O SILÊNCIO QUE GRITA: A ASCENSÃO DAS CRISES DE ANSIEDADE NAS ESCOLAS



ANDREIA SOARES VIEIRA
Professora de Educação Infantil na Rede Municipal do Estado de São Paulo; Graduação em Pedagogia pela Universidade Paulista (UNIP), Graduação em Educação Física pela Faculdade de Educação & Tecnologia Iracema (FAETI), Pós-graduação em Neuropsicopedagogia pela Faculdade de Educação Paulistana (FAEP), Pós-graduação em Práticas Educativas: Criatividade, Ludicidade e Jogos pela Faculdade de Ciência e Tecnologia Paulistana (FACITEP).

RESUMO

Este artigo analisa a ascensão das crises de ansiedade no contexto escolar brasileiro sob a ótica da "Sociedade do Cansaço" e do "Panóptico Digital". Investiga-se como a herança fabril da Revolução Industrial nas escolas, somada à pressão sistêmica por desempenho e à vigilância constante das redes sociais, e déficits de socialização pós-pandemia tem gerado um quadro de esgotamento mental em crianças e adolescentes. O texto aborda a neurobiologia do estresse, o impacto do bullying e a ausência do "tempo de tédio" como precursores da desesperança e do risco de suicídio. Conclui-se pela urgência de políticas públicas intersetoriais que transformem a escola em um território de segurança emocional e acolhimento.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade Escolar; Bullying; Panóptico Digital; Saúde Mental; Prevenção ao Suicídio.

INTRODUÇÃO

PANORAMA DA ANSIEDADE NO BRASIL

Recentes levantamentos desenham um quadro alarmante sobre a saúde mental dos jovens brasileiros.

O Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Cerca de 26,8% dos brasileiros possuem diagnóstico de ansiedade.

Pela primeira vez em 10 anos, o número de casos de ansiedade entre crianças e adolescentes superou o de adultos no sistema público de saúde.

Segundo dados do IBGE (2026), 73% dos adolescentes brasileiros se sentem tristes de forma constante e 62% afirmam não ver sentido na vida.

Nos últimos 10 anos, os atendimentos por transtornos de ansiedade em crianças de 10 a 14 anos cresceram 2.500%, enquanto entre adolescentes de 15 a 19 anos o salto foi de 3.300%.

Cerca de 64% dos alunos relatam sentir-se constantemente sobrecarregados e desgastados pela rotina escolar.

Uma pesquisa com quase 8 mil adolescentes indicou que 35% sentiram ansiedade especificamente no retorno às aulas presenciais após o isolamento. A prevalência de transtornos mentais entre jovens brasileiros dobrou após o período de isolamento social. Cerca de 26,8% dos brasileiros possuem diagnóstico de ansiedade.

Entre 2011 e 2022, a taxa de suicídio entre jovens de 10 a 24 anos cresceu, em média, 6% ao ano no Brasil.

Mais de 1,5 milhão de estudantes deixaram de ir à escola por medo da violência no trajeto ou dentro da sala de aula.

Meninas relatam o dobro de tristeza e desesperança em comparação aos meninos, sendo também as maiores vítimas de violência sexual e intimidação psicológica.

As notificações de autolesões (automutilação) na mesma faixa etária aumentaram drasticamente, com um salto de 29% ao ano.

O suicídio já é a 3ª principal causa de morte de jovens brasileiros entre 15 e 29 anos.

O Brasil detém hoje um título alarmante: segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), somos a nação mais ansiosa do mundo, com aproximadamente 9,3% da população diagnosticada. No entanto, o fenômeno mais inquietante não reside apenas na estatística global, mas no deslocamento dessa patologia para faixas etárias cada vez mais precoces, transformando o ambiente escolar no epicentro de uma crise de saúde pública sem precedentes.

Nascida sob a égide da Revolução Industrial, a instituição escolar foi desenhada como uma linha de montagem: alunos dispostos em séries, tempos cronometrados por sinais sonoros e uma obsessão pela produtividade padronizada. No século XXI, esse modelo arcaico colide com o que o filósofo contemporâneo Byung-Chul Han denomina "Sociedade do Cansaço". Segundo Han, transitamos de uma sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho.

Nesse cenário, a escola deixou de ser o solo fértil para o desenvolvimento e tornou-se um território de ameaça psicológica. A ansiedade escolar, potencializada pela hiper comparação das redes sociais e pela erosão dos mecanismos de resiliência pós-pandemia, manifesta-se agora

como crises de pânico paralisantes, fobia social e, tragicamente, como um sentimento de desesperança que alimenta os índices crescentes de automutilação e suicídio.

A problemática reside no fato de que a escola moderna herdou a lógica da "sociedade do desempenho", onde o valor do indivíduo é mensurado por notas e aprovações. Quando somamos essa pressão estrutural à fragilidade emocional e à hiper conexão digital, temos um cenário onde o pátio da escola torna-se, para muitos, um ambiente de ameaça, e não de acolhimento.

Dessa forma, investigar a ascensão das crises de ansiedade nas escolas exige um olhar que ultrapasse o diagnóstico clínico individual. É necessário questionar como a herança fabril da educação e a ditadura da performance estão moldando uma geração que, embora tecnologicamente hiper conectada, encontra-se emocionalmente isolada. Este artigo propõe analisar as raízes desse colapso e a urgência de políticas públicas que subvertam a lógica da métrica em favor da proteção da vida.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O EPICENTRO DA ANSIEDADE E O REFLEXO NAS ECOLAS

Historicamente definido como o espaço da construção do saber e da socialização, o ambiente escolar contemporâneo atravessa uma crise silenciosa de identidade e de saúde pública. O que deveria ser um espaço de desenvolvimento tornou-se, para uma parcela crescente de jovens, um território de ameaça psicológica. Nos últimos anos, observou-se um salto estatístico nos relatos de crises de pânico e episódios de ansiedade generalizada entre estudantes, especialmente no ensino fundamental II e médio.

O aumento nos relatos de crises de pânico e episódios de ansiedade paralisante não é um fenômeno isolado, mas o reflexo de uma sociedade do desempenho que invade as salas de aula. A ansiedade deixou de ser um desconforto passageiro para se manifestar como crises de pânico paralisantes, fobia social e um profundo sentimento de desesperança.

Dessa forma, compreender a ascensão das crises de ansiedade nas escolas exige um olhar que ultrapasse o diagnóstico individual do aluno. É necessário investigar como a pressão sistêmica e o silenciamento das emoções estão moldando uma geração que, embora hiper conectada tecnologicamente, encontra-se profundamente isolada em sua dor.

O IMPACTO DIGITAL

Nas estatísticas brasileiras, jovens que passam mais tempo em redes sociais apresentam níveis significativamente mais altos de ansiedade e depressão.

O termo "Panóptico" foi originalmente um projeto de prisão de Jeremy Bentham (e depois popularizado por Michel Foucault), onde uma única torre central vigiava todos os prisioneiros, que, por não saberem quando estavam sendo olhados, passavam a se policiar o tempo todo. No panóptico clássico, a vigilância era imposta. No Panóptico Digital de Byung-Chul Han, os alunos são vigilantes e prisioneiros ao mesmo tempo. Diferente das prisões clássicas, o Panóptico Digital nas escolas funciona através da exposição voluntária nas redes sociais, o aluno vive sob a dependência do like, onde sua imagem é julgada 24 horas por dia.

O bullying, antes restrito ao pátio, agora é perpetuado digitalmente, eliminando o refúgio do lar e mantendo o sistema nervoso em estado de alerta máximo, o que desencadeia crises de pânico e fobia social. A hiper conexão eliminou as fronteiras entre a escola e a vida privada.

O FOMO (Fear of Missing Out) e a comparação social constante nas redes sociais criam um estado de vigilância digital. O aluno nunca "desliga", e o medo da exclusão social ou do julgamento público online atua como um gatilho persistente para transtornos de ansiedade social. O jovem não é obrigado a se expor, mas sente que, se não postar, ele "não existe".

A visibilidade é a nova moeda de valor social. Cada postagem é um julgamento em tempo real. A falta de curtidas ou comentários é interpretada pelo cérebro adolescente como rejeição social, ativando as mesmas áreas cerebrais da dor física.

No Panóptico Digital, as grades não são de ferro, mas de pixels e algoritmos. O prisioneiro não teme o guarda, ele teme o silêncio (a falta de engajamento) e o julgamento da multidão invisível.

ANSIEDADE E SEUS MULTIFATORES

A escola moderna opera sob a lógica da produtividade máxima. A ansiedade escolar é multifatorial.

Primeiramente, há a pressão sistêmica visando sempre bons resultados o que acaba por acarretar os alunos constante sobrecarrega no sistema nervoso, transformando o aprendizado em angústia. Sob estresse agudo, biologicamente, um aluno em crise de ansiedade é incapaz de processar informações lógicas, o que explica os "brancos" em provas e a paralisia intelectual, pois o estresse bloqueia a memória e o raciocínio lógico.

A neurociência explica que a ausência do "tempo de tédio" — o ócio produtivo que permite ao cérebro processar emoções, impede o desenvolvimento da resiliência, deixando o jovem vulnerável a qualquer frustração acadêmica. Byung-Chul Han defende que a criatividade e a saúde mental precisam do vazio.

O aluno troca de foco rapidamente, isso gera uma tolerância baixíssima à frustração e ao silêncio. Quando esse aluno se depara com um momento de vazio, uma fila na cantina, o tempo entre uma aula e outra, ou um exercício difícil, ele sente uma angústia física. Ele precisa preencher o vazio com o celular para não ter que encarar seus próprios pensamentos.

Hoje, no primeiro segundo de tédio, o jovem pega o celular. Isso atrofia a capacidade de contemplação. O ambiente escolar é uma sucessão de tarefas sem pausas para o "ser". O aluno está sempre "fazendo", nunca "sendo". É no tédio que nasce a criatividade e a resiliência.

O tédio não é o problema; o problema é a nossa incapacidade de estarmos sozinhos com nossos próprios pensamentos.

BULLYING, CYBERBULLYING E VIOLÊNCIA ESCOLAR

O bullying é um dos maiores gatilhos para crises agudas de ansiedade e fobia social nas escolas brasileiras, o gatilho que transforma o transtorno de ansiedade em planejamento suicida. Na "Sociedade do Desempenho", falhar é visto como um erro existencial. Quando o jovem enfrenta a humilhação pública e não encontra validação nos adultos, a "visão de túnel" se instala. Ele aniquila a percepção de segurança do aluno. Quando o jovem enfrenta bullying ele desenvolve um sentimento de desesperança profunda.

Antes, se um aluno cometia um erro ou passava por uma situação embaraçosa na escola, o evento era resolvido ali. Atualmente tudo vai parar nas redes sociais. O aluno sente que o mundo inteiro o está julgando 24 horas por dia, a ansiedade não dá trégua ao chegar em casa. O celular estende o pátio da escola para dentro do quarto, mantendo o sistema nervoso em alerta máximo. O agressor não precisa estar presente, a humilhação ocorre no espaço digital. Como não se vê o rosto da vítima no digital, a empatia diminui, tornando os ataques mais cruéis e frequentes, alimentando o ciclo de fobia social e desesperança.

O bullying é um dos principais catalisadores de crises de ansiedade aguda. Ele quebra o pilar fundamental do aprendizado: a segurança. O bullying moderno é incessante (cyberbullying), perseguindo a vítima 24h por dia. O trauma repetido altera a estrutura cerebral, tornando o ambiente escolar um local de tortura psicológica, o que frequentemente evolui do transtorno de ansiedade para o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).

O suicídio surge não como um desejo de morte, mas como um mecanismo desesperado para interromper uma dor que o imediatismo digital não ensinou a suportar. Aproximadamente 30% dos jovens brasileiros relatam já ter sofrido bullying.

A SOCIEDADE DO CANSAÇO E O “INFARTO DA ALMA”

A evolução de um transtorno de ansiedade não tratado para comportamentos de risco é uma realidade estatística crescente no país. Quando o aluno internaliza que o seu valor é igual à sua performance, qualquer erro é sentido como o “fim do mundo”.

A "Sociedade do Cansaço" leva ao "Infarto da Alma". O suicídio, nesse contexto, surge como a única forma de parar uma máquina de cobranças que o jovem não consegue mais desligar.

A falta de tédio gera uma mente que não sabe lidar com a pausa. Se tudo é imediato, a dor também precisa ser resolvida imediatamente. Quando a ansiedade dói e o jovem não tem repertório emocional para "esperar a tempestade passar", o suicídio aparece como uma solução imediata e definitiva para um problema que exigiria tempo e contemplação para ser curado.

A conexão entre a ansiedade escolar e o suicídio reside no que a psicologia chama de Tríade de Beck da Desesperança: uma visão negativa de si mesmo, do mundo e do futuro. O jovem se vê como um "projeto" que deve dar certo. Quando as crises de ansiedade o impedem de estudar ou socializar, ele sente que o "projeto" faliu.

O suicídio não é um desejo de morrer, mas um desejo desesperado de parar de sofrer e de interromper a cobrança interna que não tem botão de "desliga". A falta do tempo de tédio e a cultura do imediatismo digital atrofiam a capacidade do jovem de perceber que a dor é temporária.

Quando o aluno sente que a pressão escolar é insuportável, o bullying é implacável e a família não valida seu sofrimento, ele pode enxergar o suicídio como a única forma de interromper a dor. A desesperança nasce da crença de que não há lugar para onde fugir.

Entre 2011 e 2022, a taxa de suicídio entre jovens de 10 a 24 anos cresceu, em média, 6% ao ano no Brasil.

As notificações de autolesões (automutilação) na mesma faixa etária aumentaram drasticamente, com um salto de 29% ao ano.

O suicídio já é a 3ª principal causa de morte de jovens brasileiros entre 15 e 29 anos.

O PAPEL DA ESCOLA E DA FAMÍLIA NA PREVENÇÃO

O isolamento da pandemia e a substituição do contato físico pelo digital geraram um "analfabetismo emocional". Muitos jovens não sabem ler sinais sociais básicos ou resolver conflitos simples face a face. Essa falta de repertório torna qualquer interação social presencial um evento de alto estresse, levando à fobia social e ao isolamento dentro da própria sala de aula.

Às vezes, a ansiedade é confundida com indisciplina ou falta de interesse. O aluno que se evade na aula ou se recusa a apresentar um trabalho, pode estar utilizando mecanismos de defesa para evitar um sofrimento psíquico insuportável. A incapacidade de verbalizar o que sente faz com que o corpo "fale" através da crise.

É fundamental diferenciar a timidez da fobia social. Enquanto o tímido hesita, o fóbico social entra em pânico diante da possibilidade de ser observado ou humilhado. Os gatilhos nem sempre são uma prova, ou um trabalho escolar, o som alto do sinal, o medo de ser chamado para ler em voz alta, ou o simples fato de entrar no refeitório sozinho. Outros sinais para ficar em alerta são :mudança no padrão de sono, irritabilidade explosiva, pedidos frequentes para ir à enfermaria com dores psicossomáticas (cabeça, estômago) e o uso de roupas largas ou de manga comprida (mesmo no calor), que pode esconder automutilações. Quando um aluno apresenta fobia social, a escola deve

ser um ambiente de tolerância zero ao bullying, pois ele é o principal gatilho que transforma um transtorno de ansiedade em um planejamento suicida.

A escola e a família precisam atuar como uma rede de segurança, pois o aluno com fobia social sente que o mundo é um lugar hostil. Quando o bullying surge o risco de vida torna-se real. A crise de ansiedade na escola muitas vezes é o colapso dessa fachada que o jovem não consegue mais sustentar. O celular não é apenas um "brinquedo", é uma vitrine de julgamento.

Para reverter a desesperança, é preciso oferecer o direito ao erro e o valor da presença sem performance. O suicídio entre jovens é o grito final contra uma sociedade que exige que sejamos máquinas.

A escola, portanto, está na linha de frente da prevenção ao suicídio; identificar uma crise de ansiedade hoje pode salvar uma vida amanhã. Para que a escola deixe de ser um "gatilho" e se torne um ambiente de cura, a integração de profissionais de saúde, família e assistência social não pode ser apenas um atendimento de emergência, mas sim parte da rotina orgânica da instituição.

As escolas brasileiras ainda carecem de infraestrutura para lidar com a saúde mental. A maioria dos professores não possui treinamento para identificar sinais precoces de transtornos mentais e, frequentemente, sente-se sobrecarregada com a demanda emocional dos alunos.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) trouxe um avanço ao prever competências socioemocionais, mas a teoria ainda encontra barreiras na prática. É necessário que a escola deixe de ser apenas um local de transmissão de conteúdo e passe a ser um porto seguro, onde o erro é parte do processo e a vulnerabilidade não é sinônimo de fraqueza.

Medidas governamentais de políticas públicas urgem mediante a gravidade da situação e o aumento nos casos conforme vimos nas estatísticas. Em meio a tanto, algumas providências foram tomadas.

Lei 14.819/2024 (Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares): Sancionada em janeiro de 2024, esta lei institui ações específicas para a promoção da saúde mental e uma cultura de paz nas escolas. Ela busca integrar a comunidade escolar (alunos, pais e funcionários) em estratégias de cuidado psicológico e prevenção de violência.

Programa Saúde na Escola (PSE): É a principal estratégia intersetorial entre os Ministérios da Saúde e da Educação. Para o ciclo 2025/2026, a” saúde mental” e “a promoção da cultura de paz” são temas prioritários obrigatórios. O programa envolve:

Identificação precoce de problemas de saúde mental e encaminhamento para a rede SUS (SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE).

Grupos de Trabalho Intersetoriais (GTIM) em nível municipal para planejar ações locais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escola ideal deve ser um ecossistema de acolhimento, onde a inteligência emocional é tão valorizada quanto a cognitiva. Identificar precocemente os sinais de alerta e combater o bullying de forma implacável não são apenas medidas pedagógicas, são estratégias de preservação da vida. A solução exige uma abordagem triádica: o Estado deve garantir psicólogos nas unidades escolares; a escola deve reformular sua cultura de avaliação punitiva; e as famílias devem moderar as expectativas de performance sobre seus filhos.

A crise de ansiedade escolar é o grito final contra um sistema que prioriza a métrica sobre o indivíduo. Não é possível dissociar o cognitivo do emocional; um aluno ansioso não aprende, ele apenas sobrevive.

Concluir a análise sobre a ascensão das crises de ansiedade nas escolas exige reconhecer que não estamos diante de uma falha individual dos nossos jovens, mas de um colapso sistêmico. O aluno contemporâneo está preso entre a estrutura rígida e fabril de uma escola que ainda respira o século XIX e de outro, a "Sociedade do Cansaço" de Byung-Chul Han, que exige uma performance inalcançável e uma visibilidade total sob o "Panóptico Digital".

A geração que perdeu o "tempo de tédio" — o espaço vital onde a resiliência e a autoconsciência são gestadas. Quando a pressão por resultados anula o direito ao erro, e a vigilância das redes sociais substitui o acolhimento presencial, o suicídio e a automutilação surgem, tragicamente, como as únicas válvulas de escape.

No entanto, há um caminho de retorno. A superação dessa crise exige que a escola subverta sua herança produtivista. É urgente a implementação de políticas públicas que integrem psicólogos e assistentes sociais no convívio escolar. A escola ideal deve ser o lugar onde o estresse dá lugar à regulação emocional, onde o bullying é combatido com severidade, e onde o valor do aluno é intrínseco à sua existência.

Nenhum boletim sobrevive a uma vida perdida. Se quisermos alunos que aprendam, precisamos primeiro garantir que eles queiram estar vivos. Vamos desligar o panóptico do julgamento e ligar a lanterna do acolhimento.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, 2018.

BRASIL. **Lei nº 14.819/2024. Institui a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares.**

FOUCAULT, Michel. Vigiar e Punir: **nascimento da prisão.** Petrópolis: Vozes, 1987.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço.** Petrópolis: Vozes, 2015.

IBGE**.PeNSE-Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar,2024.**

OMS. Relatório Mundial de Saúde Mental: **Transformar a saúde mental para todos.** 2022.

ZIMERMAN, David E. **Fundamentos Psicanalíticos: Teoria, técnica e clínica**. Porto Alegre: Art-med, 1999.