



Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC

Curso de Medicina

Trabalho de Conclusão de Curso

**GATILHOS DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES NO PERÍODO QUE
ANTECEDE OS EXAMES DE INGRESSO NA UNIVERSIDADE: UMA
ANÁLISE NARRATIVA**

Gama-DF

2024

**JOSÉ FRANCISCO DAS NEVES JÚNIOR
THALITA GOMES DE SOUSA FACHINELLI**

**GATILHOS DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES NO PERÍODO QUE
ANTECEDE OS EXAMES DE INGRESSO NA UNIVERSIDADE: UMA
ANÁLISE NARRATIVA**

Artigo apresentado como requisito para
conclusão do curso de Medicina do Centro
Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Profa. Dra. Patrícia Galdino de
Andrade Wollmann.

Gama-DF

2024

JOSÉ FRANCISCO DAS NEVES JÚNIOR
THALITA GOMES DE SOUSA FACHINELLI

**Gatilhos de Ansiedade em Adolescentes no Período que antecede os exames de
ingresso na universidade: Uma Análise Narrativa**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Medicina do Centro
Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Profa. Dra. Patrícia Galdino de Andrade Wollmann.

Gama, 07 de novembro de 2024.

Banca Examinadora

Prof.(a) Dra, Patricia Galdino de Andrade Wollmann
Orientadora

Prof. Me. Alessandro Ricardo Caruso da Cunha
Examinador

Dedicamos este trabalho à Medicina, pela sua incessante busca pelo conhecimento e pelo cuidado com a saúde humana, que nos inspira a trilhar este caminho.

Aos nossos futuros pacientes, que serão sempre nossa maior motivação, dedicamos nossos esforços e aprendizados, com o compromisso de oferecer o melhor cuidado e acolhimento.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa profunda gratidão a todos que contribuíram para a realização deste trabalho.

Primeiramente, agradecemos aos nossos pais, José e Gilson, e nossas mães, Maria e Viviane, por seu amor incondicional, apoio constante e por sempre acreditarem em nossos sonhos. Vocês foram nossas maiores inspirações e fonte de força em todos os momentos.

Agradecemos também a nossa família e amigos, que nos incentivaram a perseverar, oferecendo suporte emocional e motivação ao longo dessa jornada. Cada palavra de encorajamento fez toda a diferença.

Agradecemos a Deus, por guiar nossos passos e nos proporcionar sabedoria e força nas dificuldades enfrentadas. Sua presença sempre nos deu confiança e serenidade.

Um agradecimento especial à nossa orientadora, Patrícia Galdino de Andrade Wollmann, pela orientação e dedicação incansáveis. Sua expertise e incentivo foram fundamentais para que pudéssemos desenvolver este trabalho com clareza e profundidade. Agradecemos também por sua paciência e por compartilhar seus conhecimentos conosco.

Por fim, agradecemos a todos os autores e pesquisadores cujos trabalhos foram revisados e que contribuíram com insights valiosos para nossa pesquisa. Sem vocês, este estudo não teria sido possível.

.

Sumário

RESUMO.....	7
INTRODUÇÃO.....	9
PROCEDIMENTO METODOLÓGICO.....	10
ANÁLISE DE RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS	12
REFERÊNCIAS	20

Gatilhos de Ansiedade em Adolescentes no Período que antecede os exames de ingresso na universidade: Uma Análise Narrativa

José Francisco das Neves Júnior¹

Thalita Gomes de Sousa Fachinelli¹

RESUMO

A ansiedade, conforme definido pelo Ministério da Saúde, refere-se à dificuldade de controlar pensamentos, imagens ou comportamentos que se repetem involuntariamente. Esse transtorno de saúde mental representa um desafio significativo no contexto da saúde pública, com dados do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP) indicando que 36% dos jovens brasileiros enfrentam quadros de ansiedade. Durante a transição da adolescência para a vida adulta, as demandas sociais e emocionais, especialmente no período do Ensino Médio, têm se mostrado fatores desencadeantes de crises de ansiedade. Este estudo tem como objetivo investigar os fatores associados à ansiedade em adolescentes no período que antecede os exames de ingresso na universidade, identificando como essa condição afeta seu bem-estar emocional, desempenho acadêmico e planejamento de vida, a fim de descrever as estratégias de suporte psicológico e educativo que possam mitigar os impactos negativos da ansiedade nesse contexto. Foi realizada uma revisão nas seguintes bases de dados: SciELO Brasil e Google Acadêmico. Foram encontrados 8 artigos que abordam a relação entre a formação acadêmica e a ansiedade entre jovens, permitindo uma análise crítica das informações disponíveis. A partir dessa análise, foram identificados diversos fatores que intensificam os níveis de ansiedade, como a pressão para aprovação nos exames vestibulares, o medo de decepção familiar e as expectativas sociais, corroborando com estudos prévios que apontam uma prevalência elevada de ansiedade, especialmente entre o sexo feminino.

Palavras-chave: Ansiedade; adolescência; Preparação; Vestibular.

¹ Graduandos do Curso de Medicina, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: thalita.fachinelli@medicina.uniceplac.edu.br; jose.junior@medicina.uniceplac.edu.br

ABSTRACT

Anxiety, as defined by the Brazilian Ministry of Health, refers to the difficulty in controlling thoughts, images or behaviors that are repeated involuntarily. This mental health disorder represents a significant challenge in the context of public health, with data from the Institute of Psychiatry of the University of São Paulo (USP) indicating that 36% of young Brazilians face anxiety disorders. During the transition from adolescence to adulthood, social and emotional demands, especially during high school, have been shown to be triggers for anxiety attacks. This study aims to investigate the factors associated with anxiety in adolescents in the period leading up to university entrance exams, identifying how this condition affects their emotional well-being, academic performance and life planning, in order to describe psychological and educational support strategies that can mitigate the negative impacts of anxiety in this context. A review was conducted in the following databases: SciELO Brazil and Google Academic. Eight articles were found that address the relationship between academic background and anxiety among young people, allowing a critical analysis of the available information. Based on this analysis, several factors that intensify anxiety levels were identified, such as pressure to pass entrance exams, fear of family disappointment, and social expectations, corroborating previous studies that point to a high prevalence of anxiety, especially among females.

Keywords: Anxiety; adolescence; Preparation; Entrance exam.

INTRODUÇÃO

No Brasil, segundo um estudo feito pela Unicef, em parceria com o Instituto de Pesquisas Cananéia (IPeC), 35% dos adolescentes manifestam transtornos mentais, (UNICEF, 2024), boa parte se relaciona com a sua projeção para o futuro, que se somatiza com fatores biológicos, psicológicos, sociais, familiares e econômicos. Ainda nesta pesquisa, revelou que 60% dos jovens entre 12 e 18 anos têm queixas relacionadas à saúde mental (UNICEF, 2022).

O artigo Ansiedade em vestibulares: um estudo exploratório, (Rodrigues, 2008), amplia o conhecimento acerca dos adolescentes candidatos ao vestibular, demonstrando que o processo seletivo obrigatório para a entrada na universidade parece maximizar a ansiedade. O trabalho mostrou que 90% dos participantes declararam que seus hábitos de vida foram alterados com a preparação para o processo seletivo. Tanto em seus relacionamentos quanto atividades básicas, como sono e alimentação, tiveram um novo funcionamento a partir do momento em que esses adolescentes resolveram prestar vestibular. A pesquisa demonstra também que a taxa de ansiedade varia de acordo com o curso, sua concorrência no vestibular e a expectativa familiar.

Outro trabalho que corrobora com a hipótese do aumento da ansiedade relacionado com a jornada acadêmica, é o artigo realizado pelos alunos da Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro-RJ, Brasil, (Soares, 2010), que investigou a ansiedade dos jovens estudantes do 1º ao 3º ano do ensino médio de escolas particulares em relação ao exame vestibular. Tal estudo concluiu que o nível de estresse aumenta de forma considerável perto dos exames vestibulares, observando-se também a falta de habilidade de lidar com o estresse e ansiedade.

Tendo esse ponto em vista, a fase de formação acadêmica e profissional se mostra cada dia mais um desafio, perguntas como – o que você quer ser profissionalmente? Qual a sua expectativa para o futuro? – ou qualquer assunto sobre o tema iniciasse gatilhos para ansiedade na formação acadêmica. Esse abalo na saúde mental do jovem além de gerar danos no desempenho acadêmico do adolescente (em provas escolares, vestibular, mercado de trabalho e planejamento de vida), o afetará na vida adulta, podendo este desenvolver outros abalos mentais, como a depressão.

Partindo desse princípio, e que dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas: 9,3 % da

população (Rodrigues, 2008), espera-se que esse trabalho agregue para discursos sobre a temática trabalhada, gerando um olhar mais atento para esse grupo populacional e suas especificidades.

No currículo acadêmico brasileiro de nível médio, não se encontra de forma obrigatória e universal disciplinas que abordem temáticas emocionais, manejo e planejamentos voltados para sua vida profissional e entrada na universidade, como a matéria projeto de vida (Brasil, 2024). Em frente a essa informação e dados da OMS, relatando que 19 milhões de brasileiros sofrem com ansiedade, traz a reflexão de quantos adolescentes se tornaram adultos ansiosos, e até que ponto isso poderia ser manejado. O trabalho almeja fomentar o debate sobre os pontos que mais afetam os jovens e gera ansiedade, trazendo informações para este grupo, responsáveis, instituições de ensino e autoridades governamentais

Desse modo o objetivo desse estudo é investigar os fatores associados à ansiedade em adolescentes no período que antecede os exames de ingresso na universidade, identificando como essa condição afeta seu bem-estar emocional, desempenho acadêmico e planejamento de vida, a fim de descrever as estratégias de suporte psicológico e educativo que possam mitigar os impactos negativos da ansiedade nesse contexto.

PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo de revisão, realizada e relatada de acordo com inspiração no modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). A revisão de literatura realizada neste estudo utilizou as seguintes bases de dados: SciELO Brasil e Google Acadêmico. Para a pesquisa da literatura o período foi dos últimos 10 anos. Foram realizadas várias combinações de palavras-chaves que incluíram os seguintes descritores/termos nos idiomas português, inglês e espanhol, contidas no título e no resumo: “ansiedade”, “Anxiety”, “Ansiedad”; “adolescência”, “Adolescence”, “Adolescencia”; “preparação”, “Preparation”, “Preparación”; “vestibular”, “College entrance exam”, “Examen de ingreso a la universidad”; “projeto de vida”, “Life project”, “Proyecto de vida”.

Algumas combinações foram realizadas com o conector “AND”, incluídas no título e resumo, tais como: “adolescência AND “ansiedade” (28 artigos); “adolescência AND “projeto de vida” (17 artigos); “vestibular” AND “ansiedade” (17 artigos).

Adicionalmente a esta etapa foi realizada uma busca manual de outros artigos elegíveis identificados como pertinentes ao tema a partir das referências bibliográficas presentes nos estudos que atendessem aos critérios da revisão. Tal busca foi filtrada pelo título dos artigos e procurou identificar apenas os estudos que apresentavam como foco principal adolescentes, ansiedade e vestibular. O período de pesquisa na base de dados e pesquisa manual ocorreram entre outubro e novembro de 2024.

Nesse levantamento, os artigos selecionados para esta revisão obedeceram aos seguintes critérios: estudos sobre adolescente com a ansiedade no período de exames para a universidade; ter sido publicado em periódicos indexados e ser publicado no idioma português, inglês ou espanhol. Os artigos excluídos desta revisão foram trabalhos não indexados, artigos cuja temática apresentou-se distante do tema e artigos duplicados na base de dados. Os resultados das pesquisas de cada banco de dados foram exportados para a planilha Microsoft Excel® (versão 2016), e excluídos os artigos duplicados.

Em um segundo momento, os artigos foram identificados para leitura do título e resumo. Artigos que não atendiam aos critérios de inclusão foram excluídos. A seleção dos artigos foi realizada por dois pesquisadores e verificada por um terceiro pesquisador de forma independente. As discordâncias foram discutidas em reuniões de grupo até que o consenso fosse alcançado e o processo de seleção finalizado.

Cada estudo foi revisado detalhadamente para que se pudesse verificar e sintetizar informações relativas à temática do estudo. Quanto à caracterização, foram analisados: título, autores, ano de publicação, país, amostra (adolescente/faixa etária), objetivo do estudo, resultados.

ANÁLISE DE RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

Foram 62 artigos encontrados nas bases de dados citadas e com as combinações mencionadas. Inicialmente os títulos dos estudos identificados foram selecionados para elegibilidade (Figura 1). Posteriormente os artigos completos dos estudos inicialmente avaliados como "relevantes" para a revisão foram recuperados e verificados em relação aos critérios de inclusão / exclusão.

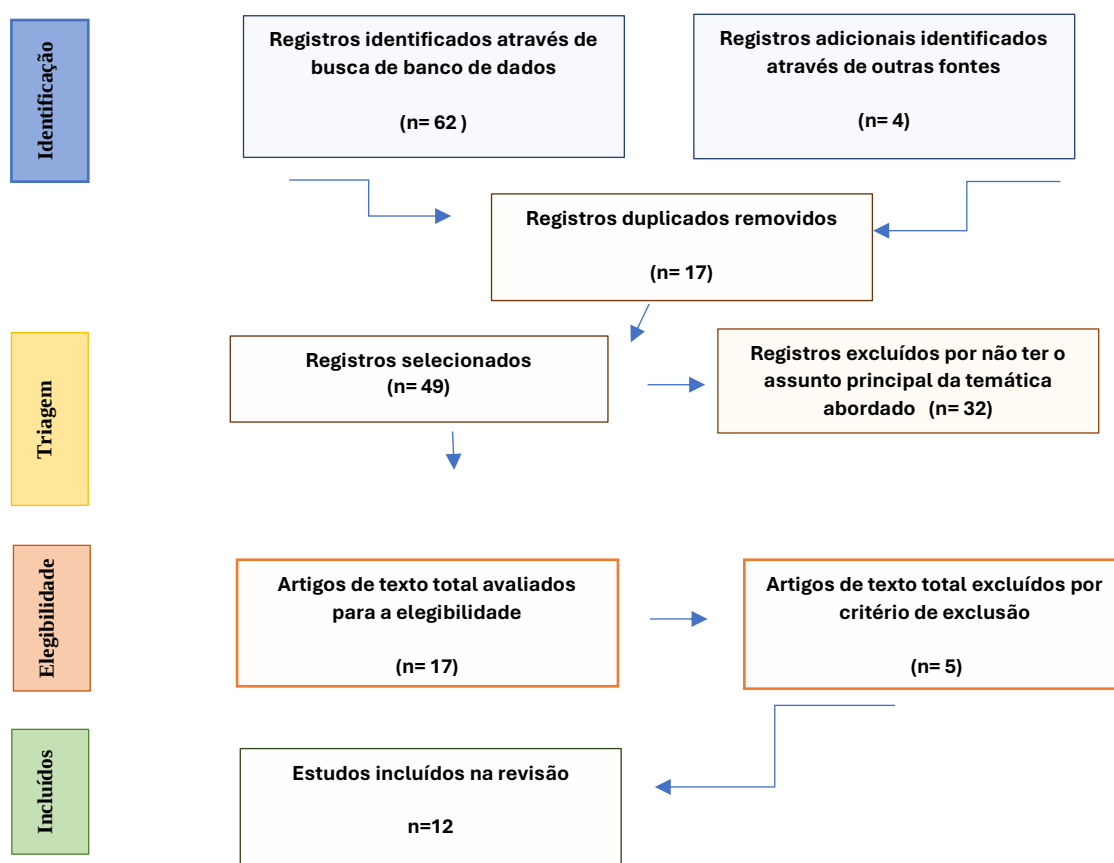


Figura 1 - Diagrama PRISMA - Fluxo da estratégia de busca e resultados.

A seguir, o quadro 1 apresenta a distribuição dos estudos selecionados na revisão que segundo: amostra e faixa etária dos adolescentes e seus respectivos resultados.

Quadro 1. Distribuição dos artigos incluídos na revisão segundo: título, autor/ ano da publicação, país de origem, amostra, objetivo e resultados.

	Título	Autores	Ano de publicação	País	Amostra (adolescente/faixa etária)	objetivo do estudo	Resultados
1.	Projeto de vida e identidade: articulações e implicações para a educação	Silva e Danza	2022	Brasil	Não se aplica (presente artigo, de caráter teórico)	É explorar as articulações entre estudos sobre projeto de vida e sobre identidade no que diz respeito à constituição, ao desenvolvimento e ao funcionamento desses construtos, bem como discutir suas implicações para a educação.	A construção do projeto de vida pressupõe ou ao menos ocorre simultaneamente à constituição da identidade, porém comporta, adicionalmente, aspectos como o planejamento e a realização de ações para alcançar objetivos.
2.	Anxiety and their disorder in adolescents: a literature review. Research, Society and Development	Flôr et. al.	2022	Brasil	Não se aplica (presente artigo, de caráter teórico)	Analisar os impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes escolares.	Aalisou os transtornos de ansiedade na adolescência e os prejuízos trazidos pelo restante na vida desses jovens, deixando sequelas para o resto da vida, principalmente na saúde mental.
3.	Transtorno de ansiedade em adolescentes vestibulandos: aproximações	Costa e Ferrari	2021	Brasil	Não se aplica (presente artigo, de caráter teórico)	levantar o que tem sido produzido sobre a prevalência de ansiedade e fatores de risco em estudantes candidatos ao vestibular, focando inicialmente o que foi produzido sobre estudantes da cidade de Maringá -PR	Verificou-se a quase inexistência de estudos referentes a estudantes de Maringá e poucos referentes à saúde mental dos vestibulandos de forma geral, indicando a necessidade de mais investigações sobre a temática

4.	<i>Coping</i> e saúde mental de adolescentes vestibulandos	Dias e Silva e Zanini	2020	Brasil	292 adolescentes, com idade entre 16 e 19 anos	Investigar o uso de estratégias de enfrentamento de problemas (coping) por adolescentes vestibulandos e sua possível repercussão na saúde mental desses indivíduos.	Os adolescentes avaliaram o vestibular como evento estressante, e aqueles que utilizaram mais estratégias de coping de aproximação para enfrentá-lo relataram menos psicopatologias.
5.	Ações para o fortalecimento da resiliência em adolescentes	Santos, Santana e Souza	2020	Brasil	Não se aplica (presente artigo, de caráter teórico)	Identificar fatores protetivos envolvidos no processo de resiliência em adolescentes	Fatores protetivos relacionado “Resolução de problemas”, “Valorização do sujeito” e “Habilidade de comunicação” foram identificados em diversos contextos de estudo sobre adolescência. Esses fatores constituem aspectos transversais necessários ao fortalecimento da resiliência e devem ser estimulados conjuntamente a fim de favorecer o desenvolvimento saudável do adolescente.
6.	Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio	Grolli, Wagner e Dalbosco	2017	Brasil	70 adolescentes, com idades entre 16 e 19 anos.	Verificar a prevalência de sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes concluintes do ensino médio numa escola pública brasileira do estado do Rio Grande do Sul	Sintomas depressivos e de ansiedade foram encontrados nos adolescentes do ensino médio desta amostra, apesar da sintomatologia indicada estar na faixa de intensidade mínima.

7.	Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto	Daolio e Neufeld	2017	Brasil	12 adolescentes de ambos os sexos e idades entre 17 e 21 anos (média de 18,33)	Relatar a experiência de aplicação de um programa breve de intervenção para o manejo de stress e ansiedade em vestibulandos e apresentar seus resultados preliminares.	Os resultados e relato dos participantes registrado durante as sessões foram promissores, indicando melhora nos sintomas de alguns participantes, embora estes dados devam ser analisados com cautela.
8.	Prevenção universal de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão sistemática	Fernandes et. al.	2014	Brasil	Não se aplica (presente artigo, de caráter teórico)	Revisar sistematicamente os estudos baseados em evidências sobre Programas de Prevenção Universal para ansiedade na infância e adolescência produzidos entre 1985 e 2012.	Permitiu verificar, por um lado, avanços consideráveis na produção internacional de conhecimento científico acerca dessas intervenções, mas, por outro, uma lacuna importante nas pesquisas nacionais, evidenciada pela ausência de estudos brasileiros sobre o tema.
9.	Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular	Soares, e Martins	2010	Brasil	124 estudantes. A média de idade dos estudantes pesquisados foi de 15,7 anos (DP= 1,2)	Investigar a ansiedade dos jovens estudantes de escolas particulares de um estado do Brasil em relação ao exame vestibular	Diferença significativa de gênero quanto ao nível de ansiedade, não tem diferença entre as series e o nível de ansiedade

10.	Ansiedade em vestibular: um estudo exploratório	Rodrigues e Pelisoli	2008	Brasil	1.046 estudantes. A média de idade da amostra foi 18 anos (DP 2,71)	Verificar a prevalência de indicadores de ansiedade em alunos de cursos pré-vestibulares na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul	Há necessidade premente de atenção psiquiátrica/psicológica a esses candidatos. Outros estudos devem ser realizados, ampliando o conhecimento e baseando em evidências as futuras intervenções dirigidas a essa população
11.	Depressão e ansiedade em adolescentes de escola pública e privada	Jatobá e Bastos	2007	Brasil	243 alunos. Com idade entre 14 a 16 anos	Identificar prevalência de depressão e de ansiedade em adolescentes matriculados e que frequenta escolas públicas e privadas da cidade do Recife - Pernambuco	As prevalências de sintomas depressivos expressivos e de ansiedade igualaram-se a 59,9% e 19,9%, respectivamente.
12.	Vestibular: fatores geradores de ansiedade na “cena da prova”	D’Avila e Soares	2003	Brasil	398 indivíduos (faixa etária não presente no estudo)	Investigar quais seriam os fatores capazes de gerar ansiedade nos candidatos ao Exame Vestibular.	Um mês antes da realização do exame os candidatos vivenciavam sentimentos de ansiedade e angústia, entretanto, na “cena da prova”, estes exteriorizaram despreocupação, podendo indicar a ocorrência da negação, como mecanismo de defesa, para poderem realizar a prova com mais tranquilidade

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

A ansiedade patológica ocorre com frequência na adolescência, que por muitas vezes começa nesse período e acompanha esse jovem pelo resto da vida. Resultando não apenas em adolescentes com ansiedade, mas adultos e gerações acometidos por esse transtorno mental (Flôr, 2022).

A decisão de que profissão seguir, em sua maioria, é feita no período da adolescência. Tal decisão pode motivar o estudante a se planejar e se dedicar mais os estudos, em contrapartida pode ser um fator ansiogênico, visto que para seguir a carreira que deseja seguir é necessário ter conhecimento sobre área de atuação, horas trabalhadas, mercado de trabalho, remuneração e tudo que tange a vida profissional, tendo que levar em consideração também a sua vocação (Rodrigues & Pelisoli, 2008).

Juntamente com tal informação, outros enfrentamentos dessa idade são relevantes, podendo ser citados as alterações hormonais, físicas, sociais, culturais e psicológicas (Silva, 2011). Quando o adolescente está no período de conquistar a sua aprovação no vestibular, questões como atender as expectativas de seus familiares e amigos, têm para eles grande relevância, que somado a todos os pontos levantados fomenta o surgimento de crises de ansiedade, como pode ser analisado no trabalho (França, 2023). Da população que sofre com ansiedade, 4% a 25% são crianças ou adolescentes em período escolar (Fernandes, 2014).

O estudo de Soares (2010), realizou uma pesquisa com 124 alunos do ensino médio, sendo esses do 1º aos 3º anos do sexo feminino e masculino. Um dos achados deste estudo diz respeito a maior incidência de ansiedade no sexo feminino.

A pesquisa de Kinrys e Wygant (2005) compartilha do mesmo resultado, expondo a Pesquisa Nacional de Comorbidades (*National Comorbidity Survey - NCS*) que demonstrou que as mulheres têm, aproximadamente, duas vezes mais probabilidade de terem ansiedade do que homens na mesma situação, com índices de prevalência total ao longo da vida de 6,6% e 3,6%, respectivamente.

Outra colocação relevante é a feita por Fonseca (2023), referindo que o Brasil é o país com maiores casos de ansiedade (9,3% da população geral), apontando que mulheres apresentaram maior prevalência de ansiedade, com 32,5%, quando comparadas aos homens 21,3%.

A prevalência no sexo feminino, pode ser justificada devido a genética e os hormônios (Kinrys & Wygant). A inserção no mercado de trabalho, formação familiar, trabalho doméstico, dupla jornada de trabalho e embates sociais, como o machismo, também corroboram para essa prevalência (Pinho & Araújo, 2012).

O ano letivo que apresenta maior surgimento de ansiedade também deve ser observado. Na pesquisa realizada por Soares (2010), os alunos do 1º ao 3º possuem a mesma prevalência de ansiedade. O resultado é bastante plausível, pois segundo o psicólogo Carl Gustav Jung, a ansiedade é resposta da vivência, relações e experiências individuais, sendo dessa forma vivida e sentida por cada indivíduo de uma forma, independentemente de sua idade (Jung, 2020).

Os desafios impostos pelo vestibular criam um ambiente altamente competitivo e tenso, elevando os níveis de ansiedade. D'Ávila e Soares (2003) constatou que, entre os vestibulandos, 52,5% relataram "dificuldade de concentração", enquanto 40,7% mencionaram "inquietação" e 35,7% sofriam de "dores de cabeça" nos meses que antecedem o exame. Essas respostas emocionais e físicas indicam o impacto do processo seletivo no equilíbrio emocional dos candidatos, revelando que o medo da reprovação e a pressão acadêmica são fatores críticos na elevação da ansiedade.

O exame vestibular é visto por muitos autores como um marco importante na vida de um adolescente, devido à correlação do projeto de “ser alguém” atrelado ao ingresso no mundo do trabalho com a necessidade da realização da prova para a entrada no ensino superior (Daolio e Nefeld, 2017)

A pesquisa realizada por Rodrigues e Pelisoli (2008) também apontam que o processo seletivo afeta significativamente os hábitos e o estilo de vida dos vestibulandos, interferindo nas suas relações pessoais e no bem estar geral. Os autores destacam que “mais de 90% dos participantes declaram que seus hábitos de vida foram alterados com a preparação para o processo seletivo”. Essa adaptação inclui a modificação de rotinas de sono, alimentação e até mesmo das interações sociais, o que pode intensificar os sentimentos de isolamento e ansiedade (Rodrigues; Pelisoli, 2008)

A complexidade do período pré-vestibular exige atenção por parte dos profissionais de saúde e da educação para que sejam implementadas intervenções efetivas. Grolli, Wagner e Dalbosco (2017) sugerem que “é fundamental a promoção da saúde mental dos adolescentes, sendo a escola um ambiente bastante propício para essa função”. A criação de programas de prevenção e de espaços de escuta dentro das instituições escolares é indicada como uma forma de mitigar os sintomas de ansiedade e auxiliar os adolescentes em sua transição para a vida adulta.

Encorajar a habilidade de resolução de problemas e a autonomia são pontos centrais, visto que a capacidade de identificar e avaliar adversidades permite ao adolescente reagir de maneira mais positiva às situações estressantes. Estratégias de

enfrentamento podem ser ensinadas para que o jovem aprenda a lidar com a ansiedade e a mobilizar recursos cognitivos e emocionais para gerenciar o estresse. Além disso, atividades de psicoeducação, como a compreensão e a prática da resiliência, são essenciais, pois promovem a conscientização sobre fatores de proteção e possibilitam a construção de redes de apoio emocional (Santos et al., 2020).

No que se diz respeito ao amparo por parte do Estado, juntamente com as instituições de ensino, o uso da disciplina projeto de vida é de grande valia, visto que essa matéria engloba a compreensão de áreas pessoais, profissionais, sociais e emocionais, criando uma ponte entre o aluno e o que almeja para o seu futuro (Silva & Danza (2022).

Atualmente o uso dessa disciplina, que tem impactos positivos sobre manejo da ansiedade, não entra na grande currículo do ensino médio de maneira obrigatória (Brasil,2021), sendo facultativo pelo estado ou instituição de ensino, como o Distrito Federal, que colocou a disciplina projeto de vida em sua grande horário para os alunos do ensino médio (Portaria nº 507 de 2020, Distrito Federal).

Em um estudo realizado com 305 estudantes do ensino médio da cidade de São Paulo, analisa a referência do seu projeto de vida em relação à escola. Dos 305 participantes, 81% julgaram que a escola contribuiu na criação do seu projeto de vida (klein & Arantes 2016).

Diante da análise realizada neste estudo, a criação de programas de prevenção e de espaço de escuta dentro das instituições escolares poderia ser indicada como uma forma de mitigar os sintomas de ansiedade e auxiliar os adolescentes em sua transição para vida adulta. Além disso, estratégias de suporte psicológico e educacional para reduzir a ansiedade e fortalecer a resiliência em adolescentes, principalmente no período que antecedem os exames de ingresso nas universidades, podem envolver o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, comunicação e valorização da autoestima.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, o período pré-vestibular, pelo qual passam os adolescentes, é muito complexo. Uma vez que esse momento envolve vários fatores psicológicos e emocionais, que somatizam a pressão de passar no vestibular, pensando não apenas em realizar seus anseios, mas também de seus familiares e amigos. Tais fatores somatizados oferecem grandes chances de desenvolvimento de estresse, resultando em crises de ansiedade.

Portanto, é de suma importância que a sociedade, escolas e profissionais da saúde, elaborem ações em conjunto para criar um ambiente mais acolhedor e compreensivo,

trabalhando não somente a ansiedade, mas também os fatores desencadeantes e o autocuidado. A inserção, de espaços de escuta na escola podem contribuir para a redução de ansiedade. Além disso, colocar em sua grade curricular a disciplina “projeto de vida”, que trabalha aspectos emocionais e de planejamento futuro, podendo gerar impacto significativo no manejo da ansiedade, visto que oferece ferramentas para lidar com as exigências da vida adulta de forma mais equilibrada e saudável.

O enfrentamento da ansiedade nesse contexto é, portanto, uma responsabilidade conjunta que envolve a colaboração de famílias, escolas, profissionais de saúde e políticas públicas. A passagem por esta etapa da vida, com saúde mental, garante ganhos não somente para esses jovens, mas para toda a sociedade, que futuramente terá uma população menos acometida por esse “mal do século”, que é a ansiedade.

Limitações

Durante a pesquisa houve a necessidade de ampliar o período de busca de produção literária para os últimos 10 anos, devido á escassez de produção científica nos últimos 5 anos, como idealizado inicialmente. Apesar de que seja fundamental priorizar trabalhos mais recentes para refletir o quadro atual do tema abordado, a falta desde conduziu o estudo considerado produções mais antigas, porém, contribuíram para o entendimento do tema oferecendo uma base teórica fundamental, compensando a ausência de estudos mais recentes.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Educação. Como funciona a Política Nacional do Ensino Médio. Disponível em: <<https://www.gov.br/mec/pt-br/politica-nacional-ensino-medio/como-funciona>>. Publicado em: 16 jul. 2024. Atualizado em: 21 ago. 2024. Acesso em: 05 nov. 2024.
2. COSTA, Waldeciria; FERRARI, Wesley Natan. Transtorno de ansiedade em adolescentes vestibulandos: aproximações. **Conversas Psicológicas**, v. 1, n. 1, p. 1-15, jan./jun. 2020. Publicado em: 18 jun. 2021.
3. D'AVILA, Geruza Tavares. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na cena da prova. **Rev. bras. orientac. prof.**, São Paulo, v. 4, n. 1-2, p. 105-116, dez. 2003
4. DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Educação. *Currículo em movimento do novo ensino médio*. Produção editorial: Júlio César da Silva e Frank

- Alves. Homologado pela Portaria nº 507, de 30 de dezembro de 2020, publicada no DODF de 04 de janeiro de 2021, com base no Parecer nº 112/2020-CEDF, de 08 de dezembro de 2020
5. FERNANDES, Luan Flávia Barufi et al . Prevenção universal de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão sistemática. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo , v. 16, n. 3, p. 83-99, dez. 2014
 6. FLÔR , S. P. C. .; FLÔR , S. M. C. .; TORRES , F. J. R. .; SILVA, M. da C. A. .; AGUIAR, L. C. de .; FIALHO, M. L. de S. .; SOUSA CASTRO , M. do S. .; SALES, P. A. A. .; BENTO, F. V. F. S. .; LIMA , J. L. de . Anxiety and their disorder in adolescents: a literature review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 15, p. e437111537344, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.37344.
 7. FRANÇA, Ana Letícia de. Impactos da ansiedade nos hábitos alimentares de adolescentes vestibulandos. 2023. 41 f. **TCC (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Pernambuco**, Vitória de Santo Antão, 2023.
 8. GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 87-103, jun. 2017.
 9. JATOBÁ, J. D. V. N.; BASTOS, O.. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, n. 3, p. 171–179, 2007.
 10. JUNG, C. G. Fundamentos da psicologia Analítica. Petrópolis: Vozes, 2020.
 11. KINRYS, G.; WYGANT, L. E.. Anxiety disorders in women: does gender matter to treatment?. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 27, p. s43–s50, out. 2005.
 12. KLEIN, A. M.; ARANTES, V. A.. Projetos de Vida de Jovens Estudantes do Ensino Médio e a Escola. **Educação & Realidade**, v. 41, n. 1, p. 135–154, jan. 2016.
 13. PINHO, P. DE S.; ARAÚJO, T. M. DE .. Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, n. 3, p. 560–572, set. 2012.
 14. RODRIGUES, D. G.; PELISOLI, C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 35, n. 5, p. 171–177, 2008.

15. SANTOS, L. K. DA P. DOS.; SANTANA, C. DE C.; SOUZA, M. V. O. DE .. Ações para o fortalecimento da resiliência em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 10, p. 3933–3943, out. 2020.)
16. SILVA, L. S. D. E .; ZANINI, D. S.. Coping e saúde mental de adolescentes vestibulandos. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, n. 2, p. 147–154, maio 2011
17. SILVA, M. A. M. D.; DANZA, H. C. PROJETO DE VIDA E IDENTIDADE: ARTICULAÇÕES E IMPLICAÇÕES PARA A EDUCAÇÃO. **Educação em Revista**, v. 38, p. e35845, 2022.
18. SOARES, A. B.; MARTINS, J. S. R. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 20, n. 45, p. 57–62, jan. 2010.
19. TABOADA, Nina G.; LEGAL, Eduardo J.; MACHADO, Nivaldo. Resiliência: em busca de um conceito. *Rev. bras. crescimento desenvolvimento Hum.* São Paulo, v. 16, n. 3, p. 104-113, dez. 2006.
20. UNICEF BRASIL. Metade dos adolescentes e jovens sentiu necessidade de pedir ajuda em relação à saúde mental recentemente. [S.l.], 2022.