	CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA		
	DISCIPLINA MOMENTO INTEGRADOR IV		
	Equipe: ALANA SANTANA PONTES; DANIEL FELIPE SOARES; HELENN PIKARSKI ZANKOSKI; MARIA EDUARDA BERTAGIA		
	PERÍODO:	2021	SEMESTRE: 1º
	PROFESSOR: ANA CLÁUDIA MERCHAN GIAXA		
	HORÁRIO	CARGA HORÁRIA TOTAL: 18h CARGA HORÁRIA CURRICULARIZAÇÃO EXTENSÃO: 10h	Nº DE FALTAS PERMITIDAS: 4
	Quarta- feira 18h45 -19h (8 horas/ teóricas) Quarta-feira 19h-19h30 (10 horas/práticas)		
TÍTULO DA ATIVIDADE	O IMPACTO DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS VESTIBULANDOS		
MODALIDADE DA ATIVIDADE	Curso () Oficina () Prestação de Serviço () palestra, grupo temático, sala de espera etc. Eventos () Material informativo (X)		
ÁREA(S) DE COMPROMISSO SOCIAL IDENTIFICADA(S) NA ACEX	Comunicação () Cultura () Direitos Humanos e Justiça () Educação () Meio Ambiente () Saúde (X) Tecnologia e Produção () Trabalho () Ações de Sustentabilidade Social e Planetária ()		
POLÍTICA(S) IDENTIFICADA (S) NA ACEX	Educação Ambiental () Educação Étnico-Racial () Direitos Humanos () Educação Indígena () Saúde da Mulher (X) Saúde do Homem (X) Saúde da Criança () Saúde do Idoso () Saúde das Populações Vulneráveis ()		

LOCAL (COMUNIDADE) ONDE FOI REALIZADA A ACEX	ELITE CURITIBA CURSO PRÉ VESTIBULAR
NÚMERO DE DOCENTES ENVOLVIDOS	1
NÚMERO DE DISCENTES ENVOLVIDOS	4
NÚMERO DE PESSOAS DA COMUNIDADE EXTERNA IMPACTADAS PELA AÇÃO	22

FACULDADES PEQUENO PRÍNCIPE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

**O IMPACTO DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NA SAÚDE
MENTAL DE JOVENS ADULTOS VESTIBULANDOS**

CURITIBA
2021

ALANA SANTANA PONTES
DANIEL FELIPE SOARES
HELENN PIKARSKI ZANKOSKI
MARIA EDUARDA BERTAGIA

O IMPACTO DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS VESTIBULANDOS

Trabalho apresentado como requisito parcial de avaliação da Disciplina Momento Integrador VI do Curso de Graduação em Psicologia, Faculdades Pequeno Príncipe – FPP.

Orientador(a): Prof. ^a. Ana Cláudia Merchan Giaxa

CURITIBA
2021

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 OBJETIVO GERAL.....	6
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
1.3 JUSTIFICATIVA.....	7
2 METODOLOGIA	8
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
3.1 O QUE SÃO VESTIBULARES.....	10
3.2 O QUE SÃO JOVENS ADULTOS E PRINCIPAIS RESPONSABILIDADES PSICOSSOCIAIS ESPERADAS.....	11
3.3 AS PRINCIPAIS DIFICULDADES ENFRENTADAS PELOS JOVENS ADULTOS NO PROCESSO PRÉ- VESTIBULAR.....	12
3.4 AS CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NA ROTINA DE ESTUDOS.....	15
3.5 AS POSSÍVEIS ALTERNATIVAS PARA AMENIZAR OS EFEITOS NEGATIVOS DA PANDEMIA NA ROTINA DOS VESTIBULANDOS.....	17
4 PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO	19
5 RESULTADOS	20
6 DISCUSSÃO	22
7 CONCLUSÃO	23
7.1 AUTOAVALIAÇÃO.....	23
REFERÊNCIAS	26
ANEXO1	30
ANEXO 2	41

1 INTRODUÇÃO

Muitos jovens adultos decidem encarar os vestibulares a fim de alcançar uma carreira por diversos motivos. O processo que acompanha o vestibular vem carregado de decisões e barreiras que são no mínimo estressantes, pois escolher a profissão exige o conhecimento de área de atuação, mercado de trabalho, rotina, salário e tudo o que acompanha a vida profissional. Isso tudo passando por uma rotina cansativa de trabalho para se sustentar e estudos para conseguir a nota necessária para o curso desejado (RIBEIRO *et al.*, 2012).

Esse contexto contribui para o surgimento de altos picos de ansiedade, que por sua vez é considerada até além dos limites da normalidade, e pode prejudicar diversos fatores psíquicos desse indivíduo, não apenas na questão dos estudos, mas todo o social que o rodeia (RODRIGO, PELISOLI. p. 2008).

Contudo, é importante reiterar que a ansiedade é um estado normal do nosso cérebro quando se está em alerta, porém ela passa a ser considerada patológica quando é exagerada, a partir do momento em que não se sai desse “estado de alerta”, ela começa interferir na qualidade de vida e conforto de uma certa pessoa (CASTILHO *et al.*, 2000). Um exemplo seria a imprevisibilidade de acontecimentos na vida de um estudante durante a pandemia da covid-19, e por essa imprevisibilidade o cérebro não “desliga”, o nosso sistema nervoso autônomo fica no estado de fuga e dessa forma, gerando a ansiedade.

Desse modo, com o isolamento social obrigatório decretada pela organização mundial de saúde para achatar a curva de contaminação pela COVID-19, esses indivíduos apresentaram maiores sentimentos de solidão, acarretando efeitos negativos na saúde mental através de sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios no sono e no apetite (YOSHIKAWA H *et al.* 2020).

1.1 OBJETIVO GERAL

- Identificar as principais reações emocionais do processo pré-vestibular na vida de jovens adultos com o agravante da pandemia.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer as dificuldades enfrentadas pelos jovens adultos no processo pré vestibular;
- Descrever as consequências da pandemia na vida dos estudantes;

1.3 JUSTIFICATIVA

A principal motivação para sustentar o presente projeto de pesquisa, reside na importância que o tema possui para a sociedade atual.

Ao observar a necessidade de exploração acadêmica na saúde mental de adultos jovens que prestam vestibular, notou-se a viabilidade de elaborar um projeto de pesquisa com ênfase na disseminação do conhecimento sobre o mesmo.

Além da necessidade de exploração que nos gerou a possibilidade de aderir ao tema, a motivação pessoal de cada um de nós também interferiu para a elaboração e escolha do tema.

O projeto tem por foco, portanto, identificar o impacto do processo pré-vestibular na vida de jovens adultos tendo como agravante a pandemia. Dessa forma, visando à disseminação tanto das consequências negativas e positivas, quanto explorar formas de amenizar os impactos negativos.

Portanto, promove o desenvolvimento do pensamento crítico em relação à saúde mental, a pandemia e suas sequelas psicológicas. Assim conduzindo o jovem a questionar sua capacidade de mudar o mundo à sua volta de forma consistente. Desse modo, esse trabalho pode servir como um catalisador para incentivar outros alunos a explorarem mais o tema.

2 METODO

O presente estudo é a realização da parte prática da utilização da Metodologia de Problematização, que é uma Metodologia Ativa, utilizada nas áreas da Saúde e Educação, conhecida como Arco de Maguerez. De acordo com Charles Maguerez, apresentado pela primeira vez por Bordenave e Pereira (1982) a metodologia do Arco de Maguerez, foi desenvolvida na década de 70 e consiste em cinco etapas.

A primeira etapa é da Observação da realidade, segundo Berbel (1995), é a definição de um problema. Na segunda etapa, a determinação dos pontos-chave é referente aos temas que devem ser estudados para entender o problema levantado. Na terceira etapa, da Teorização, é realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema, para fundamentar a temática estudada em relação aos resultados obtidos. Na quarta etapa, é feita a elaboração das Hipóteses de Solução. Segundo Berbel (1998, p.144), “as hipóteses são construídas após o estudo, como fruto da compreensão profunda que se obteve sobre o problema, investigando-o de todos os ângulos possíveis”. Na quinta etapa, que é a da Aplicação à Realidade, são propostas as intervenções, exercícios e manejo das situações associadas à solução do problema.

Assim, na disciplina Momento Integrador IV, através desta metodologia ativa, os acadêmicos precisam realizar, em cumprimento dos créditos práticos da disciplina, 10h de atividades práticas e 8h de atividades teóricas, de acordo com a Resolução do MEC/CNE/CES Nº 7/2018 (que dispõe sobre as Atividades de Curricularização de Extensão, as ACex).

Esta resolução, solicita que os discentes e docentes da FPP, promovam o diálogo com a comunidade externa, como forma de atuar ativamente, criando, desenvolvendo e aplicando a atividade de extensão, a partir do intercâmbio com esta comunidade externa. Objetiva reelaborar a produção de conhecimento acadêmico, como forma de oportunizar a transformação social.

O estudo foi realizado em duas etapas usando a revisão narrativa na parte de teorização do Arco de Maguerez, porque além dos conhecimentos prévios dos alunos, é necessário o levantamento de literatura sobre o assunto:

1ª etapa: revisão narrativa do primeiro tema de estudo proposto, sobre o sofrimento psíquico de casais inférteis.

O uso deste método narrativo foi devido a impossibilidade de fazer contato prévio com a comunidade de aplicação da Acex e a forma de identificar, com dados da literatura informações sobre este tema inicial, que apresenta bastante subjetividade e poucas publicações com pesquisas. Assim, inicialmente este estudo foi feito a partir de revisões narrativas, na qual, segundo Rother *et al.* (2007, p.1), porque "São publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o "estado da arte" de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual" Sendo mais utilizada para fins acadêmicos com objetivo de fundamentação teórica. Foi evidenciado que o método mais adequado para se abordar o assunto foi o qualitativo, de modo que:

Os pesquisadores que utilizam os métodos qualitativos buscam explicar o por- quê das coisas, exprimindo o que convém ser feito, mas não quantificam os valores e as trocas simbólicas nem se submetem à prova de fatos, pois os dados analisados são não-métricos (suscitados e de interação) e se valem de diferentes abordagens (GERHARDT e SILVEIRA, 2019. p 32).

A partir da constatação da dificuldade de encontrar a comunidade de casais inférteis para potencial aplicação de atividade online, com dados levantados de literatura, bem como a dificuldade de acesso a esta população, partiu-se para a segunda etapa.

2ª etapa: redefinição do tema estudado e aplicação mais específica da metodologia ativa, pela possibilidade de aplicação em campo (na comunidade da Acex) - Reinício do trabalho e mudança da temática: impacto do processo pré-vestibular na vida de jovens adulto com o agrante da pandemia do coronavírus.

A revisão narrativa, por ser uma ampla exploração de materiais, foi então redirecionada com a finalidade de identificar o impacto do processo pré-vestibular na vida de jovens adultos com o agravante da pandemia do coronavírus. A citação abaixo confirma seu carácter exploratório:

têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema com vistas a tomá-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado (GIL, 1991, p. 41).

Foram utilizados na revisão narrativa, focada na teorização, diversos tipos de fontes bibliográficas, tais como: revistas, dissertações, documentários e relatórios obtidos através de plataformas como SciELO (Scientific Electronic Library Online) e a ferramenta de pesquisa do Google Chrome. Os critérios de admissão e inclusão utilizados para a pesquisa foram: artigos completos, escritos em língua portuguesa ou inglesa, traduzido pelo google Chrome, sem data de publicação levado em consideração, porém com a temática voltada o assunto abordado, e ao final do levantamento bibliográfico, foram efetivamente utilizados 18 artigos na revisão narrativa, selecionados conforme a qualidade e relevância com o tema proposto. A análise dos dados foi realizada através da comparação entre as discussões dos autores aqui referenciados com o intuito de responder o objetivo geral e específico.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 O QUE SÃO VESTIBULARES

O vestibular se caracteriza como uma prova que visa avaliar os conhecimentos gerais e específicos adquiridos durante o processo escolar. Tal prova, primeiramente, foi formulada com objetivo de selecionar as pessoas que poderiam ingressar em faculdades públicas (GIORDAN, 2020).

Com o passar dos anos, a ideia inicial ainda continua sendo utilizada, o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) é o mais utilizado para se conseguir formas de ingressar no ensino superior, sejam na forma de instituições públicas ou instituições privadas, com bolsas ou descontos a partir das notas obtidas no exame (GIORDAN, 2020).

No entanto, também existem outros tipos de vestibulares em que as próprias universidades/faculdades promovem de formas semestrais. Nestes tipos de provas, elas acabam por possuírem mais questões na área em que o candidato irá querer ingressar em formas mais específicas, diferentes do ENEM que abrangem todas as áreas do conhecimento de modos semelhantes (PRAVALER, 2018).

Os indivíduos que geralmente fazem essas provas são adolescentes que estão nos últimos anos escolares e jovens adultos que já saíram do ensino médio,

mas ainda continuam buscando ingressar nos cursos escolhidos (PRAVALER, 2018).

Atualmente, devido à pandemia do Coronavírus todos os vestibulares passaram por modificações, sejam devido às datas, em que mais de uma vez precisaram ser alteradas, como também modificação de conteúdo, para se adequarem apenas a um dia de prova para diminuição da probabilidade de contaminação, o que anteriormente, em maiorias dos vestibulares, era realizado em duas etapas, com dois dias de duração (SALES, 2020).

3.2 O QUE SÃO JOVENS ADULTOS E PRINCIPAIS RESPONSABILIDADES PSICOSSOCIAIS ESPERADAS

Embora não se tenha um consenso exato de quando um adolescente passa a se tornar um adulto, no Brasil, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e a lei 8.069/1990, a maioridade civil e penal começa com os 18 anos de idade, a partir disso também se inicia a adultez jovem (FIORINI; MORÉ; BARDAGI, 2018).

Todos os indivíduos com 18 anos completos já são considerados adultos e podem exercer as responsabilidades civis como tais. Diante disso, podemos dizer que pessoas que possuem dezoito anos se encaixam em uma categoria chamada de jovens adultos. Nessa categoria, encontramos indivíduos que acabaram de sair da adolescência e passam a ter que possuir todas as responsabilidades esperadas culturalmente através de tarefas psicossociais (FIORINI; MORÉ; BARDAGI, 2018).

Tal período é marcado de modo geral, com a partida da casa dos pais em busca de emprego e/ou estudo, juntamente com uma independência financeira e emocional, e ainda com a construção de relacionamentos afetivos com cônjuges (FIORINI; MORÉ; BARDAGI, 2018).

Durante esse período é esperado que os jovens atendam a essas demandas psicossociais, as quais são impostas de formas indiretas por meio de pressões familiares e sociais. As escolhas profissionais, que muitas vezes os familiares tendem a impor preferências por quais carreiras os jovens deveriam seguir, e ainda

esperando altas expectativas de desempenho por parte dos jovens, resultando em fatores negativos na hora da escolha de profissões (GONÇALVES, 1998).

O fato de ingressarem na vida adulta, com muitas responsabilidades até pouco tempo desconhecidas e a partir disso terem que conseguir conciliar emprego, estudo e ainda momentos para atividades pessoais, podem desencadear grandes sofrimentos psíquicos nesses indivíduos, e a partir das constantes interações com essas situações, na qual maioria da vezes estes não possuem mecanismos de defesa internos e/ou externos, fazem com que eles acabem por chegar em seus limites, originando assim problemas de na saúde mental como estresses, depressão, ansiedade e distúrbios de humor (SILVA; ZANINI, 2011).

A partir disso, jovens adultos que escolhem utilizar os vestibulares para conseguirem ingressar em faculdades públicas ou privadas com bolsa, passam a viver rotinas estressantes para darem conta de toda demanda social. De acordo com o último relatório do Programa de Avaliação Internacional de Estudantes (PISA) de 2018, que abrangeu mais de 72 países e meio milhão de estudantes, constatou-se que o Brasil ficou em segundo lugar no ranking de estudantes com mais índices de ansiedades devido aos exames de vestibulares e incertezas sobre quais profissões escolher (PISA, 2018).

3.3 AS PRINCIPAIS DIFICULDADES ENFRENTADAS PELOS JOVENS ADULTOS NO PROCESSO PRÉ-VESTIBULAR

Embora muitos acreditem que a escolha profissional esteja reservada para adolescentes que ainda estejam frequentando o ensino médio, é cada vez maior o número de jovens adultos que acabam por continuar com incógnitas sobre quais carreiras escolherem, ou ainda, esperam mais tempo para tomarem as decisões profissionais (BOTELHO & MAIA, 2019).

Segundo Avancini (1998), *apud* (BOTELHO & MAIA, 2019, p. 4) constataram que apenas cerca de 5% dos jovens adultos que já realizaram a escolha profissional e se encontram dentro dos cursos, possuem certeza a respeito das decisões que tomaram, o que comprova que mais que a maioria dos jovens mesmo depois de

estarem nos cursos superiores, ainda não sabem se realizaram as escolhas certas, tendo a chance de abandono do curso para ingressar em outro.

Como também encontramos jovens que acompanham cursos pré-vestibulares para com o objetivo de adentrarem nos cursos desejados em faculdades públicas, pois não possuem renda para se manterem em faculdades particulares (TERRA *et al.*, 2021).

Durante as rotinas de estudo em casa e os cursos preparatórios, esses jovens passam a portarem intensas práticas de rotinas de estudos, onde quanto mais concorrido for o curso desejado, mais estudos e dedicação devem ser prestados. Esses tipos de rotinas que se baseiam em estudar em todos os momentos possíveis, com mínimo tempo de descanso, ocasionam estados de ansiedade totalmente prejudiciais ao vestibulando e ao desempenho acadêmico (TERRA *et al.*, 2021).

No entanto, também pode se ressaltar que, em relação à ansiedade, é possível dizer que tal reação é uma condição normal do corpo humano criada com objetivo de se proteger, configurando um modo de alerta ao corpo, impondo estímulos que liberam respostas rápidas a eventos externos. No entanto, o ato de estar com o corpo em estado de alerta na maioria do tempo, em momentos do dia-a-dia que não necessitam de tais reações configuram um problema (PAULISTA, 2020).

A ansiedade quando em demasia, faz com que os indivíduos tenham dificuldades em manter um foco em apenas uma única coisa, por um período de tempo significativo, como também fiquem irritados com mais frequência, tendo reações desproporcionais a situações ocorridas em volta dele, ocasionando ainda, problemas de insônia ou de manter um sono profundo, sempre acordando muito indisposto, somado a cansaços físicos e mentais extremos devido a nunca relaxar de forma completa, o que nesses casos, faz com que os vestibulandos não consigam manter focos no estudo, como também não consigam relaxar nos momentos de intervalos (PAULISTA, 2020).

Uma pesquisa realizada pela Chegg.org, empresa de tecnologia educacional norte-americana, intitulada “Global Student Survey” ouviu 16,8 mil estudantes de graduação, de 18 a 21 anos, entre 20 de outubro e 10 de novembro de 2020, em 21 países incluindo o Brasil. Foi identificado no Brasil, que sete a cada dez universitários brasileiros (76%) declararam que a Pandemia de Covid-19 trouxe impacto na sua saúde mental. Este resultado brasileiro foi o maior dentre todos os países. Os Universitários identificaram um aumento da ansiedade e do estresse

(87%). Porém, apenas 21% buscaram ajuda. Outros países, como os Estados Unidos, Canadá e Argentina, também registraram altos índices: 75%, 73%, e 70% respectivamente. Contudo, o estudo reconhece que, apesar da grande pressão nestes estudantes causada pela Pandemia, eles mostraram grande força, foco e determinação para continuar aprendendo e lutando pelo futuro (GLOBAL STUDENT SURVEY, 2021).

Também foi possível constatar que um dos problemas encontrados na hora de realizar o que se foi programado dentro das rotinas de estudos é a procrastinação. A procrastinação acadêmica é um fenômeno dinâmico, que envolve aspectos pessoais, comportamentais e ambientais e se caracteriza pelo adiamento não estratégico de ações, e esse comportamento pode prejudicar o desempenho acadêmico do estudante (SAMPAIO e BARIANI, 2011).

O comportamento procrastinatório é considerado relativamente difícil de ser modificado, pois diante de tarefas aversivas a ação de procrastinar fornece um conforto temporário em uma situação cheia de demandas, incertezas e responsabilidades, sendo utilizado como estratégia de fuga. São inúmeras as razões para esse comportamento, como uma preocupação exacerbada sobre a própria capacidade de fazer as coisas corretamente; atrasar tarefas por não ter de realizá-las; e por não ter organização e simplesmente não saber por onde começar (BRITO, 2014).

A maioria dos estudos enfatiza que a procrastinação acadêmica terá um impacto negativo no processo de aprendizagem e no desempenho acadêmico dos alunos (ACKERMAN & GROSS, 2005).

Um estudo realizado por Klassen e Kuzucu (2009) apontou que, entre os 508 estudantes turcos pesquisados, 83% disseram que procrastinavam por mais de uma hora por dia. Em um estudo com 195 estudantes universitários canadenses realizado por Klassen, Krawchuk e Rajani (2008), 89% dos participantes também afirmaram atrasar mais de uma hora por dia e 25% deles relataram que a procrastinação era prejudicial à sua vida acadêmica. Os resultados também mostram que os alunos com altas taxas de procrastinação percebem que isso terá um impacto negativo na qualidade do seu trabalho, reduzirá suas chances de atingir os objetivos acadêmicos e contribuirá para um desempenho acadêmico geral abaixo do esperado.

Contudo, há um conceito, conhecido como Resiliência que foi estudado inicialmente nas ciências exatas, na Física, que mostrava que um material, após

sofrer deformação por pressão, voltava ao seu estado anterior, demonstrando um poder de recuperação. O termo evoluiu nos estudos e cresceu nas ciências do comportamento e, além de significar capacidade de recuperação, que seria a capacidade de se recuperar de um dano, é considerada como uma forma de superação, através do crescimento pessoal. (BRANDÃO, MAHFOUD; GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011).

3.4 AS CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NA ROTINA DE ESTUDOS

Durante diversos momentos da história da humanidade houveram alguns relatos de pandemias que assolaram o mundo. A Peste Justiniana ocorreu por volta de 541 D.C, do Egito até chegar à Peste Negra, capital do Império Bizantino. Não atingiu seu pico até 1353, e até o início do século 19, a praga ainda aparecia de forma intermitente e matou entre 7,5 e 200 milhões de pessoas. A gripe russa foi a primeira gripe documentada em detalhes, espalhando-se no Império Russo e atingindo o Rio de Janeiro nas primeiras duas semanas. No total, 1 milhão de pessoas morreram de subtipos de influenza A. Em 1918, a gripe espanhola causou de 20 a 50 milhões de mortes, afetando não apenas idosos e pacientes com sistema imunológico debilitado, mas também jovens e adultos. Mesmo que as origens sejam diferentes, o que é mais semelhante em um surto de pandemia é o comportamento humano em relação às doenças. A primeira coisa a notar é que o medo das pessoas de doenças está diretamente relacionado ao método de prevenção original, a quarentena (REZENDE, 2009).

Com o objetivo de desenvolver um parâmetro sobre a visão dos vestibulandos sobre o processo seletivo, Fagundes et al. (2010) realizou um estudo qualitativo com 20 adolescentes que realizaram o vestibular. Diante das informações apresentadas notou se que o acúmulo de atividades fez com que os participantes se sentissem frustrados, estressados e sobrecarregados e menos motivados para realizar outras tarefas. Esse cansaço dificulta a absorção correta do conhecimento, aumentando a competitividade e a ansiedade. Quanto às estratégias de enfrentamento, algumas

pessoas gostam de ficar quietas ou sozinhas, algumas tentam se distrair, algumas tentam relaxar e algumas tentam esquecer a situação em que se encontram.

Em 194 cidades da China, 1.210 estudantes universitários com idades entre 21 e 30 anos passaram por uma pesquisa chamada “Respostas psicológicas imediatas e fatores associados durante o estágio inicial da epidemia de doença do coronavírus de 2019 (COVID-19) entre a população em geral na China”, e essa pesquisa apontou que 53,8% sofreram impacto psicológico, sendo ansiedade (28,8%), depressão (16,5%) e estresse (8,1%), com diferenças significativas para o sexo feminino (WANG *et al.*,2020).

Maia e Dias (2020) realizaram um estudo em Portugal e trouxeram uma comparação entre os níveis de estresse, depressão e ansiedade antes e durante o período pandêmico em estudante universitário, de idade entre 18 e 25 anos. Este estudo concluiu que antes do período pandêmico as mulheres sofriam uma escala de ansiedade (3,31%), depressão (3,39%), estresse (6,11%). Durante o período pandêmico o número dessa escala teve um significativo aumento para: ansiedade (12,41%), depressão (12,67%), estresse (14,20%). Já os homens obtiveram um percentual nessa escala um pouco menor que as mulheres antes e durante o período pandêmico. Antes da covid 19 os homens apresentavam uma média de ansiedade (2,74%), depressão (3,49%), stress (5,22%). Durante a pandemia esse percentual aumentou para: ansiedade (11,92%), depressão (12,61%), estresse (13,78%).

Freire (2003, p. 47) “[...] ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para sua própria produção ou a sua construção”. A outra consequência que assola o estudante neste período é as dificuldades de um ensino de qualidade por meios remotos. O isolamento social, o trabalho remoto, o uso da tecnologia como ferramenta para mediar o processo de ensino e a desigualdade no acesso e uso da tecnologia expõem a dificuldades nos métodos de ensino que se é utilizado no Brasil atualmente, em busca de mecanismos que proporcionem aos alunos possibilidades interativas e incorporá-las a elas é necessário encontrar métodos eficazes de aprendizagem que encarem as dificuldades, para as escolas se adaptarem a novos hábitos, pois a educação brasileira se faz em torno de uma proposta pedagógica enraizada que sofre muitas dificuldades em momentos de mudança ou evolução (PALÚ, SCHUTZ e MAYER, 2020).

É importante sempre avaliar qual é a real necessidade que os estudantes estão passando neste momento de crise, apostar em uma proposta pedagógica que seja capaz de atender essas necessidades e estabelecer possibilidades importantes para lidar e melhorar o acesso à educação de qualidade, muito necessária para os alunos das escolas brasileiras. Os professores têm a responsabilidade de lidar com a interface da prática docente que pode se colocar nas contradições do cotidiano, traçar um novo caminho e enfrentar as dificuldades que surgem no ambiente escolar (PALÚ, SCHUTZ e MAYER, 2020).

3.5 AS POSSÍVEIS ALTERNATIVAS PARA AMENIZAR OS EFEITOS NEGATIVOS DA PANDEMIA NA ROTINA DOS VESTIBULANDOS

Como dito anteriormente (YOSHIKAWA H *et al.*, 2020; MAIA & DIAS, 2020), estresse, ansiedade e depressão estão entre as psicopatologias que podem ser desenvolvidas por participantes desse processo, e que se não acompanhadas, podem afetar, tanto o preparo para a prova e o desempenho durante ela, quanto outras áreas da vida além do âmbito estudantil.

Considerando o processo vestibular como um fator agravante na saúde mental dos jovens adultos, e o período atual pandêmico como um potencializador destes sintomas, se enxerga a necessidade de buscar alternativas que visem reduzir os danos causados por esse período conturbado.

Uma alternativa para manejar os sintomas de stress se dá pela prática de exercícios físicos, onde, segundo o estudo apresentado por Daolio e Neufeld (2017), programas de exercício físico são uma ferramenta importante para auxiliar na redução do stress em vestibulandos e alunos do primeiro ano de faculdades, bem como horas de lazer, e cuidados com a alimentação. Além disso, um processo necessário é o trabalho de resignificação sobre os pensamentos que o indivíduo atribui ao estímulo estressor (FAGUNDES, AQUINO, PAULA, 2010), neste caso, o percurso pré-vestibular.

Em relação à ansiedade, Daolio e Neufeld (2017) apontam os benefícios de algumas práticas para amenizar os efeitos negativos, como ter um tempo para

conversar exclusivamente sobre as suas angústias, e a execução de exercícios de relaxamento. Também, SCHMIDT *et al.* (2020), descreve possibilidades para promoção de bem-estar psicológico, como por exemplo: de medidas para organização da rotina de atividades diárias sob condições seguras, cuidado com o sono, prática de atividades físicas. Além disso, os autores enfatizam a utilização de técnicas de relaxamento.

Porém, caso não manejada com sucesso, a ansiedade decorrente desse período, poderá gerar distúrbios físicos e psicológicos, podendo desencadear depressão (CALIXTO *et al.*, 2020).

Uma possível intervenção dentro deste cenário, segundo Calixto *et al.* (2020), se dá pela orientação profissional, já que é de extrema importância para facilitar as descobertas e preferências, auxiliando no autoconhecimento, aprendizado importante para lidar com os efeitos do período pré-vestibular. Os autores ainda dizem que é necessário oferecer um suporte, reforçando suas capacidades, potencialidades, motivações, bem como, acolher as dificuldades sem julgamentos. Ainda assim, incentiva-se a atividade terapêutica ao indivíduo que esteja passando por questões mais complexas, fornecendo meios para que ele consiga encontrar suas próprias estratégias de enfrentamento e possibilitando uma melhoria na sua qualidade de vida (CALIXTO *et al.*, 2020).

Conforme a literatura, para outro sintoma recorrente nesta fase de vida, a depressão, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), se demonstra como outra importante ferramenta. De acordo com Freitas e Rech (2010) *apud* (BARBOSA *et al.*, 2018, p.46) “ingredientes ativos da terapia cognitiva sugerem que ela funciona ajudando os pacientes a aprender a testar sistematicamente suas crenças e a modificar suas tendências ao processamento disfuncional de informações”. A partir disso, as intervenções cognitivo-comportamentais buscarão promover no indivíduo a possibilidade de identificar e lidar com as situações relacionadas aos sintomas da doença, bem como treinar o repertório de habilidades sociais e desenvolver a resolução de problemas (BARBOSA *et al.*, 2018).

De acordo com Agostinho, Donadon e Bullamah (2019), formas práticas de promover a TCC se dão por meio da Psicoeducação, nas quais se pode trabalhar com exemplos trazidos pelo indivíduo, lhe explicando seu funcionamento, o modelo cognitivo da depressão e o seu ciclo de redução de atividades. Dessa forma, se

torna possível ajudá-lo a perceber a necessidade de mudar seus comportamentos, formas de pensar e sentir, para que assim, novas recompensas possam surgir. Outra intervenção é a construção de um Quadro de atividades, em que pode ser feito um levantamento de atividades que forneçam ao indivíduo o senso de satisfação, inserindo-as em sua rotina, de modo gradativo. Outra estratégia é o Inventário de custos e benefícios, que visa analisar as atividades que este realiza e/ou deixa de realizar, e o quanto isso lhe trará benefícios ou lhe prejudicará. E, por fim, a técnica do Registro de pensamentos e crenças automáticas disfuncionais, onde, ao registrar seus pensamentos disfuncionais, o paciente poderá perceber seus padrões de pensamento, além de compreender o quanto certos comportamentos afetam suas cognições e seu humor (AGOSTINHO, DONADON E BULLAMAH, 2019).

4 PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO

Início do semestre letivo - período de 17/03/21 a 24/04/21 (1h prática e 1h teórica)

As ações foram planejadas em sala de aula a partir de apropriação de referencial teórico, conversas com o profissional que atua na comunidade que receberá a ACex e problematizações.

A comunidade que recebeu a ação é formada por jovens adultos, que frequentam um curso pré-vestibular em Curitiba, e estão em busca de uma vaga em alguma universidade. A partir do levantamento bibliográfico, foi possível identificar que esta etapa da vida é permeada de questões que interferem na saúde mental dos participantes e, com as questões apresentadas nas conversas com a profissional, ficou evidenciado que, as dificuldades que os jovens adultos em processo pré-vestibular enfrentam, aumentaram consideravelmente em razão da pandemia, o que também foi comprovado através da literatura.

Período de 31/03/21 a 06/04/21 (2h práticas e 2h teóricas)

Após o levantamento dos dados e do material teórico para embasar o trabalho, foi passado para a segunda etapa, que consistiu em desenvolver a escrita e pensar em uma possível intervenção.

Período de 15/04/21 a 24/04/21 (1h prática e 1h teórica)

Na terceira etapa do projeto, com o material escrito pronto, fizemos uma apresentação para a psicóloga que trabalha na instituição, demonstrando o conteúdo do trabalho e a proposta de intervenção.

A intervenção se realizou através de um folder informativo, destacando métodos que auxiliassem os jovens adultos a reconhecer os efeitos causados por esse período, além de meios para atenuar seus possíveis impactos.

Período de 05/05/21 a 10/06/21 (4h práticas e 2h teóricas)

Com o aceite da profissional, foi iniciada a quarta etapa do projeto, que se deu pela confecção do folder. Utilizando os principais pontos do trabalho, buscamos sintetizar o conteúdo e construir uma arte, para que, além do assunto, o folder fosse atrativo para quem o visse.

Período de 17/06/21 a 05/07/21 (2h práticas e 2h teóricas)

Terminada a confecção, enviamos o modelo para o profissional, que realizou o encaminhamento do material para os alunos. Esse encaminhamento se deu através de um grupo de comunicação utilizado pela instituição.

5 RESULTADOS

Construir a ACEX foi um pouco complicado no começo, iniciamos escolhendo outro tema, a princípio, e ele acabou por se tornar uma temática difícil de trabalhar com o público alvo escolhido. A partir disso, optamos por alterar o tema para o impacto da pandemia do coronavírus no processo de estudo de jovens adultos para os vestibulares. Com isso, tivemos que nos concentrar em trazer todo referencial teórico e formulação da ação no segundo bimestre, ficando um pouco sobrecarregado para o grupo. No entanto, a forma com que o tema foi abordado, tendo tanto referencial teórico para ser pesquisado proporcionou um bom material final para realizar a ação e conseguir passar informações realmente interessantes para os pré-vestibulandos.

Criar um folder informativo, que proporcionasse de forma lúdica e descomplicada, a forma com que a pandemia causou impactos negativos, mas que poderiam ser remediados através de pequenas ações no dia-a-dia do público alvo,

foi a forma encontrada de ajudar o grupo a suportar e conseguir seguir com as rotinas de estudos durante esse período. Apoiado nisso, foi criado um questionário para que as pessoas que tiveram acesso ao folder pudessem dar um feedback a respeito de quais foram os impactos que tais informações acarretaram em suas rotinas. As respostas foram incrivelmente positivas, todos colocaram a ação como algo necessário de ser debatido e explicado, como também fácil de ser colocado em prática para melhores resultados nas rotinas de estudo.

Além da atividade informativa do folder, um formulário com link de google forms foi enviado ao email dos alunos contendo as seguintes perguntas (as seis primeiras fechadas e última, aberta).

1. Você já sentia ansiedade com o processo do vestibular?
2. Se sim, sua ansiedade aumentou com a pandemia?
3. A cartilha será útil no seu processo de vestibular?
4. A cartilha foi instrutiva para você?
5. De 1 a 5 qual nível de instrução que a cartilha te forneceu? Considerando 1 pouco e 5 muito;
6. Você aplicará alguma informação da cartilha na sua vida?
7. Alguns feedbacks para melhorar o nosso trabalho?

O folder foi enviado para cem alunos do Curso pré-vestibular e foi obtidas 22 formulários preenchidos perfazendo um total de n=22 (22% de participação).

Todos participantes que puderam preencher o feedback, somando um total de vinte e duas, relataram em 100% das respostas que já sentiam um nível de ansiedade anterior a pandemia no processo de prestar vestibular, mas que com a chegada do vírus, também todos responderam que tal nível de ansiedade passou a aumentar em 100% das respostas obtidas. A terceira pergunta foi se o folder iria ser de alguma forma, útil para eles no processo de vestibular, e das vinte e duas respostas, vinte responderam que sim (90%) e duas pessoas como talvez (10%). Quando foi perguntado se o folder foi instrutivo, todos responderam que sim, totalizando 22 (100%) de respostas positivas. A última pergunta fechada foi direcionada foi feita da seguinte forma: "De 1 a 5, qual nível de instrução que o folder lhe forneceu? considerando 1 pouco e 5 muito." Assim, 15 (68%) relataram o folder como muito instrutivo, enquanto que 5 (22%) e 2 (10%) mantiveram a percepção mais próxima da percepção de boa instrução. As respostas qualitativas sobre se os estudantes aplicariam a informação recebida na sua vida, 17 (77,3%) disseram que

sim. Por fim, os feedbacks sobre a atividade foram respondidos por 8 (36%) dos estudantes e indicavam que os conteúdos eram esclarecedores, didáticos, perfeitos, com ótimas dicas.

Com isso, os resultados da ACEX se tornaram muito positivos e produtivos, reafirmando a necessidade de um trabalho e estudo para tal temática, os feedbacks dos participantes que visualizaram o folder podem ser encontrados no final deste trabalho, na área de anexo.

6 DISCUSSÃO

A partir da revisão bibliográfica, foi possível constatar que, a forma com que antes da pandemia do coronavírus o processo de estudar para vestibulares já era um fator estressante e prejudicial por si só, para a saúde dos jovens adultos. Os obrigando, muitas vezes, a conciliar atividades de se preparar para os exames, e ao mesmo tempo, trabalhar para conseguir ter renda e pagar os estudos, contando ainda com as expectativas da família sobre aquele indivíduo.

Assim, nesse período, conforme Gonçalves (1998) coloca, os níveis de ansiedade, depressão e crises de pânico em jovens adultos aumentam demasiadamente no processo de estudar para vestibulares, devido às responsabilidades psicossociais geradas pelo meio social em que estes indivíduos se encontram. Com isso, as respostas que essas demandas geram, na maioria das vezes, nessa população de estudo, é forma com que eles tentam lidar com as pressões sociais e a necessidade de obter resultado nos vestibulares, seja por meio de se isolar do restante do grupo, se distrair e/ou esquecer das obrigações, constatado na literatura por Fagundes *et al.* (2010).

Foi averiguado que, em comparação com o período normal, o sofrimento psicológico dos jovens adultos aumentou significativamente durante a pandemia. Não se entende ainda o motivo desses estressores estarem mais presente no sexo feminino, porém esse é um fator que atingiu demasiadamente em um pico até fora do normal ambos os sexos. Os estudos são claros quanto aos impactos que a pandemia trouxe a essa população. Porém, não se pode atribuir os níveis

exacerbado de depressão, ansiedade e estresse apenas a pandemia causada pelo Covid - 19, esses podem ser devido a vários outros fatores como, personalidade, apoio social percebido e etc (MAIA e DIAS, 2020).

Em suma, é necessário compreender o impacto psicológico desta pandemia para garantir melhores planejamentos de intervenções em termos de saúde mental.

7 CONCLUSÃO

Em virtude dos fatos apresentados, entende-se que torna-se necessário o desenvolvimento de estudos acerca do problema central do trabalho, assim como, formas de amenizar tais problemas e torná-los mais fáceis de lidar para as pessoas que sofrem desses transtornos decorrentes da pandemia e do vestibular. É imprescindível que todos conscientizem-se de que esses transtornos são gerados a partir de obstáculos, dificuldades, incertezas e entre outras complicações que ocorrem ao longo da nossa jornada.

Em suma, o jovem adulto já tem que lidar com “obrigações” instituídas socialmente que por si só já podem causar alguns dos distúrbios/transtornos citados ao longo do trabalho.

Nesse sentido, portanto, faz-se essencial um tratamento psicológico ideal, visando o manejo de sintomas psicológicos típicos desta fase de vida, associada à pressão do vestibular, para que os sintomas das “obrigações” sociais, dos fatores que foram agravados pelo impacto da pandemia de covid-19 e pelo vestibular, sejam amenizados, para que assim o jovem adulto possa edificar-se cada vez mais na sua caminhada de vida, fazendo aquilo que sempre almejou e de forma saudável.

7.1 AUTOAVALIAÇÃO

Daniel Felipe Soares

A vivência da ACEX para mim foi muito importante, pois me permitiu trabalhar com uma temática, que é muito presente em nosso dia a dia, e que necessita de maior atenção devido às suas consequências na saúde dos adolescentes.

Ter acesso a esse tipo de informação na graduação é de extrema importância, pois, com toda certeza, nos tornará melhores profissionais no futuro.

Helenn P. Zankoski

Poder realizar a ACEX foi muito gratificante para mim, o tema que foi escolhido para o nosso grupo possui uma demanda muito grande, que pode ser debatida de várias formas. O modo como a gente pode ter um contato com a área de estudo através do feedback das pessoas que tiveram acesso o folder proporcionou um olhar prático mesmo, como as coisas funcionam não só vendo pela literatura e tendo que deixar o resto para nossa imaginação. Poder ter contato com o grupo foi incrível porque a gente pode receber uma resposta do que fizemos direto de pessoas que não nossos professores ou pessoas da área, e que mesmo assim conseguiram entender o que tínhamos em mente ao realizarmos a acex.

Adorei a primeira experiência, como também acho válido continuar com ela, pois conseguir aprender em sala e praticar com a comunidade, consiste em ser uma relação de benéfico para ambos os lados, tanto para nós como estudantes, que com as ações formulam profissionais mais capacitados, como também, para sociedade/grupo do estudo porque iremos levar informações e aprendizados relevantes sobre as demandas que eles nos trazem.

Alana S. Pontes

A acex, por mais trabalhosa e complicada de ser realizada, veio como um ponto importante para a formação de psicologia, pois esta ação trabalha com questões que estão presentes em nossas vidas de universitários. Este trabalho trouxe grandes perspectivas, da qual proporciona um espaço de contato mais realístico, principalmente no momento de contato com o próprio profissional que nos auxiliou nesta pesquisa, e esta é uma perspectiva única da qual não consegue ser passado pela teoria. A acex proporcionou uma possibilidade de uma experiência muito valiosa da qual com certeza auxiliará nas próximas oportunidades que se

apresentarem nessa área e em outras das quais já conseguimos elencar pelas matérias apresentadas no 4º período.

Por conta da pandemia não tivemos a oportunidade de estar realizando a atividade pessoalmente, porém o mesmo foi possível através de um folder informativo que poderá transparecer da mesma forma todo o conteúdo proposto.

Maria Eduarda Bertagia

A experiência da ACEX para mim foi muito importante, pois, eu pude trabalhar com um plano de ação que realmente sairia do papel e com um tema importante para a sociedade atual e para nós psicólogos e futuros psicólogos. Tema esse que futuramente poderemos trabalhar. Esses tipos de ações nos proporcionam, como estudantes, importantes experiências de estudar e nos aprofundar na prática sobre assuntos específicos, como esse. E com certeza ter acesso a esses temas ainda durante a graduação nos garante uma melhor formação acadêmica e pessoal também. Confesso que a Acex foi complicada pela falta de comunicação entre corpo docente e corpo discente, fato que dificultou uma melhor execução da ACEX. Porém, a tarefa foi entregue com todos os requisitos e dentro do prazo estipulado.

REFERÊNCIAS

ACKERMAN, David; GROSS, Barbara L.. Meu instrutor me obrigou a fazer: tarefas características da procrastinação. **Journal Of Marketing Education**, Califórnia, v. 27, n. 1, p. 05-13, 1 abr. 2005. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0273475304273842>. Acesso em: 22 jun. 2021.

AGOSTINHO, Tayla Fernandes; DONADON, Mariana Fortunata; BULLAMAH, Sabrina Kerr. Terapia cognitivo-comportamental e depressão: intervenções no ciclo de manutenção. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 59-65, jun. 2019 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872019000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 08 jun. 2021. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20190009>.

BARBOSA, Alice de Souza *et al.* Depressão na adolescência com intervenção da terapia Cognitiva Comportamental. **Saberes**: v. 8, n. 1, p. 39-53, 2018.

BOTÊLHO, Andreza Alencar Colares; MAIA, Lucas De Padua Da Silva . **Dificuldades enfrentadas pelos jovens durante a sua escolha profissional**. Anais VI CONEDU... Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/59919>>. Acesso em 29 de Maio de 2021.

BRANDÃO, Juliana Mendanha; MAHFOUD, Miguel; GIANORDOLI-NASCIMENTO, Ingrid Faria. A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. **Paidéia** maio-ago. 2011, Vol. 21, No. 49, 263-271.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). Pisa 2018: **Relatório Brasil no PISA 2018 Versão Preliminar**. Brasília: Diretoria de Avaliação da Educação Básica/DAEB, 2019. Disponível em: <https://download.inep.gov.br/acoes_internacionais/pisa/documentos/2019/relatorio_PISA_2018_preliminar.pdf>. Acesso em: 29 de Maio de 2021.

BRITO, Fernanda de Souza; BAKOS, Daniela Di Giorgio Schneider. Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 9, n. 1, p. 34-41, jun. 2013 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 17 jun. 2021. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130006>.

CALIXTO, Francisca Grazielle Costa; ALVES, Israela Melo; GOMES, Carmem silva Bezerra; MARTINS, Josenice Vasconcelos. **O pré-vestibular como fator desencadeador de depressão em estudantes da rede privada**. In: Castro, Paula Almeida de. (org.) de Avaliação: Processos e Políticas Campina Grande: Realize eventos, 2020.

CASTILLO, ANA REGINA GL; ROGÉRIA RECONDO, FERNANDO R ASBAHR E

GISELE G MANFRO. Transtornos de ansiedade - Brazilian Journal of Psychiatry **Rev. Bras. Psiquiatr.** vol.22 s.2 São Paulo Dec. 2000.

CHEGG. **Global Student Survey**: a survey of the lives, hopes and fears of undergraduate students across 21 countries in the age of covid and beyond.. A survey of the lives, hopes and fears of undergraduate students across 21 countries in the age of COVID and beyond.. 2021. Disponível em: <https://www.chegg.com/about/wp-content/uploads/2021/02/Chegg.org-global-student-survey-2021.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2021.

DAOLIO, Carla Cristina; NEUFELD, Carmem Beatriz. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. **Rev. bras. orientac. prof**, Florianópolis, v. 18, n. 2, p. 129-140, dez. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902017000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 29 maio 2021. <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n1p7>.

FAGUNDES, P. R.; AQUINO, M. G.; PAULA, A. V. Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. **Akrópolis Umarama**. 18(1): 57-69, jan./mar. 2010. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/akropolis/article/view/3117/2211>. Acesso 29 maio 2021.

FIORINI, Milena Carolina; MORÉ, Carmen Leontina Ojeda Ocampo; BARDAGI, Marucia Patta. Família e desenvolvimento de carreira de jovens adultos no contexto brasileiro: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 43-55, 12 jan. 2018. Revista Brasileira de Orientacao Profissional. <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n1p43>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902017000100005. Acesso em: 26 maio 2021.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. Quanto à abordagem: Pesquisa Qualitativa. In: GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre: Ufrg, 2009. Cap. 2. p. 31-32.

GIL, Antonio Carlos. Como classificar as pesquisas com base em seus objetivos?: Pesquisas exploratórias. In: GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas S.a, 1991. Cap. 4, p. 45.

GIORDAN, Isabela. **O que é vestibular?** 2020. Disponível em: <https://querobolsa.com.br/revista/o-que-e-vestibular>. Acesso em: 26 maio 2021.

GONÇALVES, Carlos Manuel. **A Influência da família no desenvolvimento vocacional de adolescentes e jovens**. 1998. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0122. Acesso em: 26 maio 2021.

KLASSEN, Robert M. *et al.* Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. **Contemporary Educational Psychology**, [S.L.], v. 33, n. 4, p. 915-931, out. 2008. Elsevier BV.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>. Disponível em:
<https://psycnet.apa.org/record/2008-14498-022>. Acesso em: 22 jun. 2021.

KLASSEN, Robert M.; KUZUCU, Elçin. Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. **Educational Psychology**, [S.L.], v. 29, n. 1, p. 69-81, jan. 2009. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410802478622>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410802478622>. Acesso em: 22 jun. 2021.

MAIA, Berta Rodrigues e DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)** [online]. 2020, v. 37 [Acessado 8 Junho 2021], e200067. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>>. Epub 18 Maio 2020. ISSN 1982-0275. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

PAULISTA, Instituto de Psiquiatria. **O que é ansiedade generalizada?** 2020. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/o-que-e-ansiedade-generalizada/>. Acesso em: 20 jun. 2021.

PRAVALER (org.). **Passo a passo: entenda como funciona o vestibular**. 2018. Disponível em: <https://www.pravaler.com.br/como-funciona-o-vestibular/>. Acesso em: 26 maio 2021.

REZENDE, J.M. **À sombra do plátano: crônicas de história da medicina** [online]. São Paulo: Editora Unifesp, 2009. As grandes epidemias da história. pp. 73-82. ISBN 978-85-61673-63-5. Available from SciELO Books .

RIBEIRO, Maria Mônica Freitas *et al.* A opção pela medicina e os planos em relação ao futuro profissional de estudantes de uma faculdade pública Brasileira. **Revista Brasileira de Educação Médica** [online]. 2011, v. 35, n. 3 [Acessado 8 Junho 2021], pp. 405-411. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-55022011000300015>>. Epub 29 Ago 2011. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022011000300015>.

ROTHER, Edna Terezinha *et al.* Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S.L.], v. 20, n. 2, p. 5-6, jun. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-21002007000200001>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?lang=pt>. Acesso em: 08 jun. 2021.

SALES, Gabriella. **Vestibulares e coronavírus: e quando não sabemos a alternativa correta?** 2020. Disponível em: <http://www.jornaldocampus.usp.br/index.php/2020/12/vestibulares-e-coronavirus-e-quando-nao-sabemos-a-alternativa-correta/>. Acesso em: 26 maio 2021.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; BARIANI, Isabel Cristina Dib. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina, v. 2, n. 2, p. 242-262, jun. 2011. Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 17 jun. 2021.

SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L., & DEMENECH, L. M. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia** (Campinas), 37, e200063. 2020. Acesso em: 26 maio 2021.

<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>

SILVA, Lorena Soares Dias e; ZANINI, Daniela S.. **Coping e saúde mental de adolescentes vestibulandos**. 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/epsic/v16n2/v16n2a05.pdf>. Acesso em: 26 maio 2021.

TERRA, Duane Helena Pereira *et al.* Ansiedade e Depressão em Vestibulandos. **Odontologia Clínico-Científica** (Online), [s. l], v. 12, n. 4, p. 273-276, 27 maio 2021.

Disponível em: http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-38882013000400007&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 26 maio 2021.

WANG C.; PAN R.; WAN X.; TAN Y.; XU L.; HO C.S., *et al.* Respostas psicológicas imediatas e fatores associados durante o estágio inicial da epidemia de coronavírus 2019 (COVID-19) entre a população geral da China. **Int J Environ Res Saúde Pública**. 2020; 17:1729.

YOSHIKAWA, H.; WUERMLI, A.J.; BRITTO, P.R.; DREYER, BREYER, B.; LECKMAN, J.F.; LYE, S.J.; *et al.* Effects of the Global Coronavirus Disease-2019 Pandemic on Early Childhood Development: Short- and Long-Term Risks and Mitigating Program and Policy Actions. **J Pediatr.**, v, 233, p. 188-193, 2020.

ANEXOS**ANEXO 1**

Folder informativo disponibilizados para o público alvo.



CORRELAÇÃO ENTRE VESTIBULAR E SAÚDE MENTAL

O processo do vestibular é acompanhado de decisões, no mínimo, estressantes, pois escolher a profissão, exige o conhecimento da área de atuação, mercado de trabalho, rotina e tudo o que acompanha a vida profissional. Isso tudo passando por uma rotina cansativa de estudos, para conseguir a nota necessária para o curso desejado. (RIBEIRO et al., 2012)

Quando consideramos o contexto da Pandemia da COVID-19, devemos levar em conta que o fato de estarmos realmente correndo perigo de vida, ao sermos infectados. Assim, o nosso sistema de defesa, que envolve o comportamento de estresse, fica constantemente acionado, num estado de alerta crônico.



Esse contexto contribui para o surgimento de altos picos de ansiedade, estresse, cansaço, e desgasta nosso corpo e nosso estado mental, levando a irritabilidade, e até a exaustão.



ANSIEDADE

uma ansiedade considerada além dos limites da normalidade, capaz de prejudicar diversas áreas do comportamento, relacionadas à saúde mental, tais como:



Sono;



Apetite;



Humor;



Motivação;

A ansiedade é um estado normal do nosso cérebro, quando estamos em estado de alerta, porém, quando esse “estado de alerta”, que deveria ser passageiro e preparatório para resolver uma situação pontual não passa, ou seja, fica por muito tempo agindo, ele começa a interferir na qualidade de vida e conforto da pessoa, passando a ser considerada patológico (CASTILHO et al., 2000).



ESTRESSE

O estresse pode ser considerado como uma relação entre as características humanas e as exigências ambientais. Ou seja, a interação entre o ambiente externo e o ambiente interno, associada à percepção do indivíduo sobre sua capacidade de resposta.



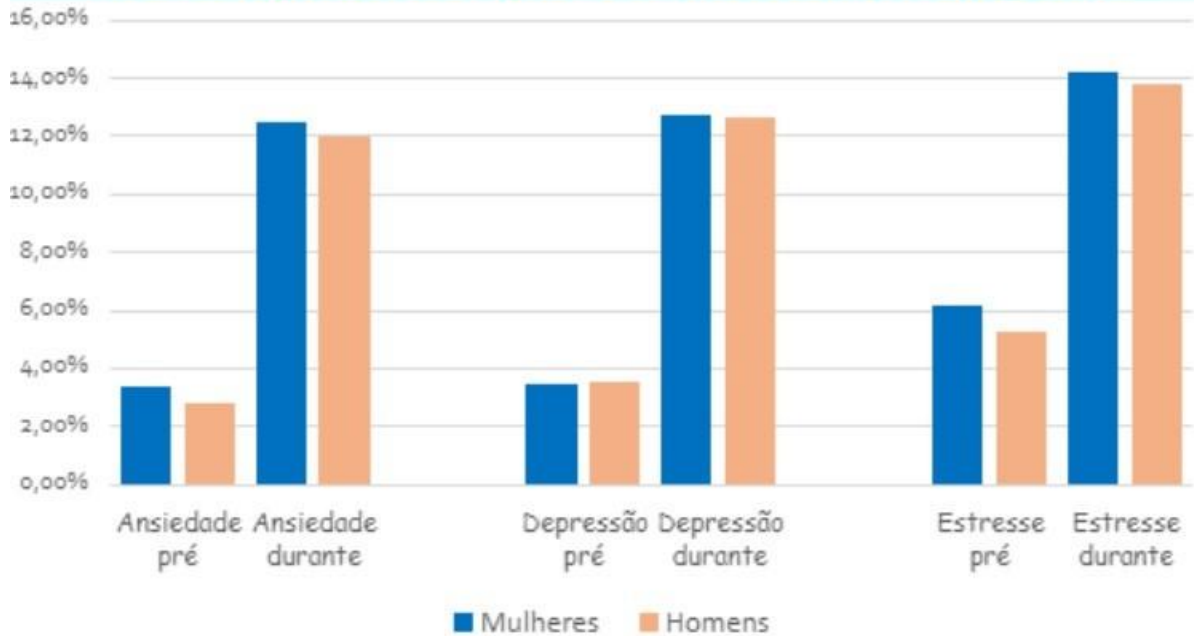
É uma forma de compreender que estamos “negociando” o tempo todo com o meio externo e nosso meio interno, na nossa percepção de perigo e necessidade de adaptação, como forma de enfrentamento e defesa.



Esta resposta aos estressores inclui aspectos cognitivos (pensamentos) comportamentais (atitudes) e fisiológicos (reações do corpo), e visa entender melhor a situação e suas necessidades, bem como processar as informações disponíveis com mais rapidez, de forma a poder encontrar soluções, escolher comportamentos adequados e fazer bem para que o corpo esteja preparado para agir com rapidez e força. (MARGIS et al., 2003).



ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE, PRÉ E DURANTE A PANDEMIA COVID - 19, ENTRE ESTUDANTES DE 18 E 25 ANOS EM PORTUGAL



Fonte: Adaptado com dados de pesquisa de Maia e Dias (2020)

Além disso, outro estudo mostra que sete a cada dez universitários brasileiros (76%) declararam que a Pandemia de Covid-19 trouxe impacto na sua saúde mental. Este resultado brasileiro foi o maior dentre todos os países. Os Universitários identificaram um aumento da ansiedade e do estresse (87%) (GLOBAL STUDENT SURVEY, 2021).



PROCRASTINAÇÃO

Surgindo como uma consequência da ansiedade, a procrastinação é uma das principais barreiras para que se viva plenamente.



A procrastinação acadêmica é um fenômeno dinâmico, que envolve aspectos pessoais, comportamentais e ambientais e se caracteriza pelo adiamento não estratégico de ações, e esse comportamento pode prejudicar o desempenho acadêmico do estudante (SAMPAIO e BARIANI, 2011).



Diante de tarefas aversivas a ação de procrastinar fornece um conforto temporário em uma situação cheia de demandas, incertezas e responsabilidades, sendo utilizado como estratégia de fuga. São inúmeras as razões para esse comportamento, como uma preocupação exacerbada sobre a própria capacidade de fazer as coisas corretamente; atrasar tarefas por não ter de realizá-las; e por não ter organização e simplesmente não saber por onde começar (BRITO, 2014).

ESTÁGIOS DA PROCRASTINAÇÃO

1 FALSA SEGURANÇA DE TEMPO

Não organizar direito o tempo que irá levar para realizar a atividade, achando que possui tempo de sobra.



2 PREGUIÇA

Falta de ânimo para começar devido às exigências necessárias.

3 DESCULPAS

Sempre deixando a atividade de lado para realizar outras coisas, com a desculpa que posteriormente irá realizar.



4 NEGAÇÃO

Ainda postergando a atividade com a justificativa que possui tempo, pois pode deixar outras coisas sem fazer para realizar aquela.

5 DESESPERO

Estado de crise no qual o indivíduo passa a realizar a atividade correndo, repetindo a si mesmo que nunca deixará as coisas para última hora novamente.



COMEÇA TUDO DE NOVO

DICAS DE ESTUDO

Relaxe!!! Estresse tensiona a vida, os músculos, as ideias!

- 1 Busque saber o que gosta de fazer para compensar as suas tensões e, literalmente, distensionar. Pode ser ouvindo música, pedalando, correndo, nadando, meditando, lutando.

Dê importância à resiliência: pessoas resilientes são capazes de passar por situações adversas, superá-las e sair delas fortalecidas. Além de apresentarem características como autoestima positiva, habilidades de dar e receber em relações humanas, disciplina, responsabilidade, receptividade e tolerância ao sofrimento.

- 2
- 3 A escolha do local é um dos primeiros passos. É importante possuir um lugar tranquilo para estudar, pois isso ajudará em sua concentração. Mantenha o espaço organizado, com os materiais que serão utilizados próximos a você, e uma garrafa com água também.

- 4 Pausas frequentes são essenciais para uma mente mais lúcida, consciente e eficiente, com aumento gradual na produtividade. Fazendo com que vejam as coisas de uma perspectiva diferente e permitindo que encontrem novas soluções. (CIRILLO, 2019). Estudos comprovam que o rendimento aumenta significativamente.

DICAS DE ESTUDO

5 Plano de estudos se dá pela organização de atividades em uma tabela ou aplicativo, com o registro do cronograma proposto. Este plano de estudos precisa ser acessado com facilidade, a fim de te ajudar a lembrar dos compromissos diários.

Promova autoconhecimento, identificando o período do dia em que sua disposição melhora, mas, se necessário, adapte-se.

Somos corresponsáveis por nosso aprendizado e o planejamento de nossas atividades ajudará a mantermos os estudos em dia.

6 As práticas de autocuidado são importantes e contribuem para o nosso bem-estar. Dentre algumas práticas, podemos citar: **Dormir regularmente, cuidar com a alimentação, se permita ficar off-line em algumas horas do dia, exercícios físicos, medite, fortaleça os vínculos familiares, busque apoio emocional.**

7 O curso Elite Curitiba oferece o serviço de Gestão emocional/acadêmica para vestibulandos, através da Psicóloga Luciane Borghi, à todos os seus alunos, sem nenhum custo adicional. Para realizar o agendamento do atendimento, basta enviar um e-mail para luciane@elitecuritiba.com.br, ou enviar uma mensagem pelo WhatsApp para o número **(41) 99149-6888**.

AVALIE ESTA CARTILHA

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdsWo2WFRxnFpri6f6pUjkraz1Gzw5suCCNb28dV9ae6p6TkQ/viewform>

REFERÊNCIAS

ACKERMAN, David; GROSS, Barbara L.. **Meu instrutor me obrigou a fazer: tarefas características da procrastinação**. Journal Of Marketing Education, Califórnia, v. 27, n. 1, p. 05-13, 1 abr. 2005. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0273475304273842>. Acesso em: 22 jun. 2021.

BRANDÃO, Juliana Mendanha; MAHFOUD, Miguel; GIANORDOLI-NASCIMENTO, Ingrid Faria. **A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens**. Paidéia maio-ago. 2011, Vol. 21, No. 49, 263-271.

BRITO, Fernanda de Souza; BAKOS, Daniela Di Giorgio Schneider. **Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa**. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 9, n. 1, p. 34-41, jun. 2013 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 17 jun. 2021. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130006>.

CASTILLO, ANA REGINA GL; ROGÉRIA RECONDO, FERNANDO R ASBAHR E GISELE G MANFRO. Transtornos de ansiedade - Brazilian Journal of Psychiatry Rev. Bras. Psiquiatr. vol.22 s.2 São Paulo Dec. 2000.

CHEGG (org.). **Um levantamento das vidas, esperanças e medos de alunos de graduação em 21 países na era de COVID e além. 2021**. Disponível em: <https://www.chegg.com/about/wp-content/uploads/2021/02/Chegg.org-global-student-survey-2021.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2021.

CIRILLO, Francesco. A técnica pomodoro [recurso eletrônico]/ Francesco Cirillo; tradução de Camilla Werner. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

REFERÊNCIAS

DAOLIO, Carla Cristina; NEUFELD, Carmem Beatriz. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. *Rev. bras. orientac. prof.*, Florianópolis, v. 18, n. 2, p. 129-140, dez. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902017000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 29 maio 2021. <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n1p7>.

FAGUNDES, P. R.; AQUINO, M. G.; PAULA, A. V. Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do ensino médio. *Akrópolis Umuarama*. 18(1): 57-69, jan./mar. 2010. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/akropolis/article/view/3117/2211>. Acesso 29 maio 2021.

MAIA, Berta Rodrigues e DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)* [online]. 2020, v. 37 [Acessado 8 Junho 2021], e200067. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>>. Epub 18 Maio 2020. ISSN 1982-0275. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

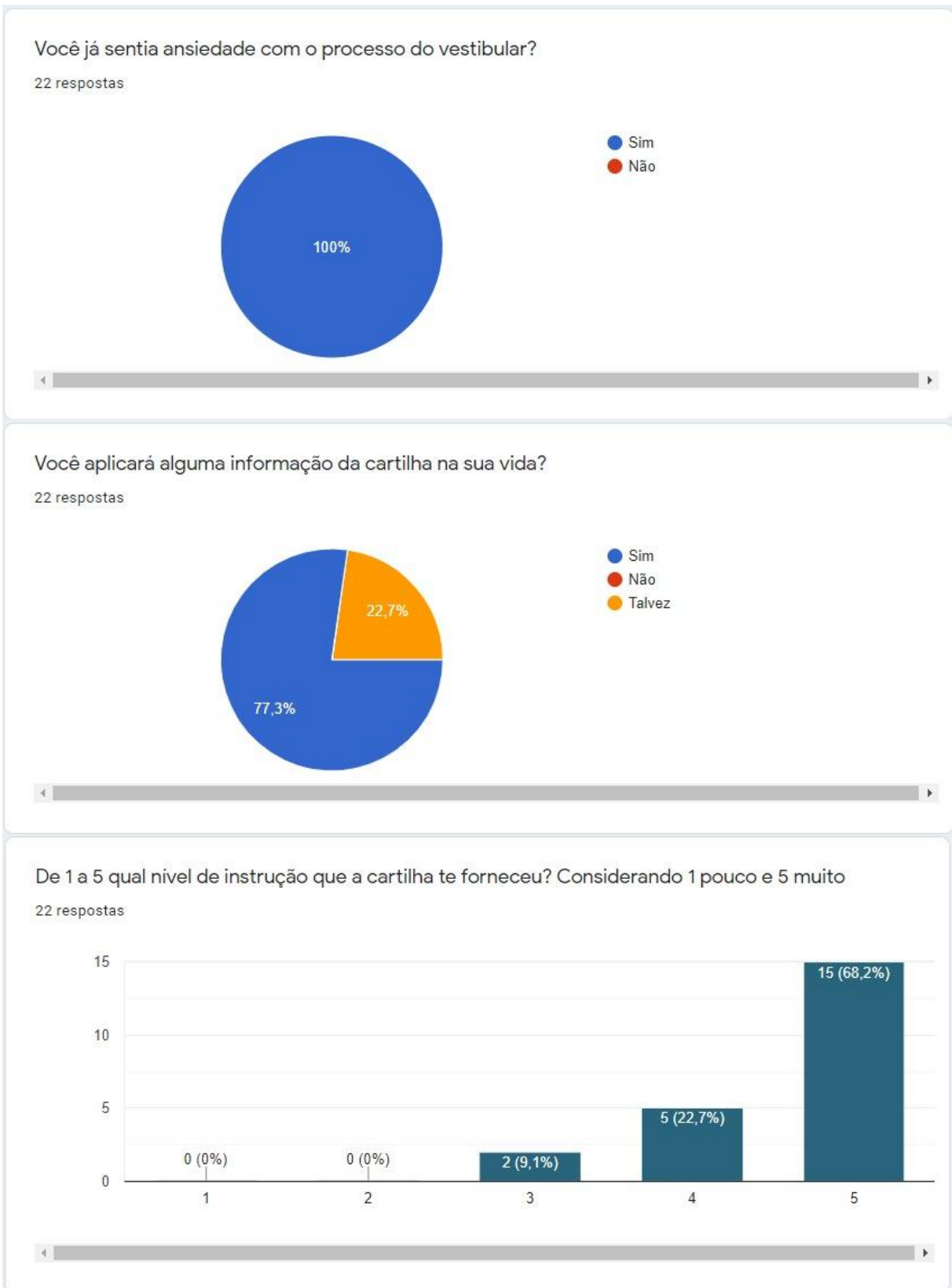
MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 65-74, abr. 2003. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-81082003000400008>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzbJhbxskLSCzmgjb/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2021.

OLIVEIRA, Maria do Socorro de Lima et al. Conversa com discentes da UFRPE sobre organização dos estudos e práticas de autocuidado. Recife: EDUFRPE, 2020.

RIBEIRO, Maria Mônica Freitas et al. A opção pela medicina e os planos em relação ao futuro profissional de estudantes de uma faculdade pública Brasileira. *Revista Brasileira de Educação Médica* [online]. 2011, v. 35, n. 3 [Acessado 8 Junho 2021], pp. 405-411. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-55022011000300015>>. Epub 29 Ago 2011. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022011000300015>.

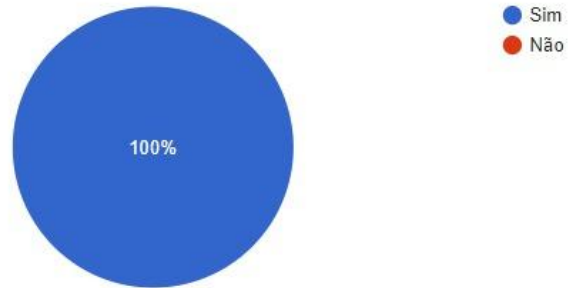
ANEXO 2

Feedback do folder feito através do google forms.



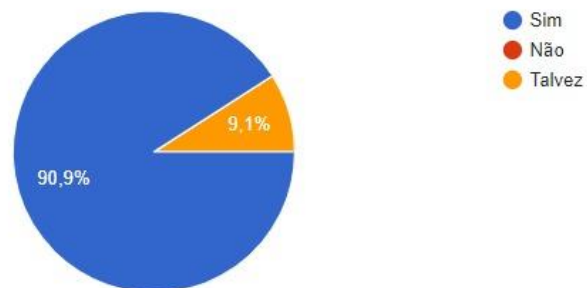
A cartilha foi instrutiva para você?

22 respostas



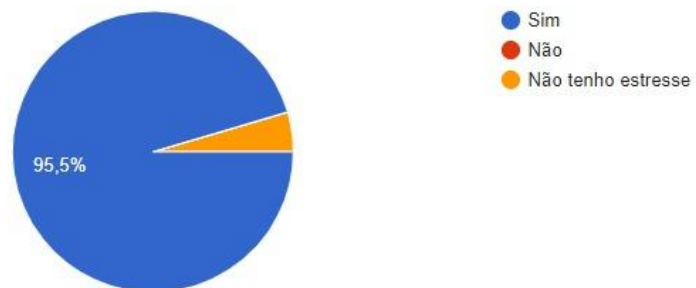
A cartilha será útil no seu processo de vestibular?

22 respostas



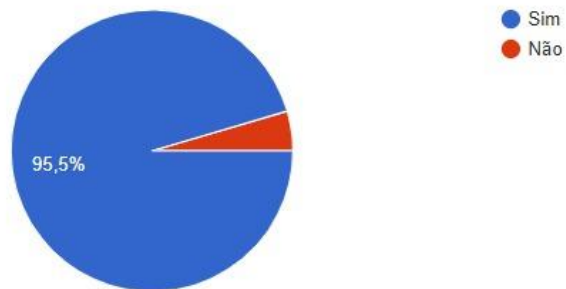
Se sim, seu estresse aumentou com a pandemia?

22 respostas



Você já sentia estresse com o processo do vestibular?

22 respostas



Se sim, sua ansiedade aumentou com a pandemia?

22 respostas



Algum feedback para melhorar nosso trabalho?

7 respostas

Muito bom! Adorei as dicas

Excelente, muito bem construído e de fácil entendimento e memorização!!! Um ótimo trabalho e uma boa perspectiva!!!!

Nada a acrescentar.

Amei, achei super didático e esclareceu muitas coisas que estava precisando

A cartilha é muito esclarecedora e traz dicas essenciais. Além disso, entender mais sobre estresse e ansiedade ajuda a diminuir esses mesmos sintomas. Pontos a melhorar: nenhum, está perfeito

Amei!!! Grupo perfeito 🌟🌟