
DESPRESSIONA

Estudante(s): Lara Oliveira Iwamoto (lara.iwamoto@estudante.nacionalnet.com.br),
Júlia Giaretta Pacheco (juliagiaretta.pacheco@estudante.nacionalnet.com.br), Mariana
Soares Duarte (mariana.duarte@estudante.nacionalnet.com.br)

Orientador(es): Leonardo Borges Veloso (leonardo.veloso@nacionalnet.com.br), Anahi
Vollet Franco (anahi.franco@nacionalnet.com.br)

Escola: Colégio Nacional

Resumo

A pressão escolar vivida por estudantes do Ensino Médio tem se mostrado um fator determinante para o aumento de quadros de ansiedade, estresse e depressão entre adolescentes. Pesquisas recentes apontam que mais de 80% dos jovens brasileiros relatam sentir-se sobrecarregados com a cobrança por bons resultados acadêmicos (DE SOUZA, 2022), enquanto 41,4% dos vestibulandos foram diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2020). Nesse contexto, o projeto Despressiona tem como objetivo principal desenvolver um aplicativo voltado à saúde mental dos estudantes, reunindo conteúdos de apoio emocional, dicas de estudo e estratégias de organização que favoreçam o equilíbrio entre desempenho acadêmico e bem-estar. A metodologia envolveu levantamento estatístico, criação de um protótipo via canal no WhatsApp e divulgação de conteúdos no Instagram, além da aplicação de formulários para validar o interesse e a relevância da proposta. Participaram da experiência inicial cerca de 20 alunos em comunidade online e outros 49 estudantes responderam a questionários, confirmando o impacto negativo da pressão escolar: 50% relataram procrastinação frequente, 49% sobrecarga e 37% comparação excessiva com colegas. Os resultados mostraram que 85% dos participantes consideraram útil a iniciativa, destacando acolhimento emocional e praticidade como diferenciais. Conclui-se que o Despressiona apresenta viabilidade como solução tecnológica inovadora para auxiliar jovens a enfrentar os desafios emocionais do sistema educacional. Os próximos passos incluem ajustes no protótipo, maior frequência de notificações, uso de linguagem mais próxima ao público-alvo e expansão da divulgação, visando ampliar seu alcance e impacto social.

Palavras-chave: jovens, ensino médio, pressão escolar, saúde mental, vestibular.

Introdução e justificativa

O projeto Despressiona surgiu da observação de um problema recorrente entre os estudantes de 14 a 18 anos do Ensino Médio: a intensa pressão para obter bons resultados acadêmicos e o impacto negativo que isso tem sobre a saúde mental e, conseqüentemente, no desempenho acadêmico dos jovens. Dessa forma, a cobrança excessiva por bons resultados nos vestibulares, especialmente no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), contribui para o desenvolvimento ou o agravamento de quadros como ansiedade, estresse e depressão entre os adolescentes. Assim, o grupo buscou formas de aliviar essa situação, visto que esse cenário, além de acarretar graves problemas pessoais para os alunos, também prejudica a sociedade como um todo, tendo em vista que essas dificuldades atrapalham uma formação saudável e consistente da futura mão de obra do país, bem como contribuem para um ambiente patológico.

Nesse contexto, isso se torna evidente na realidade nacional, principalmente ao analisar que mais de 80% dos estudantes brasileiros dizem se sentir sobrecarregados pela pressão de ir bem em provas e vestibulares e 67% alegam priorizar seus resultados acadêmicos às suas emoções, segundo pesquisa publicada nos anais do Congresso Nacional de Educação de 2022 pela Deliane de Souza, professora da Universidade de Pernambuco. Além disso, consoante a um estudo realizado pelo Jornal Brasileiro de Psiquiatria em 2020, que concluiu que 41,4% dos vestibulandos entrevistados foram diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a psicopedagoga Marta Gonçalves defende que “Exigir um alto desempenho de uma pessoa pode ser um tiro pela culatra. Nem sempre isso serve como incentivo”.

Diante desse cenário, depreende-se a possibilidade da criação de soluções que visem promover o equilíbrio emocional, especialmente ao considerar os dados encontrados pelo Censo Escolar de 2024, os quais apontam para um mercado de 7,8 milhões de estudantes brasileiros de Ensino Médio, que estão inseridos em um meio onde a saúde mental tem sido extremamente valorizada. Exemplos disso são o crescimento exponencial dos investimentos em startups brasileiras, valor esse que atingiu US\$ 1,5 bilhão em 2020 (Associação Brasileira de Startups, 2022) e o aumento de 72% em valor transacionado de gastos nesse ramo (Itaú Unibanco, 2023). Logo, projetos que ofereçam aos jovens meios acessíveis e eficazes de lidar com as exigências do sistema educacional e com seus próprios níveis de autocobrança apresentam potencial para serem bem recebidos na área de psicologia e bem-estar, dada a ampla demanda por esse serviço.

Objetivos

OBJETIVO GERAL:

O projeto tem como objetivo principal desenvolver um aplicativo que reunirá recursos voltados à saúde mental, para prevenção e enfrentamento das consequências da pressão escolar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Promoção da consciência emocional dos jovens, por meio do incentivo ao autoconhecimento e da busca pelo equilíbrio, através de um canal acolhedor.
2. Oferecimento de dicas de organização e estudo, capazes de facilitar a rotina e de promover um melhor desenvolvimento acadêmico, personalizado para cada adolescente.
3. Contribuição para a meta 3 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que visa contribuir para a saúde e o bem-estar social.

Metodologia

Sob tal ótica, a validação do problema e o teste da solução foram realizados por intermédio da combinação de levantamento estatístico e aplicação prática do protótipo. Para isso, foi necessário internet, aparelhos tecnológicos e sites tanto para pesquisa e criação do protótipo quanto para a criação do documento de coleta de informações, feedbacks qualitativos e críticas, que comprovaram e enfatizaram o impacto negativo que o sistema avaliativo vigente do país pode imprimir sobre os jovens. Nessa perspectiva, o grupo escolheu um canal do WhatsApp como protótipo da solução e um formulário para o recebimento de sugestões.

De início, foi convidada uma amostra de estudantes do Ensino Médio para o canal na rede social WhatsApp e realizadas enquetes para determinar quais são os temas da aba *Mente* (gestão de tempo, ansiedade, falta de disposição, autocobrança excessiva e comparação com o desempenho alheio) e *Estudos* (dificuldades em Exatas, Ciências da Natureza, Ciências Humanas, Linguagens e Códigos e Redação) com que os jovens selecionados se identificam mais. Nesse sentido, estabeleceu-se uma relação contínua, com o envio de conteúdos sobre os assuntos mais votados e mensagens curtas, com dicas, alertas e reforços de suas maiores necessidades, de forma regular.

Ademais, o protótipo foi divulgado no Instagram do *Despressiona*, no qual também foram colocados posts informativos sobre saúde mental aos jovens. Por isso, faz-se preciso uma equipe de pesquisa (para a produção dos conteúdos) e de marketing (para o relacionamento com

os possíveis usuários e a estética do projeto). Além disso, no final da experiência, será enviado um formulário com o objetivo de recolher os feedbacks. Assim, estavam sendo simuladas e validadas as funcionalidades e o interesse dos possíveis usuários nas abas Mente, Estudos e Fale Conosco, que serão implementadas na versão final do projeto, bem como as notificações do app (estratégias de retenção de usuário). Outrossim, vale destacar que foi considerada a diversidade socioeconômica e as variadas perspectivas de vida dos jovens para uma análise mais fiel à realidade que será enfrentada na etapa de funcionamento do aplicativo Despressionaria, inicialmente, por meio da divulgação para atingir os públicos diversificados, de diferentes regiões e escolas da cidade de Uberlândia.

Além do feedback qualitativo coletado da amostra de usuários do protótipo, também foram recolhidas 49 respostas de um formulário, no qual os estudantes comprovaram, de modo mais direto, o que as estatísticas encontradas anteriormente evidenciaram sobre o impacto negativo que o sistema avaliativo tem sobre os jovens e como o app proposto pode ajudá-los. Por meio desse veículo, questões da monetização do projeto e do interesse do público-alvo foram outros aspectos validados.

Resultados e Discussão

Os dados obtidos confirmaram a relevância do projeto. Foram realizadas três frentes de obtenção de informações: levantamento de estatísticas, feedback do canal no WhatsApp e coleta de cerca de 50 respostas de um formulário. Com relação ao protótipo, após a experiência da comunidade, os 20 participantes responderam a um questionário, o qual simulou a aba “Fale Conosco” da versão final do aplicativo, a fim de que o grupo pudesse analisar o grau de aderência da amostra de usuários ao projeto e como foi a sua experiência. Como resultado, 85% dos alunos relataram que a experiência com a comunidade foi bastante útil como suporte para lidar com a pressão escolar, destacando a praticidade das informações e o acolhimento emocional proporcionado. As principais sugestões envolveram aspectos que já estavam previstos para a versão final do aplicativo, como o uso de linguagem mais próxima aos jovens, notificações mais regulares e conteúdos aplicáveis e realistas ao cotidiano escolar.

Por outro lado, o outro formulário, à parte da comunidade, por meio do qual foi possível alcançar uma quantidade maior e mais diversa de estudantes, foi extremamente importante para validar de modo mais prático o layout e a monetização do aplicativo e os dados da literatura. Dessa forma, apesar de, aproximadamente, 33% dos que responderam o questionário terem

avaliado a sua satisfação com relação à própria saúde mental como neutra, 25% declarou-se insatisfeito e 12%, muito insatisfeito, sendo uma porcentagem total maior do que aquela referente aos que alegam estarem emocionalmente estáveis. Ademais, 92% dos alunos costumam se esquecer, no momento de alguma avaliação acadêmica, de conteúdos que eles estudaram previamente, evidenciando um dos impactos que a ansiedade e o estresse impõem sobre os jovens. Outros “sintomas” que puderam ser identificados foram a sobrecarga, sendo essa a reação de cerca de 49% dos alunos quando se sentem pressionados pelo sistema avaliativo dos colégios, a comparação com colegas, a qual apareceu como cotidiana em 37% das respostas, e a procrastinação. Sobre esse último tópico, 50% do público jovem pesquisado tem comportamentos procrastinatórios durante 3h a 5h por dia, o que é um indicativo, segundo um estudo de 2013 da revista científica *Social and Personality Psychology Compass*, de uma falha na autorregulação de emoções, sendo uma forma de evitar os sentimentos negativos, como frustração e estresse, associados àquela determinada tarefa. As imagens abaixo revelam de forma didática os dados recebidos a partir do formulário respondido pela amostra de estudantes.

5. Você costuma procrastinar? Se sim, quanto tempo por dia?

49 respostas

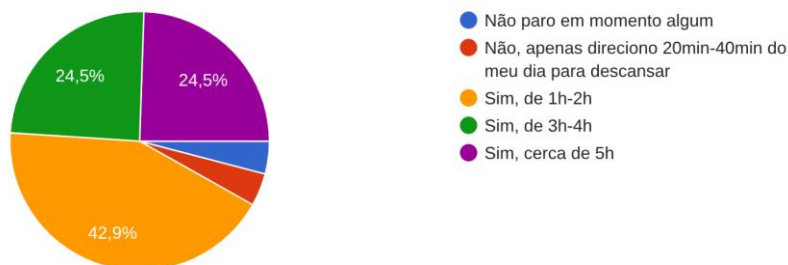


Figura 1: Procrastinação (Fonte: autores)

9. Quando você se sente pressionado por causa da escola (por exemplo, quando você tem uma prova difícil, não está entendendo a matéria ou tem um trabalho), qual é a sua reação?

49 respostas

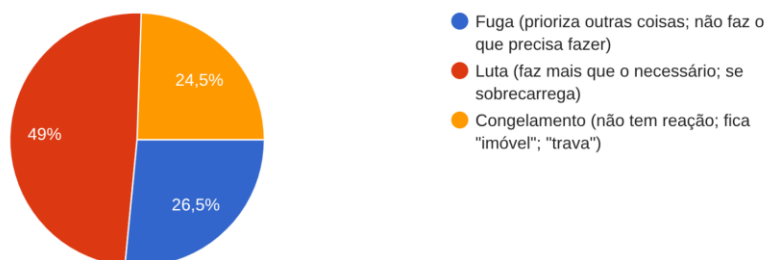


Figura 2: Como os jovens reagem à pressão? (Fonte: autores)

Nessa perspectiva, pode-se inferir que o feedback recebido foi compatível com a literatura registrada acima, uma vez que, por exemplo, 80% dos estudantes brasileiros dizem se sentir sobrecarregados pela pressão em atingir um alto desempenho no sistema avaliativo escolar (de Souza, 2022) e 41,4% dos estudantes do pré-vestibular foram diagnosticados com TAG (Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2020), dados condizentes com uma porcentagem de 50% dos estudantes uberlandenses que responderam o forms e declaram sentir sobrecarga de tarefas e comportamento procrastinador.

Por fim, com a análise e discussão dessas informações pelo grupo, concluiu-se que o mercado de saúde mental para os jovens é promissor, mas requer constante atualização e adaptação dos conteúdos oferecidos. Outrossim, a comunicação eficaz com esse público exige simplicidade, coloquialidade e estímulos constantes, sob o risco de desinteresse e abandono da ferramenta. A experiência evidenciou ainda que, mais do que dicas de estudo, os adolescentes desejam um espaço seguro para falar sobre suas emoções e desafios, o que fortalece o diferencial do Despressiona.

Conclusões

Portanto, conforme o protótipo e as estatísticas evidenciaram, o Despressiona apresenta grande potencial para aliviar a pressão escolar a que os jovens de 14 a 18 anos são submetidos, instruindo-os sobre como conciliar a produtividade acadêmica com o lazer e a individualidade de cada um. Diante desse cenário, os próximos passos consistem em receber e refletir críticas construtivas e, a partir delas, aplicar os aspectos que o grupo acredita que possam ser melhorados. Exemplos dessas considerações são: utilizar uma linguagem mais acessível, ou seja, mais próxima dos adolescentes; enviar mensagens e notificações mais frequentemente; produzir conteúdos mais realistas; e expandir a divulgação. Assim, o projeto poderá aumentar o nível de adesão e satisfação dos usuários continuamente.

Referências

DE SOUSA, Deliane Macedo Faria. Saúde mental e pressão escolar: uma investigação entre estudantes do Ensino Médio. *Realize Editora*, 2022. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/90745>. Acesso em: 8 set. 2025.

SCHVÖNHOFEN, Frederico de Lima; NEIVA-SILVA, Lucas; DE ALMEIDA, Raimundo Bittencourt; VIEIRA, Maria Eduarda Centena Duarte; DEMENECH, Lauro Miranda. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bpsiq/a/VdTHcWdPwcst8PbknQM7RTC/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 8 set. 2025.

DELBONI, Carolina. Pressão por bom desempenho: pais e escolas precisam buscar soluções saudáveis. *Estadão*, 2022. Disponível em: https://www.estadao.com.br/emails/carolina-delboni/pressao-por-desempenho-pais-e-escolas-precisam-buscar-solucoes-saudaveis/?srsltid=AfmBOoqiR_Px2hQKcNA2DJTxjWkMBBkmwmaZknOK87BXzM_UTD1QjSID. Acesso em: 8 set. 2025.

MEC e Inep contextualizam resultados do Censo Escolar 2024. *Gov.br*, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/abril/mec-e-inep-contextualizam-resultados-do-censo-escolar-2024>. Acesso em: 18 set. 2025.

LOPES, Cadu. Healthtechs de saúde mental ajudam população a ter acesso a tratamentos. *Veja Saúde*, 2023. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/healthtechs-de-saude-mental-ajudam-populacao-a-ter-acesso-a-tratamentos/>. Acesso em: 18 set. 2025.

GASTOS com saúde mental crescem 72% em 2023. *Itaú Unibanco*, 2023. Disponível em: <https://medicinasa.com.br/gastos-saude-mental/#:~:text=Gastos%20com%20sa%C3%BAde%20mental%20crescem,em%202023%20%2D%20Medicina%20S/A>. Acesso em: 18 set. 2025.

OBJETIVO 3. Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades. *Nações Unidas Brasil*, c2025. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/3>. Acesso em: 18 set. 2025.

PROCRASTINAÇÃO não é preguiça, é um problema emocional. *Instituto de Psiquiatria do Paraná*, c2022. Disponível em: <https://institutodepsiquiatriapr.com.br/blog/procrastinacao-nao-e-preguica-e-um-problema-emocional/>. Acesso em: 17 set. 2025.