

ESCOLHA PROFISSIONAL E FATORES EMOCIONAIS: UM ESTUDO REALIZADO COM ESTUDANTES DE PRÉ-VESTIBULAR

Maria Eduarda Leão Barbosa ¹
José Luís Simões ²

RESUMO

A preparação para o vestibular é um momento da vida do jovem que demanda muitas habilidades, não só as de domínio da matéria cobrada nos exames, mas de controle emocional também. No nosso país há uma cultura muito forte de cursos pré-vestibulares, contudo, nem todos podem pagar o acesso a esses espaços educacionais em razão do alto custo. Na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), no Centro de Educação (CE), coordenado pelo Professor Doutor José Luís Simões, há um projeto de extensão intitulado “gradação - pré-vestibular da inclusão”, que serviu como universo para a coleta da amostra utilizada no presente estudo, que visa investigar através da aplicação de um questionário, a importância da escolha profissional e o quanto a ansiedade, medo, insegurança podem permear esse processo, apontando o estado emocional dos pré-vestibulandos nessa. Os resultados analisados apontaram que um nível elevado de ansiedade se faz presente na vida desses estudantes. A pressão familiar, social e auto exigências foram apontados pelos respondentes, da mesma forma que citaram alguns comportamentos de risco, como: sono em excesso, uso de remédios tarja preta, compulsão alimentar, choro e diminuição da interação social. Conclui-se que durante esse tempo de preparo e estudos intensos, os pré-vestibulares invistam em cuidado com a saúde mental dos alunos, acolhendo as demandas emocionais através da escuta, dinâmicas e momentos de descontraídos. Se necessário, um encaminhamento para um profissional especializado em psicologia, de forma a melhorar a qualidade da vida pessoal, a vida acadêmica, social e o modo como encaram as emoções.

Palavras-chave: Escolha profissional, Pré-vestibular, Fator emocional, Processo seletivo, Ansiedade.

INTRODUÇÃO

No Brasil, o ingresso em Instituições de Ensino Superior se dá, desde 2009, através da realização do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). O exame é realizado em dois dias, abordando quatro áreas do conhecimento: linguagens, códigos e suas tecnologias; ciências humanas e suas tecnologias; ciências da natureza e suas tecnologias; e matemática e suas tecnologias. Além de uma redação no modelo dissertativo-argumentativo (INEP).

Segundo Oliveira e Duarte (2004), a tensão e a incerteza do futuro têm papel relevante na ansiedade, interferindo na aprendizagem e no desempenho geral. O sistema de classificação

¹ Graduanda do Curso de **Licenciatura em Pedagogia** da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, eduardaleaobarbosa@gmail.com;

² Professor orientador: Doutor, Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, joseluis2711@yahoo.com.br.



utiliza notas e leva o aluno à uma competição pessoal, à uma busca por aceitação e valorização familiar e social. A reprovação pode trazer consequências vividas com sofrimento, tensão e ansiedade.

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS), aponta o Brasil como o país com a maior taxa de transtornos de ansiedade no mundo, 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade. Em março de 2022, a OMS divulga que a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%, considerando o efeito da pandemia de covid-19, onde os mais vulneráveis a transtornos mentais são mulheres e jovens.

O presente estudo trará uma amostragem no universo do pré-vestibular graduação, um projeto de extensão oferecido pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), no Centro de Educação (CE), coordenado pelo professor Doutor José Luís Simões. O projeto visa a inclusão social e conta com interprete de libras, facilitando o acesso de pessoas com deficiência.

Considerando que o período pré-vestibular pode causar um aumento da tensão, ansiedade, inseguranças e dúvidas na vida do jovem, toda emergência de saúde mental vivida globalmente, que atinge o Brasil de forma expressiva, surge a seguinte questão problema: Como os estudantes do pré-vestibular graduação se sentem emocionalmente em relação à escolha do curso?

A partir de uma perspectiva psicopedagógica, busca-se responder os seguintes objetivos específicos, a fim de amparar a resposta da problemática geral: 1) Qual a importância da escolha profissional para esses alunos? 2) Os estudantes se sentem ansiosos, com medo, pressionados ou indecisos? 3) Será que sentem a necessidade de ajuda para controlar as emoções nesse período pré-vestibular?

METODOLOGIA

A presente pesquisa elegeu estudantes devidamente matriculados no pré-vestibular graduação, que é um projeto de extensão na Universidade Federal de Pernambuco, localizada na cidade de Recife, Pernambuco, Brasil. No total, 160 alunos responderam o instrumento de coleta de dados, um questionário virtual, através da plataforma google formulários. Da amostra, 127 eram moças e 33 eram rapazes, todos aptos cognitivamente para responder o questionário.



A técnica utilizada para coletar os dados da pesquisa foi o questionário, que conforme Cervo (2007), é um agrupamento de questões concernentes com o problema levantado, a técnica mais utilizada para fins de coleta de dados, por permitir aferir com mais precisão o que se almeja. O questionário produzido pela autora, contou com 12 questões, sendo 8 de simples ou múltipla escolha (fechadas) e 4 perguntas dissertativas (abertas).

Além do questionário, se realizou um levantamento bibliográfico sobre temas que permeiam a problemática levantada no presente estudo

Ao procurar responder como os pré-vestibulandos do projeto graduação se sentem emocionalmente em relação à escolha do curso, como lidam com as emoções e pressões, o presente estudo caracteriza-se como de natureza básica. O tratamento dos resultados foi realizado de forma qualitativa, de caráter exploratório de conhecimento da realidade.

REFERENCIAL TEÓRICO

1 ESCOLARIZAÇÃO, PROCESSO SELETIVO E DESIGUALDADE SOCIOECONÔMICA

Segundo alterações na LDB nº 9.394 (BRASIL, 1996), incorporadas pela Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017 (BRASIL, 2017), estabelecem no Art. 44. A educação superior abrangerá os seguintes cursos e programas: “II – De graduação, abertos a candidatos que tenham concluído o ensino médio ou equivalente e tenham sido classificados em processo seletivo”.

No Brasil, atualmente, o sistema de vestibular se dá em grande parte pela realização do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Segundo o MEC, o exame foi criado em 1998, objetiva avaliar o desempenho do estudante ao final da educação básica. No entanto, desde 2009, tem sido utilizado como processo seletivo para estudantes que almejam concorrer a uma vaga em universidade pública, uma bolsa no Programa Universidade Para todos (ProUni), Sistema de Seleção Unificada (SISU), até mesmo pelas universidades particulares como meio de admissão, de forma complementar ou substituta ao vestibular.

Segundo Whitaker (2010), no entanto, não são todas as Instituições de Ensino Superior (IES) que participam desse processo seletivo unificado. Algumas universidades públicas e privadas adotam seus próprios meios de seleção, os conhecidos processos seletivos tradicionais



ou vestibular. Algumas IES dividem as vagas entre ingressantes do ENEM e outra parcela, para ingresso via vestibular tradicional.

Não é incomum que os estudantes busquem uma preparação complementar à que é ofertada no processo de escolarização formal. A partir disso, cresce o fenômeno dos cursinhos pré-vestibulares, ao mesmo passo que cresce o número de IES e a oferta de vagas. No entanto, a quantidade de pré-vestibulandos aumenta, subindo a taxa de participantes reprovados, esse processo resulta na prevalência de empresas que visam o ensino para provas de vestibulares. Dessa forma, mesmo não sendo abrangido pelo currículo formal da educação brasileira, muitos estudantes estudam em cursinhos.

Bock; Furtado e Teixeira (2018), versam que, a crença do esforço individual como responsável pelo sucesso escolar e ingresso na faculdade deve ser desmistificada, pois na nossa sociedade o aspecto econômico proporciona que o esforço individual seja retribuído. Os alunos de classes mais abastadas têm tempo para dedicar ao estudo, pois não trabalham, possuem melhores condições alimentares, de descanso e acesso aos materiais de estudo. As chances de ingressar em uma universidade em nossa sociedade são desiguais, devendo considerar problemáticas de âmbito macro e de fatores socioeconômicos. Os autores afirmam ainda que qualquer tipo de formação hoje, no Brasil, pode ser considerado um artigo de luxo. Manter-se na escola, no ensino superior, ou em cursos técnicos de nível médio é algo bastante custoso.

2 ESCOLHA DA PROFISSÃO E FATORES EMOCIONAIS

A escolha profissional não é algo atribuído a natureza humana. É um processo histórico, que se apresenta significativamente quando o capitalismo se instala predominantemente no planeta. A partir disso, a sociedade passa a ser entendida por camadas sociais, piramidal, onde a ascensão se condicionava a diversos fatores. Esses fatores se referiam e ainda hoje se referem: a escolaridade, inteligência, persistência, ambição, perspicácia, talento, esforço, e, atualmente, ética, polivalência e flexibilidade. Sendo a educação e a vocação, fatores fundamentais para ascender socialmente. Quanto mais escolarizado o indivíduo, mais chance ele teria de “subir na vida”, aliada à sua vocação, que proporcionaria prazer e facilidade na execução das atividades. Essa lógica apresenta, de um lado o aumento da produtividade e, de outro, a realização profissional. Sendo o liberalismo é o ponto de vista filosófico que baseia essa visão. (BOCK)



Bock; Furtado e Teixeira (2018), ressaltam que o momento da escolha profissional não é fácil de lidar, em especial em uma sociedade que exerce pressões sobre os jovens para que os jovens obtenham êxito em suas profissões, tenham sucesso, dentre tantas outras exigências. Os autores dizem que a tensão desse momento está relacionada às pressões sociais. No entanto, confirmam que não é uma escolha fácil, pois existe um leque de possibilidades e só se pode escolher uma. Indicam uma busca por informações a respeito das profissões, tendo uma conversa com um profissional das áreas de interesse, procurar informações em revistas, busca por serviços vocacionais, pensar nas matérias que mais gostam na escola; enfim, procurar informações que auxiliem a escolher. Colocam a escolha profissional como um ato de coragem dos jovens, que ao escolher uma opção, precisam renunciar muitas outras, sendo parte indispensável do processo. Contudo, ressaltam que a escolha pode ser refeita, modificada. Tal qual a vida, que é movimento. Uma escolha feita no momento atual, leva em conta os critérios atuais, mas esses critérios podem se modificar.

Os preparatórios para o ENEM e vestibulares são estressores potencialmente ansiogênicos, devido a existência de competição e incerteza. (Silva, et al, 2018). Existem muitos estudos com grupos escolares e estudantes universitários, mas poucos são os estudos sobre ansiedade, principalmente sobre Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) entre vestibulandos. Alunos que se preparam para esse tipo de processo seletivo dizem que o período pré-vestibular desencadeia sensações negativas, como ansiedade, medo, insegurança e aflição. (Peruzzo, et al, 2008).

Levenfus (1993, p. 10) discorre que “a máquina do tempo social nem sempre respeita o tempo de cada um”. A pressa para adentrar no ensino superior é refletida na idade dos alunos que prestam o exame, muitos entre 15 e 16 anos. Fase da adolescência, onde o jovem lida com processos de perdas, lutos, conflitos e crise de identidade.

Levenfus (1993) concorda que a escolha profissional é um fator capaz de gerar ansiedade na “cena da prova”, entretanto, não o único. Segundo a autora, o meio social estimula a tomada de atitude sem uma reflexão consciente. Além disso, a expectativa e o projeto de vida dos pais sobre a vida dos filhos é motivo de angústia e ansiedade. Alguns pais sentem dificuldade de reconhecer a autonomia dos filhos em relação às suas escolhas. Os processos de separação e individuação pelos quais os jovens passam na adolescência acabam reconfigurando a si mesmo e ao grupo familiar. Para os pais, a aprovação dos filhos no vestibular é um “atestado da boa educação’ que ofereceram. Ou seja, a aprovação dos filhos no vestibular reflete na aprovação social dos pais.

Segundo Trintinaglia (1996) e Teles (1993), a ansiedade é o medo de algo desconhecido, indefinido e confuso. O medo seria instigado por estímulos ou situações definidas ao passo que a ansiedade teria causas mais difíceis de precisar. Não só o medo está associado aos estados subjetivos da ansiedade, mas a angústia também.

Soares et al. (2005) sugerem várias formas de reduzir a ansiedade pré-vestibular. Segundo os autores, discussões, exercícios de relaxamento, análise de experiências de sucesso e resultados positivos ajudam o vestibulando a controlar os fatores estressores. A ausência de métodos de manejo de ansiedade frente ao vestibular parece submeter o estudante a um alto nível de estresse. Boas (2003), aponta que vestibulandos que praticam atividades físicas concomitantemente aos estudos, tem níveis menores de estresse.

Ioschpe (1996, p.75) afirma que “o período de um mês que separa o vestibulando do dia da prova é crítico, especialmente pelo lado psicológico”. Ioschpe (1996), diz que o nesse período, a preparação dos vestibulandos deve ser focada para o dia da prova, organizando os horários de estudos de maneira que haja tempo para distração, mas sem exageros. O autor ressalta ainda o cuidado com a alimentação e o sono.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, serão apresentados alguns resultados mais relevantes da pesquisa, auferidos através de um questionário aplicado no “Gradação – o pré-vestibular da inclusão”, a partir de uma amostra composta por 160 respondentes (n=160).

Tabela 1 - Sexo e Idade dos entrevistados

Sexo		Idade dos entrevistados	
Feminino	79,38%	Menor de 18 anos	64,40%
		De 18 a 24 anos	28,28%
Masculino	20,62%	De 25 a 34 anos	3,75%
		35 anos ou mais	3,75%

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

79,38% da amostra é do sexo feminino e 20,62% do sexo masculino, o que é demonstrado na tabela 1. Quanto a idade, o percentual mais expressivo foi de 64,40%, que corresponde aos estudantes menores de 18 anos. O segundo mais relevante é de 28,10%, representando os alunos que tem uma faixa de idade entre 18 e 24 anos. Ou seja, mulheres e jovens integram maior parte da amostra. Esse resultado alerta para o que diz a Organização Mundial da Saúde (OMS), quando considera o efeito da pandemia de covid-19, onde os mais

vulneráveis a transtornos mentais são mulheres e jovens. Em relação a idade, os números confirmam o que diz Levenfus (1993), sobre adolescentes, que vivem seus conflitos e crises identitárias, que são comuns a essa fase da vida, mas são expostos a mais um processo estressor, que é a preparação para o processo seletivo e sofrem com toda pressão social e familiar frente a aprovação.

Tabela 2 - Entrevistados que sabem, não sabem ou estão indecisos quanto a escolha do curso e os que se sentem ansiosos ao pensar na escolha do curso.

Entrevistados que sabem, não sabem ou estão indecisos quanto a escolha do curso.		Respondentes que se sentem ou não ansiosos ao pensar na escolha do curso.	
Sabem	60%	Ansiosos	76,25%
Não sabem	6,90%	Não ansiosos	23,75%
Indecisos	33,10%		

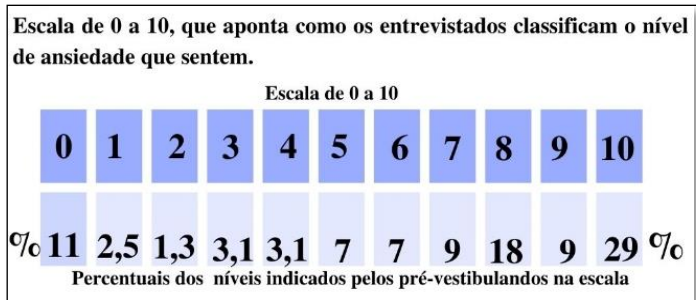
Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Segundo os dados apresentados acima, 60% dos alunos já estão decididos pelo curso que irão concorrer no processo seletivo, 33,10% se encontram indecisos e 6,90% não sabem. Isto é, 40%, não sabem ou estão indecisos, pois sabe-se que é mesmo uma escolha difícil, envolve uma pressão social e familiar, sem contar a pouca ou nenhuma vivência com o mundo profissional, que oferece diversas opções, mas o vestibulando só pode escolher uma para seguir.

Quanto aos decididos, eles podem durante o curso ou até mesmo no exercício profissional, mudar de ideia, pois a vida proporciona mudanças, descobertas e negações. Caso a escolha tenha sido equivocada, há oportunidade de percorrer novos caminhos.

Para Ioschpe (1996), o período pré-vestibular é um período crítico psicologicamente. 76,25% dos pré-vestibulandos afirmam sentir ansiedade ao pensarem nessa escolha. Mesmo com 60% decididos pela opção de curso, o índice de ansiedade é alto, mas Rocha & Fujita (1999), justificam que o medo da reprovação é um fator que mais contribui para despertar a sensação de ansiedade.

Figura 1 – Escala de 0 a 10, classificação da ansiedade sentida pelos vestibulandos.



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Tabela 3 – Entrevistados que sentem ou não medo das consequências dessa escolha.

Entrevistados que sentem ou não medo das consequências dessa escolha	
Sentem medo	68,1%
Não sentem medo	31,9%

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

A figura 1 demonstra em uma escala de 0 a 10, como os respondentes classificam a ansiedade que sentem. 29% assinalaram que sentem a escala máxima (10), mas o preocupante é que as porcentagens começam a crescer significativamente a partir do nível 5. somados os percentuais do nível 5 ao 10 da escala, um total de 127 alunos dizem sentir ansiedade em um nível maior que 5. A tabela 3 atesta que 68,1% dos alunos tem medo das consequências dessa escolha, o que tem relação com o nível de ansiedade dos respondentes, uma vez que o medo e a insegurança agravam o nível de ansiedade.

Tabela 4 - Relatos dos medos dos pré-vestibulandos

Relatos dos medos dos pré-vestibulandos	
“Medo de não gostar do curso”.	“De não gostar do futuro ou não conseguir um emprego na área”.
“Medo de não passar no ENEM”.	“medo que a profissão me desgaste, a paixão pelo curso se esgote”.
“Medo do futuro”.	“Tenho medo de não escolher o curso certo e me arrepender, perder oportunidades que teria se eu estivesse no curso certo”.
“Medo de não exercer bem a profissão, ou de não gostar do curso no decorrer dele”.	“Tenho medo de acabar fazendo pela remuneração, não gostar e querer trocar”.
“Se realmente serei uma excelente profissional na área, tenho medo de não alcançar minhas expectativas e as de minha família”.	“Medo da reprovação da família”.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Medo do futuro, de não conseguir exercer a atividade profissional, não conseguir adentrar no mercado de trabalho, demonstrando o processo de antecipação e criação de cenários negativos que os alunos estão passando.

Tabela 5 – Entrevistados que sentem ou não pressionados com o vestibular.

Entrevistados que sentem ou não pressionados com o vestibular	
Sentem pressionados	64,38%
Não sentem pressionados	30,62%
Não responderam	5%

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Uma porcentagem de 64,38% de estudantes que se sentem pressionados quanto ao vestibular, 30,62% dizem não sentir essa pressão e 5% não responderam. Quando indagados sobre quem ou o que os pressionam, destacam a família e a autocobrança. Outros pressionadores citados são: A escola, professores, amigos, sociedade, a questão socioeconômica, além de considerarem a aprovação no vestibular como um ponto decisivo na vida, que poderá proporcionar mudanças na vida pessoal e dos familiares.

Tabela 6 – Respondentes que precisam ou não de ajuda para controlar as emoções no período pré-vestibular.

Respondentes que precisam ou não de ajuda para controlar as emoções no período pré-vestibular	
Precisam de ajuda	70%
Não precisam de ajuda	30%

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Segundo a tabela acima (tabela 6), 70% dos pré-vestibulandos afirmam precisar de ajuda para controlar as emoções. O que se justifica pelo alto índice de sentimento ansiosos relatados por eles, somados ao medo da reprovação, aprovação social e familiar, autocobranças e a pouca idade da maioria, que os classifica como adolescente ou jovens, que já enfrentam suas particularidades emocionais em detrimento das fases em que se encontram. Gerir tudo isso, a adolescência, a aprovação, o desejo, medo, insegurança, cobranças, e ainda “ter que acertar na escolha do curso e ser bem sucedido profissionalmente”, não é fácil. Reconhecer a necessidade de uma ajuda para lidar com isso é primordial para conseguir lidar melhor com esse turbilhão.

Tabela 7 – Recursos utilizados pelos pré-vestibulandos para aliviar a tensão, o medo e ansiedade.

Recursos de alívio mais citados	Recursos preocupantes mais citados
<ul style="list-style-type: none"> - Ouvir música e dançar. - Jogar, ler, conversar. - Assistir séries e filmes. - Praticar atividades físicas e passear. - Orar e exercitar a respiração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Chorar e dormir em excesso. - Uso de remédios tarja preta. - Procura por alimentos, principalmente doces. - Diminuição da interação social.

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Os alunos relataram o uso de alguns recursos para tentar aliviar a tensão, medo e ansiedade, alguns mais citados foram: Ouvir música, jogar, ler, assistir séries e filmes, conversar, praticar atividades físicas, dançar, orar, passear e exercitar a respiração, dentre outros, que fazem parte do universo juvenil e, de fato, podem reduzir a atenção e tirar o foco da preocupação excessiva com as provas. Existem também apontamentos preocupantes, pois alguns relatam choro, uso de remédios tarja preta, sono em excesso, indícios de compulsão alimentar e diminuição da interação social como estratégias de alívio. No entanto, esses comportamentos citados podem indicar um nível maior de ansiedade, até mesmo, que já esteja se instalando de forma patológica, havendo necessidade de intervenção psicológica, a fim de avaliar o estado da saúde mental dos que relataram tais atitudes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou saber como os estudantes do pré-vestibular graduação estão lidando com a escolha profissional, com as emoções, se sentem medo e principalmente, se eles se percebe ansiosos e com medo dessa fase que é considerada “primordial” para uma vida de sucesso, mas tudo isso pela visão capitalista, que precisa fazer com que as pessoas “se encontrem profissionalmente” cada vez mais cedo, para que possam adentra o quanto antes no mercado de trabalho e servir de mão de obra ao sistema. O tempo de cada pessoa é único, bem como as experiências e escolhas. A pressão social, familiar e a autocobrança em “ser alguém na vida” são fatores que estão diretamente ligados ao crescente nível de ansiedade na vida dos jovens. De acordo com os resultados da pesquisa, muitos já decidiram o curso, mas o número de estudantes que se identificam com fatores ansiosos é alto, bem como os que sentem medo das consequências de suas escolhas.



Constata-se que a aprovação no vestibular pode ter ligação direta com o controle emocional dos candidatos, uma vez que o medo da reprovação faz com que os estudantes se desestabilizem, gerando ainda mais conflitos internos e desequilíbrio emocional.

A pesquisa demonstrou que os jovens procuram distrações quando se sentem tensos, boa parte delas estão ligadas às áreas de cultura e lazer, como música, filmes e séries. No entanto, a ansiedade e os conflitos são tantos, que admitem precisar de ajuda para controlar as emoções. No contexto de curso pré-vestibular, o principal motivo para aparecimento de quadros ansiosos é o medo da reprovação, a decepção dos familiares em caso de fracasso. Apoiando-se nos resultados obtidos, podem ser criadas outras perspectivas de estudos, principalmente que foquem em parâmetros de ansiedade generalizada nesses estudantes e sobre orientação profissional.

Recomenda-se, a partir do exposto, que os pré-vestibulares possuam grupos de psicólogos, pedagogos e psicopedagogos que trabalhem juntos com os estudantes a questão da saúde mental, a fim de reduzir o índice dessa problemática que é crescente globalmente.

O produto do presente trabalho acende o sinal de alerta, abre caminhos para intervenções sobre os temas citados não somente em espaços de preparação para o vestibular, mas em escolas de ensino fundamental e médio, para alunos e professores, com o objetivo de disseminar uma cultura que valorize e respeite as emoções, ao mesmo tempo que promova a escolha profissional como um processo construído pelo indivíduo, deixando de ser algo “imposto” por fatores extra pessoais.

REFERÊNCIAS

BOAS, J.P.C.V. 2003. **Adolescentes em situação de pré-vestibular: Atividade física e estresse**. São Paulo, SP. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo, 144 p. [não publicada]

BOCK, A. M. B; TEIXEIRA, M. L. T; FURTADO, O. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 15. Ed. – São Paulo: Saraiva Educação, 2018.

BOCK, S. D. **Escolha para todos**. Disponível em: <<http://www.nace.com.br/doc/onda%20jovem.pdf>> Acesso em: 10 jun. 2022.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto da. **Metodologia Científica**. São Paulo: Editora Pearson, 2007.

Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). **Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) – Apresentação**. Disponível em: <



<https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/avaliacao-e-exames-educacionais/enem>>. Acesso em: 10 jun. 2022.

IOSCHPE, G. B. (1996). **Vestibular não é o bicho**. Porto Alegre, RS: Artes e Ofícios.

LEVENFUS, R. S. (1993). **Vestibular: Derrubando o mito**. Porto Alegre, RS: Gente.

Oliveira, M. A. de, & Duarte, Ângela M. M. (2004). **Controle de Respostas de Ansiedade em Universitários em Situações de Exposições Oraís**. Revista Brasileira De Terapia Comportamental E Cognitiva, 6(2), 183–199. Disponível em:<<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v6i2.56>>. Acesso em: 10 jun. 2022.

ONU (Organização das Nações Unidas). **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/173825-pandemia-de-covid-19-desencadeia-aumento-de-25-na-prevalencia-de-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=Pandemia%20de%20COVID%2D19%20desencadeia,As%20Na%C3%A7%C3%B5es%20Unidas%20no%20Brasil>>. Acesso em: 03 junho 2022.

PACHECO, P. P; GIACOMIN, H. T; TAM, W. W; RIBEIRO T. B; ARAB, C; BEZERRA, I. M, et al. **Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis**. Revista Brasileira de Psiquiatria. 2017; 39(4): 369-78.

PERUZZO, A. S; CATTANI B. C; GUIMARÃES E.R; BOECHAT, L. C, ARGIMON, I. I. L; Scarparo, H. B. K. **Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens**. Psicol Argum. 2008;26(55):319-27.

ROCHA, A. C.; FUJITA, I. Q. G. A. (1999). **Orientação Profissional contribuindo para um bom desempenho durante o Vestibular**. Em Associação Brasileira de Orientadores Profissionais, Anais, IV Simpósio Brasileiro do Orientação Vocacional & Ocupacional; I Encontro de Orientação Profissionais do Mercosul (pp. 83-92). Florianópolis: ABOP. São Paulo: Vetor.

SILVA, M. T. et al. **Generalized anxiety disorder and associated factors in adults in the Amazon, Brazil: A population-based study**. J Affect Disord. 2018; 236:180-6

SOARES, A.B; MARTINS, J. S. R. **Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular**. Paidéia (Ribeirão Preto). 2010;20(47):57-62.

SOARES, D.H.P.; PIMENTEL, R.G.; D'AVILA, G.T. 2005. **Orientação ao vestibulando para alívio da ansiedade**. In: congresso interamericano de psicologia, XXX, Buenos Aires, 2005. Anais... Buenos Aires, p. 139-140.

TELES, M. L. (1993). **O que é stress**. São Paulo: Brasiliense.

TRINTINAGLIA, S. (1996). **Vestibular sem segredos: Para pais e filhos**. Caxias do Sul, RS: Maneco.

WHITAKER, D. C. A. **Da “invenção” do vestibular aos cursinhos populares: um desafio para a Orientação Profissional**. Revista Brasileira de Orientação profissional. Prof. 2010;11(2):289-97.