



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

## ANSIEDADE E ENEM: A CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA REFLEXIVA JUNTO AOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

**Kássia Karine Bezerra Fonseca**

Psicóloga - Centro Universitário Fametro – Unifametro

[psicologakassiafonseca@gmail.com](mailto:psicologakassiafonseca@gmail.com)

**Adriana Allida Silva Santos**

Psicóloga - Centro Universitário Fametro – Unifametro

[adrianaallidass2@gmail.com](mailto:adrianaallidass2@gmail.com)

**Raquel dos Santos Freitas**

Psicóloga - Centro Universitário Fametro – Unifametro

[03raquel2009@gmail.com](mailto:03raquel2009@gmail.com)

**Dra. Sara Guerra Carvalho de Almeida**

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

[sara.almeida@professor.unifametro.edu.br](mailto:sara.almeida@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Ensino, Pesquisa e Extensão em Educação

**Encontro Científico:** XI Encontro de Pós-graduação

### RESUMO

O ENEM é critério para ingressar em alguns programas estudantis. Devido a uma pressão individual, familiar e social, os adolescentes tornam-se ansiosos e adoecem nesse período. Este trabalho é um recorte do TCC sobre o “Relato de experiência de estágio em psicologia, com adolescentes do terceiro ano do ensino médio de uma escola pública do Estado do Ceará, no cenário da pandemia do vírus Covid-19”. Assim, este trabalho objetiva descrever o processo de desenvolvimento de uma cartilha educativa sobre a ansiedade no período de preparação para o ENEM. A metodologia aborda um estudo descritivo, documental de abordagem qualitativa, com levantamento bibliográfico, seguida da elaboração e exibição do material de estrutura elucidativo e orientador. Visou apresentar definições, sugestões, contraindicações e formas de preparação para a prova do ENEM. A elaboração da cartilha contemplou três fases: 1. Ordenação do Conteúdo, 2. Composição do Conteúdo Teórico e 3. Ilustração do Material. A cartilha resultou na explanação dinâmica desde a preparação, rede de apoio, até outras opções além do ENEM. Constituída por ilustrações com balões para refletir como se sentem em preparação ao ENEM, questionamentos e explicações. Composta por vinte e duas páginas, dividida em dez partes explanou sobre a ansiedade e os fatores de risco para o adoecimento psíquico.

Conclui-se que esta intervenção proporcionou aos adolescentes um dispositivo de equilíbrio, acalmando-os e tornando-os protagonistas da temática desta produção. Além disso, fizeram compreender sobre os próprios sintomas que sentiam e que ainda assim, descobriram que há alternativas para reduzir a ansiedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Enem; Adolescência; Ensino médio; Cartilha.

## INTRODUÇÃO

Em 1998 o governo federal do Brasil criou o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) como um instrumento para avaliar o desempenho dos estudantes no término da educação básica. [...] A partir de 2009 medidas governamentais estimularam o uso do ENEM não apenas como um processo de avaliação do Ensino Médio, mas como forma de acesso ao ensino superior no Brasil (SILVEIRA; BARBOSA; SILVA, 2015, p. 1).

O ENEM é, inclusive, critério para ingressar em alguns programas estudantis. Para alcançar aprovação é necessário empenho nos estudos e a nota equivalente ao curso que se almeja profissionalizar. No período de preparação, o adolescente enfrenta não só as ambiguidades do desenvolvimento, como exigências da família, de amigos e da sociedade. Nesse sentido, a pressão enfrentada pode contribuir para o aparecimento da ansiedade e até afetar o desempenho do candidato (RODRIGUES; PELISOLI, 2008, p. 3).

Como se pode observar, os adolescentes já se sentem ansiosos nessa preparação, mesmo frequentando escolas, obtendo de acesso a livros e sendo guiados com informações e atividades que o professor disponibiliza. Este cenário já complexo, tornou-se ainda mais desafiador diante da Covid-19 (doença causada pelo Corona vírus, denominado SARS-CoV-2), a transmissão, “se dá, por meio de gotículas contaminadas de secreções da orofaringe de uma pessoa infectada” (AQUINO et al., 2020, p. 3).

Respectivo a esses fatos, surge a discussão: Como a psicologia poderia contribuir na preparação dos adolescentes que se dedicavam ao ENEM na ocasião de ensino remoto? Quais as possíveis intervenções da psicologia nessa condição? Em seguimento, o interesse pela temática surgiu devido ao experimento de estágio, em uma escola de ensino médio da rede pública

estadual que oportunizou, desse modo, a criação de uma cartilha interativa que auxiliasse aos alunos na preparação para o ENEM.

A contribuição para os adolescentes que se preparam para o ENEM foi essencial para a construção de novos desenhos em relação ao ensino-aprendizagem, que possam provocar novos aspectos sobre a construção, obtenção e orientação do conhecimento (ALMEIDA; BARROS; MENDONÇA, 2011, p. 2). Além disso, a cartilha proporciona ordenamento nos estudos e possibilidade de bem estar psicológico nessa preparação.

Considerando a importância desses aspectos, objetivou-se com este estudo descrever o processo de desenvolvimento de uma cartilha educativa, ilustrativa e reflexiva sobre a ansiedade no período de preparação para o ENEM. Promovendo assim, a prevenção e promoção da saúde, assim como ressaltar a percepção dos adolescentes sobre seu papel frente às ações da saúde.

## METODOLOGIA

Esse trabalho é um recorte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da Psicologia do Centro Universitário Fametro – Unifametro que teve com tema “Relato de experiência de estágio em psicologia no cenário da pandemia do vírus Covid-19”. Na ocasião foi relatado a experiência de estágio em psicologia no cenário da pandemia do vírus Covid-19, com adolescentes do terceiro ano do ensino médio de uma escola pública do Estado do Ceará.

Neste trabalho o enfoque será no resultado da cartilha educativa sobre a ansiedade, no período de preparação para o ENEM, composta por figuras e textos, disponibilizada de forma eletrônica via site. A atenção da cartilha é dirigida à área da Educação em Saúde com foco na preparação do ENEM, em conjunto com os adolescentes dos terceiros anos do ensino médio com idades situada entre 16 e 18 anos. O conteúdo desenvolvido, em concordância as necessidades que a preparação do ENEM, explana cuidados de como evitar a ansiedade e não a tornar patológica.

Objetivando a prevenção e promoção da saúde ressalta-se a percepção dos adolescentes sobre seu papel frente às ações da saúde. Assim,

a elaboração da cartilha contemplou três fases: “Ordenação do Conteúdo, “Composição do Conteúdo Teórico” e “Ilustração do Material”.

Na primeira fase de ordenação do conteúdo, foi realizado uma revisão de literatura para certificar a base científica do material, e com isso, “oferecer segurança ao leitor, pela fidedignidade das informações fornecidas, e reconhecimento do compromisso e valor da equipe de profissionais envolvidos no desenvolvimento do instrumento”. A segunda etapa foi qualificada pela composição do conteúdo teórico que concebeu a estrutura textual da cartilha com base nos elementos coletados, com adequação da elocução usada a fim de transformar tais informações atrativas de acordo com a faixa etária. Em seguida, no terceiro momento, formou-se a montagem das imagens de ilustração, “as quais tendem a tornar a leitura mais agradável, atraente e de fácil entendimento e assimilação”. (ECHER, 2005, apud MARTINS, et al, 2020, p. 19297).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cartilha com tema “Ansiedade e ENEM: é possível conciliar?”, foi criada pelas estagiárias de Psicologia: Adriana Állida, Kássia Fonseca e Raquel Freitas, e orientadas pela Prof<sup>a</sup> Sara Guerra Carvalho de Almeida. Construída através do aplicativo *Canva*, está disponível em PDF via site, com paleta de cores branca, azul e rosa claro. As páginas constituem capa, contracapa, nomes das responsáveis, apresentação do dispositivo, índice, ilustradas com balões para replicar como se sente em preparação para o ENEM, questionamentos para interagir com leitor. Composta por vinte e duas páginas, foi dividida em dez partes, a saber: “O que é ansiedade?”; “Sintomas psicológicos e físicos do transtorno de ansiedade”; “Principais tratamentos do transtorno de ansiedade”; “Alternativas para evitar a ansiedade”; “Redes de apoio”; “O que é Enem?”; “Como se preparar para o Enem?”; “Como se preparar um dia antes do Enem?”; “Como se preparar no dia do Enem?”; “Como se preparar após o Enem?”.

Inicia-se articulando a diferença entre a ansiedade e o transtorno de ansiedade. Em seguida são explanados os sintomas psicológicos e físicos do transtorno de ansiedade, em suas subdivisões, dentre elas, destaca-se a tensão ou nervosismo, sensação de que algo ruim vai acontecer, problemas de

concentração, medo constante, descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão, preocupação exagerada em comparação à realidade, problemas para dormir, irritabilidade e agitação dos braços e pernas. Já os Sintomas físicos da ansiedade são dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração, respiração ofegante ou falta de ar, aumento do suor, tremores nas mãos ou outras partes do corpo, sensação de fraqueza ou fadiga, boca seca, mãos e pés frios ou suados, náusea, tensão muscular, dor de barriga ou diarreia. (ARAÚJO, 2017).

A terceira e a quarta parte dialoga sobre os principais tratamentos, as sugestões alternativas evitar, controlar e lidar com a ansiedade. A psicoterapia, colabora para compreender o que desencadeia sua ansiedade, reduzir sintomas e trabalhar aquilo que levou ao problema. Além disso, práticas de atividades físicas, controle da respiração, alimentos com *triptofano*, estratégias de autoconhecimento e preparação para dormir (ARAÚJO, 2017). A quinta parte esclarece através de trechos o que são Redes de apoio Para Seibel et al. (2017), “as redes de relações sociais permeiam toda a vida dos indivíduos e se transformam ao longo de seu ciclo vital. Estas relações trazem possibilidades de apoio em momentos de crise ou mudança e podem criar oportunidades de desenvolvimento.”

A sexta parte explica o que é ENEM, mostra também o objetivo, que é avaliar o desempenho do aluno, cita os programas envolvidos — Programa Universidade para Todos - PROUNI, Fundo de Financiamento Estudantil - FIES e Sistema de Seleção Unificada - SISU (BRASIL, 2018). A sétima, a oitava e a nona partes apresenta a importância de se preparar para obter sucesso no ENEM. Assim, mostram-se dicas em forma de balões ensinando como se preparar para o ENEM. Dispõem-se oito recomendações de como se preparar no dia do ENEM e não esquecer nenhum item que possa prejudicar e chegar a desclassificação. Por fim, faz-se um *checklist* com onze elementos de como se preparar após o ENEM (PRADO; VELLEI, 2012).

Após a produção, a cartilha foi lançada e divulgada na escola, através da plataforma digital *Google Meet*. Participaram os alunos, professores, coordenadores e o público em geral (colegas da faculdade, outros profissionais

interessados pela temática, etc.). Após o lançamento foi divulgado o site para acesso produzido pelos próprios alunos da referida escola. (Disponível em: <https://unifametro-psic.000webhostapp.com/>).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cartilha proporcionou aos adolescentes um dispositivo de equilíbrio, acalmando-os e tornando-os protagonistas da temática desta produção. É totalmente autoexplicativa, dinâmica, abordou temas que os deixavam ansiosos com o futuro incerto. Os fez compreender sobre os próprios sintomas que eles sentiam e que ainda assim, descobriram que há alternativas para reduzir a ansiedade. Alguns não sabiam o que era Rede de Apoio, nem a reconheciam em suas vidas, entretanto, a cartilha os ajudou com mais esse cuidado e ainda descobriram o quanto se faz necessário servir como apoio aos colegas.

Outro benefício foi a questão temporal, pois existem alternativas para evitar, controlar e lidar com a ansiedade antes, durante e após ENEM. Com as orientações para preparação do ENEM, os adolescentes disseram que se sentiam seguros e assim não iriam esquecer ao que executar e teriam organização para alcançar um resultado excelente.

## REFERÊNCIAS

AQUINO, Estela M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, p. 2423-2446, 2020. Supl. 1. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v25s1/1413-8123-csc-25-s1-2423.pdf>. Acesso em: 21 maio 2021.

ALMEIDA, Saulo Pereira de; BARROS, Maria Mércia dos Santos; MENDONÇA, Ana Carolina Melo. A atuação do psicólogo escolar no ensino médio - um estudo de caso. *In*: COLÓQUIO INTERNACIONAL EDUCAÇÃO E CONTEMPORANEIDADE, 5., 2011, São Cristóvão. **Anais eletrônicos** [...]. Sergipe: São Cristóvão, 2011. p. 1-15. Disponível em: <http://educonse.com.br/2011/cdroom/eixo%2014/PDF/Microsoft%20Word%20-%20A%20ATUAcaO%20DO%20PSICoLOGO%20ESCOLAR.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2021.

ARAÚJO, Adriana de. 15 dicas para controlar a ansiedade: livre-se deste incômodo tomando algumas atitudes no dia a dia. **Minha Vida**, [S.l.], 15 mar. 2017. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/bem-estar/materias/4327-15-dicas-para-controlar-a-ansiedade>. Acesso em: 9 maio 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. ENEM - Apresentação. **Ministério da Educação**, Brasília, DF, 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/enem-sp-2094708791>. Acesso em: 9 maio 2021.

MARTINS, et al. Desenvolvimento de cartilha educativa sobre alongamento muscular na promoção da saúde do escolar. *Braz. J. Hea. Rev.* Curitiba, v. 3, n. 6, p.19293-19313. nov./dez.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/22054>. Acesso em: 01 de outubro de 2021.

PRADO, Ana; VELLEI, Carolina. Como escolher o curso para o seu perfil. **Guia do estudante**, [S.], 23 ago. 2012. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/orientacao-profissional/como-escolher-o-curso-que-melhor-se-encaixa-em-seu-perfil/>. Acesso em: 9 maio 2021.

RODRIGUES, Daniel Guzinski; PELISOLI, Cátula. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. *Rev. Psiq. Clín., Rio Grande do Sul*, v. 35, n. 3, p. 171-177, out./mar. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpc/v35n5/a01v35n5.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2021.

SEIBEL, Bruna Larissa *et al.* Rede de apoio social e funcionamento familiar: estudo longitudinal sobre famílias em vulnerabilidade social. **Pensando Famílias**, [S.], v. 21, n. 1, p. 120-136, jul. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v21n1/v21n1a10.pdf>. Acesso em: 22 maio 2021.

SILVEIRA, Fernando Lang da; BARBOSA, Marcia Cristina Bernardes; SILVA, Roberto da. Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM): uma análise crítica. **Rev. Bras. Ensino Fís.**, São Paulo, v. 37, n. 1, mar. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1806-11173710001>. Acesso em: 21 maio 2021.