

A SAÚDE MENTAL DE JOVENS VESTIBULANDOS DE UM CURSO PREPARATÓRIO COMUNITÁRIO

Ana Gabriely Quirino¹

Gabriela Walesko Alves²

Gabrielle Sdroieski Malassa³

Vitória Dias Rozeira⁴

Adriana Maria Bigliardi⁵

RESUMO: Caracterização do problema: Este trabalho apresenta o relato de experiência de uma Atividade de Curricularização de Extensão (ACEX) desenvolvida na Disciplina de Cenários de Aprendizagem III, que foi realizada com estudantes de um Curso Pré-vestibular Comunitário da cidade de Curitiba. Este curso serve como um reforço para alunos que almejam a entrada na Universidade, e também para aqueles que não tenham condições de pagar possam ter acesso a esse serviço. A criação e expansão dos cursinhos populares se inserem num quadro geral de políticas públicas, ações afirmativas, luta contra desigualdades e preconceitos (WHITAKER, 2010). A grande maioria do público deste Curso Pré-Vestibular é constituída por adolescentes que fazem parte de grupos sociais tradicionalmente excluídos do ensino superior (negros, moradores de bairros populares, egressos de escolas públicas). A adolescência é uma etapa da vida que se encontra entre a infância e a fase adulta, e que é marcada por significativas mudanças corporais, sociais, emocionais e bioquímicas. Uma fase marcada por grandes transformações, descobertas e instabilidade emocional, a adolescência não deve ser reduzida a uma simples faixa etária (FONSECA, et al., 2013). Devido a toda sua complexidade, dinamismo e a busca para a vida adulta, a vulnerabilidade nesta fase está associada à ideia de fragilidade e de dependência, devido às inúmeras alterações que repercutem de maneira direta na evolução do sujeito, em sua personalidade e na atuação pessoal da sociedade. A maior parte desta faixa etária e em sua maioria de classe média realiza o vestibular como processo de ingresso para as universidades e o ensino superior. Em um contexto marcado por inúmeras e fortes questões de desigualdades sociais, é preciso levar em consideração os públicos distintos que concorrem às vagas disponibilizadas (BELLUZZO; TEIXEIRA; VAISBERG; 2017). Entre os adolescentes do período pré-vestibular é frequente existirem sintomas de transtornos de ansiedade. A idealização da aprovação, somada a dedicação e rotinas exaustivas, aliada às cobranças pessoais e realidades sociais subjetivas são fatores que se tornam estressores, com isso a baixa manutenção ligada à saúde mental acaba gerando a ansiedade. Fatores fisiopatológicos, áreas emocionais e comportamentos cognitivos acabam sendo afetados e alguns sintomas como dor de cabeça e cansaço podem ser observados (DAOLIO, NEUFELD, 2018). Esse cansaço gera dificuldade em assimilar corretamente o conhecimento, gerando aumento da competitividade e ansiedade. Os momentos que antecedem as provas

1 Graduada em Psicologia pela FPP. E-mail: ana.quirino@aluno.fpp.edu.br

2 Graduada em Psicologia pela FPP. E-mail: gabriela.alves@aluno.fpp.edu.br

3 Graduada em Psicologia pela FPP. E-mail: gabrielle.malassa@aluno.fpp.edu.br

4 Graduada em Psicologia pela FPP. E-mail: vitoria.rozeira@aluno.fpp.edu.br

⁵ Mestre em Psicologia. E-mail: adriana.bigliardi@professor.fpp.edu.br

escolares são de muita tensão, mas é no período de realização do vestibular em si que as cobranças e tensões são extremas. Os participantes experimentaram insônia, tensão, irritabilidade, desânimo, dificuldade de aprendizagem e impaciência. (DAOLIO, NEUFELD, 2018). Assim, é importante que os ambientes educativos promovam e desenvolvam a Educação para a Afetividade, juntamente com o desenvolvimento das habilidades cognitivas. A Educação Emocional precisa ser considerada como uma possibilidade de aprendizagem significativa, que abrange a multidimensionalidade humana, pois, o conhecimento e a auto regulação das emoções e sentimentos são fundamentais para que se possa formar pessoas mais equilibradas, empáticas, resilientes e com bem-estar (PAULINO et. al 2021). Nesse sentido, a Inteligência Emocional é um fator muito importante para o bem-estar, ela pode proporcionar às pessoas uma melhor capacidade de lidar eficientemente com suas emoções, assim como apresentar aos indivíduos os métodos ou ferramentas necessárias para uma melhor interação com suas emoções. **Método:** O trabalho foi desenvolvido com 50 adolescentes na faixa etária entre 17 e 18 anos de idade, com o objetivo de conhecer a realidade e levantar informações sobre a comunidade em foco. Uma entrevista diagnóstica foi realizada com os professores coordenadores da instituição, subsidiando a elaboração de hipóteses e contribuindo para a formulação da ação que foi desenvolvida. Partindo dos dados coletados e também de todo aporte teórico que embasou as pesquisas feitas, com o intuito de verificar e mensurar as questões já evidenciadas em torno do período pré-vestibular, um questionário foi elaborado e aplicado no momento da ação realizada presencialmente numa sala de aula do cursinho. Junto a isso, a equipe desenvolveu um folder educativo e informativo na plataforma Canva, com o título “Saúde Mental: os desafios do pré-vestibular” abordando as principais questões referente a temática, como: o período da adolescência, ansiedade e sintomas que podem ser observados, além das formas de manejo. Durante a ação presencial o material foi disponibilizado aos adolescentes através de um QR Code. Ao término da ação a equipe aplicou um questionário para levantar a satisfação dos jovens com o folder educativo e para isso, realizou-se uma pesquisa por meio eletrônico. **Resultados:** A realização da ação com os adolescentes nos mostrou a importância de mais pesquisas e práticas direcionadas ao público pré-vestibular, tendo resultados e dados muito significativos. Os jovens relataram apresentar as queixas e sintomas encontrados no referencial teórico, sendo a ansiedade a principal. Houve grande interesse no momento proposto para aplicação, na pesquisa realizada após a ação 95% dos jovens consideraram que o material disponibilizado foi útil e 100% relataram a possibilidade de compartilhar com outras pessoas. A disponibilização do material via QR Code também acrescentou benefício, podendo ser distribuído para demais alunos do cursinho, em grupos de estudantes via redes sociais, bem como amigos ou conhecidos dos próprios participantes. **Recomendação:** A realização desta ação demonstrou a necessidade de incluir cuidados de saúde mental entre jovens pré-vestibulandos como forma de contribuir para o desenvolvimento não apenas cognitivo, biológico e emocional, mas também como forma de proporcionar melhores resultados e maior qualidade de vida durante essa etapa.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescência; Pré-vestibular; Ansiedade.

REFERÊNCIAS:

DAOLIO, Carla Cristina; NEUFELD, Carmem Beatriz. Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, [S.L.], v. 18, n. 2, p. 129-140, 14 jun. 2018. Revista Brasileira de Orientação Profissional. <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n2p129>.

FONSECA, Franciele Fagundes. et al. As vulnerabilidades na Infância e Adolescência e as políticas públicas brasileiras de intervenção. *Revista Paul Pediatría*, p. 258-64, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpp/v31n2/19.pdf>. Acesso em: 24 set. 2021.

PAULINO, C. E. B.. É possível utilizar canções para manejo dos sentimentos de estudantes no pré-vestibular? v. 10 n. 1 (2021): *Redin - Revista Educacional Interdisciplinar*. Disponível em: <http://seer.faccat.br/index.php/redin/article/view/2093>

WHITAKER, Dulce Consuelo Andreatta. **Rev. bras. orientac. prof.**, São Paulo , v. 11, n. 2, p. 289-297, dez. 2010 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902010000200013&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 maio 2022.