

## ALTERAÇÕES NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE GOIÁS

BARBOSA, Ana Clara Lowe Galle<sup>1</sup>; DE PAULA, Adria Assunção Santos<sup>1</sup>; BATISTA, Karla de Aleluia<sup>1</sup>; DE PAULA, Hellen da Silva Cintra<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Instituto Federal de Goiás, Câmpus Goiânia Oeste, \*[hellen.paula@ifg.edu.br](mailto:hellen.paula@ifg.edu.br)

O bem-estar psicológico e a saúde mental são componentes essenciais do bem-estar geral dos indivíduos. Uma boa saúde mental é especialmente importante para o desenvolvimento de adolescentes e jovens estudantes. Baseado nessa premissa, este estudo objetivou investigar a frequência de alterações no bem-estar psicológico e saúde mental de estudantes de cursos técnicos integrados ao ensino médio em tempo integral do Instituto Federal de Goiás (IFG). Trata-se de um estudo observacional, utilizando questionários construídos pelos pesquisadores com base em instrumentos validados para avaliar o bem-estar psicológico, identificar transtornos de saúde mental e explorar os fatores que contribuem para o sofrimento psicológico nessa população. O estudo teve duração de 12 meses e incluiu 149 estudantes do câmpus Goiânia Oeste do IFG, com idade entre 14 e 20 anos. Os resultados revelaram que a maioria dos estudantes (96,6%) já experimentou alguma sensação de mal-estar psicológico, provocada pelo desânimo, falta de vontade de realizar atividades cotidianas, irritabilidade, tristeza, solidão, vontade de se isolar, falta de energia, insônia ou excesso de sono, com 34,9% mencionando frequência regular desses sintomas. O uso de medicamentos para aliviar a ansiedade ou melhorar o humor foi reportado por 15,4% dos estudantes, enquanto, 11,4% relataram automutilação, 10,7% uso de bebidas alcoólicas, 4,7% de maconha e 4% de tabaco. Entretanto, a maioria (71,8%) relatou não praticar ou ter envolvimento em comportamentos de risco que possam ter afetado a sua saúde mental. Sobre o impacto das redes sociais em seu bem-estar mental, 65,8% dos participantes identificaram tanto efeitos positivos quanto negativos. O estudo também revelou que 77,9% dos estudantes já haviam testemunhado ou sido vítimas de bullying, o que teve impacto significativo na saúde mental de 29,5% deles. Os resultados mostraram que a maioria dos estudantes relatou sintomas frequentes de mal-estar psicológico, como tristeza e irritabilidade, evidenciando a adolescência como um período crítico para a saúde mental. Além disso, comportamentos de risco, como uso de substâncias psicoativas e automutilação, foram identificados, assim como uma alta exposição ao bullying, que impacta significativamente a saúde mental. Esses achados ressaltam a necessidade de um ambiente escolar seguro e políticas públicas que promovam o bem-estar psicológico. O uso das redes sociais, por sua vez, pode ter efeitos tanto positivos quanto negativos, dependendo da forma de utilização por parte do estudante. Portanto, esta pesquisa sugere a implementação de estratégias para um uso saudável das redes sociais e a necessidade de programas de apoio psicológico nas escolas, visando melhorar a saúde mental dos adolescentes. Por fim, os resultados obtidos enfatizam a necessidade urgente de ações direcionadas ao apoio à saúde mental e intervenções em ambientes educacionais para abordar questões de relacionadas à saúde mental e reduzir futuros transtornos mentais.

**Palavras-chave:** bem-estar psicológico; saúde mental; estudantes; adolescência.

**Agradecimentos:** O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Goiás (edital PIBIC-EM n° 18/2023). Barbosa, Ana Clara, foi bolsista voluntária durante o período de execução do trabalho.

Realização:

Apoio: