



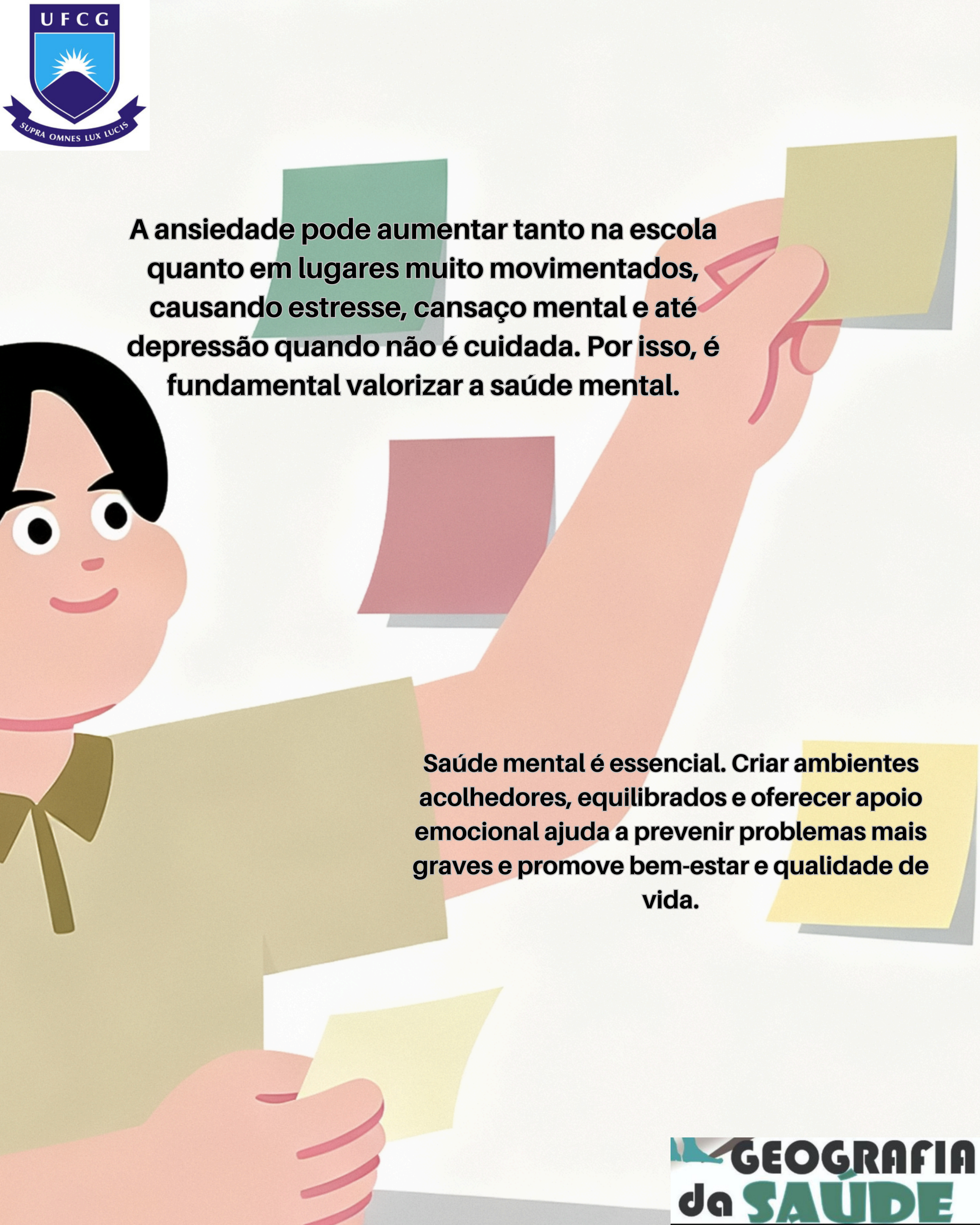
A ansiedade no ambiente escolar está relacionada a fatores como pressão por desempenho, relações interpessoais e excesso de demandas. O espaço escolar, quando pouco acolhedor ou competitivo, pode intensificar sintomas como medo, insegurança e estresse, afetando o aprendizado e o bem-estar dos estudantes.

**Ermenia Lenilda Lima Santos
2026**

Ambientes muito movimentados, com barulho e excesso de estímulos, podem causar estresse, ansiedade e dificuldade de concentração. A exposição constante a esse tipo de espaço pode levar ao cansaço mental e ao esgotamento emocional.



O equilíbrio entre espaços agitados e ambientes mais calmos é fundamental para a manutenção da saúde mental e do bem-estar.



A ansiedade pode aumentar tanto na escola quanto em lugares muito movimentados, causando estresse, cansaço mental e até depressão quando não é cuidada. Por isso, é fundamental valorizar a saúde mental.

Saúde mental é essencial. Criar ambientes acolhedores, equilibrados e oferecer apoio emocional ajuda a prevenir problemas mais graves e promove bem-estar e qualidade de vida.



O espaço molda a mente, e mudar o espaço é o primeiro passo para cuidar da saúde mental.

