também as atividades extraclasse tomam grande parte do cotidiano de quem estuda nos Institutos Federais (IFs). Em função disso, é preciso ter disciplina para - além de saber organizar a rotina, de modo a ter tempo para concluir as atividades importantes - conseguir manter a saúde, realizando atividades de esporte, de lazer, e permitindo-se dispor de horas de sono reparador... Parece impossível, mas não é!

Outro desafio corresponde à administração de tantas disciplinas. Por exemplo, o curso de técnico em agropecuária, em alguns campus, pode ter até 23 disciplinas. Dessa forma, os cursos comportam várias atividades, com prazos a serem cumpridos, apresentação de trabalhos e avaliações.

As pessoas ingressantes, geralmente, têm dificuldades para adaptar-se a tantas mudanças. Acerca disso, soma-se às dificuldades de adaptação com a rotina, a administração dos conteúdos; a parte de enturmar-se, principalmente em relação aos que são tímidos; de sentir-se bem em um local totalmente novo e de relacionar-se com pessoas diferentes em espaços mais amplos do que a escola anterior, onde todos se conheciam e sabiam os nomes uns dos outros.

Tudo isso pode ser muito desafiador para algumas pessoas. O que tende a ficar mais difícil quando chegam no terceiro ano, período em que ocorre o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), assim as pressões externas e internas podem piorar a situação ainda mais! Por esse motivo, é preciso ter compromisso com os objetivos traçados, mas também é importante ter gentileza consigo e entender que nada é definitivo, sendo necessário estar bem NO MOMENTO.

Respire e sinta a vida hoje!

Faça uma pausa para assistir ao vídeo e respirar como o peixinho.

https://www.youtube.com/watch?v=5_kb-uEhxnY&t=18s

PARTIE 2

DEFINIÇÕES DE ESTRESSE ESCOLAR



A partir do vídeo, é possível concluir que nem sempre o estresse é algo ruim, mas, de maneira persistente, pode trazer vários danos.

Veja esse vídeo interessante compartilhado no canal Minutos Psíquicos:

<https://www.youtube.com/watch?v=KsfR1blxmQw>

Sobre o estresse escolar

Marques, Gasparotto e Coelho (2015) pontuam que, na sociedade atual, há um grau elevado de exigências e padronizações, assim como de responsabilização individual pelo sucesso, enquanto as condições estão cada vez mais difíceis em relação ao alcance desses padrões de modelos intelectuais, culturais e físicos. “Há um desequilíbrio entre as capacidades da pessoa e as demandas do ambiente” (MARQUES; GASPAROTTO; COELHO, 2015, p. 100).

O ambiente escolar traz muitos aspectos da sociedade atual como o alto grau de exigência por resultados que, por vezes, favorecem o sentimento de incapacidade diante das tantas demandas. À vista disso, estudos sobre o estresse na escola vêm sendo desenvolvidos, o que, por sua vez, gerou o termo “estresse escolar”.

O estresse escolar é definido, de acordo com Diaz e Gomez (2007), como o desconforto ou mal-estar que o aluno apresenta em virtude de fatores físicos, emocionais, inter-relacionais (relação com o outro), intrarrelacionais (relação consigo mesmo, com os próprios sentimentos, pensamentos, emoções) ou ambientais.

Estes fatores citados para o estresse podem exercer uma pressão significativa sobre a capacidade individual para lidar com o contexto escolar, por exemplo, no que diz respeito: 1) ao desempenho acadêmico; 2) à habilidade para resolver problemas; 3) à realização de exames; 4) ao relacionamento com pares e educadores e 5) à busca por reconhecimento e identidade.

Veja alguns fatores muito presentes na escola e na vida dos estudantes que favorecem o surgimento do estresse escolar:

Carga horária excessiva de atividades.

Ausência de prática de esporte e lazer.

Falta de sono reparador.

Dificuldade de adaptação em ambientes novos (característica pessoal).

Pressões externas relativas a bons resultados e desempenho escolar.

Pressão interna relativa a bons resultados e desempenho escolar (característica pessoal).



Atenção para alguns sinais

Observe que alguns sinais são muito semelhantes aos sintomas de depressão e de ansiedade:

Sensação de cansaço constante.

Alteração no sono (ou para mais ou para menos).

Sensação constante de incapacidade.

Alteração do apetite.

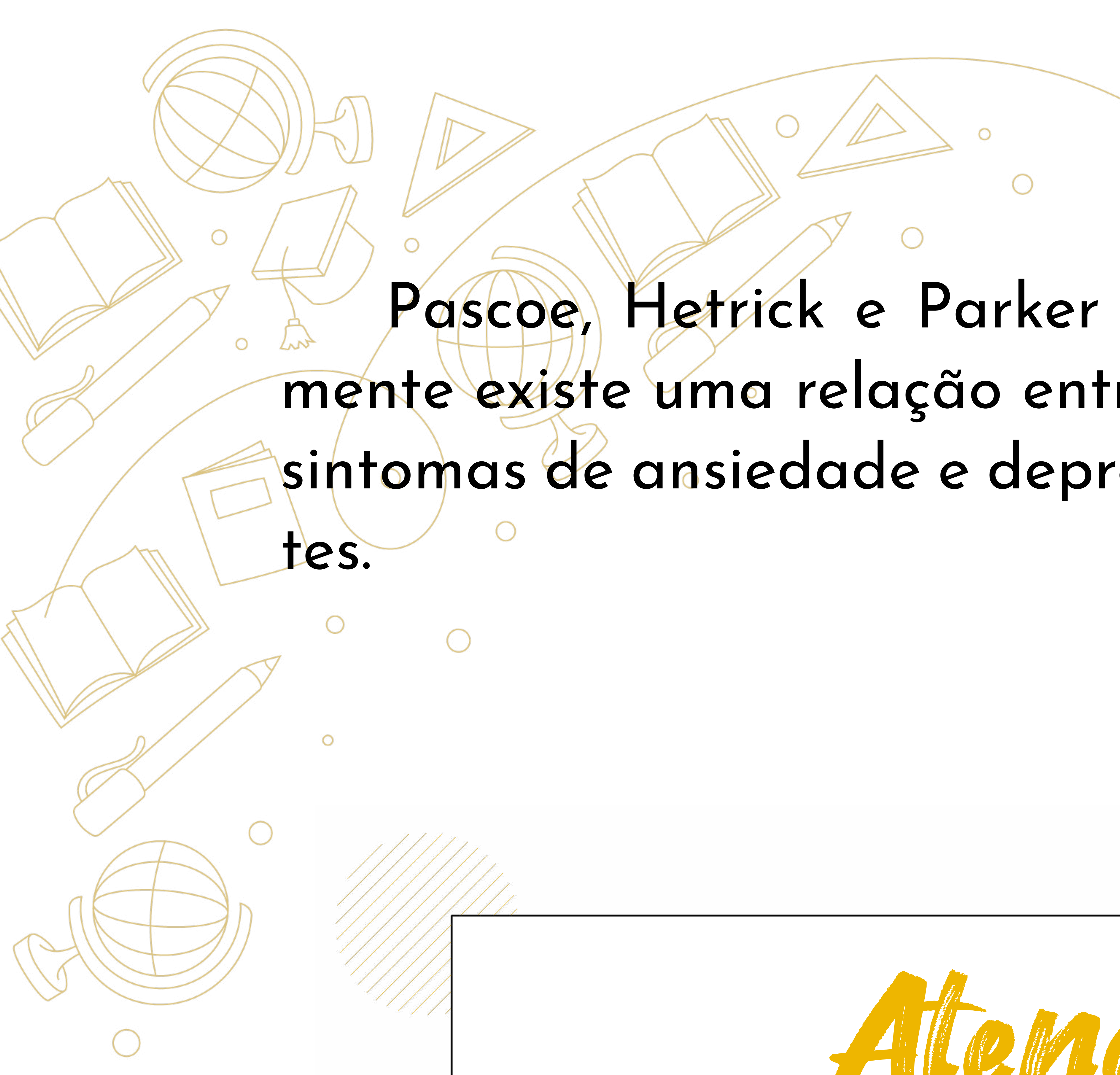
Dificuldade de concentrar para aprender.

Alterações constantes de humor (tristeza e/ou irritação).

Buscas rotineiras e até incontrolláveis de mecanismos de fuga ou para aliviar a tensão (jogos on-line, substâncias psicoativas).

Aparente desinteresse pelas atividades escolares.





Pascoe, Hetrick e Parker (2020) verificaram que realmente existe uma relação entre o alto nível de estresse e os sintomas de ansiedade e depressão entre os jovens estudantes.

*Atenção,
muita atenção!*

Se estiver sentindo dois ou mais desses sintomas - de modo a ter a sua qualidade de vida ou mesmo o seu desempenho escolar afetados - você deve falar com seus responsáveis o quanto antes, para que, assim, possam recorrer às estratégias de atenção necessárias, tais como avaliação e conduta profissional.

Você pode, ainda, procurar as equipes ou os núcleos: apoio pedagógico, assistência estudantil, serviço de psicologia e serviço social. Até mesmo algum professor ou professora que você se identifique mais, de todo modo, o importante é pedir orientação e apoio inicial, procurando o quanto antes o serviço de psicologia de seu campus.

Se em seu campus não tiver psicóloga ou psicólogo, junto a sua família, procure uma forma de consultar-se com um profissional que possa identificar se seria o caso de estresse ou outra questão, bem como quais são as estratégias indicadas para melhoria na sua qualidade de vida e no seu desenvolvimento com mais saúde.

Até que ponto é “normal”?

Trata-se de uma pergunta complexa, mas vamos tentar...

Você assistiu ao vídeo do Momentos Psíquicos? Ele aborda o estresse por uma perspectiva natural, muito ligada ao nosso biológico. Na abordagem mostrada no vídeo, o estresse, em poucas doses, é até bom, para desenvolvermos estratégias diferentes diante dos eventos da vida. Esse estresse passa sozinho. Não dura muito!

Todavia, a exposição frequente a eventos estressores pode desencadear um estresse que não passa sozinho e os seus efeitos causam impactos em todos os aspectos da vida da pessoa. Para um estudante adolescente, os seus efeitos recaem sobre o desempenho escolar, a sociabilidade e o bem-estar consigo mesmo. Nesse caso, já é necessário orientação para reorganizar-se por meio de estratégias de estudos, organização de rotina, prática de lazer, sono reparador e outras eventuais, de acordo com cada situação.

Obs.: Se tiver um profissional de psicologia em seu campus, peça apoio e orientação mesmo que haja um desconforto inicial.

3

SOBRE A PREVENÇÃO

PARTIE

É possível prevenir-se... Mas, antes, precisamos entender um pouco sobre os fatores de risco e de proteção.

Vamos compreender o estresse escolar como um evento psicossocial, sendo, portanto, complexo e multifatorial. Os fatores que favorecem o desencadear do estresse escolar são considerados fatores de risco, podendo ser externos ou internos.

Já os fatores de proteção são aqueles que protegem quanto à ocorrência de um evento. Eles podem ser, também, internos (característica pessoal, por exemplo) ou externos (ambiente, situação de trabalho, por exemplo).

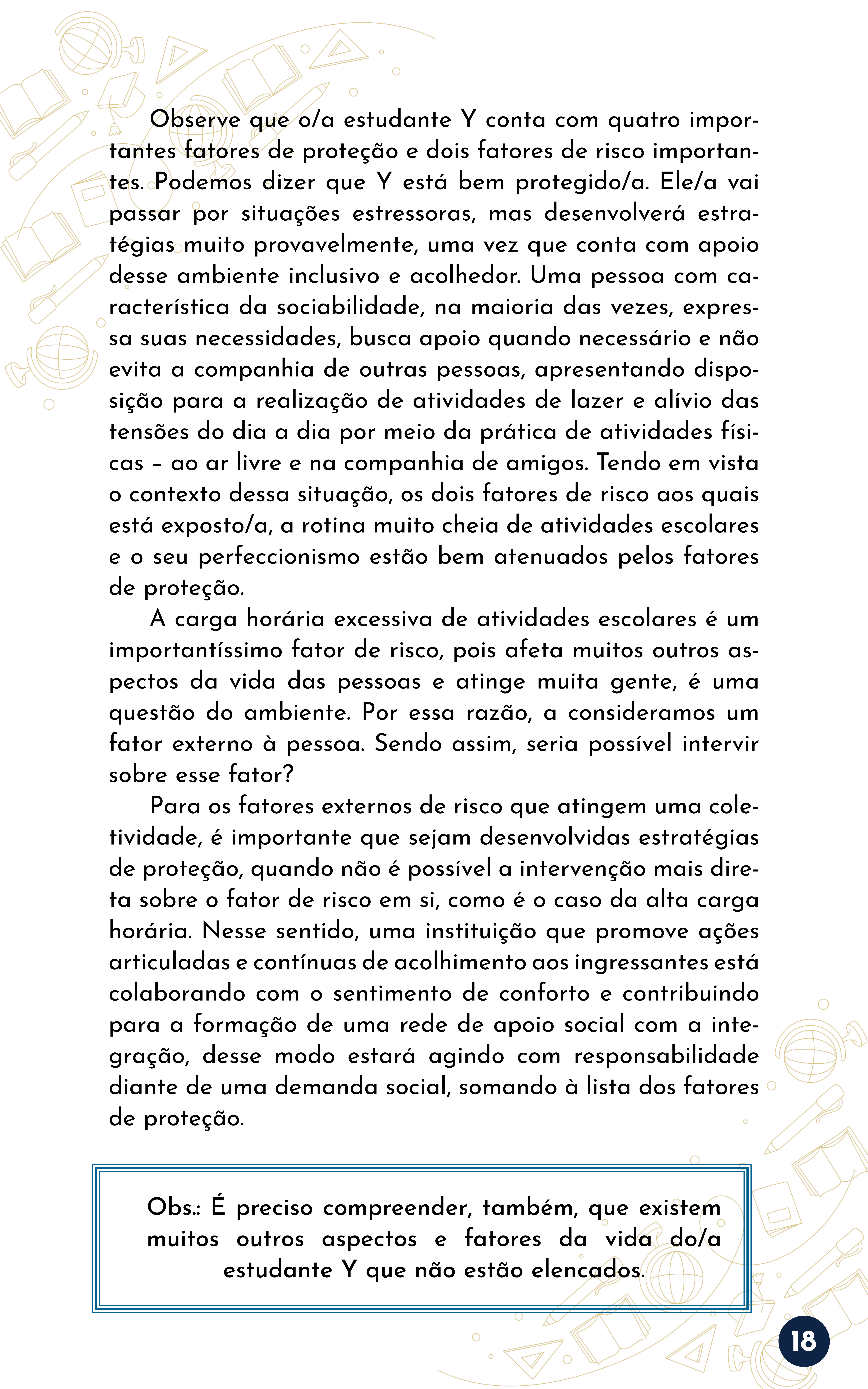
Considere que os dados da tabela abaixo representam alguns aspectos da situação de um/a estudante Y, relacionados ao estresse escolar.

Tabela 1 —Tabela de verificação dos eventos e riscos

| CONTEXTO ESCOLAR | FATOR DE RISCO | | FATOR DE PROTEÇÃO | |
|---|----------------|---------|-------------------|---------|
| | INTERNO | EXTERNO | INTERNO | EXTERNO |
| Carga horária excessiva de atividades escolares | | X | | |
| Sociabilidade fácil e fluida* | | | X | |
| Prática regular de esporte e lazer | | | | X |
| Perfeccionismo | X | | | |
| Tem sono reparador | | | X | |
| Ambiente inclusivo e acolhedor | | | | X |

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

* Aquela pessoa que não é tímida e faz amizade super-rápido.



Observe que o/a estudante Y conta com quatro importantes fatores de proteção e dois fatores de risco importantes. Podemos dizer que Y está bem protegido/a. Ele/a vai passar por situações estressoras, mas desenvolverá estratégias muito provavelmente, uma vez que conta com apoio desse ambiente inclusivo e acolhedor. Uma pessoa com característica da sociabilidade, na maioria das vezes, expressa suas necessidades, busca apoio quando necessário e não evita a companhia de outras pessoas, apresentando disposição para a realização de atividades de lazer e alívio das tensões do dia a dia por meio da prática de atividades físicas - ao ar livre e na companhia de amigos. Tendo em vista o contexto dessa situação, os dois fatores de risco aos quais está exposto/a, a rotina muito cheia de atividades escolares e o seu perfeccionismo estão bem atenuados pelos fatores de proteção.

A carga horária excessiva de atividades escolares é um importantíssimo fator de risco, pois afeta muitos outros aspectos da vida das pessoas e atinge muita gente, é uma questão do ambiente. Por essa razão, a consideramos um fator externo à pessoa. Sendo assim, seria possível intervir sobre esse fator?

Para os fatores externos de risco que atingem uma coletividade, é importante que sejam desenvolvidas estratégias de proteção, quando não é possível a intervenção mais direta sobre o fator de risco em si, como é o caso da alta carga horária. Nesse sentido, uma instituição que promove ações articuladas e contínuas de acolhimento aos ingressantes está colaborando com o sentimento de conforto e contribuindo para a formação de uma rede de apoio social com a integração, desse modo estará agindo com responsabilidade diante de uma demanda social, somando à lista dos fatores de proteção.

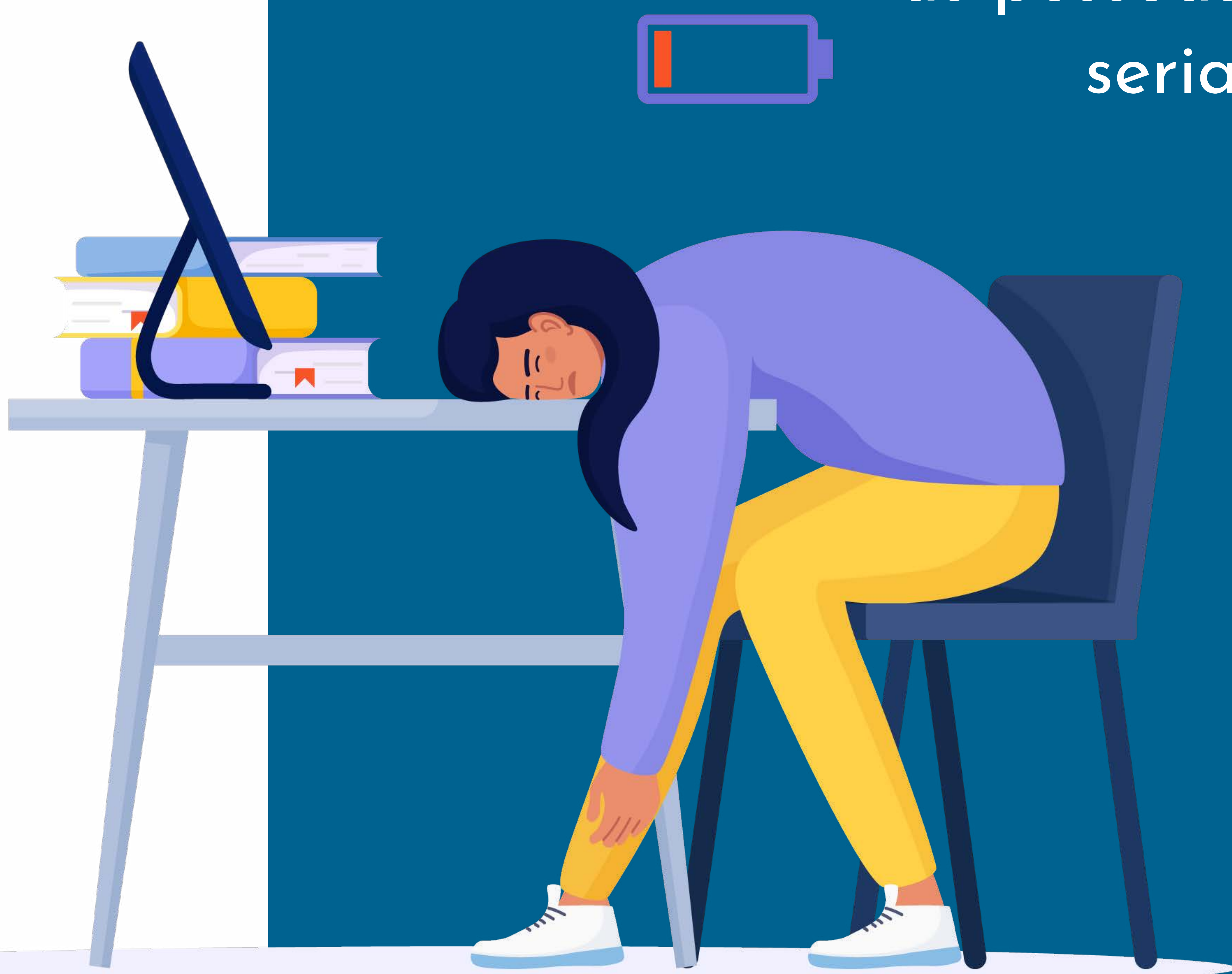
Obs.: É preciso compreender, também, que existem muitos outros aspectos e fatores da vida do/a estudante Y que não estão elencados.

É possível intervir no que diz respeito ao fator carga horária excessiva de atividades escolares?

Para tanto, consideremos duas possibilidades, a coletiva e a individual. Vamos começar pensando nas formas coletivas de intervir.

As cargas horárias dos cursos técnicos seguem o *Catálogo Nacional de Cursos Técnicos*, conforme definido pela Portaria MEC nº 870, de 16 de julho de 2008. O catálogo é atualizado periodicamente e tem uma quantidade mínima de horas exigidas para cada curso. Contudo, ele define que a distribuição das horas de atividades pode ser alterada. Nesse caso, se houvesse uma discussão em comunidade sobre qual a forma que garantiria melhor qualidade de vida para todas as pessoas da comunidade escolar, essa seria uma maneira de intervenção coletiva.

Os cursos técnicos dos IFs têm uma organização didática e a preocupação com a qualidade de vida sempre é levada em consideração. Todavia, é importante que as pessoas opinem, dando o seu feedback para que a equipe escolar saiba se está acertando ou não. Essa ação corresponde a uma outra forma de intervenção coletiva. Você consegue pensar em uma outra maneira de intervir?



Uma intervenção direta sobre um fator que afeta uma coletividade envolve tempo, mobilização e trabalho conjunto.

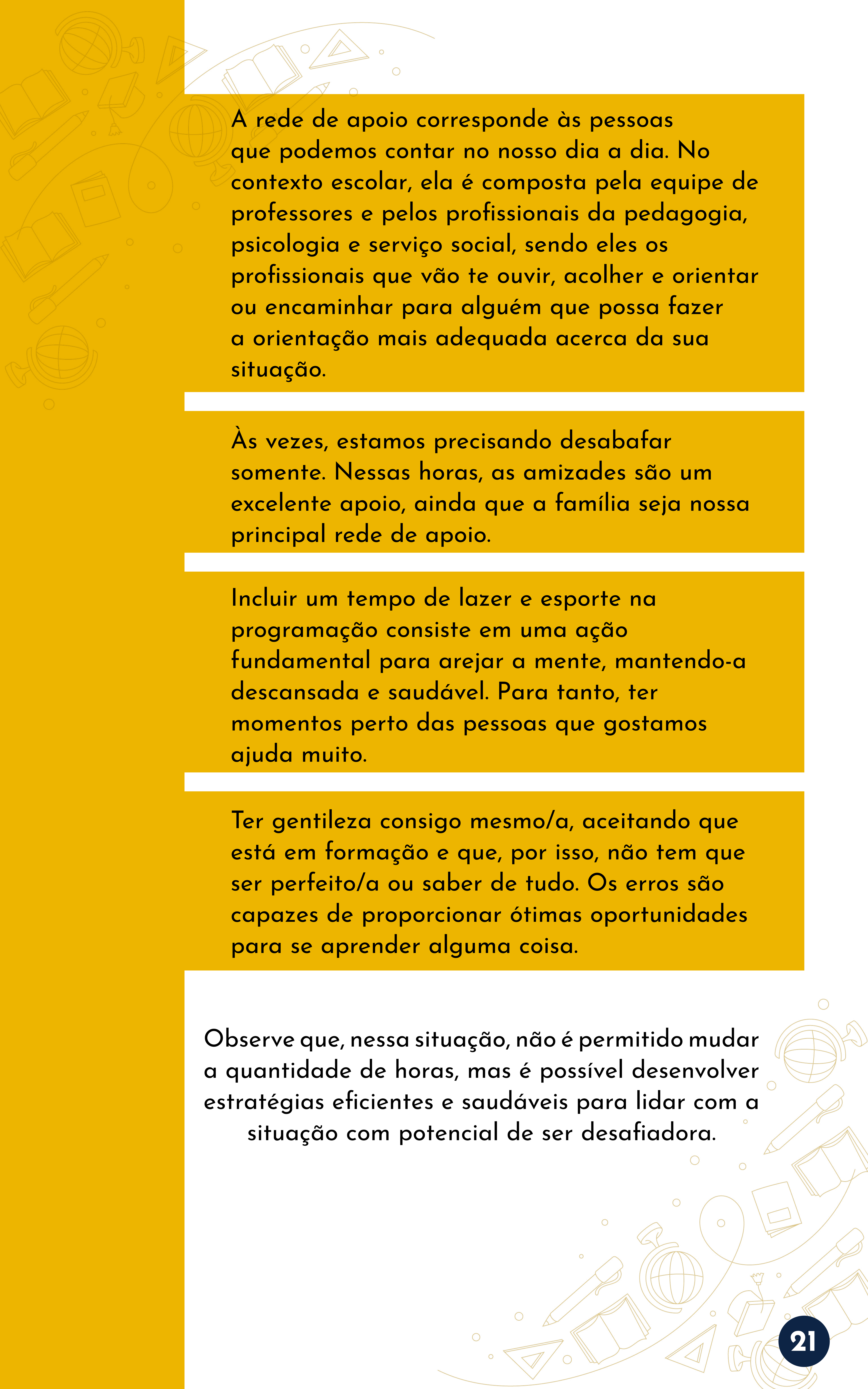
Vamos pensar algumas formas de prevenção em uma abordagem individual, ou seja, estratégias individuais preventivas, tendo em vista um contexto de carga horária excessiva relativa às atividades escolares:

Você pode desenvolver uma disciplina um pouco mais rígida em seus hábitos, considerando que vai precisar ter disponível pelo menos 10 horas diárias para atender todas as demandas escolares, sendo 8 horas de aulas e 2 horas para as revisões, sistematizações e atividades complementares.

Desenvolver técnicas para aprender bem e estudar com eficiência.

Lembrar que você precisa estar com disposição para aprender bem. As horas de sono reparador são essenciais em relação às atividades cognitivas e outras que requerem concentração.

Antes de se ver nessa bola de neve sendo levado/a por uma avalanche terrível, peça apoio e orientação para organizar uma rotina disciplinada, de modo que consiga estudar e ainda ter tempo para lazer, esporte e sono reparador. A rede de apoio é importante, por isso, se você pedir ajuda logo, os prejuízos poderão ser reduzidos.



A rede de apoio corresponde às pessoas que podemos contar no nosso dia a dia. No contexto escolar, ela é composta pela equipe de professores e pelos profissionais da pedagogia, psicologia e serviço social, sendo eles os profissionais que vão te ouvir, acolher e orientar ou encaminhar para alguém que possa fazer a orientação mais adequada acerca da sua situação.

Às vezes, estamos precisando desabafar somente. Nessas horas, as amizades são um excelente apoio, ainda que a família seja nossa principal rede de apoio.

Incluir um tempo de lazer e esporte na programação consiste em uma ação fundamental para arejar a mente, mantendo-a descansada e saudável. Para tanto, ter momentos perto das pessoas que gostamos ajuda muito.

Ter gentileza consigo mesmo/a, aceitando que está em formação e que, por isso, não tem que ser perfeito/a ou saber de tudo. Os erros são capazes de proporcionar ótimas oportunidades para se aprender alguma coisa.

Observe que, nessa situação, não é permitido mudar a quantidade de horas, mas é possível desenvolver estratégias eficientes e saudáveis para lidar com a situação com potencial de ser desafiadora.



Outros fatores de risco e proteção para o estresse escolar

Seguem alguns fatores de proteção para o estresse escolar, divididos aqui em externos (do ambiente) e internos (características/habilidades pessoais, por exemplo).

Fatores de risco externos

Ambientes excludentes, discriminatórios

Competições exageradas

Falta de apoio social

Cobrança exagerada pelo desempenho

A falta de direitos sociais - tais como segurança alimentar, justiça e condições sociais igualitárias para o desenvolvimento - é um grande desencadeador de desconforto físico, mental e, dentre outros, moral. Sendo essa escassez de direitos um fator de risco externo para o estresse escolar, dentre outros transtornos.

Fatores de risco internos

Características de perfeccionismo - agir com autocobrança exagerada

Dificuldade em socializar, construir logo uma rede de apoio

Alto grau de insegurança diante das demandas externas

Dificuldade de adaptar-se ao novo

Fatores de proteção externos

Ambiente inclusivo onde todas as pessoas sintam-se acolhidas, confortáveis para se desenvolver

- Ambientes mais colaborativos e menos competitivos
- Redes de apoio bem consolidadas

Promoção de ações e experiências que promovam desenvolvimento de habilidades socioemocionais

Observe que é praticamente o contrário do que significa o risco.

Fatores de proteção internos

Ter facilidade em comunicar-se com pessoas novas, estar em ambientes novos, socializar-se.

Ter gentileza e tolerância consigo. Permitir-se ser uma pessoa que erra. Evitar as comparações.

Pedir apoio tão logo sinta que o desconforto com a rotina está demorando a passar e os prejuízos começam a aparecer.

Aprenda técnicas de relaxamento, meditação, *mindfulness*.



Veja alguns materiais complementares que podem te ajudar a entender melhor o assunto e desenvolver mais estratégias de proteção:

Melina Pierro, por meio de uma História em Quadrinho (HQ), fala sobre a dificuldade de estudar e de se organizar para aproveitar bem o tempo, ensinando como evitar a procrastinação. Para tanto, apresenta a técnica Pomodoro de estudar.

<https://mel-meow.com/uma-longa-noite-aprendendo/>

Esse é um vídeo do canal da Camila Zen. Por ele, ela ensina uma técnica de respiração para iniciantes que promete aliviar a ansiedade e o estresse do dia a dia. Que tal experimentar?

<https://www.youtube.com/watch?v=RJWRQYh2RKQ>

Guia do Instituto Vita Alere em parceria com a Unicef. O material é muito bem elaborado e traz informações úteis sobre a saúde mental na adolescência.

<https://www.unicef.org/brazil/media/16126/file/saude-mental-de-adolescentes-e-jovens.pdf>

Esse material trata-se de um “guia educativo para promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas que vivem com HIV/ aids”. O guia menciona, também, assuntos relacionados ao estresse e à importância do lazer e relaxamento para a saúde mental, dentre outros. Sua riqueza de conteúdo convida as pessoas que querem viver melhor a conhecer mais sobre o tema abordado e suas correlações.

<https://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/sites/cartilha-arquivos/pdf/2.pdf>

O link vai te levar ao portal do Ministério da Educação (MEC), na parte do Catálogo Nacional de Cursos Técnicos. Assim, você terá informações sobre a carga horária mínima exigida para as formações nos cursos técnicos e outras.

<http://portal.mec.gov.br/catalogos-nacionais-de-cursos-tecnicos>

Versão digital do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/crianca-e-adolescente/publicacoes/eca_digital_Defeso_V2.pdf

Cartilha sobre o sono direcionada para o público adolescente. Um dos desdobramentos da pesquisa de Marcela Alves Sanseverino, desenvolvida durante o doutorado no Programa de Psicologia da PUCRS.

https://www.pucrs.br/coronavirus/wp-content/uploads/sites/270/2020/07/2020_07_23-coronavirus-estudos_e_pesquisas-cartilhas-destaques_sobre_o_sono_na_adolescencia-importancias_e_dicas_sobre_o_dormir.pdf



Onde pedir ajuda?

Procure apoio na escola, bem como da sua família e amigos, para que você não tenha prejuízos escolares e nem viva em estado de desconforto mental ou físico. Se em seu campus ainda não há um profissional de psicologia, veja, junto com a sua família, as possibilidades de receber atenção psicológica no Posto de Saúde próximo de sua casa.

REFERÊNCIAS

ALIVIANDO ANSIEDADE e ESTRESSE com a respiração. Com 2 MINUTOS por dia. [S. l.: s. n.], 2020. 1 vídeo (16 min). Publicado pelo canal Camila Zen. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RJWRQYh2RKQ>.

Acesso em: 8 set. 2022.

CATÁLOGO Nacional de Cursos Técnicos (CNTC). Ministério da Educação. Gov.BR, Brasília, 2018.

DIAZ, E. S. M.; GOMEZ, D. A. D. Una aproximación psicosocial al estres escolar. *Educación y Educadores*, local ou [s. l.], v. 10, n. 2, p. 11-22, dez. de 2007.

JESUS, Giselle Juliana de; REIS, Renata Karina. *Vivendo positivamente: Cartilha educativa para promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas que vivem com HIV/ aids*. 1. ed. Ribeirão Preto: FIERP, 2017.

Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Estatuto da Criança e do Adolescente. *Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990*. Brasília, DF: Presidência da República, 2021.

PASCOE, M. C.; HETRICK, S. E.; PARKER, A. G. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, local ou [s. l.], v. 25, n. 1, p. 104-112, 2020.

PIERRO, Melina. Uma longa noite aprendendo. *MEL MEOW Design e Ilustração*, [s. l.], 2022.

SANSEVERINO, Marcela Alves et al. Destaques sobre o sono na adolescência: Importâncias e dicas sobre o dormir. [S. l.: s. n.], 2020.

SCAVACINI, K.;; CACCIACARRO, M. F.;; MOTOYAMA, E. P., *Saúde Mental de Adolescentes*.- 1. ed.- São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção ao suicídio, São Paulo, 2021.

SCAVACINI, Karen et al. *Saúde mental de adolescentes e jovens*. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2021.

Este guia foi elaborado em atendimento ao programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica-profEPT, a partir da pesquisa intitulada *A Rotina Escolar dos estudantes do ensino médio integrado do IF Goiano e o estresse: um estudo de caso no campus Iporá*. Além das referências elencadas, dos textos, dos vídeos, a própria experiência de 7 anos da autora como psicóloga da rede dos institutos federais de educação subsidia este material de orientação para entender e prevenir o estresse escolar.



Ceres - GO, 2022

