

SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ALUNOS DO TERCEIRO ANO DO ENSINO MÉDIO DE ESCOLAS DE SETE LAGOAS

Dâmaris Alice da Silva Aldred¹

Tathiana Martins de Carvalho²

RESUMO

A adolescência é uma fase de intensidades e coincide com o período de preparação da prova do vestibular, que é um evento estressor, que pode gerar sintomas ansiosos. Assim, se faz necessário verificar se essa soma de eventos estressores traz sofrimentos psicológicos a esses adolescentes, através de sintomas ansiosos. Desta forma buscou-se responder: quais sintomas de ansiedade os alunos do 3º ano do Ensino Médio de escolas de Sete Lagoas/MG, desenvolvem em virtude das pressões relacionadas ao desempenho no Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM)? Como objetivos pretendeu-se verificar quais sintomas do transtorno de ansiedade os alunos desenvolvem devido às pressões atreladas ao Enem, conhecer a percepção dos alunos sobre o fim do ciclo do ensino médio, investigar quais tipos de pressão ocorrem por causa da prova do Enem e pesquisar se esses alunos fazem uso de medicamentos e/ou se fazem acompanhamento psicológico. Este estudo de campo se deu através de uma pesquisa descritiva e quali-quantitativa. A amostra foi composta por 62 estudantes que responderam a um questionário semiestruturado *online* e os dados foram analisados a partir da análise de conteúdo conforme Bardin (2011). Pode-se notar, como resultados, que os alunos se consideram mais ansiosos do que o normal em relação a prova do ENEM, apresentando como sintomas pensamentos negativos, distorcidos e acelerados; nervosismo; pensar constantemente no assunto. Eles relataram que o principal tipo de pressão sentida é a interna e a maioria se sente triste e frustrada pelo fim do ciclo, principalmente por estar sendo feito a distância devido a pandemia do covid-19.

Descritores: Adolescência. Ansiedade. Enem. Sintomas Ansiosos.

ABSTRACT

Adolescence is a phase of intensities and matches with the preparation period for the entrance exam, which is a stressful event, which can generate anxious symptoms. Therefore, it is necessary to verify whether this sum of stressful events brings psychological suffering to these adolescents, through anxious symptoms. In this way, it was to sought to answer: what anxiety symptoms do 3rd year high school students from schools in Sete Lagoas / MG develop due to pressures related to performance in the National High School Exam (*ENEM*)? As objectives it was intended to verify which symptoms of anxiety disorder students develop due to the pressures linked to *Enem*, to know the students' perception about the end of the high school cycle, to investigate what types of pressure might occur because of the Enem test and to research whether these students use medication and / or are undergoing psychological counseling. This field study took place through a descriptive and quali-quantitative research. The sample consisted of 62 students who answered an online semi-structured questionnaire and the data were analyzed based on content analysis according to Bardin (2011). It can be noted, as a result, that the students consider themselves more anxious than normal in relation to the ENEM test, presenting negative, distorted and accelerated thoughts as symptoms; nervousness; constantly thinking about it. They reported that the main type of pressure felt is internal pressure and most feel sad and frustrated by the end of the cycle, mainly because it is being done at a distance due to the covid-19 pandemic.

Keywords: Adolescence. Anxiety. ENEM. Anxiety Symptoms.

Graduanda em Psicologia na Faculdade Ciências da Vida. *E-mail:* damaris_alice2@hotmail.com

² Graduada em Psicologia pela UFMG. Mestre em Psicologia do Desenvolvimento Humano pela UFMG. Docente na Faculdade Ciências da Vida. *E-mail:* tathimcarvalho@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O bom funcionamento da saúde física, social e psicológica define se o ser humano pode ser considerado saudável, porém durante a vida, existem várias situações que são capazes de comprometer o funcionamento dessas áreas. O período da adolescência é reconhecido como instável devido às mudanças internas e externas que acontecem e, ao se acrescentar um evento estressor como uma prova vestibular, pode acarretar inúmeros problemas, como, por exemplo, a ansiedade e os seus efeitos físicos e psicológicos (DE CRISTO; RASI; FINCK, 2016; DE SOUZA; TEIXEIRA, 2016).

Os adolescentes brasileiros estão no *ranking* mundial de ansiedade escolar, de acordo com o relatório de bem-estar do “Programa de Avaliação Internacional dos Estudantes”, (FELICIO, 2019; SANTANA, 2019) e, diante deste fato, pode-se afirmar que milhares de adolescentes têm sua saúde afetada pela ansiedade. Assim, este artigo se justifica por buscar discutir a relação entre situações estressoras decorrentes das cobranças ligadas ao desempenho na prova do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e os sintomas físicos ou psicológicos, como a ansiedade, desenvolvidos pelos adolescentes. Esta discussão é importante porque pode melhorar a qualidade de vida destes adolescentes a partir da demonstração da necessidade de atenção e tratamento a estes sintomas, pois adolescentes mentalmente saudáveis possuem mais chances de se tornarem adultos também saudáveis. Ainda, este trabalho é relevante, uma vez que trabalhar as questões de ansiedade junto aos adolescentes que estão para prestar vestibular pode ajudá-los a vivenciar o período antes da prova e durante a prova de uma forma menos desgastante, diminuindo assim possíveis prejuízos físicos e psicológicos.

Diante disso, o trabalho questionou: quais sintomas de ansiedade os alunos do 3º ano do Ensino Médio de escolas de Sete Lagoas/MG desenvolvem em virtude das pressões relacionadas ao desempenho no Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Como pressupostos, acredita-se que os sintomas mais presentes são dificuldades de concentração, alterações no sono e humor, taquicardia, cefaleia, sudorese e angústia. Ainda, pressupõe-se que estes sintomas são agravados pelas pressões do ambiente familiar e escolar.

O objetivo geral dessa pesquisa é verificar quais sintomas do transtorno de ansiedade os alunos do 3º ano do ensino médio de escolas de Sete Lagoas desenvolvem devido às pressões atreladas ao Enem. Já os objetivos específicos são conhecer a percepção dos alunos sobre o fim do ciclo do ensino médio e os desafios que as possibilidades de escolhas trazem para eles; investigar quais tipos de pressão ocorrem por causa da prova do Enem e pesquisar

se esses alunos fazem uso de medicamentos para o controle de ansiedade e/ou se fazem acompanhamento psicológico. Esta pesquisa foi classificada como um estudo de campo descritivo, exploratório e quali-quantitativo. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário semiestruturado aplicado a sessenta e dois (62) alunos do ensino médio. Para a análise dos dados encontrados foi realizada uma análise de conteúdo.

A maioria dos estudantes relataram que a maior pressão sentida por eles é a interna e que estão tristes e frustrados com o encerramento desse ciclo, principalmente por estar sendo vivenciado de uma forma atípica diante das diretrizes para a quarentena causada pelo COVID-19. O sintoma psicológico mais relatado foi o pensamento negativo, distorcido e acelerado; o sintoma físico mais relatado foi a dor de cabeça e o sintoma comportamental mais relatado foi a alteração no sono. A substância mais utilizada por eles para melhorar seu desempenho nos estudos é o café e a maioria não faz acompanhamento psicológico.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ADOLESCÊNCIA, ESCOLHA DA PROFISSÃO E VESTIBULAR

Através da etimologia da palavra adolescência, uma das definições que podem ser utilizadas é que a adolescência é um processo de crescimento (DE SOUZA; TEIXEIRA, 2016), porém, a existência dessa fase depende da cultura na qual se está inserido, pois, as sociedades que reconhecem essa fase como um período da vida, possuem a demarcação do seu início e fim controversos, podendo ser definidos a partir de questões biológicas, psíquicas e socioculturais. Diante desses desencontros, outra forma de definir a adolescência é um período entre o final da infância e início da vida adulta, subjetivo e repleto de descobertas de si e do mundo (FELICIO, 2019; GROLLI; WAGNER; DALBOSCO, 2017).

A adolescência é vista como um ciclo muito intenso, reconhecida por um período com fatores estressantes, reorganização emocional e crises diante das mudanças que podem ser de ordem biológica, através dos hormônios, físicas, através das mudanças externas no corpo e psicológicas, demonstradas através de seus comportamentos. Elas podem ser listadas como fatores predisponentes para o aparecimento dos sintomas ansiosos que podem causar prejuízos para o indivíduo e afetam não somente o adolescente, mas todo o seu contexto, como os seus responsáveis, familiares e amigos (DE CRISTO; RASI; FINCK, 2016).

O terceiro ano do ensino médio representa, socialmente, uma passagem da fase da adolescência para a iniciação da vida adulta, demarcado pelo momento em que o indivíduo

precisará decidir qual será a sua carreira no futuro e esta escolha é considerada uma das mais importantes do ser humano (SANTANA, 2019). Para que ela seja feita de modo assertivo, devem ser considerados os fatores internos como a personalidade, identificação com a profissão e crenças, além dos fatores externos, como a influência da família, mercado de trabalho, rotina e salários (DAOLIO; NEUFELD, 2017). O sucesso e a prosperidade almejados dependem diretamente dessa escolha e, por isso, a possibilidade de fracassar ao fazer uma escolha errada, traz consigo sintomas de ansiedade que são agravados pela fase da adolescência e os seus fatores predisponentes (ANDRADE; SOUZA; CASTRO, 2016).

Em consequência da globalização, os alunos que estão terminando o ensino médio possuem muito acesso às informações, fato que pode ser considerado uma ajuda para a tomada da decisão sobre as profissões, pois é possível retirar as dúvidas para a escolha ser considerada correta. Esse acesso à informação, quando comparado à forma com que as profissões eram escolhidas, baseadas na influência da família e suas condições financeiras, se mostra muito influente. Porém, junto com as vantagens, é necessário o reconhecimento das desvantagens, pois com mais possibilidades e informações, maiores são as dúvidas, que estão ligadas ao aumento da angústia, insegurança e medo (DE CRISTO; RASI; FINCK, 2016).

Os estudos sobre o aumento da ansiedade diante da escolha de uma profissão apresentam resultados controversos. Em uma pesquisa, realizada com 334 alunos que cursavam o terceiro ano do ensino médio, os níveis de ansiedade estavam mais baixos nos alunos que não haviam escolhido qual carreira queriam, esse resultado pode ser explicado devido ao aumento da expectativa na aprovação quando o curso foi escolhido (FELÍCIO, 2019). Em uma pesquisa feita com 12 alunos de um curso preparatório para o vestibular, identificou-se que os alunos que já haviam escolhido uma carreira eram mais motivados nos estudos e em seus planejamentos, porém os alunos que ainda não haviam feito essa escolha apresentavam mais ansiedade diante das dúvidas (DAOLIO; NEUFELD, 2017). Outra pesquisa apontou que a escolha do curso é benéfica, motivadora para os estudos e responsável por um maior investimento de tempo e dinheiro (SANTANA, 2019).

A partir da escolha da profissão, o aluno deve passar pelo vestibular para a entrada no curso em uma instituição de ensino superior (IES). O vestibular é um processo composto por provas que avaliam o conhecimento acadêmico. As provas são difíceis, exigem controle emocional e a persistência perante o cansaço e desgaste físico. A aplicação normalmente é feita ao final do terceiro ano do ensino médio. O vestibular é considerado uma situação estressora na vida dos alunos devido ao número de vagas, a competitividade, as cobranças,

que são algumas das dificuldades encontradas e podem desencadear sintomas de ansiedade. Além de prejudicar a saúde física e mental, esses sintomas aumentam conforme a proximidade da avaliação e prejudicam o aluno em sua vida pré e pós vestibular, afetando inclusive seu desempenho na prova (DAOLIO; NEUFELD, 2017; LINS; VIANA, 2016).

O ENEM foi criado pelo Ministério da Educação (MEC) em 1998 para avaliar a qualidade educacional e é atualmente o processo seletivo que a maioria das IES públicas utiliza, além de ser responsável pela possibilidade de acesso ao Programa Universidade para Todos (PROUNI) e ao Fundo de Financiamento Estudantil (FIES), que são programas criados pelo Governo Brasileiro que facilitam o acesso para o estudo em IES privadas. Desse modo, o ENEM é um vestibular importante no Brasil, pois é o acesso mais comum para quem quer estudar em uma IES. A mesma prova é aplicada para todos os alunos do território nacional e a escolha do curso desejado é feita dois meses depois da prova, através de uma nota de corte, de acordo com a escolha feita. Todas estas etapas colaboram para o aumento dos sintomas ansiosos nos estudantes (ANDRADE; SOUZA; CASTRO, 2016; SILVA, 2017).

Diante de todas as dificuldades ligadas ao vestibular e à possibilidade do fracasso, é comum que os alunos criem estratégias para buscar o resultado desejado. Alguns vão optar por um curso preparatório para continuar tentando um melhor resultado na prova, outros optam por entrar no mercado de trabalho disponível, porém as ações descritas diante de um possível insucesso são subjetivas e dizem muito sobre as condições de vida de cada aluno, sendo a questão financeira, uma das principais influências (DAOLIO; NEUFELD, 2017).

2.2 FAMÍLIA, ESCOLA E ESTRESSE

O vestibular representa um marco na vida dos alunos brasileiros, devido ao seu futuro profissional depender do resultado da prova. Diante desta importância, as cobranças para uma aprovação são uma realidade e se dividem: pressões internas, que são aquelas nas quais o aluno tem consigo sobre as suas próprias expectativas; pressões familiares, devido à expectativa da família quanto ao futuro do adolescente, percebido em muitos casos, como uma cobrança; e as pressões sociais, especialmente da escola, pois o resultado do aluno se torna uma prova de qualidade do ensino (DOS SANTOS *et al.*, 2016, SANTANA, 2019).

Nesta fase, a importância do apoio familiar é indiscutível. Os níveis de ansiedade são significativamente mais baixos nos alunos que se comunicam melhor com os pais e são incentivados em suas escolhas e estudo, sendo variáveis positivas neste processo (COELHO; DELL'AGLIO 2018). O apoio escolar é listado como o segundo mais importante e as

intervenções feitas pelas instituições, como as atividades ao ar livre e aulas de reforço, são benéficas para a saúde mental dos alunos, assim o desempenho de cada aluno é influenciado por essas alternativas. O apoio dos amigos é citado como relevante, mas deve acontecer em conjunto com o apoio familiar e escolar (FELICIO, 2019; DE SOUZA; TEIXEIRA, 2016).

As situações estressoras, como o vestibular, geram reações psicofisiológicas não controláveis, sendo responsáveis por um desequilíbrio, podendo causar taquicardia, tremores, sudorese e alterações hormonais. Estas reações não são ligadas apenas aos estímulos externos, mas também à individualidade do aluno e sua capacidade em lidar com a situação que causa um desequilíbrio. Assim, devido às subjetividades, os resultados encontrados quando se pesquisa sobre os sintomas ansiosos são variáveis (CALAIS; MONTANHAUR; SALGADO, 2017). As patologias mais comuns advindas dos eventos estressores são a ansiedade e a depressão (SANTANA, 2019). Sendo a ansiedade considerada uma resposta para um evento estressor, pode-se afirmar que os sintomas ansiosos podem ser encontrados nos alunos em época de vestibular, pois são respostas psicossomáticas (FELICIO, 2019).

2.3 ANSIEDADE, SINTOMAS, MEDICAMENTOS E ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

A ansiedade é uma reação à antecipação de ameaças futuras, causando tensão muscular, vigilância, comportamentos de esquivar ou cautela (APA, 2014). É um distúrbio que atinge milhões de pessoas pelo mundo (SANTANA 2019), porém é vista também como uma percepção subjetiva que pode ser positiva ou negativa (FELICIO, 2019) e corresponde a uma reação ao perigo (DE CRISTO; RASI; FINCK, 2016), a um mecanismo de luta ou fuga, sendo para a sobrevivência humana. É considerada uma patologia quando se manifesta em excesso e acarreta prejuízos para a saúde (GROLI; WAGNER; DALBOSCO, 2017).

Em geral, o foco da ansiedade está relacionado a um evento específico e pode se manifestar antes, durante ou depois dele e, no caso dos alunos do terceiro ano do ensino médio, o vestibular é o evento que gera essa ansiedade. A parte vivenciada antes da prova são as decisões a serem feitas, os anos de estudo se preparando, medo da prova e do fracasso, a competitividade, a preocupação com o desempenho dos outros alunos, pois somente os melhores serão aprovados. O ápice de ansiedade aconteceria durante a realização da prova e conforme ela vai acabando, essa ansiedade vai diminuindo gradativamente (FELICIO, 2019).

O Brasil se destaca no ranking mundial de ansiedade e os adolescentes brasileiros se destacam no ranking mundial de ansiedade escolar, que está ligada às provas (SANTANA,

2019). Alguns dos sintomas ansiosos encontrados nos alunos se dividem em psicológicos, como a apreensão, alterações de humor, pensar constantemente em só um assunto, inquietação interna, irritabilidade excessiva e sem causa aparente, dificuldades na concentração, desejo de fuga, impaciência, angústia, hostilidade, pensamentos negativos, distorcidos ou acelerados (BARBOSA; ASFORA; DE MOURA, 2020). Outros sintomas se dão em manifestações físicas como sudorese, tremores, respiração ofegante, taquicardia, vômito, diarreias, dor no estômago e de cabeça (FELICIO, 2019), ou comportamentais, como vícios, comportamento obsessivo compulsivo, problemas com o sono e apetite (LINS; VIANA, 2016).

Além de todos os sintomas listados acima, os adolescentes ainda precisam lidar com as dificuldades que estão diretamente ligadas ao momento da prova, pois a ansiedade pode ser responsável pela diminuição do rendimento do aluno, afinal ela traz consigo dificuldade de interpretação, problemas com a organização e a avaliação de ideias, podendo fazer com que o aluno não receba a aprovação, mesmo tendo se esforçado na preparação. A ansiedade pode ser responsável por causar inúmeros danos aos alunos em ano de vestibular, sendo estes significativos para a saúde física e mental deles (FELICIO, 2019; LINS; VIANA, 2016).

Na tentativa de diminuir dificuldades e melhorar o desempenho acadêmico, muitos alunos se submetem ao uso de substâncias psicoativas e drogas psicotrópicas, como medicamentos e energéticos para potencializar a qualidade nos estudos e diminuir o sono e o cansaço (LINS; VIANA, 2016). Um exemplo é o uso indevido do metilfenidato (ritalina), que auxilia no tratamento do transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), indicado para melhorar a concentração das crianças com este transtorno, auxiliando na melhoria dos estudos. Foi observado um aumento do consumo deste medicamento nos períodos correspondentes à realização de vestibulares, (DE SOUZA; TEIXEIRA, 2016), indicando a utilização inadequada deste medicamento por estudantes, que não possuem o TDAH no intuito de melhorar os resultados da prova. Os medicamentos podem ajudar a diminuir a ansiedade, porém a vantagem pode ser pequena quando comparada aos prejuízos à saúde física e mental devido aos efeitos colaterais que podem acometer esses adolescentes (SANTANA, 2019; BARBOSA; ASFORA; DE MOURA, 2020).

Como demonstrado, existe uma redução dos níveis de ansiedade quando o adolescente pode ter uma boa comunicação com os seus familiares e sua escola e, o ato de expor como se sente, suas dúvidas e angústias causa uma melhora visível na saúde psíquica dos alunos (COELHO; DELL'AGLIO, 2018). Diante da fama que os adolescentes carregam por suas crises, muitas vezes são negligenciados, e acabam por não procurar ajuda

psicológica. Porém, quando essa procura é realizada e a escuta é feita pelos profissionais de psicologia, as respostas encontradas são positivas, pois a terapia é eficaz para propiciar mudanças significativas através da comunicação e recursos disponíveis. Dessa forma há redução nos níveis de ansiedade e seus prejuízos, inclusive os que são diretamente ligados ao vestibular (DE MACEDO; CARVALHO, 2019; DE SOUZA *et al.*, 2019).

Para um tratamento psicoterápico ser considerado um sucesso e se tornar duradouro na vida do paciente, é necessária uma aliança terapêutica entre o profissional e o cliente. Essa aliança é criada com base no comportamento e ações de ambos. Nas ações do terapeuta estão a empatia ao ouvir, não julgar, compreender e aceitar de forma incondicional, para assim, diante dessas ações, o paciente criar os laços necessários que firmam essa aliança. Os laços de confiança são fundamentais para que o processo terapêutico ocorra, pois somente desta forma o cliente se envolverá na terapia, sentirá a liberdade para falar de suas angústias e assim, atingir o sucesso da terapia (PEREIRA, 2017).

3 METODOLOGIA

O presente projeto se classifica como um estudo de campo quali-quantitativo, exploratório e descritivo. A natureza dessa pesquisa se denomina descritiva, pois o projeto visa descrever os sintomas ansiosos encontrados nos adolescentes de escolas de Sete Lagoas – MG. Classifica-se como um estudo de campo, por ter sido realizado com alunos de diversas escolas da cidade e como quali-quantitativo ao se aprofundar no conhecimento sobre as vivências dos alunos, mas também verificar dados estatísticos (GIL, 2002).

A amostra foi composta por 62 alunos pertencentes a escolas públicas e privadas da cidade de Sete Lagoas e o acesso a eles se deu por conveniência. Como instrumento de pesquisa, esse projeto contou com um questionário semiestruturado individual, que foi aplicado de forma *online* através da plataforma *google forms* enviado para os alunos através de um *link* no aplicativo *WhatsApp* que ficou no ar durante 12 dias. Ao todo foram obtidas 71 participações, porém nove foram excluídas por não cumprirem os critérios de inclusão, que foram: estar matriculado no terceiro ano do ensino médio de uma escola da cidade de Sete Lagoas e que fossem autorizados pelos seus responsáveis para participar dessa pesquisa. Foram excluídos ainda aqueles que declararam que não prestarão a prova do ENEM este ano.

Para análise de dados qualitativos o procedimento adotado na pesquisa foi a análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin (2011), que se divide em três partes: a organização, a codificação e a categorização (BARDIN, 2011). Para a análise dos dados

quantitativos foi utilizado o *software* Excel 2016 que contabilizou os números e também os transformou em porcentagens. Após a análise foram encontradas as seguintes categorias: situações estressoras que causam ansiedade; sintomas ansiosos e o uso de medicamentos e acompanhamento psicológico.

Seguindo os preceitos éticos, os alunos participantes declararam através do termo de consentimento incluso no questionário que concordavam e entendiam os termos da pesquisa e que caso fossem menores estavam autorizados pelos seus responsáveis a participar.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o período de pesquisa, foi disponibilizado por 12 dias, um questionário de forma *online* através da plataforma do *google forms*. Esta opção se deu devido a pandemia da Covid-19, que preconizou o isolamento social. A amostra final foi composta por 62 alunos do ensino médio de escolas públicas e particulares da cidade de Sete Lagoas – MG. Destes, 41 alunos estudam em instituições de ensino público e 21 alunos estudam em instituições de ensino privado. Ao todo, responderam ao questionário 49 indivíduos do sexo feminino e 13 do sexo masculino, com idades que variaram entre 17 e 18 anos.

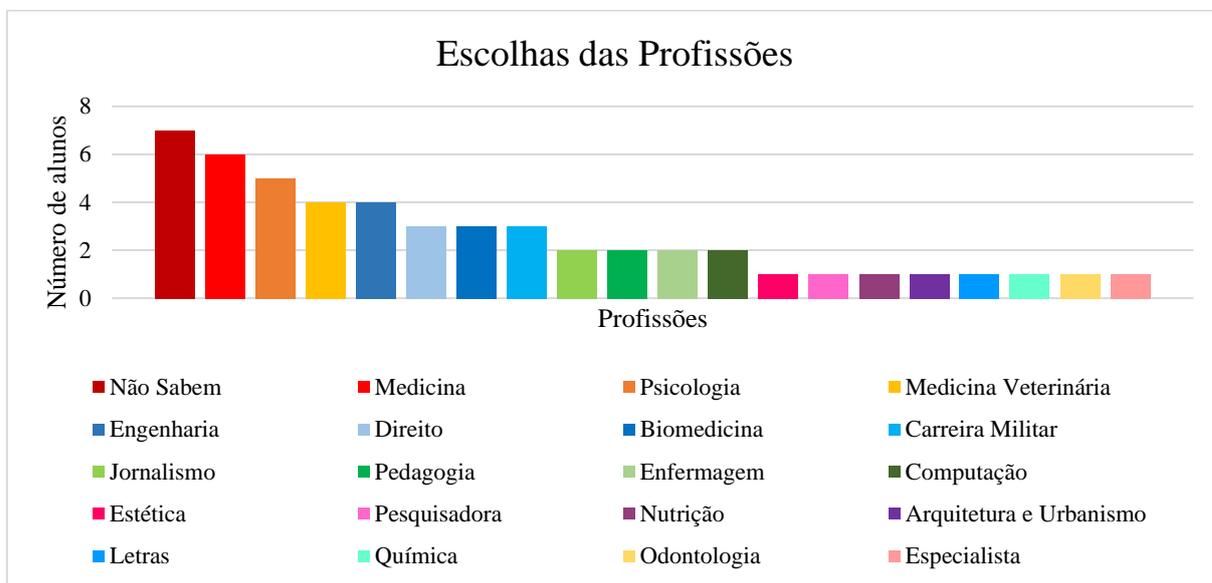
4.1 SITUAÇÕES ESTRESSORAS E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Cada fim de ciclo da vida do ser humano é acompanhado por novidades e despedidas e, normalmente, esse encerramento pode ser demarcado por dificuldades. Uma dessas pode ser a ansiedade advinda das situações estressoras vivenciadas, que se não for observada e tratada, pode trazer prejuízos, neste caso para o fim do ciclo do ensino médio e preparação para a prova do ENEM. Segundo Felício (2019), as situações estressoras geram respostas que causam sintomas ansiosos e, conforme apontam Daolio e Neufeld (2017), o vestibular é considerado um evento estressor para os alunos, pois o período de preparação para a prova é gerador de ansiedade. Estas afirmações validam o resultado deste estudo, pois 60, dos 62 alunos desta pesquisa relataram que sua ansiedade aumentou devido à preparação para a prova, em relação aos outros anos nos quais não havia a necessidade de realização desta.

Estes sintomas de ansiedade podem estar ligados ao medo de fracassar no resultado da prova, ao mesmo tempo em que também estão ligados ao medo de escolher a profissão errada, isso porque o sucesso e a prosperidade que esses adolescentes desejam são ligados a essa escolha (ANDRADE; SOUZA; CASTRO, 2016). Abaixo, a figura 1 que descreve as

profissões escolhidas pelos alunos participantes, mostrando que a maioria dos alunos já se decidiu quanto a isso.

Figura 1: Profissões que os alunos participantes da pesquisa pretendem seguir



Fonte: Dados da pesquisa

Ao responderem no questionário quais eram os desafios que eles percebiam diante das possibilidades de escolhas para o futuro, o medo de falhar na escolha da profissão e a insegurança com essas escolhas, foram as respostas que mais apareceram conforme demonstrado nas falas abaixo, corroborando com os artigos encontrados de Cristo, Rasi e Finck (2016) que reconhecem que, com maiores possibilidades existem mais dúvidas e angústias ligadas a essa escolha.

“Me identifico com várias coisas, acho vários assuntos interessantes e várias profissões muito bacanas, logo, se torna difícil trilhar meu caminho com tantas variáveis.” A1

“São tantas opções que me sinto perdida. Tenho medo de fazer a escolha errada, perder tempo e me arrepender e já não ter mais volta para fazer o que realmente me faz feliz.” A4

“A insegurança é o meu maior desafio! Tenho muitas opções e temo não escolher a certa.” A32

“A escolha de um curso ou profissão e a incerteza de saber se serei capaz de alcançar notas altas o suficiente para entrar no curso escolhido.” A47

Além da escolha da profissão, os alunos elencaram outros fatores que despertavam os sintomas de ansiedade, como o mercado de trabalho, as condições financeiras, novas responsabilidades, falta de orientação das escolas e falta de preparo para as provas devido a

paralisação das aulas presenciais em decorrência da pandemia da COVID-19, conforme demonstrado nas falas:

“Um fardo para carregar! Muitas obrigações e responsabilidades e a preocupação de arrumar um emprego quando sair do ensino médio é muito difícil.” A3

“Medo de não conseguir me mudar para outra cidade por condições financeiras.” A37

“Não só a defasagem de conhecimento por causa da pandemia e a dificuldade dos alunos de se adaptar no meio disso, mas também a insegurança de ter que escolher coisas que vão provavelmente definir o resto da sua vida.” A38

“A falta de preparo para o ENEM, já que as escolas não estão funcionando e são poucos os professores que se dispõem a ajudar de verdade. Querem enfiar goela abaixo atividades para a gente cumprir quando nesse tempo que estamos vivenciando, é preenchido por ansiedade, medo e incertezas.” A50

Em relação ao fim do ciclo do ensino médio, os alunos apresentaram respostas variadas com percepções positivas como: felicidade, conclusão dessa etapa, menos uma obrigação, alívio, empolgação e responsabilidade; e também com percepções negativas como: incertezas, inseguranças, ansiedade, pressão, medo, decepções, preocupações, confusão e despreparo. Segundo Daolio e Neufeld (2017), é comum que essas percepções sejam positivas ou negativas, pois são subjetivas e cada aluno vai vivenciar esse período de um jeito, porém algo que é exclusivo aos alunos formandos do terceiro ano neste ano de 2020, são suas angústias e percepções negativas relacionadas aos impactos da pandemia. Os relatos variam entre tristeza e frustração por não viverem esse momento tão importante presencialmente; saudades dos amigos; sensação de não conclusão; problemas com o ensino à distância das escolas e os planos de estudos tutorados (PETs) do governo; desamparo e o medo relacionado à dúvida se vão realmente conseguir se formar.

“Me sinto com uma etapa concluída, uma obrigação a menos.” A5

“Me sentia empolgado com as novas possibilidades e ao mesmo tempo tinha medo a incerteza da ‘vida adulta’, com tantas opções de faculdade, emprego, cursos e etc. Atualmente me sinto frustrado com toda a situação, principalmente por não ter tido a oportunidade de aproveitar meu terceiro anos como gostaria.” A14

“Em si fica um sentimento de ansiedade, pois será um ciclo fechado, mas sem a conclusão efetiva de tal. Em função do vírus COVID-19 deixamos de viver vários momentos necessários para essa conclusão.” A19

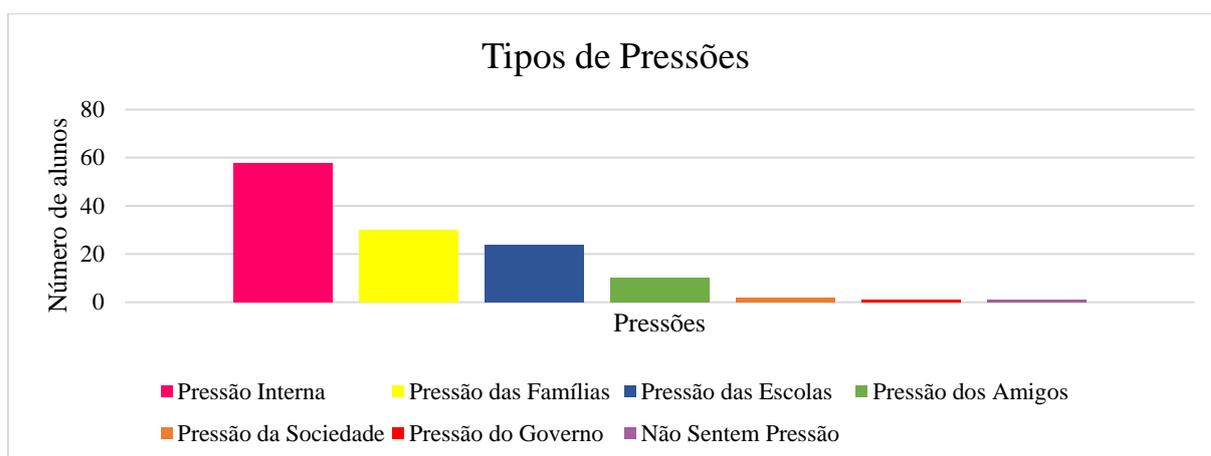
“Péssima, não tive a oportunidade de desfrutar da “experiência de terceiro ano”. A matéria do EAD é bem mais carregada que se fosse dias letivos normais. Sinto falta dos meus amigos e de vê-los todos os dias.” A23

“Com esse momento de indecisão, eu me sinto ansiosa ao mesmo tempo em pânico por me formar de uma forma atípica em que ninguém está conseguindo aprender nada, principalmente com esses PETs que não instruem.” A58

“Sinto inseguranças, pressões sociais e o medo de falhar.” A15

Os alunos se sentem pressionados de várias formas nesse momento, que já é exaustivo por si só como mostra Felício (2019). Através do questionário os alunos puderam expor quais são os tipos de pressão que sentem. Abaixo, a figura 2 que descreve os tipos de pressões marcados pelos alunos participantes.

Figura 2: Pressões que os alunos participantes da pesquisa disseram sentir



Fonte: Dados da pesquisa

Esses dados confirmam que os três principais tipos de pressão encontrados por Santana (2019): a pressão interna, seguida da família e depois a da escola, mas também traz consigo outros tipos de pressões não encontradas nos artigos estudados como, por exemplo, a do governo.

Percebeu-se através das respostas que os alunos se sentem frustrados devido a alguns fatores, como não poder viver este último ano escolar como gostariam, não receber o apoio que julgam ser suficiente, o sentimento de impotência e falta de conhecimento diante do *déficit* nos estudos com a paralisação das aulas presenciais e, até mesmo dizendo resumidamente que se sentiam frustrados, como foi demonstrado nas falas desses alunos que se encontram presentes nessa análise dos resultados.

Para lidar com todas estas pressões e frustrações é importante que os adolescentes encontrem apoio. Quando questionados se eles sentiam que recebiam algum apoio 35,48% alunos informaram que não, mas 64,52% disseram receber apoio principalmente da família, amigos, escola e professores. Sabe-se através dos artigos que receber algum tipo de apoio é fundamental para esses adolescentes vivenciarem esse momento delicado de uma forma mais positiva (COELHO; DELL'AGLIO, 2018; FELICIO, 2019; DE SOUZA; TEIXEIRA, 2016).

Uma das consequências da pandemia da COVID-19 foi a paralisação das aulas presenciais, neste sentido os alunos foram questionados se estavam recebendo algum suporte nos estudos. A maioria dos alunos disse que a escola disponibilizou aulas remotas, porém reforçam seus estudos sozinhos. Ainda, 17 alunos disseram que, além das aulas da escola, fazem cursinho por meio de aulas também remotas, 4 disseram receber suporte de amigos e familiares, 1 disse que sua escola ofereceu somente os PET e 1 disse que não recebe suporte algum. Com todas as dificuldades encontradas, o governo decidiu adiar a prova do ENEM que seria aplicada em 2020 para o ano de 2021 no intuito de diminuir os prejuízos causados (INEP, 2020), quando questionados se gostaram ou não do adiamento 52 alunos disseram que sim e 10 alunos disseram que não.

4.2 SINTOMAS ANSIOSOS

É importante destacar que todas as informações acerca dos sintomas ansiosos e ansiedade apresentados nesta categoria decorem de uma autoavaliação dos alunos e que não existe um diagnóstico clínico ou profissional para suas respostas, porém entende-se que mesmo a autoavaliação é válida, uma vez que são informações importantes para este estudo. Quando questionados se sentiam algum sintoma de ansiedade, 60 alunos relataram que sentiram que sua ansiedade aumentou e 2 alunos relataram que sentiram que sua ansiedade diminuiu em relação a sua preparação e realização da prova do ENEM. Ao serem perguntados o quanto se consideravam ansiosos 3 responderam que sua ansiedade é leve, 11 responderam que sua ansiedade é moderada, 6 responderam que sua ansiedade é alta, 20 responderam que sua ansiedade é muito alta e 22 responderam que é muito alta, com presença de crises.

Quando, no questionário com múltiplas opções de escolha, foi pedido que especificassem os sintomas de ansiedade que eles sentiam, 48 alunos declararam ter pensamentos negativos, distorcidos ou acelerados e nervosismo; 47 alunos disseram pensar constantemente no assunto; 43 alunos marcaram apreensão, dificuldades na concentração e inquietação; 40 alunos assinalaram alterações do humor; 39 disseram ter impaciência; 38 disseram angústia; 30 disseram irritabilidade; 8 disseram hostilidade e 3 disseram ter desejo de fuga. Estes sintomas são categorizados por Barbosa, Asfora e de Moura (2020), como psicológicos e ligados à ansiedade.

Os alunos relataram também que sentem outros sintomas como dores de cabeça, 36; taquicardia, 20; respiração ofegante, 15; dores no estômago, tontura, tremores e alergias, 14;

azia, 9; ânsia de vômito, 8; sudorese, 7; diarreia, 5. Esses sintomas são categorizados por Felício (2019), como sintomas físicos da ansiedade. Acerca dos sintomas comportamentais ligados à ansiedade 12 alunos relataram vícios; 19 relataram comportamentos obsessivos compulsivos; 36 relataram alterações no sono e 23 alterações no apetite (LINS; VIANA, 2016). Na opção de escrever sentimentos não listados os alunos disseram também que sentem apatia, insegurança, estagnação e desânimo, que não foram encontrados nos artigos estudados.

O fato da maioria dos alunos participantes da pesquisa já ter se decidido sobre a profissão que desejam seguir, somado aos altos índices de ansiedade encontrados, corrobora com os estudos de Felício (2019), no qual os alunos que já haviam escolhido o curso apresentavam maiores índices ansiosos e vai contra ao que diz Daolio e Neufeld (2017) e Santana (2019) que encontraram índices maiores de ansiedade nos alunos que ainda não haviam escolhido um curso.

Os altos resultados de ansiedade encontrados neste estudo através da autoavaliação dos alunos estão dentro da realidade brasileira. Segundo Felício (2019) e Santana (2019) os adolescentes brasileiros estão entre os de maior ansiedade escolar quando comparados com os de outros países. Desta forma, é possível inferir que esses adolescentes precisam de cuidados voltados para sua saúde mental, pois a ansiedade pode trazer prejuízos, como dificuldades na realização da prova prejudicando o seu resultado e também em seu futuro, podendo causar transtornos. Assim, os alunos precisam de apoio, inclusive psicológico, uma vez que todos esses problemas podem ser evitados ou podem atingi-los de forma menos intensa.

4.3 USO DE MEDICAMENTOS E ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Foi percebido nas respostas das entrevistas que, muitas vezes, os alunos recorrem ao uso de medicamentos na intenção de melhorar seu desempenho acadêmico ou reduzir os prejuízos que são causados pelas suas próprias dificuldades. Segundo Lins e Viana (2016) alguns são capazes de diminuir o sono e cansaço acelerando o raciocínio. Através dos questionários, os alunos puderam dizer sobre a sua relação com algumas substâncias, assim 23 alunos relataram o uso do café para as finalidades descritas acima, 6 fazem o uso de energéticos, 5 de bebidas alcoólicas, 1 de drogas calmantes, 1 utiliza a comida como válvula de escape, 1 faz uso de medicamentos para dores musculares fortes com prescrição médica, 1 faz uso de chá de camomila, 1 de Escitalopram, que é um antidepressivo que também é usado

para tratar ansiedade com prescrição médica e 1 faz uso de Venvanse, indicado para o tratamento de TDAH com prescrição médica.

Não foi observado o uso do medicamento Metilfenidato (ritalina) nas respostas, o Venvanse, citado por um dos alunos, é um medicamento similar que também trata TDAH. Assim, os resultados deste estudo não encontraram os mesmos resultados encontrados por de Souza e Teixeira (2016), que apontaram um aumento do uso da ritalina durante o período de preparação para a prova, pois ela auxilia na concentração.

Além disso, os estudos trazem uma preocupação dos estudantes com o uso de medicamentos sem prescrições médicas (SANTANA, 2019; BARBOSA; ASFORA; DE MOURA, 2020), porém o mesmo não ocorreu na amostra de alunos de Sete Lagoas, pois todos os alunos que relataram fazer uso de algum tipo de medicamento relataram também que esse uso era sobre prescrição e orientação médica.

Ao serem questionados sobre se percebiam que ter alguém para conversar ajudava na diminuição dos momentos de ansiedade e estresse 52 alunos disseram que sim e 10 alunos disseram que não, o que corrobora com os estudos anteriores que constataram uma redução dos níveis de ansiedade nos alunos que tinham uma melhor comunicação com seus familiares e amigos (COELHO; DELL'AGLIO, 2018). A terapia se mostra eficaz e possui a capacidade de auxiliar esses alunos através de profissionais capacitados e recursos disponíveis para que os níveis de ansiedade sejam reduzidos (DE MACEDO; CARVALHO, 2019; DE SOUZA *et al.*, 2019), porém mesmo com os benefícios em se fazer terapia, apenas 16 alunos da amostra o fazem, indicando que 46 alunos não realizam terapia.

Esses números mostram, quando confrontados com o número de alunos que relatam ansiedade é inversamente proporcional, demonstrando a necessidade da busca por um profissional capacitado para ajudar na diminuição do sofrimento. Assim, infere-se se esta falta de assistência psicológica está ligada à falta de conscientização e entendimento dos alunos e de suas famílias para que entendam a importância de cuidar da saúde mental e busquem a terapia ou se é um reflexo da falta de acesso à assistência pública à saúde mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados com essa amostra alcançaram os objetivos propostos pelo trabalho, pois foi possível verificar que os sintomas ansiosos mais presentes nos alunos que realizarão a prova do ENEM são aqueles que se acreditava que seriam os mais encontrados: a

dificuldade na concentração, alterações no sono e humor, dores de cabeça e angústia, porém taquicardia e sudorese foram surpresas, pois, poucos alunos relataram sentir.

Através das respostas obtidas foi possível conhecer a percepção dos alunos sobre o fim do ciclo do ensino médio que variam entre alívio, a saudade, incertezas e medo do futuro. Os sentimentos em relação ao fim do terceiro ano foram especialmente intensificados devido à pandemia do novo corona vírus, pois as aulas presenciais foram paralisadas. Foi possível identificar que para esses alunos da amostra a maior pressão sentida é a interna, porém houve relatos de pressões familiares, das escolas, dos amigos, da sociedade e do governo. Foi verificado que a maioria destes alunos não faz acompanhamento psicológico e que fazem uso de substâncias para aumentar sua concentração, entre as mais utilizadas estão o café, energéticos e bebidas alcoólicas.

Essa pesquisa mostrou que os alunos se enquadram em níveis alarmantes de ansiedade e precisam de um cuidado especial. Os alunos demonstraram muito medo em relação às possibilidades do futuro, insegurança e desamparo, além de toda pressão interna eles lidam com a adolescência e todas as partes conturbadas das mudanças físicas, psicológicas e biológicas que são somadas ao seu último ano do ensino médio e a realização do ENEM. Os alunos entrevistados demonstraram a necessidade de apoio. Levando em consideração estes resultados, entende-se que a qualidade de vida desses alunos pode melhorar muito se receberem o apoio familiar e institucional nessa fase, podendo ainda ter como consequências positivas, evitar possíveis problemas psicológicos advindos de momentos estressores durante o seu último ano do ensino médio.

Embora exista um número considerável de estudos sobre alunos do último ano do ensino médio, não foram encontrados artigos que falem sobre os momentos que esses alunos estão vivendo com suas aulas presenciais paralisadas diante da pandemia do Corona Vírus. Com tantas atividades *online* que os alunos são submetidos por causa do cenário atual, pode ser que muitos não tenham tido ânimo para responder o questionário que acrescentaria mais uma atividade *online* para ser realizada. Esse artigo se propôs pesquisar principalmente se esses alunos têm sintomas ansiosos e quais são eles. Para o futuro seria interessante que essas perguntas fossem feitas pessoalmente com esses alunos e também que se pesquisasse junto a psicólogos as estratégias que possam ajudá-los a passar por essa fase e a diminuir esses sintomas. É importante que os familiares e as escolas trabalhem em conjunto pensando nesses alunos e no que poderia ser feito, assim todos os envolvidos entenderiam a importância e a dificuldade desse momento para esses adolescentes.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, T. M.; SOUZA, V. N.; CASTRO, N. R. Nível de ansiedade e estresse em adolescentes concluintes do ensino médio. *Revista Científica Univiçosa*, Viçosa - MG, vol. 8-núm. 1, p 595-600, janeiro – dezembro 2016. Disponível em: <<https://academico.univicoso.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/706/861>>. Acesso em: 18 de mai. 2020.

APA, American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (DSM-5). Tradução: Maria Inês; et al.]. Revisão técnica: Aristides Cordioli; [et al.]. – 5. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARBOSA, L. N. F; ASFORA, G. C. A; DE MOURA, M. C. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas*, Recife – PE, vol. 16, núm. 1, p. 1-8, 2020. DOI <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334>. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/167093>>. Acesso em: 18 mai. 2020.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. 70ªed. São Paulo, 2011

CALAIS, S. L; MONTANHAUR, C. D; SALGADO, M. H. Stress e qualidade de vida de pré-vestibulandos: Estudo longitudinal. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, Bauru – SP, vol. 19, núm. 4, p. 62-73, 2017. DOI <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v19i4.1094>. Disponível em: <<http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/1094>>. Acesso em: 18 mai. 2020.

COELHO, C. C. A.; DELL'AGLIO, D. D. Engajamento escolar: Efeito do suporte dos pais, professores e pares na adolescência. *Psicologia escolar e educacional*, Maringá – PR, vol. 22, núm. 3, p. 621-629, dezembro 2018. DOI <https://doi.org/10.1590/2175-35392018038539>. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000300621&tlng=pt>. Acesso em: 18 mai. 2020.

DAOLIO, C. C; NEUFELD, C. B. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, Ribeirão Preto – SP, vol. 18, núm. 2, p. 129-140, julho – dezembro 2017. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/jatsRepo/2030/203055663002/203055663002.pdf>>. Acesso em: 18 de mai. 2020.

DE CRISTO, L; RASI, M. T; FINCK, N. T. L. Uma Contribuição na Diminuição da Ansiedade no Momento da Decisão pela Carreira. *FAE Centro Universitário*, vol. 17, núm. 1, p. 545-566, Curitiba-PR 2016. Disponível em: <<https://cadernopaic.fae.emnuvens.com.br/cadernopaic/article/view/230>>. Acesso em: 18 mai. 2020.

DE MACEDO, E. O. S; CARVALHO, A. de S. A. V. O atendimento psicológico ao adolescente e o caráter terapêutico da orientação de pais: estudo de caso em terapia sistêmica individual. *Nova Perspectiva Sistêmica*, Goiânia – GO, vol. 28, núm. 64. p. 61-81, 2019. DOI

<https://doi.org/10.38034/nps.v28i64.499>. Disponível em:
<<https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/499/401>>. Acesso em: 18 de mai. 2020.

DE SOUZA, M. O; DA SILVA, E. M; BEZERRA, D. G; TEIXEIRA, V. P. G. A Terapia Cognitivo-Comportamental No Tratamento De Insônia Em Adolescentes Com Ansiedade. *GEPNEWS*, Maceió – AL, vol. 2, núm. 2, p. 169-175, 2019. Disponível em:
<<http://seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/view/7895>>. Acesso em: 18 mai. 2020.

DE SOUZA, S. R; TEIXEIRA, I. O Adoecimento Psíquico Vivenciado na Adolescência no Período Pré-Vestibular. *Revista Humanidades & Inovação*, Palmas – TO, vol. 4, núm. 2, p. 63-72, 29 de setembro de 2016. Disponível em:
<<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/196>>. Acesso em: 18 mai. 2020.

DOS SANTOS, M. A; TAVARES, C. L; CARVALHO, I. F; MELO, C. M; VARGAS, M. M; SANTOS, M. A. A. Sintomas psicológicos relacionados ao Stress em pré-vestibulandos. *Anais 2016: 18ª Semana de Pesquisa da Universidade Tiradentes. “A prática interdisciplinar alimentado a Ciência, Aracaju – SE, 24 a 28 de outubro 2016*. Disponível em:
<<https://eventos.set.edu.br/index.php/sempepq/article/view/3776/1936>>. Acesso em: 18 mai. 2020.

FELICIO, A. S. *Ansiedade, Estresse e Estratégias de Enfrentamento em Adolescentes de Instituições Particulares que Irão Prestar Vestibular*. p. 1-78. (Mestrado) Universidade Federal De Sergipe, São Cristóvão – Sergipe, 2019. Disponível em:
<<https://www.teses.ufs.br/handle/riufs/12451> >. Acesso: 18 de mai. 2020.

GIL, A. C. *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. 4. ed. atual. São Paulo - SP: Atlas S.A., 2002. p. 176. ISBN 85-224-3169-8.

GROLLI, V; WAGNER, M. F; DALBOSCO, S. N. P. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. *Revista de Psicologia da IMED*, Passo Fundo – RS, vol. 9, núm. 1, p. 87-103, jun. 2017. DOI <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.2123>. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 18 de mai. 2020.

INEP (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira). *Nota oficial: adiamento do ENEM 2020*. Maio de 2020. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/artigo/-/asset_publisher/B4AQV9zFY7Bv/content/nota-oficial-adiamento-do-enem-2020/21206>. Acesso em: 19 de out de 2020.

LINS, M. F. N; VIANA, M. T. *Vestibular e as Repercussões Associadas à Ansiedade dos Candidatos*. p. 1-17. (Monografia) Associação Caruaruense de Ensino Superior, Caruaru – PE, 2016. Disponível em: <<http://repositorio.aces.edu.br/handle/123456789/638>>. Acesso em: 18 mai. 2020.

PEREIRA, L. G. R. *Aliança Terapêutica em Psicoterapia com Crianças e Adolescentes: estudo exploratório sobre o impacto de variáveis do terapeuta*. p. 1-42. (Mestrado)

Universidade Católica Portuguesa, Porto – Portugal, 2017. Disponível em:
<<https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/22069>>. Acesso: 09 de jun. 2020.

SANTANA, C. *Saúde Mental: Depressão, Ansiedade E Estresse De Estudantes De Pré-Vestibular Para O Curso De Medicina*. p. 1-45. (Monografia) Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo – RS, 2019. Disponível em:
<<https://rd.uffs.edu.br/handle/prefix/3519>>. Acesso em: 18 de mai. 2020.

SILVA, F. P e. *O ENEM e o ensino de história: o lugar da história local no ensino médio*. p. 1-120. (Monografia) Universidade Estadual do Maranhão, São Luís – MA, 2017. Disponível em: <<http://www.ppghist.uema.br/wp-content/uploads/2016/12/Francineia-Pimenta-e-Silva.pdf>>. Acesso em: 18 de mai. 2020.

APÊNDICE 1

Sintomas Ansiosos em Alunos do Terceiro Ano do Ensino Médio Inscritos no ENEM

A presente pesquisa visa compreender a relação dos alunos que estão no terceiro ano do ensino médio com a prova do ENEM e como isso está afetando o seu cotidiano. Os dados coletados serão utilizados apenas para fins científicos e publicados através de um trabalho de conclusão de curso, na graduação de psicologia da faculdade Ciências da Vida de Sete Lagoas - MG. Essa pesquisa não oferece riscos jurídicos ou médicos para você, e seus dados pessoais não serão divulgados, garantindo assim total privacidade. Se você sentir algum desconforto durante as perguntas possui total liberdade para não responder mais o questionário. A sua participação terá caráter voluntário e não resultará em qualquer tipo de ressarcimento ou remuneração. Caso você seja menor de idade é necessário que os seus responsáveis autorizem a sua participação.

Declaração:

COMPREENDI as informações prestadas; DECIDO conceder meu tempo para responder ao questionário solicitado; AUTORIZO ou recebi AUTORIZAÇÃO dos meus responsáveis para o uso das minhas respostas no projeto.

Informações Pessoais

Nome Completo:

Idade: Sexo: Feminino Masculino Outro:

Instituição de ensino em que está matriculado (a):

Estado e Cidade em que reside:

Vai realizar o enem correspondente a 2020? Sim Não

Questionário

Leia atentamente e responda com sinceridade.

- 1- Como você se sente em relação ao fim do ciclo do ensino médio?
- 2- Quais são os desafios que você percebe com as possibilidades de escolhas para o futuro?
- 3- Qual profissão você pretende seguir?

4- Você sente algum tipo de pressão relacionado ao resultado do ENEM? Pode marcar mais de uma alternativa:

Pressão interna

Pressão familiar

Pressão da escola

Pressão dos amigos

Outra:

5- Você se sente apoiado (a) nesse período de preparação para a prova? Se sim, escreva em outros quem te apoia.

Sim

Não

Outro:

6- Em uma escala de 0 a 5: onde 0 é inexistente, 1 é leve, 2 é moderado, 3 é alta, 4 é muito alta e 5 é com presença de crises, o quanto você se considera ansioso (a)? Escala

0 1 2 3 4 5

7- Em relação a sua preparação para o ENEM e a realização do mesmo, você sente que a sua ansiedade:

Aumentou

Diminuiu

8- Você gostou do adiamento da prova do enem que ocorreu por causa da pandemia do Novo Corona Vírus?

Sim

Não

9- Você está tendo algum suporte nos estudos durante essa pandemia que paralisou as aulas presenciais? Pode marcar mais de uma alternativa:

Aulas remotas da minha escola

Aulas remotas do meu cursinho

Aulas Particulares

Amigos e familiares

Estudo sozinho

Outro:

10- Serão listados alguns sentimentos e sensações a seguir, por favor, marque quais você identifica que sente ou sentiu em relação a realização da prova do enem, pode marcar mais de uma alternativa:

Apreensão

Alterações de humor

Pensar constantemente no assunto

Inquietação

Irritabilidade

Nervosismo

Dificuldades na concentração

Impaciência

Angústia

Desejo de fuga

Hostilidade

Pensamentos negativos, distorcidos ou acelerados

Sudorese

Tremores

Respiração ofegante

Taquicardia

Alergias

Ânsia de vômito

Diarreia

Tontura

Dores de cabeça

Dores no estômago

Azia

Vícios

Comportamentos obsessivos compulsivos

Alterações no sono

Alterações no apetite

Outro:

11- Faz ou já fez uso de algum desses itens para melhorar seu desempenho nos estudos e/ou diminuir sua ansiedade por causa da prova? Pode marcar mais de um:

Medicamento ritalina com prescrição médica

Medicamento ritalina sem prescrição médica

Medicamento rivotril com prescrição médica

Medicamento rivotril sem prescrição médica

Café

Energéticos

Bebida alcoólica

Tabaco (cigarro de papel ou palha)

Drogas calmantes (ex. Maconha, loló, lança perfume, heroína)

Drogas estimulantes (ex. Cocaína, metanfetamina, crack)

Outro:

12- Você sente que conversar com alguém te ajuda a diminuir momentos de ansiedade e estresse?

Sim

Não

13- Você faz acompanhamento psicológico?

Sim

Não