

ESCOLA: \_\_\_\_\_

ALUNO(A): \_\_\_\_\_

## O QUE OS JOVENS PODEM FAZER PARA COMBATER A ANSIEDADE E A PROCRASTINAÇÃO NOS TEMPOS ATUAIS?

CIDADE - 2026

### FOLHA DE ROSTO

Trabalho apresentado à disciplina de Investigação Científica e Tecnológica, do 1º ano do Ensino Médio.

Professor(a): \_\_\_\_\_

### RESUMO

Este trabalho discute desafios relacionados à ansiedade e à procrastinação entre adolescentes. Apresenta atitudes para organizar os estudos, reduzir distrações, construir rotinas equilibradas e procurar apoio quando necessário. O texto destaca que experiências emocionais são diferentes para cada pessoa e que estratégias de estudo não substituem cuidados de saúde.

Palavras-chave: adolescência; ansiedade; procrastinação; organização.

### SUMÁRIO

Introdução

Desenvolvimento

Conclusão

Referências

### INTRODUÇÃO

A ansiedade e a procrastinação são assuntos presentes no cotidiano de muitos adolescentes. A escola, as relações sociais, as expectativas sobre o futuro e o uso constante das tecnologias podem criar situações de preocupação e distração. É

importante compreender esses desafios sem tratar todos os jovens como se tivessem as mesmas experiências.

Este trabalho apresenta atitudes que podem ajudar os estudantes a organizar suas tarefas e cuidar do bem-estar emocional. O objetivo é discutir estratégias simples, reconhecer seus limites e destacar a importância de buscar apoio quando necessário.

## DESENVOLVIMENTO

### 1 ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA

Sentir ansiedade antes de uma prova ou apresentação pode acontecer com qualquer pessoa. Entretanto, quando a preocupação se torna frequente e prejudica o sono, os estudos ou as relações, é importante conversar com um adulto de confiança e procurar orientação profissional. Não existe uma solução única para todas as situações.

### 2 O QUE É PROCRASTINAÇÃO

Procrastinar significa adiar uma tarefa, mesmo quando sabemos que ela precisa ser realizada. Isso pode ocorrer por falta de planejamento, dificuldade para começar, medo de errar ou excesso de distrações. A procrastinação não deve ser confundida automaticamente com preguiça.

### 3 ESTRATÉGIAS PARA O DIA A DIA

Uma estratégia é dividir trabalhos grandes em etapas pequenas. Em vez de tentar estudar toda a matéria de uma vez, o estudante pode escolher um assunto e definir um período realista para se concentrar. Uma lista de prioridades e pausas regulares também podem ajudar.

Outra atitude é criar momentos sem notificações durante os estudos e reservar tempo para lazer, convivência e descanso. Sono adequado, atividades prazerosas e diálogo com pessoas de confiança fazem parte de uma rotina de cuidado. Essas ações podem ajudar, mas não substituem atendimento profissional quando a ansiedade causa sofrimento significativo.

### 4 O PAPEL DA ESCOLA E DA FAMÍLIA

A escola pode contribuir com orientações claras sobre prazos, acolhimento e atividades de organização dos estudos. A família pode ouvir sem julgamentos e ajudar a construir uma rotina possível. Quando necessário, estudantes devem ser incentivados a buscar apoio de profissionais de saúde.

## CONCLUSÃO

Combater a procrastinação não significa estudar o tempo inteiro. Significa aprender a planejar, reconhecer dificuldades e equilibrar responsabilidades com descanso. Da mesma forma, cuidar da ansiedade envolve atenção às emoções, apoio social e, quando necessário, acompanhamento profissional. Pequenas mudanças na rotina podem ser úteis, mas cada estudante precisa encontrar estratégias adequadas à sua realidade.

## REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde mental dos adolescentes.

Disponível em:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

Acesso em: 8 out. 2026.

UNICEF. Saúde mental. Disponível em: <https://www.unicef.org/mental-health>.

Acesso em: 8 out. 2026.