



Congresso de Interdisciplinaridade  
do Noroeste Fluminense

IFFluminense Itaperuna

## **Desenvolvimento emocional na transição do ensino médio pra vida adulta**

Maria Clara Ribeiro Barroso<sup>1\*</sup>; Isabele Vidal Crispim<sup>2</sup>; Raphael Veloso<sup>3</sup>;

<sup>1,2</sup> *Estudantes do curso Técnico em Administração do IFFluminense Campus Itaperuna;* <sup>3</sup> *Docente do IFFluminense Campus Itaperuna.*

*mariaclarabarroso01@gmail.com*

**TIPO DE PROJETO: ( X ) PESQUISA ( ) EXTENSÃO**

### **Resumo**

A transição do ensino médio para a vida adulta representa um período de intensas mudanças e desafios para os jovens, que frequentemente enfrentam sentimentos de ansiedade, insegurança e até depressão. Este artigo tem como objetivo fornecer ferramentas para os adolescentes lidarem com esses impactos emocionais, prevenindo transtornos mais graves. A partir de uma análise da literatura sobre ansiedade e depressão em jovens, o estudo explora as dificuldades dessa fase, ressaltando a importância do desenvolvimento de habilidades emocionais e práticas voltadas à saúde mental, além de buscar reduzir a pressão social e acadêmica. O trabalho busca delinear um recorte de idade (de 15 - 19 anos), tanto nas problemáticas gerais quanto específicas dessa idade, com o intuito de melhorar o bem-estar dos adolescentes. Este artigo foi desenvolvido com o apoio do Programa Jovens Talentos da FAPERJ e prevê a criação de um site com conteúdos voltados para o público adolescente, oferecendo suporte e estratégias para essa fase de transição. Por fim, argumenta-se que o estabelecimento de hábitos saudáveis, autoconhecimento, autogestão e disciplina com seus objetivos podem auxiliar os jovens a enfrentar os desafios desta fase, bem como incrementar sua percepção de mundo, que por vezes apresenta mais soluções do que problemas apesar destes últimos se mostrarem muito mais evidente.

**Palavras-Chave:** Inteligência emocional; Autogestão; Autoconhecimento Saúde mental; Ansiedade; Depressão; Jovens; Hábitos Saudáveis

**Instituição de fomento:** FAPERJ