



ANSIEDADE EM PERÍODO PRÉ-VESTIBULAR: PROJETO DE INTERVENÇÃO NA ESCOLA DE ENSINO MÉDIO DE TEMPO INTEGRAL CAPELÃO FREI ORLANDO, CANINDÉ-CE - RELATO DE EXPERIÊNCIA

ANA KAREN DA SILVA OLIVEIRA; JULIANE CAROLINE VIEIRA FEITOSA; BENEDITO TANÍSIO DE ALBUQUERQUE; FERNANDO PAIXÃO DA COSTA; GEISY LANNE MUNIZ LUNA

INTRODUÇÃO: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. Esse conceito é relevante para os estudantes pré-vestibulandos, que enfrentam altos níveis de estresse e ansiedade devido à competitividade dos processos seletivos no Brasil. A pressão pode comprometer a saúde mental, levando a transtornos como ansiedade generalizada e burnout, impactando o desempenho acadêmico. **OBJETIVOS:** Promover a saúde mental dos estudantes do Ensino Médio da Escola de Tempo Integral Capelão Frei Orlando, em Canindé/CE, durante o período pré-vestibular, conscientizando-os sobre a ansiedade e oferecendo ferramentas eficazes para o manejo do estresse. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** O projeto foi realizado com aproximadamente 50 alunos do 3º ano da Escola de Ensino Médio de Tempo Integral Capelão Frei Orlando, Canindé/CE. As atividades incluíram rodas de conversa sobre ansiedade, dinâmicas de grupo para integração e reflexão, oficinas de mindfulness e respiração, além de palestras com uma psicóloga. Foram distribuídos materiais educativos sobre ansiedade e autocuidado, e informações sobre canais de apoio psicológico, como o 188 (CVV), foram disponibilizadas aos estudantes. **DISCUSSÃO:** Os resultados superaram as expectativas, com os alunos mostrando grande interesse nas atividades. As técnicas de respiração e mindfulness foram particularmente eficazes, com muitos alunos afirmando que as utilizariam em situações de estresse. Houve também maior troca de experiências entre os estudantes, fortalecendo o apoio mútuo. **CONCLUSÃO:** O projeto de intervenção teve um impacto positivo, ajudando os estudantes a lidar com a pressão do vestibular e promovendo o bem-estar mental. As atividades forneceram ferramentas valiosas para o gerenciamento do estresse e criaram um ambiente de apoio, sugerindo que iniciativas semelhantes devem ser mantidas ao longo do ano letivo.

Palavras-chave: **ANSIEDADE; PRÉ-VESTIBULAR; SAÚDE MENTAL**