



ANSIEDADE MATEMÁTICA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES

ANA KAROLINE SPOLARHIC; ELIANE PORTALONE CRESCENTI

Introdução: A ansiedade vem sendo um dos principais desafios à saúde mental no contexto educacional, afetando o desempenho e o bem-estar de estudantes de diferentes faixas etárias em seus períodos acadêmicos. Dentre suas múltiplas manifestações, destaca-se a ansiedade matemática, caracterizada por reações emocionais negativas frente a realização de tarefas que envolvem números, cálculos ou avaliações nessa disciplina. Essa condição ultrapassa o “não gostar da matéria”, sendo marcada por sintomas fisiológicos, cognitivos e comportamentais que interferem diretamente no processo de aprendizagem dos estudantes. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo investigar os impactos da ansiedade matemática sobre a saúde mental dos estudantes. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, baseada em uma abordagem qualitativa, a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas e publicadas por meios escritos e eletrônicos, na busca de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema exposto. **Resultados:** Os estudos apontam que estudantes que apresentam ansiedade matemática tendem a apresentar maior vulnerabilidade emocional, associada a sintomas de ansiedade generalizada, baixa autoestima, queda no rendimento escolar, comportamento de evitação e, em casos mais graves, sintomas depressivos. Também foram identificadas relações entre ambientes escolares altamente competitivos ou punitivos e o agravamento do quadro. Além disso, alguns estudos sugerem que professores despreparados para lidar com dificuldades emocionais em sala de aula podem, inadvertidamente, reforçar padrões negativos que perpetuam o ciclo de ansiedade e fracasso. A discussão indica a necessidade urgente de intervenções educativas e psicossociais, como o treinamento docente em competências socioemocionais, acolhimento psicoeducativo e estratégias de autorregulação emocional adaptadas à realidade escolar. **Conclusão:** Faz-se necessário compreender a ansiedade matemática como uma manifestação de sofrimento psíquico para o desenvolvimento de práticas preventivas e terapêuticas que promova saúde mental, bem estar e ambientes educacionais mais saudável e inclusivo.

Palavras-chave: **ANSIEDADE MATEMÁTICA; SAÚDE MENTAL; EDUCAÇÃO**