



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE PSICOLOGIA**

KÁSSIA KARINE BEZERRA FONSECA

ANSIEDADE E ENEM

**Relato de experiência de estágio em psicologia no cenário da pandemia do
vírus Covid-19**

FORTALEZA

2021

KÁSSIA KARINE BEZERRA FONSECA

ANSIEDADE E ENEM

Relato de experiência de estágio em psicologia no cenário da pandemia do vírus
Covid-19

Artigo TCC apresentado ao curso de Bacharel em Psicologia do Centro Universitário Fametro – Unifametro – como requisito para a obtenção do grau de bacharel, sob a orientação da prof.^a Dra. Sara Guerra de Carvalho Almeida.

FORTALEZA

2021

KÁSSIA KARINE BEZERRA FONSECA

ANSIEDADE E ENEM

Relato de experiência de estágio em psicologia no cenário da pandemia do vírus
Covid-19

Artigo TCC apresentado no dia 17 de junho de 2021 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Psicologia do Centro Universitário Fametro – Unifametro –, tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dra. Sara Guerra de Carvalho Almeida
Orientadora – Centro Universitário Fametro

Prof.^a M.^a Gardenia Holanda Marques
Membro – Centro Universitário Fametro

Prof.^a M.^a Ticiania Siqueira Ferreira
Membro – Centro Universitário Fametro

À professora Dra. Sara Guerra, que com sua dedicação e cuidado de mestre, orientou-me na produção deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

À Deus pelo dom da vida, pela ajuda, proteção e por me guiar à conclusão de mais uma significativa etapa de minha vida.

Gratidão à minha mãe, sua presença, dedicação e amor incondicional na minha vida sempre. Esta graduação e trabalho final foram a prova de que os esforços não foram em vão e valeram a pena.

À minha sobrinha Luna Oliveira, que sempre solicitava minha atenção e eu não tinha tempo devido aos estudos, peço perdão pela ausência.

Ao meu amigo e eterno chefe Elton Luz, que me encorajou a iniciar o curso e de quem sempre obtive apoio.

À EEEP Alan Pinho Tabosa, aos funcionários e amigos nela conquistados, muitos conviveram com minha luta diária em prol do sonho a ser alcançado.

À família Braga Teixeira por estarem sempre ao meu lado me apoiando e compreenderem as várias horas em que estive ausente por causa do curso, como todo.

À todo corpo docente do Centro Universitário Fametro (Unifametro), que sempre transmitiram seu saber com muito profissionalismo, como também, acolhimento em muitas ocasiões.

Aos amigos, que são muitos, por terem compreendido minha ausência por todo esses anos, menciono Amanda Veras, Andreia Cavalcante, Adriana Santos, Bruna Kelly, Charles Braga, Deisiane Sousa, Emanuele Rodrigues, Fabiola Filgueiras, Isabelly Saraiva, Ivyna Milena, Johnys Pinho, Juliana Soares, Juliana Azevedo, Pedro Henrique, Régila Saraiva, Vanesa Aguiar e Wlândia Gomes.

À todos aos meus amigos de curso, pela oportunidade do convívio e pela cooperação mútua durante estes anos, cito Adriana Állida, Ana Sabrina Merêncio, Debora Lorena, Felipe Magalhães, Luciana Bastos, Mariele Batista e Raquel Freitas.

À banca, pois foram importantes para mim, principalmente nesse último ano de graduação, foram mais que docentes, me forneceram diversas vezes acolhimento, sendo empáticas e humanas, eterna gratidão.

Em última análise, precisamos amar para
não adoecer.

Sigmund Freud

ANSIEDADE E ENEM: Relato de experiência de estágio em psicologia no cenário da pandemia do vírus Covid-19

Kássia Karine Bezerra Fonseca¹

Sara Guerra de Carvalho Almeida²

RESUMO

Esse trabalho tem por objetivo relatar 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. Tem como objetivos específicos: explicar os fatores desencadeantes da ansiedade no cenário pandêmico da Covid-19 em adolescentes do terceiro ano do ensino médio que se preparavam para o ENEM; relatar as práticas da experiência da estagiária de psicologia em uma escola estadual com adolescentes do terceiro ano do ensino médio no período da pandemia da Covid-19; descrever a construção da cartilha Ansiedade e ENEM. Nesse relato de experiência de estágio, optou-se pela abordagem qualitativa, de caráter descritivo, que ocorreu durante o oitavo semestre do curso de Psicologia do Centro Universitário Fametro (Unifametro) em meados do semestre 2020.2. Buscou-se compreender como a psicologia conduziu a preparação dos adolescentes que se dedicavam ao ENEM, nessa ocasião de ensino remoto e quais as possíveis intervenções da psicologia nessa condição. A prática aconteceu no âmbito escolar, com adolescentes do terceiro ano do ensino médio no período pandêmico da Covid-19, destaca-se, que nesse trabalho será apresentada apenas a experiência da autora como objetivo principal. As apresentações eram efetuadas através da metodologia do psicodrama e os temas debatidos foram: Autoconhecimento, Saúde Mental, Ansiedade e ENEM. Desses dois últimos, foi confeccionada uma cartilha, como forma de acessá-los e para divulgar as intervenções e ajudá-los na hora da prova do ENEM.

Palavras-chave: Adolescência. ENEM. Ansiedade. Pandemia da Covid-19. Psicologia.

¹ Graduanda do curso de Psicologia pelo Centro Universitário Fametro – Unifametro.

² Prof.^a Orientadora do curso de Psicologia do Centro Universitário Fametro – Unifametro.

ABSTRACT

This work aims to analyze the perceptions and challenges of the internship experience on anxiety and ENEM, in the scenario of the Covid-19 virus pandemic, with adolescents in the last year of high school in a state public school. Its specific goals are: to explain the factors that trigger anxiety in the pandemic scenario of Covid-19 in adolescents of the third year of high school who were preparing for ENEM; report the practices of the psychology intern's experience in a state school with adolescents in the last year of high school during the pandemic period of Covid-19; describe the construction of the Ansiedade and ENEM booklet. In this experience report of the internship, we opted for the qualitative and descriptive approach, which occurred during the eighth semester of the Psychology course at Centro Universitário Fametro (Unifametro) in the middle of semester 2020.2. We sought to understand how psychology led the preparation of adolescents who were dedicated to ENEM, on this occasion of remote education. And what are the possible interventions of psychology in this condition. The practice took place at school, with adolescents in the last year of high school in the pandemic period of Covid-19, it is noteworthy that in this work only the author's experience will be presented as the main objective. The presentations were made through the methodology of psychodrama and the topics discussed were: Self-knowledge, Mental Health, Anxiety and ENEM. Of these last two, a booklet was made, as a way to access them and also to publicize the interventions and help them during the ENEM test.

Keywords: Adolescence. ENEM. Anxiety. Covid-19 Pandemic. Psychology.

1 INTRODUÇÃO

O ciclo da adolescência é marcado por mudanças corpóreas, exigências sociais e a responsabilidade imposta sobre a escolha do futuro profissional. Aos que pretendem cursar em universidades públicas e/ou particulares, precisam prestar Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM).

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 cita Schönhofen *et al.* (2020), no momento preliminar para o ENEM e vestibulares, atribui estressores ansiogênicos³, visto que estão constantemente atravessados por condições de conflitos e incertezas (SCHÖNHOFEN *et al.*, 2020, p. 2). Correlativo a estudos, os adolescentes em preparação para o ENEM, quando não acompanhados, adquirem ansiedade. Pereira (2019, p. 13) destaca que “Existem situações em que a ansiedade informacional tende a aparecer mais facilmente [...]”, uma dessas circunstâncias é a preparação para o ENEM. “Os diferentes espaços educativos populares através dos quais se materializa o uso da informação ganharam força e destaque nos últimos anos no Brasil.” (PEREIRA, 2019, P. 13)

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

³ Capaz de induzir ou de causar ansiedade, desconforto físico ou psíquico.

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).

Com início em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou medidas para o distanciamento social em prol da não proliferação do vírus. (JORNAL NACIONAL, 2020). Imediatamente, a educação também foi afetada, adolescentes passaram a receber aulas, atividades e estudos, remotamente. Por conseguinte, há obstáculos “[...] a limitação de acesso à internet, [...] ausência ou insuficiência de aparelhos eletrônicos [...], coadunando a questões sociais (ausência de alimentação, inclusive da merenda escolar)”. Essa realidade vista na maioria dos casos, são adolescentes de escolas públicas que encaram a “[...] potencialização da evasão escolar e vulnerabilidade a situações de violência física, psicológica e sexual, espaciais (muitos não têm espaço em suas casas para estudar).” (CRISTO, 2020, p. 6).

A educação sempre esteve presente nas sociedades, desde os primórdios até a contemporaneidade, em um processo que foi assumindo diversas incumbências e formatos de acordo com a realidade existente em determinada época, fazendo parte sempre de um contexto social. Como também, as escolas públicas nas cidades de interior distribuídas pelo país assumem duras realidades, concomitantes aos demais desafios enfrentados pelos diferentes âmbitos da sociedade local, como principal deles, a desigualdade social.

De acordo com os desafios sociais enfrentados pela educação, inclusive, pelas escolas das cidades interioranas. Freire (2000, p.67) propõe que “Se a educação sozinha não transforma a sociedade, sem ela tampouco a sociedade muda”. Portanto, é de extrema importância compreender a aceitação de que a educação está presente em toda sociedade, a serviço para a sua preservação, em todos os âmbitos, independente de suas desordens.

Em reportagem, a BBC News Brasil em São Paulo publicou, a grandeza de adversidades que os adolescentes estão enfrentando com atual rotina forçada pela pandemia. No mês de junho de 2020, “uma pesquisa do Conselho Nacional da Juventude com 33,6 mil jovens apontou que a metade deles pretendia prestar o ENEM. Desse grupo, 67% diziam não estar conseguindo estudar para o exame desde

a suspensão das aulas presenciais”. Dado isso, 49% pensaram em abdicar da prova (IDOETA, 2021, p. 4).

Respectivo a esses fatos, surge a discussão: Como a psicologia conduziu a 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, o relato de experiência desse trabalho.

A contribuição da psicologia 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, há especificidades com o público, uma vez que são adolescentes passando por inúmeras transformações, cobranças e ainda, ao transtorno que se situa devido à pandemia do Covid-19.

Dessa forma, há probabilidade de uma interface à legítima necessidade de serviços psicológicos. Pois, é notório o desafio de localizar um feito definido e completo sobre essa prática, com propósito de identificar a problemática nas escolas e facultar resoluções, até nas leituras sobre o assunto, observou-se deficiência de estudos que disponibilize o ensejo. Justifica-se a necessidade de mais reflexões sobre essa atuação, assim sendo, o tema desse trabalho torna-se de grande valia para academia.

Vislumbrou-se a reflexão sobre a possibilidade de um amparo psicológico que favorecesse o público adolescentes do terceiro ano do ensino médio, principalmente pelo ano em que a rotina foi totalmente modificada. Discorrer sobre esse tema se torna útil na perspectiva da efetivação do estágio, como também aos profissionais da rede de ensino médio público, pois se acredita na benevolência da atuação colaborativa da psicologia e suas interfaces, para esse espaço tão desassistido de cuidados acerca da saúde mental e similares.

Dessa forma, este trabalho objetiva analisar as percepções e os desafios da experiência de estágio sobre a ansiedade e o ENEM no cenário da pandemia do vírus Covid-19 com adolescentes do terceiro ano do ensino médio de uma escola pública, em meados do semestre 2020.2. Os objetivos específicos são, portanto:

explicar os fatores desencadeantes da ansiedade no cenário pandêmico da Covid-19 em adolescentes do terceiro ano do ensino médio que se prepararam para o ENEM; relatar as práticas da experiência da estagiária de psicologia em uma escola da rede estadual com adolescentes do terceiro ano do ensino médio no período da pandemia da Covid-19 e descrever a construção da cartilha Ansiedade e ENEM.

2 METODOLOGIA

Optou-se pela abordagem qualitativa, de caráter descritivo, configurado como um relato de experiência do estágio básico II, que aconteceu durante o oitavo semestre do curso de Psicologia do Centro Universitário Fametro (Unifametro), será utilizado como Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). A prática aconteceu no âmbito escolar, com adolescentes do terceiro ano do ensino médio, destaca-se, que nesse trabalho será apresentada apenas a experiência da autora como objetivo principal.

“O relato de experiência trata-se de um trabalho que apresenta a vivência do autor, em uma experiência no campo profissional que se torna de interesse para a comunidade científica.” (CAVALCANTE, 2012 *apud* JESUS, 2017, p. 15). Ao dar início a esse relato, houve leitura completa do relatório de estágio que descreve todas as etapas da experiência.

A proposta da experiência aconteceu de forma articulada com grupos de acolhimento em uma escola de ensino profissional do Ceará com alunos do terceiro ano do ensino médio no período de julho a outubro de 2020. Os grupos buscavam oferecer escuta delineando temas para debates. Todas as atividades foram executadas de forma remota com o uso da plataforma *Google Meet*.

Os primeiros contatos com os adolescentes foram através da participação nas aulas regulares⁴, ministradas pelos professores. Nesse momento, houve a partilha sobre o projeto das atividades desenvolvidas pelo estágio na escola. Os adolescentes aproveitaram para fazer questionamentos e foram sugerindo temas para os próximos encontros. Os temas escolhidos foram: Autoconhecimento, Autoestima, Orientação Profissional, Projeto de Vida, Ansiedade e ENEM.

⁴ Aulas de matemática, geografia, física, química, português, etc.

Os encontros grupais aconteciam semanalmente e, mesmo de forma remota, foram conduzidas técnicas de relaxamento, dinâmicas, músicas, apresentações dos temas, debates e questionamentos. Esses momentos contavam com aproximadamente 100 (cem) adolescentes pela plataforma digital.

O tema ansiedade e ENEM foi o mais indicado e o mais problematizado durante o estágio. Por esta razão foi escolhido para a criação da cartilha educativa, que na qual será apresentada no terceiro capítulo desse artigo.

A partir da análise das intervenções, vislumbrou-se a criação dos capítulos. O primeiro foi escolhido devido a grande demanda de relatos dos estagiários devido a ansiedade nessa preparação do ENEM. O segundo, pensou-se que o relato poderá ajudar aos acadêmicos em psicologia e até mesmo à psicólogos escolares, que talvez pensem em aplicar as intervenções utilizadas nessa experiência. E o terceiro, foi com propósito de auxiliar os estudantes nessa preparação do ENEM, mesmo a distância. O estágio proporcionou uma experiência fenomenal, porém que em curto prazo, se desejou mais prática, mesmo não sendo possível, pois o semestre acadêmico já havia finalizado.

Junto ao relato de experiência, terá o embasamento teórico com artigos que discutam a atuação do psicólogo no contexto educacional, principalmente no período de pandemia da Covid-19. Os artigos foram encontrados nas plataformas de busca Google Acadêmico e *Scielo*, em distintos dias do mês de março e abril de 2021, com uso de descritores como “Covid-19”, “ansiedade e ENEM”, “adolescentes no ensino médio”, “desafios da psicologia na pandemia da Covid-19” e “fatores desencadeantes da ansiedade na pandemia da Covid-19”. Também foram pesquisados sites de organizações ligadas à área da saúde: BVS, Globo e Acervo Mais buscando a literatura mais recente à Covid-19.

3 RESULTADOS

A partir das análises na experiência de estágio, foram divididos os resultados em três capítulos. O primeiro capítulo explanará sobre os fatores estressores e desencadeantes da ansiedade no cenário pandêmico da Covid-19, em adolescentes do terceiro ano do ensino médio que se preparam o ENEM, como os adolescentes se sentem nesse período, sintomas físicos e psicológicos da ansiedade, o que ocasiona

ansiedade nos adolescentes em preparação ao ENEM, desigualdade entre as escolas públicas e particulares, nova adaptação aos estudos e como era preparação para o ENEM antes da pandemia da Covid-19.

No segundo capítulo será narrado a prática da experiência da estagiária de psicologia em uma escola estadual com adolescentes do terceiro ano do ensino médio no período da pandemia da Covid-19, contextualizando e embasando teoricamente essa atuação, as estratégias aplicadas nos encontros, os temas desenvolvidos, a importância do Grupo de Acolhimento. No terceiro capítulo será exposta a criação da cartilha Ansiedade e ENEM, trazendo como foi a construção de cada tópico e as discussões teóricas que a embasaram.

3.1 Fatores desencadeantes da ansiedade no cenário pandêmico da Covid-19, em adolescentes do terceiro ano do ensino médio que se preparam para o ENEM

Devido à pandemia da Covid-19, o isolamento físico torna-se indispensável para atenuar o contágio. Apesar do benefício em relação à redução da doença, o distanciamento social corrobora em impactos na saúde mental da população. “Alguns estressores na quarentena são: necessidade de afastamento de amigos e familiares, incerteza quanto ao tempo de distanciamento (BROOKS *et al.*, 2020), tédio (BARARI *et al.*, 2020), medo (LIMA *et al.*, 2020) e outros.” (FARO *et al.*, 2020, p. 4).

Através de estudos concretizados em condições pandêmicas da Covid-19, os transtornos de ansiedade (BARARI *et al.*, 2020; LIMA *et al.*, 2020 *apud* FARO *et al.*, 2020), depressão (PANCANI *et al.*, 2020 *apud* FARO *et al.*, 2020) e indícios de aumento do comportamento suicida (BARBISCH; KOENIG; SHIH, 2015 *apud* FARO *et al.*, 2020) são tipos de transtornos mentais provocados pelo isolamento.

O contágio, os sintomas da doença, os óbitos, o afastamento, a mudança de rotina, tudo isso afetou a saúde mental da sociedade mundialmente. Apesar de todo esse cenário, os adolescentes do terceiro ano do ensino médio que almejam entrar na universidade tiveram que se preparar para o ENEM, pois este foi apenas adiado devido a pandemia e não cancelado.

Ainda em 2020 o secretário-executivo do Ministério da Educação (MEC), Antônio Paulo Vogel e o presidente do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), Alexandre Lopes, durante coletiva de imprensa em Brasília, anunciaram que “as provas do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) serão aplicadas em janeiro e fevereiro de 2021. [...] Adiado após pressão de adolescentes e parlamentares por causa da pandemia da Covid-19” (RIBEIRO, 2020).

De forma mais intensa, as cobranças dos professores, da instituição, da família, a mudança do ensino presencial para o remoto, a insegurança devido à ausência do contexto escolar, a falta das relações afetivas, o ambiente domiciliar mais conflitante e a preocupação com o futuro contribuíram para aumentar a ansiedade. Portanto, foi nesse contexto que os adolescentes se perceberam e esses são fatores desencadeantes da ansiedade.

Ribeiro *et al.* (2019, p. 2) explana que os transtornos de ansiedade, ou ansiosos,

São aqueles em que as características da ansiedade são desproporcionais em relação ao estímulo, interferindo na qualidade de vida. Dentre essas características pode haver um sentimento de medo vago, que se manifesta como tensão decorrente de uma antecipação de perigo. (RIBEIRO *et al.*, 2019, P. 2)

Nos sintomas físicos da ansiedade, contém desconfortos musculares, dores ou azia no estômago, tontura, formicação ou anestésias, palpitações, sensação de falta de ar, sensação de asfixia ou de estar asfixiando, náuseas ou incômodo abdominal. Já os sintomas psicológicos da ansiedade, se obtém inquietude, irritabilidade, impasse ao respirar, dificuldade de concentrar-se, sensação de ausência de comando, sensação do ambiente antes familiar parecer estranho, pânico de falecer e medo de desvairar (DALGALARRONDO, 2008; APA, 2014 *apud* SAMPAIO; NEVES, 2020, p. 3). Dentre as categorias mais prevalentes das doenças mentais inclui os transtornos de ansiedade (RIBEIRO *et al.*, 2019, p. 2).

Dessa maneira, “os jovens passaram a não precisar somente das habilidades básicas, mas, também, de competências mais amadurecidas.” (COSTIN, 2020 *apud* FAVERO *et al.*, 2020, p. 3). Devido ao volume de estudos, as hesitações quanto à vida profissional, cobrança pessoal, privação da vida social, sono comprometido, notas abaixo da média, adversidades de adaptação, obstáculos de convivência e, bullying – “esses discentes merecem ser observados e escutados, pois todas essas condições podem deixá-los vulneráveis”. (PACHECO *et al.*, 2020, p. 2-8).

Dessa maneira, podem ter adversidades ao bem-estar biopsicossocial⁵ e, à vista disso, apresentar indícios de adoecimento (PACHECO *et al.*, 2020, p. 2). Os estímulos recebidos pelos adolescentes no período pandêmico da Covid-19, podem gerar alteração no funcionamento do corpo e nas experiências de vida (BRASIL, 2015), atingindo, desse modo, a saúde.

Ademais, o crescimento das desigualdades é fato na realidade de adolescentes de escolas públicas, devido à falta de recursos, “parte dos adolescentes

⁵ Proporciona uma visão integral do ser e do adoecer que compreende as dimensões física, psicológica e social.

das redes municipais e estadual não tem acesso à internet” (SARAIVA; TRAVERSINI; LOCKMANN, 2020, p. 11). Em falas de representantes dos adolescentes, publicado no site CPERS⁶, em 28 de abril de 2020, destaca que os estudantes de escolas públicas e particulares não se encontram no mesmo patamar. Se tornando assim ainda mais injusta a competição entre os educandos. “Não é justo os mais vulneráveis pagarem a conta nesse momento de pandemia”, declarou Alice Gaier Viario, 1ª vice-presidente da UEE⁷ RS (EM AUDIÊNCIA..., 2020 *apud* SARAIVA; TRAVERSINI; LOCKMANN, 2020, p. 11).

Vitória Cabreira, presidente da União Metropolitana dos Estudantes Secundários de Porto Alegre (UMESPA⁸), acentuou que existem milhares de estudantes do ensino médio desamparados, não somente sem internet e computador, inclusive, insuficiência de mantimentos. Observa-se que as dificuldades não se resumem apenas a questão de acesso à internet, os adolescentes que compareciam à escola com necessidade, em aproveitar a merenda escolar, estão passando fome (SARAIVA; TRAVERSINI; LOCKMANN, 2020, p. 11).

Divulgada em Gaúchazh⁹, fortalece esse conteúdo, ao garantir que a desproporção de condições, envolve ainda, o esforço de estudar. Vários estudantes frequentavam à escola para se alimentar e, encontrar um espaço para estudar. Já na atual conjuntura, obter de alimento em casa, cômodo silencioso com computador e ademais, é para poucos (HARTMANN; BOFF, 2020 *apud* SARAIVA; TRAVERSINI; LOCKMANN, 2020, p. 11).

Assim, os adolescentes tiveram que se adaptar aos estudos remotos no distanciamento da escola, dos professores, dos colegas, ao aprendizado individual em suas casas, ao auxílio dos professores sem a presença deles, a concentrar-se em meios às notícias midiáticas da Covid-19, a prepararem-se para o ENEM e dentro

⁶ É uma Entidade criada pela transformação da Associação Civil denominada "Centro dos Professores do Estado do Rio Grande do Sul" em Sindicato, autônomo, sem vinculação político-partidária, nem discriminação de qualquer natureza, com duração indeterminada, sede e foro na cidade de Porto Alegre, e base territorial em todo o Estado do Rio Grande do Sul.

⁷ União Estadual dos Estudantes – Porto Alegre -RS.

⁸ União Metropolitana dos Estudantes Secundários de Porto Alegre.

⁹ Jornal digital com notícia de Porto Alegre.

desse contexto, como manter um estudo digno, se não obtivessem de internet, alimento, silêncio, redes de apoio¹⁰ e ambiente residencial propício?

Até 2019, os adolescentes recebiam acompanhamento da instituição para realizarem a prova do ENEM, tanto acadêmico quanto emocionalmente. Existiam aulões¹¹ divididos em turnos e dias da semana para cada área que constitui o ENEM, eram disponibilizadas aulas teóricas e questões para praticarem o estudo. Toda semana eram divulgados temas de redação para exercitar a escrita e existia comissão de corretores para fornecer feedback aos adolescentes, no intuito de que esses, aprimorassem cada vez mais a escrita formal e assim garantissem nota satisfatória na redação do ENEM.

Os adolescentes recebiam auxílio de como poder estudar individualmente em seus domicílios, também, dividido com horários e assuntos. Era oportunizado aplicação de simulados na própria instituição, para que se habituassem com a forma da aplicabilidade do ENEM, com equivalente quantidade de horas e questões. Durante o ano eram empregados de forma gradual toda essa preparação, pois os adolescentes não poderiam estar exaustos mentalmente no dia da prova oficial.

O emocional era agenciado e havia momentos de descontração como gincanas, filmes, shows, karaokê e brincadeiras. Assim como um sistema de “apadrinhamento”, onde cada professor permanecia responsável por um grupo, e frequentemente, os adolescentes expressavam como estavam se sentindo. A presença dos amigos contava como apoio, pois as turmas de terceiro ano se acolhiam e várias pessoas se aproximavam de outras, sendo de turmas distintas. Nos intervalos entre as aulas, os adolescentes utilizavam o espaço para também conversar com os demais funcionários da escola e até formavam vínculos.

A escola se dispunha, como rede que possibilitava essas oportunidades, e atualmente, devido ao distanciamento, as ações estão suspensas e sem apoio

¹⁰ Todas as redes pressupõem o entrelaçamento, a ligação, a conexão de fios. Os fios podem ser os indivíduos que fazem a diferença na vida dos outros. Percebemos que os fios não compõem a rede independentemente uns dos outros, pois tecem e são tecidos, mutuamente. O propósito é uni-los e dar significação a construção de suas identidades e de seus projetos de vida (LINHARES; SOUSA, 2017, p. 20).

¹¹ Aulões são aulas que os professores fornecem por área. Faz parte do Projeto ENEM pra Valer, que são ações voltadas para as turmas de 3ª série, é trabalhado as competências de todas as áreas do ENEM (Ciências Humanas e suas Tecnologias, Ciências da Natureza e suas Tecnologias, Linguagens, Códigos e suas Tecnologias e Matemática e suas Tecnologias), com intuito de melhoria no desempenho do aluno.

psicoemocional¹². “O desafio consiste em aproximar a distância, dar corporalidade aos vínculos entre alunos e professores a partir de um paradigma inclusivo e afetivo”. (COPERTARI; LOPES, 2020, p. 6). Assim, a evolução psicossocial na circunstância escolar é indispensável e quando se pressupõe em progresso, nas premissas de bem-estar das pessoas, um dos propósitos é a promoção em saúde. O desenvolvimento biopsicossocial consente a harmonia social e a saúde mental é propriamente influenciada por ele (VALLE, 2013 *apud* COBALCHINI *et al.*, 2020, p. 8).

Dessa forma, a relação com as práticas sociais torna-se significativa na vida do adolescente, pois a interação na esfera escolar possibilita competências de socialização e habilidade de perceber-se importante, visto que, o isolamento é um aspecto que marca uma desestruturação por repercussão de desamparo, sofrido nas práticas sociais (RAMOS, 2018 *apud* FELÍCIO *et al.*, 2020, p. 2).

3.2 Relato da experiência da estagiária de psicologia em uma escola estadual com adolescentes do terceiro ano do ensino médio no período da pandemia da Covid-19

Os encontros iniciaram com apresentação do projeto do estágio na escola, de forma remota, aos adolescentes. A estagiária permanecia com câmera ligada e microfone acionado para recepcioná-los. Assim, solicitou aos adolescentes temas e ideias que pudessem ser desenvolvidos nos encontros seguintes. Apresentou o curso de psicologia e o que a moveu para adquirir esta escolha. A turma interagiu digitando via *chat* ou pelo microfone através de áudio. Poucos permaneciam com câmera ligada. Escolheram temas como: Autoconhecimento, Autoestima, Orientação Profissional, Projeto de Vida, Ansiedade e ENEM. Foram realizados quatro encontros, o primeiro foi apresentação, o segundo sobre saúde mental, terceiro autoconhecimento e autoestima e o quarto sobre ansiedade e ENEM.

Atuar pela primeira vez na área de forma remota foi bem peculiar e desafiador devido à falta de contato presencial, a insegurança ao se apresentar

¹² “O apoio psicoemocional torna-se fundamental para minimizar tais fatores estressantes. (VALVERDE DLD e CARNEIRO MPSR, 2011). Vieira CS, et al. (2010) afirmam que diante da existência de relações sociais é possível haver apoio social. Através deste, pacientes recebem apoio emocional, afetivo, material, informação para enfrentarem situações adversas, a fim de gerar maior qualidade de vida com a melhoria da saúde” (FREITAS *et al.*, 2021, p. 2).

através de câmera, dispendo exibir algo particular, na imagem ao fundo ou do ambiente onde estivesse, ter que possuir uma entonação que conservasse atenção dos adolescentes, além disso, foi desagradável não os visualizar, pois eles não se sentiam à vontade para ligarem suas câmeras ou não tinham conexão suficiente, eram condições que inúmeras vezes descompensavam a qualidade de intervir.

Mesmo se tornando provocador, era resistente o interesse de apresentar-se proporcionando conhecimento e prática. Constata-se esse aproveitamento, visto que, potencializou desempenho profissional. Para Scalabrin e Molinari (2013 *apud* PEREIRA, 2018, p. 3):

O Estágio em sua acepção mais ampla sugere dar condições ao estagiário para a reflexão relativa ao seu fazer pedagógico mais abrangente e assim construir a sua identidade profissional. Deste modo, o estágio é um campo de conhecimento, é uma aproximação do estagiário com a profissão que irá exercer e com as pessoas com quem irá trabalhar suas práticas a cada dia para que enfrente menos dificuldades futuramente.

A preparação para os encontros era no início da semana e a prática nas sextas-feiras. Utilizou-se da abordagem psicodramática, conforme Moreno (2008, *apud* HEEMANN, 2019, p. 9) o foco de mediação são as conexões que os indivíduos elaboram a partir dos grupos envolvidos e busca, por meio da dramatização, a experiência da realidade. “Nessa direção, a proposta do Psicodrama é (re)viver ou (re)criar cenas vividas ou não, ou que estão prestes a ocorrer, e assim, utilizar-se da espontaneidade para construção das estratégias de enfrentamento das situações problemáticas”.

Dessa forma, a metodologia utilizada seguia as etapas do psicodrama: aquecimento, dramatização e compartilhamento. O aquecimento pode ser subdividido em inespecífico e específico. O aquecimento inespecífico está associado à elaboração e relaxamento, ou seja, realiza-se o aquecimento inespecífico para o reconhecimento de uma dificuldade em comum. O objetivo indispensável do aquecimento é fazer com que as situações espontâneas sejam desafiadas pelos acontecimentos do momento, e para a realização desse deslocamento dispõe-se da mente e do corpo (MORENO, 2008 *apud* HEEMANN, 2019, p. 9).

Já o aquecimento específico é a duplicação do aquecimento inespecífico, junto à transição entre o aquecimento e a dramatização. No aquecimento específico são empregadas as relações internas, propenso a distinguir uma problemática para

dramatização, e assim acometer um assunto particular (MORENO, 2008 *apud* HEEMANN, 2019, p. 10).

Na dramatização, detém como tarefa reconstruir a realidade do indivíduo através dos hábitos apresentados. Cada ser tem a probabilidade de reencontrar-se e reestruturar-se descobrindo coisas sobre si mesmo que a vida não havia lhe mostrado e, em decorrência, forma-se um conjunto de sensações de suavização através da catarse de integração (MORENO, 2008 *apud* HEEMANN, 2019, p. 10).

O estado de espontaneidade não surge de forma automática, deve ser produzido a partir de um ato de desejo e deve aparecer de forma espontânea. No decorrer do processo de dramatização é que o indivíduo manifesta sua espontaneidade e imaginação, viabilizando a (re)criação dos hábitos alcançados no decorrer da vida, representando por meio da dramatização uma circunstância real a ser superada (MORENO, 2008 *apud* HEEMANN, 2019, p. 11).

A habilidade de convivência grupal é impulsionadora para o relacionamento interpessoal, visto que proporciona capacidade de autoconhecimento, comunicação, motivação e resolução de conflitos pessoais. Falar a respeito de si induz que o sujeito construa um saber privativo.

Em seguimento ao encontro seguinte, houve apresentação sobre Saúde Mental e de início sucedeu a técnica corporal de relaxamento com som ambiente, logo após, foi referenciado a respeito do tema, formando ligação com questionamentos aos adolescentes, “como eles se sentiam”, “como estavam nesse momento de pandemia”, “como conciliavam com estudos, dinâmica familiar e aulas remotas”. Gerou relatos de que não estavam conseguindo se concentrar, sentiam falta da interação entre professores e colegas, angustiavam-se em querer sair de suas residências para desentediarem-se, mas não poderiam, e assim, sentiam-se mais ansiosos em pensar que poderiam não passar no ENEM devido às circunstâncias.

O terceiro encontro teve como foco de discussão o autoconhecimento e a autoestima. Realizou-se pela plataforma digital *Discord* (escolhido devido ao seu dinamismo de proporcionar a divisão de subgrupos em salas restritas, dentro da própria sala principal). A princípio com a música “Samsara (música com letra espiritual) - Autoconhecimento”, a letra alude sobre o autoconhecer.

O mundo está seguindo e com ele vem a vida sentimento e atitude
 É linda essa Samsara leva-se um aprendizado e plenitude
 A vida é assim: ela tem dificuldade tem barreira e provação
 É justamente aí que podemos ajudar sem perdermos a razão.
 Mas não se sinta só
 Se conecte (2x)
 Não deixe desanimar
 Se mantenha feliz 2x
 Começar é fácil o desafio é continuar
 Se o caminho é luz te deixa na Luz, te deixa na Luz (2x)
 Eu só poderei mudar o que está em mim e em ninguém mais
 Vencer os meus medos e saber que posso voar além de mim [...].

Na tela de projeção, estava a imagem de uma garrafa para simbolizar a personalidade.

Imagem 1 – A metáfora da garrafa



Fonte: DeRose Mooca (2017, p. 1).

Em sequência, foi exposto “Autoconhecimento: a metáfora da garrafa”, autoria de DeRose Mooca (2017, p. 1),

Imagine uma série de garrafas cheias de água do mar, vivendo lado a lado no oceano. A água que está dentro é a mesma que está no exterior, em todo aquele imenso universo de água. E a água que está dentro de uma é a mesma que está dentro da outra. No entanto, as garrafas tampadas pensam que a porção que tem dentro dela é diferente do resto do universo. Algumas dessas garrafas conseguem destampar-se e, então, percebem que a água que está dentro é a mesma que está fora e que o universo flui para dentro e para fora sem obstáculos ou impedimentos. Elas percebem que eles não estão separados um do outro, mas que todos estão ligados e em comunicação uns com os outros pelo fluído cósmico. As garrafas são seres humanos. A tampa é a personalidade. A água é o Absoluto [...].

Posteriormente, os participantes se manifestaram sobre a apresentação e, em seguida, se dividiram em subgrupos e entraram em salas restritas. A atividade foi

uma reflexão a respeito de si, respondendo entre eles, aos questionamentos: “O que é mais importante para você neste momento?”, “O que mais te preocupa neste momento?”, “O que mais gosta sobre seu trabalho/escola? E o que mais odeia?”, “O que você faz que te deixa satisfeito consigo mesmo?” “Quais seus objetivos a curto e médio prazo?” “Qual o seu feito que você tem mais orgulho?”, “Se você tivesse um desejo para realizar, qual seria?”, “Quais seus pontos fortes e seus pontos fracos?”, “Se você pudesse dominar uma habilidade que não tem agora, qual seria?” e “Qual seria a aventura mais incrível de viver?”.

Ao retornar à sala principal, foi disposta a música “Escuta de Ray Lima” na voz de Edney Vasconcelos, a letra explana a relevância de se doar para ouvir o outro.

Desde o dia em que nasci
 Uma coisa eu aprendi
 Cuidar de mim é cuidar do outro
 Cuidar do outro é cuidar de mim (3x)
 Escuta, escuta, escuta
 Outra, outra já vem
 Acolhe, acolhe
 Cuidar do outro faz bem (2x)
 Desde o dia em que nasci
 Uma coisa eu aprendi
 Cuidar de mim é cuidar do outro
 Cuidar do outro é cuidar do mundo (1x)

Após todos retornarem, a música foi silenciada para que eles mencionassem o que havia sido exposto nas salas restritas. A seguir, foi apresentado os três níveis de autoconhecimento que uma pessoa precisa desenvolver. Foram propostos pelo escritor Niklas Goeke (CURI, 2018, p. 3): “Pensamento, Expressão e Implementação”. O exercício do encontro, foi na perspectiva de desenvolver o autoconhecimento quando os adolescentes refletissem sobre os questionamentos a seguir: os três “porquês” do autoconhecimento – para as decisões, expansão do vocabulário emocional, prática do dizer ‘não’ para si mesmo, responsabilidade perante as falhas, monitoramento à “auto fala”, consciência na linguagem corporal, conhecer os tipos de personalidade, praticar autoavaliação e reflexão, solicitar feedback construtivo regularmente, fazer meditação, se questionar, olhar as pessoas nos olhos, registrar crenças e valores e organizar as prioridades.

O quarto encontro foi discutido sobre ansiedade e ENEM, este tema foi o mais pedido pelos adolescentes. Iniciando com a música “Mais Uma Vez” – Renato Russo,

Mas é claro que o sol vai voltar amanhã
 Mais uma vez, eu sei
 Escuridão já vi pior, de endoidecer gente sã
 Espera que o sol já vem
 Tem gente que está do mesmo lado que você
 Mas deveria estar do lado de lá
 Tem gente que machuca os outros
 Tem gente que não sabe amar
 Tem gente enganando a gente
 Veja a nossa vida como está
 Mas eu sei que um dia a gente aprende
 Se você quiser alguém em quem confiar
 Confie em si mesmo
 Quem acredita sempre alcança!
 Mas é claro que o sol vai voltar amanhã
 Mais uma vez, eu sei
 Escuridão já vi pior, de endoidecer gente sã
 Espera que o sol já vem
 Nunca deixe que lhe digam que não vale a pena
 Acreditar no sonho que se tem
 Ou que seus planos nunca vão dar certo
 Ou que você nunca vai ser alguém
 Tem gente que machuca os outros
 Tem gente que não sabe amar
 Mas eu sei que um dia a gente aprende
 Se você quiser alguém em quem confiar
 Confie em si mesmo
 Quem acredita sempre alcança!
 Quem acredita sempre alcança!

Os adolescentes falaram que se sentiam tristes, emocionados, esperançosos e encorajados após escutarem a música. Comentaram que estavam se sentindo ansiosos em relação ao ENEM. A seguir, a discente explicou a diferença entre ansiedade e transtorno de ansiedade,

Devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações. Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam

de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem (BRASIL, 2015, p. 1).

Prontamente ofereceu-se escuta, pois os adolescentes se emocionaram ao falaram dos seus sentimentos. Alguns reconheceram que precisavam buscar ajuda profissional, pois não estavam conseguindo manter concentração e nem a rotina de estudos. Inúmeros agradeceram a oportunidade de agregar conhecimento de suas próprias questões. Relataram que se sentiram acolhidos nos encontros, desejaram mais, pois em tempo algum, acontecera essas intervenções na escola e identificaram o valor do amparo ao bem-estar deles.

Nas intervenções, pode-se perceber o quanto foram satisfatórias se compararmos como eles se sentiam antes dos encontros, com o sentimento deles, após. Cerca de cem adolescentes estavam presentes, aconteciam interações, tiradúvidas e desabafos. Através das falas e *feedbacks* se percebia as transformações que esses momentos proporcionavam aos adolescentes. Verificou-se que no início eles estavam ansiosos, tristes e inseguros. Depois, notava-se os aprendizados, desmistificações e evoluções. Demonstravam que gostariam de mais encontros, puderam se expressar sobre sentimentos e opiniões. Através disso, se sentiram acolhidos pois estavam precisando desses momentos. Ao oferecer escuta qualificada a eles, realizava-se também, falas acolhedoras em benefício ao que sentiam. Expressaram a falta de temáticas familiares e de como lidar com as emoções.

3.3 Desenvolvimento da Cartilha educativa sobre Ansiedade e ENEM

A cartilha com tema “Ansiedade e ENEM: é possível conciliar?”, criada pelo grupo de estagiárias de Psicologia, composto por Adriana Állida, Kássia Fonseca e Raquel Freitas. Construída através do aplicativo *Canva*, disponível em *PDF*, com paleta de cores branca, azul e rosa claro. Linguagem em formato didática, educativa e ilustrativa. Dispõe de conteúdo teórico, investigador e argumentativo. Criada com o objetivo de oferecer instruções aos estudantes do ensino médio que tenham interesse na temática, pois orienta como enfrentar a ansiedade no período que corresponde a antes, durante e após ENEM.

A cartilha tem característica dinâmica, exatamente para apreender interesse do leitor com letras atraentes, desenhos, traçados, intervalos, problemática

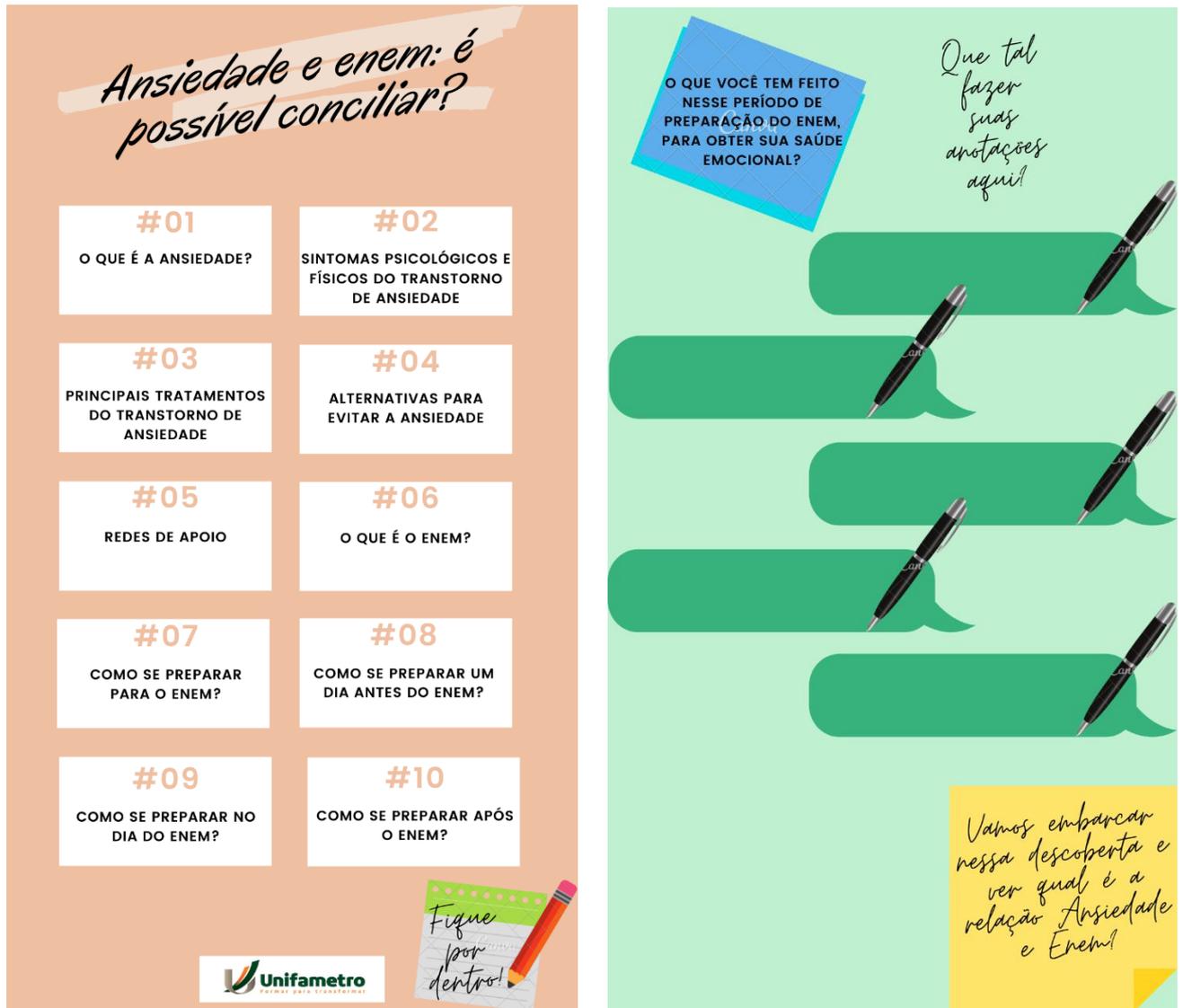
e dialeto jovial. Assim, buscou-se deixar a cartilha mais atrativa aos adolescentes. Nas primeiras seis páginas constitui capa, contracapa, nomes das responsáveis, apresentação do dispositivo, índice, uma página ilustrada com balões para replicar como se sente em preparação para o ENEM.

Imagem 2 – Capa e apresentação da cartilha Ansiedade e ENEM



Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 1, 4).

Imagem 3 – Índice e Espaço para anotações da cartilha Ansiedade e ENEM



Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 5, 6).

Composta por vinte e duas páginas, foi dividida em dez partes. A primeira parte articula sobre o que é a ansiedade, ilustra a distinção entre ansiedade benéfica, que é aquela que “estimula o indivíduo a entrar em ação, mas, quando em excesso, acontece exatamente o contrário, impedindo o indivíduo de reagir” (BRASIL, 2014 *apud* ARCOS; CONSENTINO; REIA, 2014, p. 19) e a ansiedade como transtorno, esta apresenta “medo excessivo, preocupações ou sentimentos de pânico exagerados e irracionais a respeito de várias situações” (CASTILLO *et al.*, 2000, p. 2).

Imagem 4 – Tipos de ansiedade

#01
O QUE É A ANSIEDADE?

Você sabia? 🤔😊

A ANSIEDADE NEM SEMPRE É CONSIDERADA UMA DOENÇA!!!

No período de preparação para o Enem, alguns sentimentos podem emergir, a ansiedade pode ser um deles, pois o excesso de preocupação com os estudos, com a aprovação, com o futuro...

Podem gerar angústia aos participantes desde a sua preparação até ao término do exame.

Ansiedade

Pode ser benéfica e/ou maléfica, a depender de sua intensidade, constância e contexto ao qual o sujeito está vivenciando.

A ansiedade quando benéfica pode estimular o indivíduo a entrar em ação, levando até a se preparar melhor para a prova do Enem, definindo uma rotina de estudos e cumprindo horários de forma produtiva, por exemplo. E essa ansiedade sendo em excesso faz exatamente o contrário, impede e prejudica seu cotidiano, veja ao lado.

Ansiedade como Transtorno

Se sentir ansioso(a) para realizar a prova, pode ser saudável, contudo é preciso observar a persistência, frequência e intensidade desse sentimento, podendo ocasionar um transtorno.

O transtorno de ansiedade é prejudicial ao funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal) quando há um medo excessivo do futuro, preocupação intensa, exagerada, persistente em situações cotidianas e sem nenhuma razão aparente.

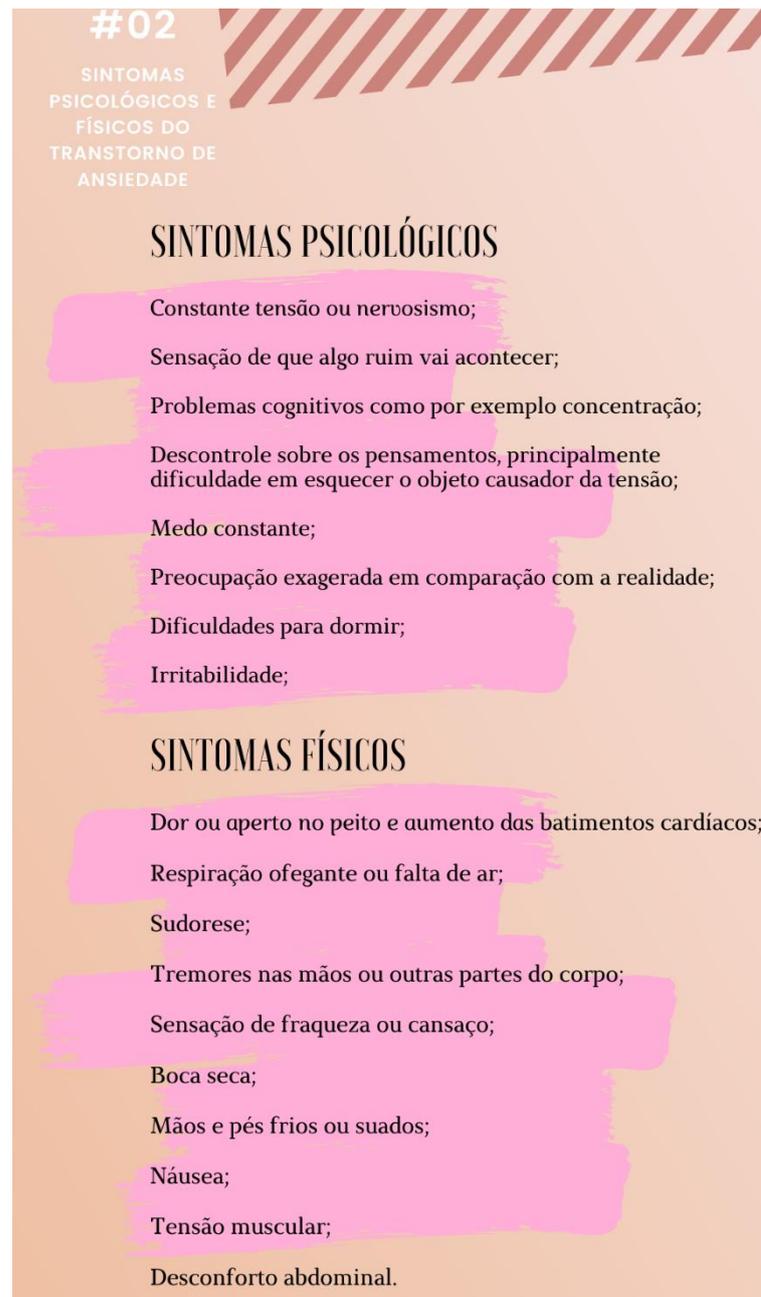
IMPORTANTE LEMBRAR:
A ansiedade como um transtorno (patológico) é diagnosticada por profissionais sendo eles psicólogo (a) e/ou psiquiatra.

Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 7).

A segunda parte apresenta sintomas psicológicos e físicos do transtorno de ansiedade, em suas subdivisões. O psiquiatra Persio de Deus (ANSIEDADE..., 2021) afirma que os Sintomas psicológicos da ansiedade são constante 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).

Imagem 5 – Sintomas da ansiedade



Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 8).

A terceira parte conversa com os principais tratamentos do transtorno de ansiedade e evidencia as vantagens de cada um. Agora o psiquiatra faz sua

explicação sobre a psicoterapia, cita que um psicólogo pode ajudar o paciente a compreender o que desencadeia sua ansiedade, reduzir sintomas e trabalhar aquilo que levou ao problema. Já o tratamento com psiquiatra “é feito com certos grupos de antidepressivos, especialmente os que têm uma boa atuação em um neurotransmissor chamado serotonina” (ANSIEDADE..., 2020, p. 10).

Imagem 6 – Tratamento da ansiedade

#03
PRINCIPAIS TRATAMENTOS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Sobre o Tratamento...

OS PRINCIPAIS TRATAMENTOS PARA O TRANSTORNO DE ANSIEDADE SÃO:

- PSICOTERAPIA E ACOMPANHAMENTO COM MÉDICO PSIQUIATRA;
- MEDICAMENTOS (SEMPRE COM ACOMPANHAMENTO MÉDICO E RECEITA MÉDICA);
- COMBINAÇÃO DOS DOIS TRATAMENTOS (MEDICAMENTOS E PSICOTERAPIA).

- Psicoterapia Ψ
A terapia com o psicólogo (a) pode ajudar o paciente a identificar e entender quais os fatores do dia a dia que desencadeiam sua ansiedade, como também, reduzir os sintomas e trabalhar os eventos que o levaram a desenvolver este problema.

- Antidepressivos 
O tratamento de escolha para os transtornos ansiosos é feito com certos grupos de antidepressivos, especialmente os que atuam no neurotransmissor chamado serotonina. A prescrição do medicamento é feita pelo médico psiquiatra.

INFORMAÇÃO IMPORTANTE!!!
PARA RECEBER O DIAGNÓSTICO ADEQUADO E POSTERIORMENTE O TRATAMENTO, É PRECISO BUSCAR AJUDA DE UM PROFISSIONAL ESPECIALIZADO.
PROCURAR AJUDA A PARTIR DO MOMENTO EM QUE O TRANSTORNO DE ANSIEDADE PRODUZ ALGUM TIPO DE DESPRAZER OU SOFRIMENTO, INTERFERINDO NEGATIVAMENTE NA QUALIDADE DE VIDA.

Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 9).

A quarta parte, desmembrada em duas laudas, é apresentada em forma de etiquetas, explana por meio de sugestões alternativas evitar, controlar e lidar com a ansiedade. A psicóloga Adriana de Araújo (2017) cita e explica cada sugestão: pratique atividades físicas, reduza seu estresse diário, experimente controlar a respiração, evite pensamentos negativos, invista em alimentos com triptofano, tome um chá, mantenha o foco de atenção no presente, seja mais organizado, esteja com quem você ama, dedique tempo para se cuidar, cuide dos pensamentos para sorrir mais, confie mais em si mesmo, desenvolva congruência, fortaleça o autoconhecimento e cuide bem do seu momento antes de dormir (ARAÚJO, 2017).

Imagem 7 – Dicas para evitar a ansiedade

#04

Existem algumas alternativas para evitar a ansiedade. Veja algumas delas:

ALTERNATIVAS PARA EVITAR A ANSIEDADE




Reduza seu estresse diário -

Existem algumas práticas e técnicas que auxiliam na redução do estresse como: sessões de acupuntura regulares e meditação, na qual visam restabelecer o equilíbrio do organismo.



Pratique atividades físicas -

Praticar atividades físicas ajuda a lidar com a ansiedade, elevando a produção de serotonina no organismo, responsável pela sensação de prazer.



Experimente controlar a respiração -

Ao controlar a respiração há redução das reações do sistema nervoso autônomo. Por isso o ato de inspirar pelo nariz e expirar lentamente pela boca pode restabelecer um equilíbrio no corpo e pode ser feito em qualquer lugar e hora. Inspire por quatro segundos pelo nariz e expulse pela boca por oito segundos.



Evite pensamentos negativos -

Estar atento e perceber quando o pensamento é benéfico ou maléfico para si; avaliar se está maximizando o potencial do pensamento; fazer anotações sobre o que sente e como se sente; se desapegar do pensamento ruim; focar em alguma atividade prazerosa e buscar formas possíveis de melhoria; mudar o que pode e precisa ser melhorado.



Se alimentar bem é essencial -

Invista em alimentos saudáveis e ricos em triptofano. Alimentos como a banana, chocolates, mel, grão de bico e outros, são ricos em triptofano, tal substância pode elevar os níveis de serotonina no corpo, aumentando a sensação de bem-estar e felicidade. Como outra sugestão, para lidar com a ansiedade do dia-a-dia é aconselhável a ingestão de chás calmantes, como a camomila, erva-cidreira ou melissa, mas cuidado com a quantidade, nada de excessos.



Mantenha o foco de atenção no presente -

Se preocupar demasiadamente com o passado e/ou futuro podem ser angustiantes e impedir que você tome decisões baseadas em fatos reais, por isso procure focar no aqui e agora, no momento presente. Pensar e se perceber no momento presente possibilita que você analise melhor seus recursos, suas capacidades, avaliando com maior qualidade o que fazer, como fazer e quando pode fazer.



Mantenha-se organizado -

Um ambiente bem organizado vai ser mais propício para que você consiga estudar e se concentrar, caso contrário a bagunça pode desviar sua atenção. Deixe perto do seu local de estudos apenas o que for realmente necessário, evite acumular objetos que possam te atrapalhar.



Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 10).

Imagem 8 – Dicas para evitar a ansiedade

Existem algumas alternativas para evitar a ansiedade.
Veja algumas delas:

Dedique tempo para se cuidar - Se permita. Você necessita de um tempo livre dos estudos para cuidar e pensar em si. Reserve um tempo para o autocuidado, nele você pode se dedicar a algo que lhe traga prazer, como por exemplo ouvir música, cantar, dançar ou só observar a vida. Não se culpe por dedicar um tempo para você, isso também é um investimento precioso na sua saúde mental.

Esteja com quem você ama - Nutrir as relações com a família e amigos é primordial por se tratar de uma importante rede de apoio dentro das relações sociais. A convivência com as pessoas que você ama pode ajudar na expressão de sentimentos e emoções, pode lhe transmitir segurança e assim diminuir os níveis de ansiedade.

Desenvolva congruência - Pensar, perceber e agir de forma fiel a experiência vivida por você, isso evitará futuras preocupações por decisões tomadas que vão contra seus ideais e sentimentos. Busque no seu dia-a-dia prezar a harmonia entre o que fazer e o que faz, assim ficará menos ansioso por agir segundo o que acredita.

Confie mais em si mesmo - Como diz a música de Renato Russo "se você quiser alguém em quem confiar, confie em si mesmo", tenha confiança em você. Você sabe o caminho que trilhou até este momento, sabe das suas dificuldades, medos, sonhos, desafios superados e para superar. Se perceba, se reconheça, se aceite e confie. Seja honesto consigo e fiel.

Fortaleça o autoconhecimento - Se conhecer é essencial para a vida, não apenas na época do Enem. Vai além de saber a cor, comida ou roupa preferida. O autoconhecimento proporciona a identificação e conscientização de suas capacidades, habilidades, recursos, dificuldades, seus pontos fortes e fracos. Isso você vai desenvolver através da psicoterapia, se permita viver ainda melhor, usufruindo do seu bem estar emocional.

Cuide bem do seu momento antes de dormir - Uma noite bem dormida revigora as forças para o dia seguinte, então aproveite a oportunidade. Se prepare para dormir bem, evite ingerir alimentos que podem ser estimulantes, como o café, deixe o celular em um lugar mais afastado, deite, relaxe o corpo, tente pensar em coisas boas, leves e que te façam bem.

A quinta parte esclarece através de trechos o que são Redes de apoio e exemplifica quatorze ideias multicolor, no entorno. 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.” (JULIANO; YUNES, 2014; BARUDY; DARTAGNAN, 2007 *apud* SEIBEL *et al.*, 2017, p. 2).

Imagem 9 – Redes de apoio

#05 Você não está sozinho (a)!
REDES DE APOIO Sabia que existem pessoas, instituições e ações que podem ser suporte para você, em diversos momentos da sua vida? São chamadas Redes de Apoio, vamos entender melhor...

Você sabe o que é Rede de Apoio e como identificar a sua?
 As redes de apoio são construídas ao longo da vida, sendo estas percebidas pelo sujeito no aspecto individual e relacional, recebida através do apoio social e familiar, que contribuem como suporte no enfrentamento de dificuldades e mudanças que acarretam a vida do indivíduo.

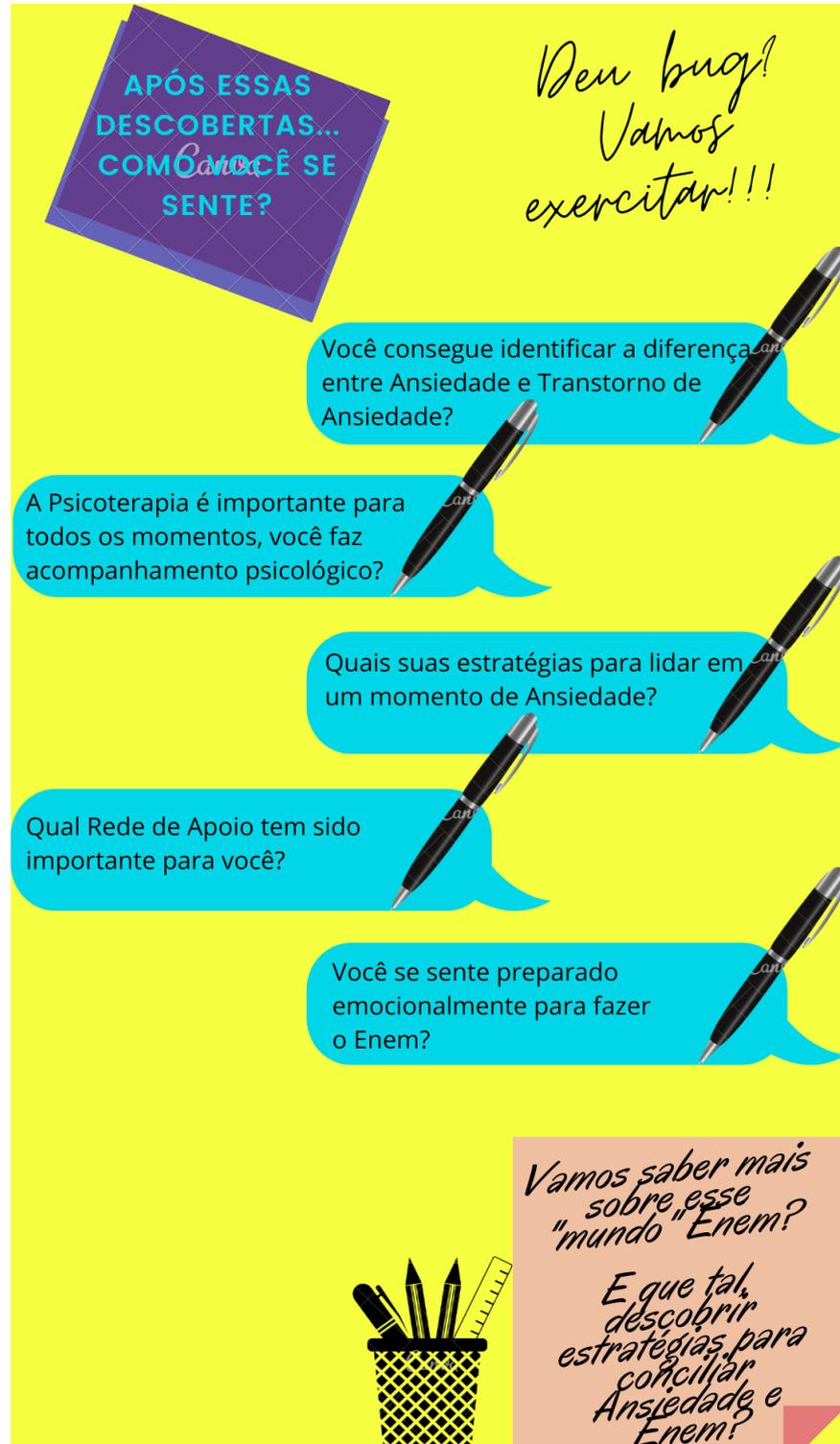
Apoio social tem a ver com as relações que uma pessoa estabelece na vida e, que podem influenciar de forma significativa a definição da sua personalidade e desenvolvimento. A qualidade das interações em diferentes contextos sociais, tem sido objeto de estudos de muitos pesquisadores que comprovam o impacto positivo ou negativo, das mesmas sobre a saúde física e emocional das pessoas (SIEBE, 2017).

Nesse processo de preparação, destacaremos três principais Redes de Apoio:
Individual – características próprias, autocuidado, autoestima, autonomia, orientação social positiva (escuta acolhedora), comprometimento, resiliência.
Familiar – é uma das redes mais importantes, pois é fonte de incentivo permeado por ligação afetiva que geram harmonia familiar, proporcionando um ambiente saudável.
Social – amizades, estudo, lazer (filmes, festas, atividades físicas, jogos, danças), redes sociais, tecnologias, relações de suporte e de afeto.

Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 12).

Em seguida, há um intervalo para interação com leitor. Neste espaço incentiva-se a responder como se sente e se compreende o que já foi desenvolvido na cartilha. Os questionamentos estão em cinco balões, com espaço para respostas.

Imagem 10 – Exercitar o que já foi aprendido



Fonte: Santos et al. (2020, p. 13).

A sexta parte fala o que é ENEM “O Exame Nacional do Ensino Médio é conhecido atualmente como o maior exame educacional do país e, é a porta de entrada na Universidade para milhares de estudantes.”, 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) — e no final da página ilustra uma singularidade, exemplificando que é possível estudar em Portugal através do ENEM (BRASIL, 2018).

Imagem 11 – O que é o Enem

#06

O QUE É O ENEM?



O Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) é conhecido atualmente como o maior exame educacional do país e, é a porta de entrada na Universidade para milhares de estudantes. (Ministério da Educação, 2018)

O ENEM TEM O OBJETIVO DE AVALIAR O DESEMPENHO DO ESTUDANTE AO FIM DA ESCOLARIDADE.

POR QUE FAZER O ENEM?

É POR MEIO DO ENEM QUE ESTUDANTES PODEM PARTICIPAR DE PROGRAMAS CRIADOS PELO GOVERNO FEDERAL, PARA ACESSO AO ENSINO SUPERIOR, COMO:

 -> PROGRAMA UNIVERSIDADE PARA TODOS, QUE OFERTA BOLSAS DE ESTUDO PARCIAIS OU INTEGRAIS EM INSTITUIÇÕES PARTICULARES;

 -> FUNDO DE FINANCIAMENTO ESTUDANTIL, QUE CONCEDE FINANCIAMENTO SEM JUROS OU COM JUROS BAIXOS, EM FACULDADES PARTICULARES;

 -> SISTEMA DE SELEÇÃO UNIFICADA, QUE OFERTA VAGAS EM INSTITUIÇÕES PÚBLICAS DE ENSINO SUPERIOR.

VOCÊ SABIA?

QUE HOJE É POSSÍVEL ATÉ ESTUDAR EM PORTUGAL COM O ENEM? DESDE QUE SEJAM OBEDECIDOS OS CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO.



Fonte: Santos et al. (2020, p. 14).

A sétima parte apresenta a importância de se preparar para obter sucesso no ENEM e estar capacitado para alcançar uma boa pontuação. Mostra dicas em forma de balões ensinando como se preparar para o ENEM, citando os seguintes exemplos: confira o edital, leia sobre atualidades, estude as provas anteriores, identifique qual é a forma de estudo ideal para você (ENEM..., c2020), estabeleça um plano de estudos para o ENEM, faça redações estilo ENEM com frequência, refaça questões antigas do ENEM, tenha comprometimento com seu plano de estudos (DICAS..., c2019), leia bastante e saiba interpretar textos e faça simulados e controle o tempo de prova (VEJA..., 2020).

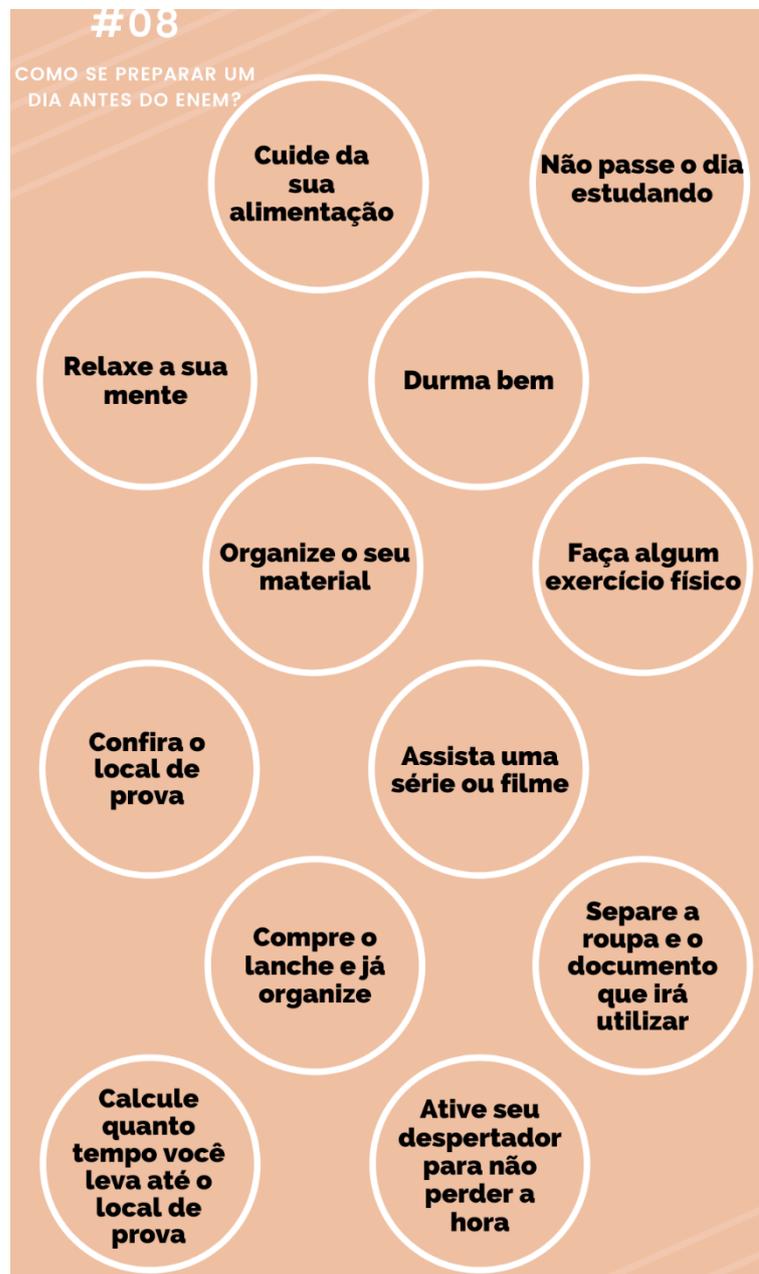
Imagem 12 – Dicas de como se preparar para o Enem



Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 15).

A oitava parte expõe doze instruções de como se preparar um dia antes do ENEM e obter um excelente resultado, como exemplos: descansa na véspera da prova (VEJA..., 2020), cuide da sua alimentação, não passe o dia estudando, relaxe a sua mente, durma bem, organize o seu material, faça algum exercício físico, confira o local de prova, assista uma série ou filme, compre o lanche e já organize, separe a roupa e o documento que irá utilizar, calcule quanto tempo você leva até o local de prova e ative seu despertador para não perder a hora.

Imagem 13 – Dicas de como se preparar um dia antes do Enem



Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 16).

A nona parte dispõe de oito recomendações de como se preparar no dia do ENEM e não esquecer nenhum item que possa prejudicar e chegar a desclassificação. Como por exemplo: chegue com bastante antecedência (VEJA..., 2020), lembre-se do documento de identificação com foto, a caneta preta de material transparente é a única permitida, desligue o celular, confira se seus dados estão corretos e se o Caderno de Questões está completo, preencha a cor, transcreva a frase e registre sua assinatura, permaneça na prova por duas horas e saia 30 minutos antes de seu fim, se quiser o Caderno de Questões (BORGES, c2020); Jamais vá fazer a prova de estômago vazio, não se esqueça de levar alimentos que deem energia para a prova e para beber durante a prova, prefira água (PRADO, 2016).

Imagem 14 – Dicas de como se preparar no dia do Enem

#09
COMO SE PREPARAR NO DIA DO ENEM?



NÃO ESQUECER

CHEGOU O DIA!!!

- 😊 Leve um documento oficial com foto.
- 🕒 Chegue ao local de aplicação com uma hora de antecedência, imprevistos acontecem então se programe.
- 🖋️ Lembre-se de utilizar caneta com tinta preta e de material transparente, é a única permitida.
- 📵 Desligue o celular, nada de utilizar eletrônicos.
- 🔍 Verifique se seus dados estão corretos e se o Caderno de Questões está completo.
- 😁 Preencha a cor do Caderno de Questões, transcreva a frase e registre sua assinatura.
- 😓 Caso queira sair da prova com o Caderno de Questões é necessário permanecer em sala, até 30 minutos antes do término do tempo da prova.
- 🍏 Dê preferência a alimentos leves e nutritivos, como as frutas, barrinha de cereal ou chocolate 70% cacau. Cuidado com o excesso! Beba água.

Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 17).

Décima parte está em forma de *checklist* com onze elementos de como se preparar após o ENEM, estando na expectativa do resultado, de início, é preciso traçar planos, investir em relações sociais, praticar esportes, ter momentos de lazer, evitar substâncias que aumenta ansiedade, pesquisar sobre profissões e pesquisar sobre mercado de trabalho (PRADO; VELLEI, 2012).

Imagem 15 – Dicas de como se preparar após o Enem

#10
COMO SE PREPARAR APÓS O ENEM?
A prova do Enem aconteceu, e agora?

Autocuidado

- Trace planos. É fundamental que você identifique as suas possibilidades, quais suas opções e projete o que espera com o resultado. Busque ter uma visão ampla.
- Lembre-se que você não é apenas alguém que espera o resultado do exame, você ocupa outros papéis sociais como o de filho (a), amigo (a), companheiro (a), por isso invista nesses espaços e nessas relações.
- Se permita praticar algum esporte e ter momentos de lazer.
- Evite consumir substâncias que possam aumentar a ansiedade, como café ou energético.
- Pesquise sobre as profissões que acredita que possam ser a sua. Avalie se nela terá a possibilidade de praticar suas habilidades e o quanto possa ser satisfatória para você.
- Pergunte-se sobre a profissão e o curso, averigüe se encaixa no que você acredita e almeja.
- Conheça a grade de disciplinas do curso.
- Tenha uma visão do mercado de trabalho, identifique quais suas possibilidades com tal profissão, em como você poderá se inserir.
- Anote os pontos positivos e negativos da profissão, assim poderá visualizar melhor qual será mais satisfatória para você trabalhar e atender as suas expectativas.

Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 18).

Por fim, estimula-se a reflexão sobre o momento no qual os adolescentes se encontram, disponíveis em duas páginas, a primeira é um pequeno texto com quatro parágrafos. Faz necessário esse apoio e mostrar que eles não estão sozinhos. Segue:

“Sabemos o quanto essa espera pode estar sendo desgastante para você, contudo existem formas para amenizar o sofrimento e transformar essa trajetória mais agradável. Essa cartilha teve como objetivo trazer o conhecimento de algumas estratégias que você pode utilizar para superar dificuldades e alcançar seus objetivos.

Lembre-se que se sentir ansioso(a) às vésperas da prova é um comportamento comum devido a importância dada ao resultado da prova para seu futuro acadêmico.

Todavia é necessário que você consiga administrar seu tempo de estudos com as outras esferas da sua vida para que encontre na sua rede de apoio um lugar de cuidado para si.

A ansiedade quando sentida de maneira desproporcional, pode te atrapalhar, por isso esteja atento e se necessário procure ajuda de um profissional de psicologia. Estamos torcendo por vocês!”

Imagem 16 – Momento apoio



Fonte: Santos *et al.* (2020, p. 18).

E a última folha é uma frase de José de Alencar: “O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.”

Após a produção, a cartilha foi lançada e divulgada na escola, através do *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 que cursavam o curso de Informática (disponível em: <https://unifametro-psic.000webhostapp.com/>).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa experiência de estágio foi praticada de forma excepcional, já que nunca se havia planejado algo em uma pandemia. Também não havia em teorias os ensinamentos, nem a faculdade teria recurso para idealizar como seria. Apesar do transtorno, pode-se aplicar as intervenções. Os resultados foram satisfatórios, já que os próprios adolescentes sinalizavam através de feedbacks, inclusive, pôde-se constatar a evolução deles.

O estágio aconteceu em uma escola de ensino profissional do estado do Ceará que não tinha apoio psicológico. A prática foi iniciada solicitando aos próprios adolescentes temas para direcionar a atuação dos encontros. As apresentações eram efetuadas através da metodologia do psicodrama. Os temas debatidos foram: Autoconhecimento, Saúde Mental, Ansiedade e ENEM. Desses dois últimos, foi confeccionada uma cartilha como forma de acessá-los e para divulgar as intervenções e ajudá-los na hora da prova do ENEM.

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.

Como limitações, houve a falta de tempo para mais intervenções, também não se tinha espaço individual para encaminhamento dos adolescentes com sintomas mais graves, a conexão de internet dos adolescentes era limitada e a prática remota não acessa individualmente na integralidade.

Em análise aos resultados obtidos, pode-se ver que correspondem aos objetivos que eram almejados. A saber, o trabalho objetivou relatar 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, durante o semestre 2020.2. Os objetivos específicos eram explicar os fatores desencadeantes da ansiedade no cenário pandêmico da Covid-19 em adolescentes do terceiro ano do ensino médio que se prepararam para o ENEM, relatar as práticas da experiência da estagiária de psicologia em uma escola estadual com adolescentes do terceiro ano do ensino médio no período da pandemia da Covid-19 e descrever a construção da cartilha Ansiedade e ENEM.

O estudo englobou também, respeitar as questões éticas e o compromisso profissional na atuação do estagiário e da psicologia, pois consiste em um espaço para uma reflexão crítica quanto ao próprio exercício. O aprendizado conquistado nesse período, se fez através do manejo via psicodrama com as etapas de aplicabilidade, como também se ofereceu escuta qualificada aos adolescentes, antecipadamente eram feitos estudos sobre cada tema com perspectiva de fornecer o aprendizado e obter preparação para possíveis questionamentos.

Observou-se que as competências desenvolvidas ao longo do estágio foram agilidade de aprendizagem, adaptabilidade, trabalhar em time e vontade de aprender. A importância dessa experiência auxiliou na formação da discente como profissional e cidadã.

As sugestões são proporcionar uma intervenção sobre o impacto dessas intervenções, fazer um estudo mais empírico, estudar mais sobre o terceiro ano e ENEM, quanto isso afeta os adolescentes, principalmente nesse período de pandemia, temáticas sobre âmbito familiar, grupo maior de estagiários para alcançar demandas individuais. Portanto precisa-se de um conjunto de dispositivos e é nesse relato que se pode ter uma ótica dessa preocupação. Este relato de experiência demonstra a preocupação sobretudo atendam às necessidades da população.

REFERÊNCIAS

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.

ANSIEDADE: o que é, como são e como controlar uma crise, 25 sintomas, tratamento. Revisado por Persio Ribeiro Gomes de Deus. **Minha Vida**, [S.l.], 8 jan. 2021. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>. Acesso em: 3 maio 2021.

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.

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.

ARCOS, Javier Gaston; CONSENTINO, João Victor Martins; REIA, Thaís Amanda; **Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico**. 2014. 51 f. Projeto de Pesquisa Experimental (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium*, Lins, 2014. Disponível em: <http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/57487.pdf>. Acesso em: 21 maio 2021.

BORGES, Wanja. Enem: o que levar e fazer no dia da prova? **Super Vestibular**, [S.l.], c2020. Disponível em: <https://vestibular.mundoeducacao.uol.com.br/enem/detalhes-enem-que-levar-fazer-no-dia-prova.htm>. 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.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Ansiedade. **Biblioteca Virtual em Saúde**, Brasília, DF, 2015. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/470-ansiedade>. Acesso em: 7 mar. 2021.

CASTILLO, Ana Regina G. L. *et al.* Gisele G. Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, v. 22, suppl.2, p. 20-23, 2000. Supl. 2. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>. Acesso em: 8 maio 2021.

COBALCHINI, Cláudia Cibele Bitdinger *et al.* Extensão em saúde na escola: desenvolvimento de estratégias de enfrentamento emocional para adolescentes. **Revista Extensão em Foco**, [S.l.], n. 21, ago./dez. 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/extensao/article/view/70529>. Acesso em: 5 maio 2021.

COPERTARI, Susana; LOPES, Claudio Neves. Pedagogia da virtualização em tempos de pandemia. **Revista Científica Educ@ção**, [S.l.], v. 4, n. 8, p. 905-921, out. 2020. Disponível em: <https://docplayer.com.br/209095997-Revista-cientifica.html>. Acesso em: 22 maio 2021.

CRISTO, Hélio Souza de. A quem serve o Exame Nacional do Ensino Médio em tempos de pandemia da Covid-19 no Brasil? **Revista Espaço Acadêmico**, Maringá, v. 20, n. 224, p. 262-273, set./out. 2020. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/54383/751375150801>. Acesso em: 21 maio 2021.

CURI, César. Autoconhecimento: o que é e 15 exercícios para praticar. **Pensar**, [S.l.], 16 abr. 2018. Disponível em: <https://pensar.com.br/autoconhecimento/>. Acesso em: 25 maio 2021.

DEROSE MOOCA. Autoconhecimento: a metáfora da garrafa. **DeRose Mooca**, [S.l.], 2017. Disponível em: <https://derosemooca.com.br/2017/11/28/autoconhecimento-a-metafora-da-garrafa/>. Acesso em: 4 abr. 2021.

DICAS de como se preparar para o ENEM. **Soul Medicina**, [S.l.], c2019. Disponível em: <https://www.soulmedicina.com.br/noticia/100/dicas-para-o-enem-como-se-preparar-para-as-questoes-e-redacao/>. Acesso em: 9 maio 2021.

ENEM – como se preparar. **Educa Mais Brasil**, [S.l.], c2020. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/programas-do-governo/enem/preparacao-para-o-enem>. Acesso em: 9 maio 2021.

ESCUTA de Ray Lima na voz de Edney Vasconcelos. [S.l.: s.n.], 2020. 1 vídeo (1 min). Publicado pelo canal Simone Leite. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KOFhdwgVrQo>. Acesso em: 4 abr. 2021.

FARO, André *et al.* Covid-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. psicol.**, Campinas, v. 37, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>. Acesso em: 8 maio 2021.

FAVERO, Mariana Consulmagnó *et al.* Aspecto socioemocional e os reflexos da pandemia do Covid-19 em estudantes da 3ª série do ensino médio. **Revista Educacional Interdisciplinar**, Taquara, v. 9, n. 1, p. 71-90, 2020. Disponível em: <https://seer.faccat.br/index.php/redin/article/view/1863/1183>. Acesso em: 5 maio 2021.

FELÍCIO, Janiel Ferreira *et al.* Refletindo sobre a depressão e a ansiedade no contexto escolar. **Revista Interfaces**, [S.l.], v. 8, n. 1, p. 482-490, 2020. Disponível em: <http://interfaces.leaosampaio.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/viewFile/696/pdf>. Acesso em: 3 maio 2021.

FONSECA, Kássia Karine Bezerra. **Estágio básico II: Instituição o Pequeno Nazareno – Projeto Gente Grande**. 2020. 17 f. Relatório (Estágio Básico II do curso de Psicologia) – Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

FREITAS, A. C. M. *et al.* Abordagem psicossocial do diagnóstico inicial na oncopediatria. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S.l.], v. 13, n. 2, e5546, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e5546.2021>. Acesso em: 5 maio 2021.

HEEMANN, Marina. **Todos de pé, psicodrama é ação**: experimentações em um grupo aberto. 2019. 19 f. Artigo (Graduação) – Curso de Psicologia, Universidade do Vale do Taquari, Lajeado, 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10737/2639>. Acesso em: 5 maio 2021.

IDOETA, Paula Adamo. Enem | 'Só restam 2 dos quase 30 alunos do cursinho': os obstáculos dos estudantes de baixa renda no Enem da pandemia. **BBC News Brasil**, São Paulo, 11 jan. 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-55596202>. Acesso em: 22 maio 2021.

JESUS, Ruskaya Martins. **Relato de experiência de uma estagiária em prática de estágio supervisionado clínico na abordagem centrada na pessoa**. 2017. 60 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2017. Disponível em:

<http://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/1188>. Acesso em: 21 maio 2021.

JORNAL NACIONAL. OMS reforça que medidas de isolamento social são a melhor alternativa contra o coronavírus. **G1**, [S.l.], 20 mar. 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2020/03/30/oms-reforca-que-medidas-de-isolamento-social-sao-a-melhor-alternativa-contr-o-coronavirus.ghtml>. Acesso em: 3 maio 2021.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. **Ambiente & Sociedade**, São Paulo, v. XVII, n. 3, p. 135-154, jul./set. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/asoc/v17n3/v17n3a09.pdf>. Acesso em: 22 maio 2021.

LINHARES, Maria Isabel Silva Bezerra; SOUSA, Francisco Silva de. Vida nas teias da cultura: tecnologia social de fomento ao projeto de vida para jovens de comunidades periféricas. **Revista Juventude e Políticas Públicas**, Brasília, DF, v. 1, n. 2, p. 19-33, jul./dez. 2017. Disponível em: <https://revistasnj.mdh.gov.br/index.php/snj/article/view/29/53>. Acesso em: 22 maio 2021.

MAIS uma vez. Intérprete: Renato Russo. Compositores: Renato Russo e Flávio Venturini. *In*: SETE. Intérprete: 14 Bis. [S.l.]: EMI-Odeon, 1987. 1 CD. Disponível em: <https://www.vagalume.com.br/renato-russo/mais-uma-vez.html>. Acesso em: 22 maio 2021.

PACHECO, Fabiane do Amaral; NONENMACHER, Sandra Elisabet Bazana; CAMBRAIA, Adão Caron. Adoecimento mental na educação profissional e tecnológica: o que pensam os estudantes concluintes de cursos técnico integrados. **Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica**, [S.l.], v. 1, n. 18, p. e9173, jan. 2020. Disponível em: <http://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/9173>. Acesso em: 4 maio 2021.

FREIRE, P. *Pedagogia da indignação: cartas pedagógicas e outros escritos*. 1 ed. São Paulo: Editora UNESP, 2000.

PEREIRA, Igo Miquéias dos Santos. Relato de experiências do estágio supervisionado na universidade e no campo. **Revista Educação em Foco**, [S.l.], ed. 10, 2018. Disponível em: <http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/12/019-RELATO-DE-EXPERI%C3%80NCIAS-DO-EST%C3%81GIO-SUPERVISIONADO-NA-UNIVERSIDADE-E-NO-CAMPO.pdf>.

Acesso em: 22 maio 2021.

PEREIRA, Stheve Balbinotti. **Ansiedade informacional**: o caso dos estudantes do Emancipa da unidade Centro Histórico de Porto Alegre. 2019. 96 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Biblioteconomia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/212474/001116387.pdf?sequence=1>. Acesso em: 22 maio 2021.

PRADO, Ana. 7 dicas de alimentação (e uma receita energética) para a prova. **Guia do estudante**, [S.l.], 1 dez. 2016. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/enem/7-dicas-de-alimentacao-e-uma-receita-energetica-para-os-dias-do-enem/>. Acesso em: 9 maio 2021.

PRADO, Ana; VELLEI, Carolina. Como escolher o curso para o seu perfil. **Guia do estudante**, [S.l.], 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.

RIBEIRO, Gilmar. Exame Nacional do Ensino Médio: provas do ENEM serão em janeiro e fevereiro do ano que vem. **Tremedal Revista**, [S.l.], 9 jul. 2020. Disponível em: <http://www.tremedalrevista.com.br/v4/index.php?acao=single&id=2665>. Acesso em: 8 maio 2021.

RIBEIRO, Hellany Karolliny Pinho *et al.* Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo, v. 44, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000021417>. Acesso em: 5 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.

SAMPAIO, Carini Rebouças Chaves; NEVES, Cíntia Reis Pinto. Estados de ansiedade em ambiente de simulação: um estudo com psicólogas em formação. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 12, p. 96040-96054 dec. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/21259>. Acesso em: 8 maio 2021.

SAMSARA (música com letra espiritual) - Auto Conhecimento. Compositores: Natália Almeida e Saulo Calderon. Intérprete e produtor: Saulo Calderon. [S.l.: s.n.], 2011. 1

vídeo (2 min). Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=zSNeQhrlTaw&feature=youtu.be>. Acesso em: 4 abr. 2021.

SANTOS, Adriana Állida Silva *et al.* (org.). **Ansiedade e Enem**: é possível conciliar?: curso de graduação em psicologia do Centro Universitario Fametro (Unifametro) - Estágio Básico II. Fortaleza: Unifametro, 2020. Disponível em: <https://unifametro-psic.000webhostapp.com/Carilha%20Enem%20e%20Ansiedade.pdf>. Acesso em: 22 maio 2021.

SARAIVA, Karla; TRAVERSINI, Clarice; LOCKMANN, Kamila. A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. **Práxis Educativa**, Ponta Grossa, v. 15, e2016289, p. 1-24, 2020. Disponível em: <https://www.revistas2.uepg.br/index.php/praxiseducativa>. Acesso em: 8 maio 2021.

SCHÖNHOFEN, Frederico de Lima *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 69, n.3, p.179-186, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>. Acesso em: 21 maio 2021.

SEIBEL, Bruna Larissa *et al.* Rede de apoio social e funcionamento familiar: estudo longitudinal sobre famílias em vulnerabilidade social. **Pensando Famílias**, [S.l.], 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.

VEJA 7 dicas valiosas pra passar no Enem. **Guia da carreira**, [S.l.], 2020. Disponível em: <https://www.guiadacarreira.com.br/educacao/enem/veja-7-dicas-valiosas-para-passar-no-enem/>. Acesso em: 9 maio 2021.