

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: SAÚDE MENTAL E PRÁTICAS SOCIAIS

TATIANA WEBER MALLMANN

**ESCRITA, ESCUTA E SAÚDE MENTAL: OS CAMINHOS ATÉ A APROVAÇÃO EM
MEDICINA**

Santa Cruz do Sul/RS

2022

TATIANA WEBER MALLMANN

**ESCRITA, ESCUTA E SAÚDE MENTAL: OS CAMINHOS ATÉ A APROVAÇÃO EM
MEDICINA**

Trabalho Final de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) como requisito parcial para o título de Mestra em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Steindorf Saraiva (UNISC)

Coorientadora: Prof.^a Dra. Débora Raquel Hettwer Massmann (UFAL)

Santa Cruz do Sul/RS

2022

TATIANA WEBER MALLMANN

**ESCRITA, ESCUTA E SAÚDE MENTAL: OS CAMINHOS ATÉ A APROVAÇÃO EM
MEDICINA**

Trabalho Final de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) como requisito parcial para o título de Mestra em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Steindorf Saraiva (UNISC)

Coorientadora: Prof.^a Dra. Débora Massmann Universidade Federal de Alagoas (UFAL)

Aprovada em: Santa Cruz do Sul, ____ de ____ de 2022.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Eduardo Steindorf Saraiva – Orientador

UNISC

Prof.^a Dr.^a. Débora Raquel Hettwer Massmann – Coorientadora

UFAL

Prof.^a Dr.^a. Ana Luisa Teixeira de Menezes

UNISC

Prof.^a Dr.^a. Tânia Maria Cemin

UCS

AGRADECIMENTOS

“Partilhar com”, “dividir com”, “repartir com”, “compartir com”, “rachar com”, “dividir com” –compartilhar. Compartilhamos... Compartilhamos desejos, objetivos, percalços e conquistas. A vida acontece e se justifica pela partilha. Compartilhar, sim, porque nossa história não se faz sozinha, nosso caminho não é solitário, nossos “ponto-e-vírgulas” não são somente nossos.

Entendendo isso, dedico este espaço para expressar muito mais do que agradecimentos, dedico a “partilhas”.

Partilho com Vinícius – meu amor, meu marido, meu companheiro, meu incentivador – a esperança na educação por um mundo melhor;

Partilho com nosso filho, Lucca – o presente mais lindo que eu recebi da vida aos 38 anos – todos os sonhos do mundo (inclusive o de ser ninja e morar no Japão, amor da mãe);

Partilho com meu pai, Olmiro, a gana de viver, de viajar, de realizar projetos e de acreditar que tudo é possível;

Partilho com meu professor e orientador, Eduardo – o ouvido e o olhar mais acolhedores que já conheci (mesmo não o conhecendo pessoalmente) – o desejo de compreender, de ouvir e de acolher;

Partilho com minha colega, coorientadora, amiga, professora Débora, o desejo de que, por meio da educação, seja possível um mundo mais livre, respeitoso e justo;

Partilho com Jana, Juli e Laís – minhas colegas, amigas, confidentes (pessoas que quero manter perto de mim até o fim dos tempos) – todo o crescimento pessoal que este mestrado nos proporcionou;

Partilho com Batista – meu querido colega e amigo, que tão cedo nos deixou – as experiências de vida, a preocupação com a saúde mental dos educadores, o desejo de uma vida mais leve e o gosto daquele carreteiro de charque que não conseguimos comer juntos;

Partilho com todos os professores do programa o desejo pelo fortalecimento dos mestrados profissionais, tão importantes para as intervenções de que nossa sociedade necessita;

Partilho com a acadêmica em Psicologia Danielli Cossul, com as professoras da UNISC, Cristiane Lindemann, Liane Mahlmann Kipper e Rejane Frozza, bem como com o CEO da Digitalis

Marketing, Rodrigo Elias Nascimento, o lindo produto, resultado das contribuições de todos: “Ponto-e-vírgula” e siga.

Gostaria de registrar também meu profundo agradecimento ao mestrado desta casa por tudo que ele me proporcionou. Uso aqui a expressão “mestrado”, porque entendo que ele vai muito além de um programa de pós-graduação. Mestrado é feito por pessoas: professores, mestrandos, secretários, cooperadores. Pessoas singulares, com suas distintas histórias que se entrelaçam, proporcionando encontros e afastamentos, em uma dança carregada de sentidos, de sentimentos e de sensações. O mestrado é plural, é sempre plural. É um plural composto com todas as singularidades que nos cabem. Com vocês, aprendi a ouvir mais do que falar, a pensar mais, a julgar menos e a entender que cabe muita coisa em uma vida.

A você, querido Eduardo, agradeço a acolhida. Fui muito, muito feliz com você “articulando e embasando teoricamente as referências” enquanto eu "colocava mais água no feijão", como se fosse uma exímia cozinheira na arte das palavras. A você, querida Débora, que me recebeu tão bem e que ascendeu em mim o desejo de voltar-me às Letras e seguir estudando, agradeço a cada oportunidade dada a mim dentro de sua casa, a UFAL.

A todos vocês, o meu mais profundo agradecimento, reconhecimento e carinho. Sigamos, com todos os ponto-e-vírgulas que a vida nos pede.

RESUMO

Este trabalho, cuja perspectiva metodológica é exploratória, objetiva discutir os fatores que desencadeiam estresse e ansiedade em estudantes que se preparam para concorrer a uma vaga no curso de medicina, ofertado por universidades brasileiras, quer pelo Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), quer pelo vestibular tradicional. Para desenvolver a pesquisa-intervenção, foi disponibilizado um questionário on-line aos estudantes, bem como foram realizadas entrevistas individuais com nove estudantes que aceitaram participar da segunda etapa da pesquisa. Nas entrevistas, os estudantes relataram episódios de estresse e de ansiedade ocasionados pela preparação para as provas, bem como estratégias utilizadas para administrar tais episódios. O estudo ancorou-se ainda em ferramentas do *Design Thinking* (DT), a saber, Mapa da Empatia e Jornada do Usuário, com o intuito de ilustrar o caminho percorrido pelos estudantes durante a preparação para as provas. Considerando todo o processo de pesquisa e intervenção, o produto técnico – intitulado “Ponto-e-vírgula e siga” – que julgamos de maior aplicabilidade e mais coerente com a demanda dos estudantes é um programa de orientação e cuidados com a saúde mental, direcionado a estudantes que se preparam para concorrer a uma vaga no curso de medicina. Tal programa será oferecido em uma plataforma on-line de preparação para Enem e Vestibulares, supervisionado pela professora de Redação da referida plataforma e acompanhado por um psicólogo, que terá contato com os estudantes que aderirem ao programa.

Palavras-chave: Ansiedade. Enem. Estresse. Saúde Mental. Vestibular.

ABSTRACT

This work, whose methodological perspective is exploratory, aims to discuss the factors that trigger stress and anxiety in students who are preparing to compete for a place in the medical course, offered by Brazilian universities, either by the National High School Exam (Enem), or by the traditional entrance exam. To develop the intervention research, at first, an online questionnaire was made available to students, as well as individual interviews with nine students who agreed to participate in the second stage of the research. In the interviews, the students reported episodes of stress and anxiety caused by the preparation for the tests, as well as strategies used to manage such episodes. We also rely on Design Thinking (DT) tools, namely the Empathy Map and User Journey, with the aim of illustrating the path taken by students during the preparation for the tests. Considering the entire process of research and intervention, the technical product - entitled "Ponto-e-vírgula e Siga" - that we consider to be of greater applicability and more coherent with the students' demand is a program of orientation and care with mental health, aimed at students who are preparing to compete for a place in the medical course. This program will be offered on an online preparation platform for Enem and Vestibulares, supervised by the Writing teacher of that platform and accompanied by a psychologist, who will have contact with students who join the program.

Keywords: Anxiety. Enem. Stress. Mental health. Entrance exam.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: 1º quadrante: O que pensa o sujeito da pesquisa?.....	30
Figura 2: 2º quadrante: O que fala o sujeito da pesquisa?.....	31
Figura 3: 3º quadrante: o que o estudante faz?.....	32
Figura 4: 4º quadrante: o que o estudante ouve da família?.....	34
Figura 5: 4º quadrante (continuação): o que o estudante ouve dos amigos?.....	35
Figura 6: 5º quadrante: Quais são os objetivos do estudante?.....	37
Figura 7: 6º quadrante: Quais são os medos do estudante?.....	39
Figura 8: 7º quadrante: Quais são os obstáculos do estudante?.....	40
Figura 9: 8º quadrante: Quais são as preocupações do estudante?.....	41
Figura 10: Mapa da Empatia	74
Figura 11: Jornada do Usuário.....	75

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: O que preocupa você durante a preparação para a prova?	51
Tabela 2: Se você tem diagnóstico de ansiedade, você faz tratamento com profissional da saúde?.	52
Tabela 3: Se você tem diagnóstico de estresse, você faz tratamento com profissional da saúde?	53
Tabela 4: Como você administra situações estressoras?	53

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

UFRGS	Universidade Federal do Rio Grande do Sul
ENEM	Exame Nacional do Ensino Médio
INEP	Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira.
OMS	Organização Mundial da Saúde
DT	Design Thinking
AD	Análise de Discurso

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	15
2	DESCRIÇÃO DA PESQUISA-INTERVENÇÃO	19
	2.1 OS CAMINHOS PERCORRIDOS ATÉ A APROVAÇÃO EM MEDICINA	19
	2.2 OS SENTIDOS E AS CONDIÇÕES DE PRODUÇÃO: A INTERPRETAÇÃO DAS VOZES DOS SUJEITOS EM SUAS FORMAÇÕES DISCURSIVAS	24
3	DESCRIÇÃO E APRESENTAÇÃO DO PRODUTO TÉCNICO “PONTO-E-VÍRGULA E SIGA”	42
4	APRESENTAÇÃO DO ARTIGO	45
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	63
	REFERÊNCIAS	65
	APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO	69
	APÊNDICE B– PERGUNTAS DISPARADORAS	72
	APÊNDICE C– TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE	73
	ANEXO A – MAPA DA EMPATIA	74
	ANEXO B – JORNADA DO USUÁRIO	75
	ANEXO C – PRODUTO TÉCNICO: Ponto-e-vírgula e Siga	76

1 INTRODUÇÃO

Há, no Brasil, duas possibilidades de ingresso ao Ensino Superior: 1) pelo processo seletivo unificado, conhecido como Exame Nacional de Ensino Médio (Enem), e 2) pelo processo seletivo tradicional, conhecido como concurso vestibular – ofertado por algumas universidades brasileiras. É válido destacar que nem todas as instituições de ensino superior brasileiras participam do processo seletivo unificado por possuírem processo seletivo próprio. Alguns institutos de ensino superior adotam ainda o sistema híbrido ou partilhado, de modo que reservam um percentual de ingresso via Enem e outro via concurso vestibular.

Independentemente de o participante/candidato optar pelo Enem ou pelo vestibular tradicional, a preparação para o ingresso na universidade é permeada de expectativas, de preparação intensa, de estudos direcionados com o intuito de resolver uma prova específica – cujas questões são objetivas e de múltipla escolha – e de escrever um texto dissertativo-argumentativo, que contempla a prova de Redação. A concorrência a uma vaga na universidade é justificativa para que os participantes do Enem e de concursos vestibulares tradicionais se deparem com a necessidade de organizar sua rotina de estudos e de atividades sociais para alcançarem o objetivo: pontuação satisfatória no Enem e/ou aprovação no vestibular. O vestibular da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), por exemplo, corrobora a informação sobre a concorrência: em 2022, dos 15.234 inscritos no vestibular da UFRGS, 4.906,86 concorreram, pelo acesso universal, a uma das 98 vagas do curso de medicina, totalizando 50,07 candidatos por vaga (UFRGS, 2022).

Outro exemplo que ilustra a concorrência é o número de estudantes inscritos no Enem no ano de 2021: o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) informou que 4.004.764 pessoas foram inscritas, considerando as duas versões do exame (impressa e digital) (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2022). A prova consiste em 180 questões objetivas, que envolvem quatro áreas de conhecimento, a saber, Linguagens, Códigos e suas Tecnologias; Ciências Humanas e suas Tecnologias; Ciências da Natureza e suas Tecnologias; Matemática e suas Tecnologias e em uma prova de Redação, que exige o desenvolvimento de um texto dissertativo-argumentativo a partir de uma situação-problema (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2022).

Considerando que a rotina dos estudantes – sobretudo os que são orientados em cursos preparatórios presenciais e/ou *on-line*, comumente conhecidos como “cursinhos pré-vestibulares” – é extremamente cansativa, esses estudantes participantes do Enem e pré-vestibulandos dedicam a maior parte do seu tempo exercendo atividades que envolvem a sua preparação. A complexidade do processo seletivo e a dificuldade de acesso à universidade são características da educação superior no Brasil, principalmente nas universidades públicas, visto o reduzido número de vagas em relação ao volume de pleiteantes a tais vagas (D’AVILA *et al.*, 2011). Esses fatos comprovam que a disputa para o ingresso ao ensino superior é acirrada entre os estudantes, o que pode ser um fator extremamente estressor e desencadeador de sintomas de ansiedade, prejudiciais à saúde mental, sobretudo dos concorrentes a uma vaga em medicina – curso mais concorrido nos vestibulares tradicionais do Brasil.

É pertinente, neste momento, conceituar o termo saúde mental. Alves e Rodrigues (2010) apontam que o conceito de saúde mental é amplo, o que dificulta a sua definição e, conseqüentemente, a identificação do que determina o significado do termo. Para os autores, saúde mental implica mais do que não haver perturbação de ordem mental ou ainda ausência de doença ou enfermidade. Implica, sim, um estado de bem-estar físico, psíquico e social (Alves & Rodrigues, 2010, p. 128). Apesar da dificuldade de conceituação, pode-se compreender, pelos apontamentos dos autores, que saúde mental pode ser entendida como o resultado das interações sociais, não desconsiderando fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Desse modo, pode-se relacionar o conceito de saúde mental com o meio em que os estudantes estão inseridos, com o momento de preparação para os exames e suas implicações no bem-estar físico, psíquico e social. Consoante Soares (2002), neste período de preparação que antecede o Enem e os vestibulares, muitos jovens deixam de se divertir, de passear, de praticar esportes e de realizar atividades prazerosas para, exclusivamente, estudar. O cenário de preparação e de concorrência, por conseguinte, mostra-se desafiador, uma vez que, diferentemente da realidade da escola, em que o objetivo é alcançar médias e ser aprovado (o que não implica concorrência entre os alunos), estudantes que se preparam para conquistar uma vaga na universidade se deparam com inúmeras situações conflituosas no decorrer da preparação.

A competição entre eles é inevitável, e a rotina de estudos em um ambiente de maior competitividade instiga, sobretudo, a cobrança por alto desempenho. Ademais, uma vez que prestar vestibular remete necessariamente à escolha profissional, vários outros fatores são

considerados em tal processo: expectativas em relação ao futuro, perspectiva de remuneração financeira, medo de uma possível não aprovação, dificuldade de administrar a frustração, cobranças oriundas da família e expectativas criadas no entorno destes estudantes são possivelmente determinantes para que a preparação para o ingresso na universidade se torne estressora e geradora de ansiedade.

Esse cenário é corroborado por D'ávila e Soares (2003), que apontam o vestibular como um rito de passagem o qual simboliza a transição entre a adolescência e a vida adulta, sendo a escolha profissional um momento que gera estresse devido à concorrência e ao medo da não aprovação. Os autores pontuam ainda que o processo seletivo vestibular é uma prova concorrida, classificatória, difícil e exigente, em que o aluno deve ser capaz de aplicar todo o conhecimento adquirido na sua trajetória escolar e, ao mesmo tempo, manter o controle emocional (D'AVILA; SOARES, 2003). Em consonância a isso, Rodrigues e Pelisoli (2008) identificaram em estudo que prestar vestibular como uma suposta obrigação do estudante após a conclusão do Ensino Médio e escolher a profissão são componentes determinantes para a ansiedade. Corroborando tal cenário, é válido pontuar que, em estudo realizado por Schönhofen et al. (2020), foi identificado que altos escores de ansiedade relacionada à prova podem aumentar em até 49% a probabilidade de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Consideramos pertinente salientar (ou não ignorar) os altos índices de pessoas acometidas por estresse e ansiedade, assim como outros sofrimentos de ordem psíquica: segundo dados de 2019 da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo. Segundo estimativas, 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade (OMS, 2019). Por conseguinte, frente à importância do tema e com intuito de contribuir para os estudos sobre a problemática que atinge parte significativa dos estudantes que concorrem a uma vaga no curso de medicina no Brasil, é mister que haja questionamentos, a saber: quais são os fatores que contribuem para desenvolver estresse e ansiedade em estudantes que concorrem a uma vaga no curso de medicina¹? Como tais estudantes são amparados pelo seu entorno, considerando família, círculo de amigos?

Ademais, consideramos como parte fundamental deste trabalho pontuar que, como sociedade, precisamos ter um olhar atento à saúde mental dos estudantes que se preparam para

¹ Julgamos relevante pontuar que o estudo e a intervenção se referem a estudantes que concorrem a uma vaga no curso de medicina porque, por acompanhar a preparação destes estudantes, identificamos que são os que mais são acometidos por situações estressoras devido à alta densidade candidato/vaga.

ingressar no ensino superior, oportunizando a escuta, com o objetivo de pensar em intervenções capazes de promover saúde mental. É isso que justifica a intervenção trilhada ao longo deste estudo e que será apresentada e discutida no decorrer do próximo capítulo.

2 DESCRIÇÃO DA PESQUISA-INTERVENÇÃO

2.1 OS CAMINHOS PERCORRIDOS ATÉ A APROVAÇÃO EM MEDICINA

Neste capítulo, a partir deste momento, por vezes escreverei na primeira pessoa do singular, assumindo uma posição/sujeito que me permite articular um discurso de quem acompanhou e acompanha, vivenciou e vivencia a preparação de estudantes que participam do Enem e que disputam uma vaga na universidade pelo processo seletivo vestibular. Tal posição não me autoriza a abdicar das fontes dos dados, mas permite que também me insira no processo – que implica escolha profissional e preparação para os exames – pelo qual passam os estudantes, cujas produções textuais (que chamamos de “redação”) são orientadas por mim.

Considerando os caminhos percorridos até o ingresso ao ensino superior no Brasil, não raro, estudantes se matriculam em cursos preparatórios para Enem e vestibulares, conhecidos popularmente como “cursinhos” ou “cursinhos pré-vestibulares”, com o intuito de buscar preparação paralela à oferecida pela educação formal (escola) e, assim, aumentar as chances de aprovação. Para cursos em que é alta a densidade candidato/vaga, o tempo de preparação direcionado para os exames pode variar de alguns meses até vários anos, dependendo do curso e da instituição de ensino superior desejada pelo estudante.

Como professora em curso preparatório para Enem e vestibulares, acompanho e oriento a escrita de estudantes que se preparam para o ingresso na universidade. Por esse motivo, desde 2002 (ano em que me graduei em Letras pela Universidade Federal de Santa Maria), pude acompanhar o aumento na disputa por vagas nos cursos da área da saúde, sobretudo no curso de medicina. O vestibular da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), por exemplo, corrobora a informação sobre o aumento da concorrência: em 2002, dos 45.390 inscritos no vestibular, 3.356 vestibulandos disputaram uma das 140 vagas do curso de medicina, o que equivale a 23,97 candidatos por vaga (UFRGS, 2002); em 2021/1, dos 18.622 inscritos no vestibular, 5.988 concorreram a uma das 49 vagas do curso de medicina, totalizando 122,2 candidatos por vaga (UFRGS, 2021); em 2021/2, dos 10.048 inscritos no vestibular, 2.888 disputaram uma das 49 vagas do curso de medicina, o que equivale a 58,94 candidatos por vaga (UFRGS, 2021). Outro exemplo que ilustra tal concorrência é o número de estudantes inscritos

no Enem no ano de 2020: o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) informou a inscrição de 6.121.363, sendo 6.020.263 para a aplicação da prova impressa e 101.100 para a versão digital. de estudantes para a aplicação da prova impressa e 101.100 para a versão digital (Brasil, 2020).

Devido à concorrência, é compreensível que haja maior exigência por desempenho satisfatório, aumentando, conseqüentemente a expectativa dos estudantes e dos familiares em relação à aprovação, fatores que podem desencadear sofrimento psíquico. Schönhofen et al. (2020) apontam que o ambiente de preparação para o Enem e vestibulares pode desencadear ansiedade, uma vez que os estudantes estão inseridos em um contexto de competição e incertezas (Schönhofen et al., 2020). Assim, compreendemos que a caminhada até o ingresso ao ensino superior é permeada de obstáculos, o que implica a necessidade de haver um olhar atento à saúde mental dos estudantes.

Com o intuito de traçar o caminho percorrido pelo estudante que concorre a uma vaga no curso de medicina em instituições de ensino superior no Brasil, tanto públicas quanto privadas, este estudo foi idealizado em vários momentos, a saber: 1) elaboração de questionário com 16 perguntas referentes à relação entre a preparação para a prova e saúde mental; 2) seleção de 12 participantes para a segunda etapa: 6 com diagnóstico de estresse e 6 com diagnóstico de ansiedade e posterior envio de e-mail com convite para a participação na segunda etapa da pesquisa; 3) entrevista com sete dos 12 estudantes selecionados, que aceitaram participar da entrevista; 4) revisão da literatura sobre o tema saúde mental de estudantes; 5) reunião com as docentes, professora Dr^a. Rejane Frozza, docente adjunta do Departamento de Computação e no Programa de Pós-Graduação em Sistemas e Processos Industriais da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC); professora Dr^a. Cristiane Lindemann, docente adjunta do Departamento de Gestão de Negócios e Comunicação e no Programa de Pós-Graduação em Letras (PPGL) da UNISC, professora Dr^a. Liane Malmann Kipper, docente adjunta do programa de pós-graduação em Psicologia (PPGpsi) da UNISC; com o orientador desta pesquisa, professor Dr. Eduardo Steindorf Saraiva, bem como com a acadêmica do curso de Psicologia da UNISC, Danielli Cossul; 6) elaboração da Jornada do Usuário, como sugestão das professoras Cristiane Lindemann, Liane Malmann Kipper e Rejane Frozza, e do Mapa da Empatia, sugestão da acadêmica Danielli Cossul.

Consideramos importante salientar aqui que, durante o processo de pesquisa-intervenção, o mundo foi acometido pela Covid-19, doença respiratória causada por um subtipo de coronavírus denominado Sars-CoV-2, decretada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em março de 2020, como uma pandemia.² Tal fato parece não ter comprometido significativamente o desenvolvimento da pesquisa, visto que já era intenção que o processo, desde a aplicação do questionário até as entrevistas, fosse *on-line*, com o intuito de possibilitar maior abrangência na participação dos estudantes. Justificamos a escolha de que “‘parece’ não ter comprometido a pesquisa” pelo fato de que não tivemos acesso a nenhuma informação por parte dos estudantes em relação a isso. No entanto, é válido pontuar que o número de respostas aos e-mails enviados com o convite para participação da segunda fase da pesquisa foi menor que o esperado; não podemos, entretanto, afirmar o porquê do ocorrido, se foi devido à pandemia ou devido a outros motivos que não nos foram reportados via e-mail.

Outro apontamento que consideramos relevante é o relato de alguns estudantes, que estudavam em cursos preparatórios presenciais antes da pandemia, sobre ansiedade gerada pelo afastamento das aulas na modalidade presencial. O distanciamento evidentemente impossibilitou o contato direto entre os estudantes e os professores, o que gerou em muitos o sentimento de insegurança, potencializando os sintomas de ansiedade. Dito isso, passo a fazer, a descrição das etapas da intervenção.

O primeiro momento foi marcado pela aplicação de um questionário composto por 16 perguntas relacionadas à preparação para o Enem e/ou vestibular e saúde mental. Devo pontuar que as perguntas elaboradas, as quais deram origem ao questionário, já são reflexo de inquietação minha, proveniente da observação do cenário que compõe o entorno de vestibulandos e de participantes do Enem, o que fomentou os questionamentos referentes a esta primeira etapa.

O questionário, então, foi elaborado no *Google Forms* e disponibilizado *on-line*, durante o mês de junho de 2020, a estudantes que se prepararam para prestar vestibular e/ou participar do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) e que participam de grupos públicos de estudos organizados no *Facebook*, tais como MedBulandos (2013), Enem 2021 (2016) e Vestibular UFRGS 2021 & Enem 2020 (2018). Tiveram acesso ao questionário – cujas perguntas formuladas consideraram a relação entre os estudos e possíveis situações estressoras e geradoras de ansiedade causadas pela preparação para as provas – 64 estudantes. Destes 64, um estudante,

² <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/03/oms-classifica-coronavirus-como-pandemia>

após ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, optou por não responder às perguntas e, por conseguinte, não participou da pesquisa, motivo pelo qual não foi contabilizado nas estatísticas.

As perguntas foram, portanto, respondidas por 63 estudantes brasileiros, com idade entre 18 e 25 anos, (57 mulheres, o que representa 90,5% dos que participaram da primeira etapa da pesquisa; e 6 homens, o que representa 9,5% dos que participaram da primeira etapa da pesquisa). Vale salientar que, ao ter acesso ao questionário, junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os estudantes foram informados que haveria a segunda etapa da pesquisa e que haveria seleção entre os estudantes participantes da primeira etapa e convite para participação da segunda etapa do estudo.

O segundo momento foi marcado pela leitura e análise simples dos questionários. Foram, então, selecionados 12 dos 63 participantes da primeira etapa, a saber: 6 estudantes que responderam possuírem diagnóstico de ansiedade e 6 estudantes responderam possuírem diagnóstico de estresse. Feitas a leitura e a seleção seguindo os critérios a que nos propomos, foi enviado e-mail individual aos estudantes informando sobre o início da segunda etapa da pesquisa, que consistiu em entrevistas individuais, semidiretivas, e convidando-os a participar desta segunda etapa. Dos 12 selecionados, apenas três responderam ao e-mail, aceitando o convite. Nova seleção, então, foi feita, seguindo os mesmos critérios e novamente foram enviados e-mails individuais. Este processo foi seguido até que enviamos convite aos 36 participantes com diagnóstico de ansiedade e aos 23 participantes com diagnóstico de estresse. Obtivemos, assim, sete respostas positivas para participação da segunda etapa da pesquisa, não atingindo, por conseguinte, o número de participantes desejado. Esse fato, no entanto, não impediu o prosseguimento da pesquisa.

O terceiro momento foi marcado por entrevistas *on-line* e gravadas pelo *Google Meeting* com os sete participantes que responderam ao e-mail. Por meio do dispositivo teórico de interpretação de Análise de Discurso de Orlandi (2015), os relatos de candidatos a uma vaga no ensino superior, após serem transcritos, foram interpretados, dando origem a um artigo científico

intitulado “Escrita, escuta e saúde mental: os caminhos até a aprovação em medicina”, submetido à revista *Psicologia, Educação e Cultura*³, sendo aceito para publicação (no prelo).

O quarto momento foi dedicado à revisão de literatura sobre o tema ansiedade e estresse em estudantes, bem como sobre os trabalhos que envolvem a Análise de Discurso de linha francesa, representada no Brasil por Eni P. Orlandi (2006, 2008, 2012, 2015,) e que possibilitou a articulação da relação entre sujeito, linguagem e discurso, assim como as condições de produção de sentido representadas pelos estudantes. Para isso, além da bibliografia referente a livros, foram utilizadas também as bases de dados Scopus, Scielo, Lilacs e o site de periódicos da CAPES.

A partir das leituras que compuseram o quarto momento do estudo, ocorreu o quinto momento marcado por 3 encontros com professoras da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Rejane Frozza, Cristiane Lindemann, Liane Malmann Kipper, com o professor, orientador deste trabalho, Eduardo Steindorf Saraiva, também da UNISC, e com a acadêmica do curso de Psicologia da mesma instituição, Danielli Cossul. Após o convite para o encontro, as professoras, o orientador desta pesquisa e a acadêmica participaram voluntariamente de uma reunião *on-line*, por meio do *Google Meeting*, momento em que foi sugerida a utilização de ferramentas do *Design Thinking* (DT) como parte integrante da intervenção, a saber, Jornada do Usuário⁴, Mapa da Empatia⁵. Como fruto dos encontros, foi criado o nome “Ponto-e-vírgula⁶ e Siga”, que caracteriza o momento em que é necessário que haja pausa para o cuidado com a saúde mental.

Após o encontro, deu-se o sexto momento da intervenção: a elaboração das perguntas relacionadas à preparação do estudante; perguntas estas que norteariam a elaboração do Mapa da

³ A revista *Psicologia, Educação e Cultura* (<http://pec.ispgaya.pt/index.php/instrucoes-aos-autores>) é uma revista portuguesa, de carácter científico, cujas temáticas circulam sobre ciências da educação, da psicologia, da sociologia e outras áreas afins.

⁴ A jornada do usuário, um dos componentes mais importantes do processo de *Design Thinking*, consiste na representação gráfica das etapas que envolvem o relacionamento do cliente com um produto ou serviço de determinada empresa. <https://blog.opinionbox.com/jornada-do-usuario/>

⁵ O mapa de empatia é uma ferramenta que, assim como a jornada do usuário, parte do *Design Thinking*. Ela é muito importante para que se conheça melhor a persona (em nosso estudo, o sujeito da pesquisa). Esta ferramenta busca responder a cinco perguntas: O que o sujeito da pesquisa vê? O que o sujeito da pesquisa ouve? Quais coisas o sujeito da pesquisa fala e faz? O que o sujeito da pesquisa pensa e sente? Quais são as dores do sujeito da pesquisa? Quais são as necessidades o sujeito da pesquisa? <https://blog.opinionbox.com/jornada-do-usuario/>

⁶ O dicionário Houaiss (2001) indica que o ponto-e-vírgula (;) é o sinal de pontuação que indica pausa maior que a da vírgula e menor que a do ponto” (HOUAISS, 2001). Este símbolo também está ligado a um projeto americano, denominado Semicolon (ponto-e-vírgula, em inglês), que busca promover a saúde mental. Fundado em 2013, passou a adotar esse símbolo para identificar pessoas que venceram ou estão na luta contra sofrimentos de ordem psíquica.

Empatia (anexo 1) e da Jornada do Usuário (anexo 2). Para que fosse elaborado o Mapa da Empatia, nos valem mais uma vez dos recursos tecnológicos disponíveis; assim, foi utilizada a ferramenta Instagram⁷ para fazer perguntas referentes aos quadrantes do mapa acima mencionado. As respostas dos estudantes, então, deram corpo ao Mapa da Empatia, conforme figuras 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 9. O primeiro quadrante do Mapa da Empatia (figura 1) é composto pelas respostas dos estudantes quando questionados sobre o que eles pensam em relação aos estudos; o segundo quadrante (figura 2) expressa sobre o que eles comumente falam; o terceiro quadrante (figura 3) expressa as suas ações durante o período de preparação para as provas; o quarto quadrante do Mapa (figuras 4 e 5, respectivamente) representa as respostas quando questionados sobre o que os estudantes ouvem da família e dos amigos; o quinto quadrante (figura 6) questiona quais são os objetivos de vestibulandos e/ou participantes do Enem; o sexto quadrante (figura 7), seus medos; o sétimo quadrante do Mapa (figura 8) expressa o que os estudantes consideram como obstáculos para a aprovação ou para um desempenho considerado satisfatório nas provas; e, por fim, o oitavo quadrante (figura 9) representa as preocupações dos sujeitos de pesquisa.

Quanto à Jornada do Usuário (anexo 2), foram listadas as fases de preparação dos estudantes; as atividades comumente exercidas por eles relacionadas também ao cotidiano de preparação para as provas; as dores oriundas desse processo e o que pode ser feito em relação às suas dores e às suas necessidades, priorizando sempre a promoção da saúde mental dos estudantes. No próximo item, serão apresentados recortes discursivos de vestibulandos e/ou participantes do Enem acerca dos questionamentos feitos sobre a preparação para as provas e as implicações para a saúde mental.

2.2 OS SENTIDOS E AS CONDIÇÕES DE PRODUÇÃO: A INTERPRETAÇÃO DAS VOZES DOS SUJEITOS EM SUAS FORMAÇÕES DISCURSIVAS

⁷ O Instagram é uma das maiores redes sociais da atualidade e faz sucesso absoluto em várias partes do mundo. Atualmente, o serviço pertence ao Facebook, que também comprou outros aplicativos de grande popularidade, como o WhatsApp. Por meio do app, milhões de pessoas compartilham fotos e vídeos mundialmente, trocam likes (curtidas) em seus perfis e se comunicam; inclusive é a plataforma onde empresas e artistas divulgam o seu trabalho. <https://www.techtudo.com.br/noticias/2016/02/o-que-e-o-instagram.ghtml>.

Neste capítulo, vamos interpretar os relatos contidos no Mapa da Empatia – ferramenta do *Design Thinking* utilizada para a elaboração de parte da pesquisa. Com o intuito de evitar possíveis embates entre o conceito comumente usado do Mapa da Empatia e daquele que foi produzido, pontuamos que este foi elaborado considerando as respostas dos estudantes às perguntas feitas via rede social *Instagram*. Ele não foi elaborado com base na percepção do pesquisador em relação ao que poderia ser respondido. Dito em outras palavras, o mapa não é produto das suposições do pesquisador, e sim das respostas objetivas que os estudantes deram quando foram questionados. O que utilizamos foi o conceito de mapa da empatia, bem como as perguntas que são propostas pelo mapa; no entanto, quem responde não é o pesquisador deste estudo, e sim, os próprios estudantes.

Assim, temos o objetivo de apresentar tais relatos – relacionados aos estudos, às sensações de ansiedade e a situações estressoras geradas pela preparação para o vestibular e Enem – como objeto de análise, como objeto de interpretação relacionado às condições de produção. Para isso, vamos recorrer ao dispositivo teórico de interpretação da Análise de Discurso (AD), mais precisamente aos estudos de Eni P. Orlandi (2006, 2008, 2015, 2019). É adequado pontuar, neste momento, que a Análise de Discurso, como dispositivo teórico, mobiliza três áreas do conhecimento, a saber: 1) a linguística, de onde é extraída a língua e a opacidade da linguagem, 2) a psicanálise, de onde houve a apropriação da noção de sujeito descentrado, afetado pelo real da língua e da história na configuração discursiva e 3) o marxismo, de onde se origina o materialismo histórico, a fim de articular a língua e a história na produção de sentido. Consideramos também apropriado pontuar brevemente aquilo que julgamos fundamental para o entendimento da relação que há entre sujeito e discurso, a saber, o que é língua, linguagem e discurso; pontos que serão discutidos a seguir.

Com o intuito de discorrer sobre o conceito de língua, recorreremos aos apontamentos das ideias de Saussure (1916) (2006), que apresenta a língua como um conjunto de signos linguísticos, o qual é tangível, uma vez que pode ser fixado por meio da escrita e do som. Isso possibilita, por exemplo, que a gramática e/ou que o dicionário apresentem sua representação. Neste sistema de signos, existem, fundamentalmente, a união de sentidos e a imagem acústica (SAUSURRE, 1916, p. 23). Assim, é possível afirmar que a língua – como prega o linguista e filósofo – é uma ciência que se destina a estudar os signos linguísticos em âmbito social, constituindo, desse modo, parte da Psicologia Social (SAUSURRE, 1916, p. 24).

Entendemos ainda que, como bem pontua Orlandi (2006), ao fazer um paralelo entre língua e fala e língua e discurso, a análise do discurso desloca a dicotomia entre a língua e a fala e propõe uma relação entre língua e discurso que não é dicotômica (ORLANDI, 2006). Se para Saussure a língua é um sistema onde tudo se mantém, em que se analisa a língua dissociada da fala, para a AD temos no discurso o social e o histórico indissociados. Desse modo, e dito em outras palavras, é preciso deslocar a dicotomia de Saussure “língua x fala” para a “língua x discurso”, considerando uma relação não dicotômica entre língua e discurso (ORLANDI, 2006).

Assim, pelo viés da Análise de Discurso, Orlandi (2012) pontua que a língua, embora seja de interesse da Análise de Discurso, não é objeto do seu estudo; ela não é vista como um sistema abstrato, e sim como parte constitutiva do sujeito e de sua inserção no mundo. Importa à Análise de Discurso as formas de significar, de produzir sentidos com a língua no mundo. Tal dispositivo teórico-analítico de interpretação (AD) tem o intuito de não só compreender a língua, mas também – e principalmente – os sentidos que ela produz, considerando o homem e a sua história (ORLANDI, 2012, p. 15). Desse modo, não é sobre a língua que este trabalho será articulado, é sobre o sujeito, sobre o discurso e sobre a língua fazendo sentido, considerando a posição do sujeito no mundo, sua história e ideologia.

Feitos os apontamentos que julgamos necessários sobre a língua, direcionamos nosso olhar para a linguagem: a significação. Nesse momento, mais uma vez à luz da Análise de Discurso, vamos nos valer de Orlandi (2012), que afirma que a linguagem passou a interessar aos estudiosos no momento em que houve a percepção de que há diversas maneiras de significar. A linguagem, assim, como base da existência humana, considera o sujeito, sua relação com o meio e sua história; o homem é, portanto, por meio da linguagem, um ser social, que significa e que é significado. A autora ainda aponta que, levando em conta a relação do homem com a sua história, os processos de significação e as condições de produção da linguagem consideram a língua, os sujeitos e as situações do dizer (ORLANDI, 2012). Dito de outra forma, o que nos importa não é “o que um texto quis dizer”, mas sim “como um texto significa”, uma vez que analisaremos o funcionamento do processo de significação representado, materializado no texto, com sua materialidade simbólica e significativa.

Como afirma Orlandi (2021), por meio da análise de narrativas – e vamos considerar aqui os relatos contidos no mapa da empatia – é possível compreender o modo como a memória dos estudantes funciona em seus processos de identificação, como o imaginário acolhe e distribui os

sentidos. Voltaremos, por conseguinte, o nosso olhar aos sujeitos na tentativa de interpretar os seus dizeres, não meramente ao que está explicitamente escrito e expresso em seus relatos, mas sim ao uso da linguagem como expressão do sujeito socialmente inserido e inscrito em uma determinada situação discursiva, assumindo-se e significando-se diante do que se apresenta a partir da sua posição-sujeito. Entendemos, pois, que, quando se analisa um recorte discursivo, é fundamental que nos voltemos à interpretação dos efeitos de sentido produzidos pelo discurso e, ainda, considerar em que condições, onde, com qual objetivo por quem e para quem tal discurso foi produzido e constituído.

Ao considerarmos os recortes discursivos apresentados nas figuras 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 9, identificamos, primeiramente, as condições de produção, objeto de investigação deste estudo. Vale aqui referenciar Orlandi (2015), que situa as condições de produção na compreensão entre os sujeitos, o espaço que os circunda e as novas situações que este espaço apresenta. Assim, podemos interpretar os recortes discursivos pontuando a importância dada pelos estudantes ao momento de preparação para a prova, ao círculo familiar e ao círculo de amigos. Analisando os dizeres sob uma perspectiva relacionada à saúde mental, poderíamos entender a preocupação em manter a calma nos dias que antecedem a prova e administrar o sentimento de ansiedade típico destes momentos. Desse modo, a preparação para a prova se mostra como possível desencadeadora de ansiedade.

A partir do exposto, retomamos as ideias de Orlandi (2015) para quem nada está pronto e acabado – nem os sentidos, nem os sujeitos e, portanto, nem o discurso – para afirmarmos que é possível sempre uma nova interpretação do dito, uma vez que os sentidos sempre podem ser outros (ORLANDI, 2015). Sob a perspectiva da Análise de Discurso, entendemos que o processo de interpretação deve ser compreendido no e pelo funcionamento da língua na história, ou seja, trata-se de refletir e analisar as condições de produção do dizer na sua relação com o sujeito e com o processo de significação que daí decorre.

Assim, considerando as condições de produção e entendendo que os sentidos sempre podem ser outros, passamos a entender o dito nas condições da posição/sujeito bem como o efeito de sentido produzido, considerando sempre que o texto não oculta verdades, o que há são interpretações possíveis que o constituem (ORLANDI, 2015). Sob este viés, com base nos pressupostos da autora, pontuamos que interpretar não é decodificar o dito para, então, apreender os sentidos. Partindo dessa relação, entendemos, pois, que os recortes estão situados em um

momento específico de estudos, de preparação e de situações que podem implicar situações estressoras e geradoras de ansiedade relacionadas ao seu entorno. Não se pode, contudo, ignorar o recorte de um dos estudantes que manifesta preocupação com a possibilidade de não conseguir responder às questões, o que implica a possibilidade de haver desempenho não satisfatório e ser este um motivo gerador de ansiedade.

É fundamental destacar, ainda, que não pretendemos interpretar o dito na fala, e sim observar como os discursos se relacionam entre si e como se relacionam com outros discursos, considerando o que afirma Orlandi (2015) os dizeres se relacionam com outros dizeres já ditos, possíveis e também imaginados. Assim:

A Análise de Discurso não estaciona na interpretação, trabalha seus limites, seus mecanismos, como parte dos processos de significação. Também não procura um sentido verdadeiro através de uma "chave" de interpretação. Não há esta chave, há método, há construção de um dispositivo teórico. Não há uma verdade oculta atrás do texto. Há gestos de interpretação que o constituem e que o analista, com seu dispositivo, deve ser capaz de compreender (ORLANDI, 2015, p. 26).

É pertinente, neste momento, pontuarmos que, para a Análise de Discurso, e nisso implica a constituição dos sentidos, existem processos que contemplam a identificação do sujeito, a argumentação, a subjetivação, a construção do real (ORLANDI, 2015). Desse modo, compreender como o texto produz sentido implica o duplo jogo de análise, que busca compreender tanto como os sentidos estão no texto quanto como eles podem ser entendidos. Eis o papel da linguagem na análise e na interpretação do discurso.

Em uma perspectiva discursiva, ao considerarmos o que Orlandi (2007) pontua sobre o movimento da memória, entendemos que os sentidos estão já constituídos na língua. Como visto, o texto não é o único responsável pelo processo de significação, uma vez que a ele estão relacionados o sujeito, a história, a exterioridade, bem como a formação discursiva, as condições de produção – já apresentadas anteriormente – e a memória discursiva.

Lembramos, ainda, que as condições de produção podem ser afetadas pelas relações de força presentes no discurso (ORLANDI, 2015), já que elas marcam a fala dos sujeitos, dependendo do seu lugar social, a posição que ocupam. Por isso, podemos afirmar que as palavras mudam de sentido segundo a posição daqueles que as enunciam. É pela prática discursiva que é possibilitado fixar-se em um determinado lugar social.

Além disso, afirmar que existem condições de produção de um discurso se deve ao fato de que o sujeito da pesquisa não é a fonte original do seu dizer, por conseguinte não se pode atribuir só a ele a produção de suas falas. Há uma memória discursiva que vem antes. De acordo com Orlandi (2015), a formação discursiva se dá considerando aquilo que pode ou não ser dito, determinado por uma formação ideológica e partindo da posição do sujeito diante de uma determinada conjuntura. Sob essa perspectiva, entende-se que o que é dito por um determinado interlocutor pode ter um sentido distinto para o outro. Essa pluralidade de sentidos possíveis decorre das condições de produção em que estão inseridos os diferentes interlocutores. Voltamos aqui a relacionar a discussão com o que afirma Orlandi (2008) de que o discurso é uma constante que não se restringe a um episódio único. Há dizeres que antecedem o dito e outros que serão ditos posteriormente.

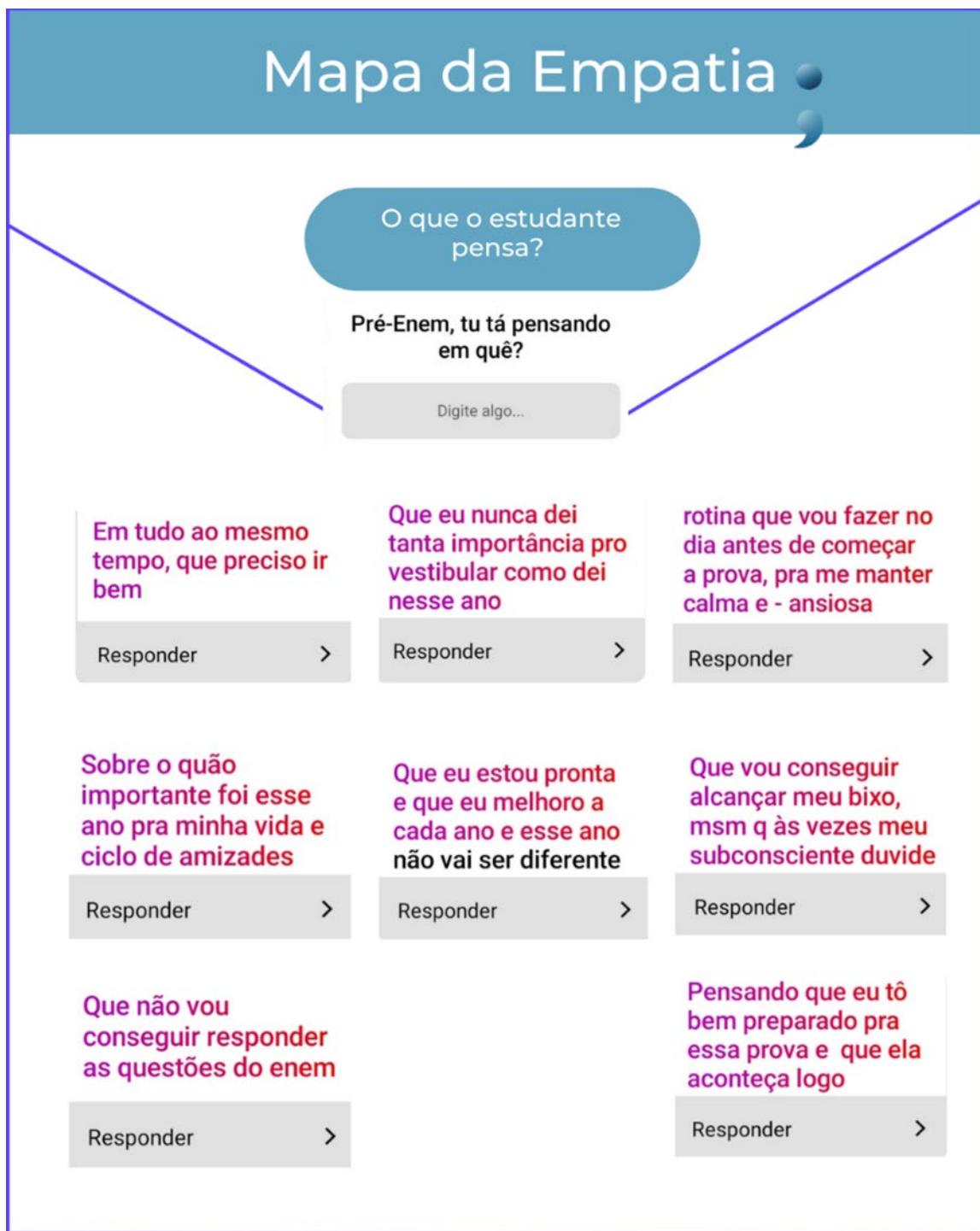
Para Orlandi (2008), a análise discursiva se faz valer de uma série de ferramentas, dentre as quais se encontram as condições de produção do discurso, que compreendem os sujeitos e a situação. As condições devem ser consideradas em um sentido estrito – o contexto imediato –, assim como em um sentido amplo – sócio-histórico e ideológico.

Articularemos os recortes discursivos dos estudantes participantes da pesquisa considerando o contexto imediato, que devem ser entendidos como sentido estrito (Orlandi, 2015). Assim, o discurso produz sentidos, considerando as condições de sua produção do momento em que há preparação para provas que, para eles, definirão seu futuro profissional. Sob essa perspectiva, serão interpretados de que modo os sujeitos se significam em relação à expectativa de aprovação, à cobrança e/ou ao apoio da família, à relação candidato/vaga. Cabe, assim, atentar ao que esses sujeitos dizem sobre si mesmos, sobre sua preparação e o quais são os impactos na saúde mental.

Nas figuras a seguir (figura 1, figura 2 e figura 3, respectivamente), estão expressas as respostas dos estudantes quando questionados sobre o que pensam, falam e o que fazem. Cabe pontuar que intencionalmente a pergunta feita não foi direcionada a algo relacionado aos estudos. Salvo pelo vocativo (pré-Enem) foi uma pergunta bastante abrangente, cujas respostas foram todas voltadas às condições de produção relacionadas ao ambiente de preparação para a prova.

Figura 1: 1º quadrante: O que pensa o sujeito da pesquisa?

3



Fonte: elaborado pela autora.

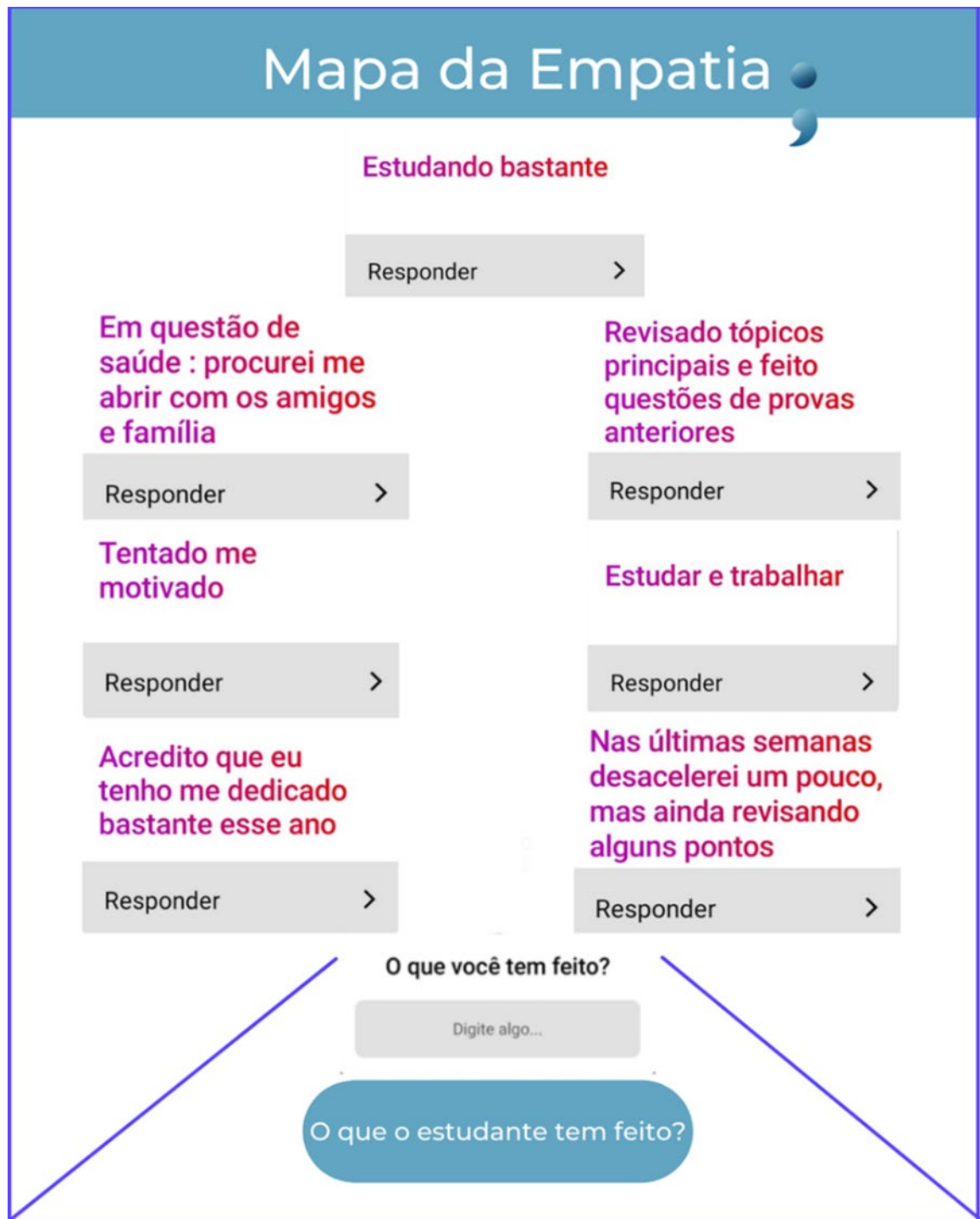
Figura 2: 2º quadrante: O que fala o sujeito da pesquisa?

Mapa da Empatia

The Empathy Map is divided into two columns. The left column contains five statements, each with a 'Responder' button and a right-pointing arrow. The right column contains a central question 'O que o estudante fala?' in a blue rounded rectangle, followed by 'O que você mais tem falado?' and a 'Digite algo...' input field. Two blue lines connect the central question to the top-right and bottom-right corners of the map.

Do enem e do serviço	"não vejo a hora de passar o Enem"
Responder >	Responder >
Em conseguir fazer reda em bom tempo e conseguir o bixo med 🙌🙌🙌	O que o estudante fala?
Responder >	O que você mais tem falado?
Que vai dar errado 😞	Digite algo...
Responder >	Política
Responder >	Responder >
Que esse ano eu vou conseguir	Se o Enem vai acontecer mesmo hahaha
Responder >	Responder >

Fonte: elaborado pela autora.



Fonte: elaborado pela autora.

Podemos perceber, nas respostas da maioria dos estudantes, que há uma visão tida como positiva em relação ao desempenho nos estudos e expectativas igualmente positivas em relação à aprovação, bem como avaliação do caminho até então percorrido. As expressões “melhoro a cada

ano”, “vou conseguir alcançar ‘meu bixo’, “estou bem preparado” e também ao relato da importância atribuída ao vestibular e às amizades feitas durante o percurso reforçam a ideia da percepção que os estudantes têm do seu desempenho, bem como do seu entorno, vamos assim pontuar como “positivo”.

No entanto, esse efeito de “positividade” vem acompanhada de expressões que deslizam para a “necessidade” e “importância de”, atribuindo um caráter de urgência e de obrigatoriedade, manifestada pela cobrança, o que pode gerar frustração, caso o resultado esperado não seja alcançado. Identificamos aqui pontos relevantes, como a preocupação com a necessidade de desempenho satisfatório para uma boa colocação, a consciência da importância de controlar a ansiedade e o pensamento sobre a rotina no dia anterior à prova. Tais recortes manifestam que os estudantes têm conhecimento do lugar que ocupa e de que seu pensamento está voltado para os momentos que antecedem a prova bem como para o seu bem-estar mental.

De acordo com os recortes discursivos, podemos perceber que as condições de produção que envolvem os sentidos vão muito além de simplesmente estudar, organizar um ambiente adequado para isso, assistir às aulas, treinar a escrita, resolver provas de exames anteriores como estratégia de estudos. É necessário fundamentalmente relacionar a linguagem em sua produção e sua exterioridade. Em um momento marcado por uma pandemia, como citado anteriormente, os estudantes expressam preocupação com a possibilidade de as provas não ocorrerem devido ao distanciamento social que se fez necessário em virtude da situação em que o mundo foi acometido. Como as provas do Enem estavam marcadas para o final de 2020, momento ainda de expressiva contaminação pelo Sars-CoV-2, houve insegurança pela possibilidade de o Enem não ser realizado naquele ano. Esse fato também se somou à instabilidade de toda ordem, ocasionada pela pandemia, o que pode justificar os recortes que se referem à política e à incerteza em relação à realização da prova. A próxima figura se refere ao questionamento “O que você tem feito?”. Observa-se mais uma vez que a pergunta não é específica em relação à prova.

Como já dito anteriormente, salvo pelo vocativo usado (pré-Enem), não houve direcionamento explícito de que a pergunta se relacionava exclusivamente aos estudos. Mesmo assim, as respostas contemplam o entorno dos estudantes em relação às ações que envolvem preparação para a prova e seu bem-estar. Estamos, então, diante de um cenário que implica estudo, expectativa, motivação e relação amigável com seu entorno. Não houve até então, nos relatos, referência a episódios de ansiedade e/ou estresse relacionados aos estudos. No entanto,

podemos identificar a tentativa de busca pela escuta por meio do contato com os amigos. As próximas figuras se referem ao que os estudantes têm ouvido da família e dos amigos.

Figura 4: 4º quadrante: o que o estudante ouve da família?

Mapa da Empatia

Que eu estou pronta e que se não der, a vida não é só isso

Responder >

Que eu vou conseguir

Responder >

O que o estudante ouve da família?

O que você tem ouvido da família?

Digite algo...

são tdos muito tranquilos, acho que um pouco pelo fato de o gui tmb já ter passado por isso

Responder >

Um apoio incondicional que eu sou muito grato em receber

Responder >

Minha família super me apoia ❤️🙌 minha mãe vive mandando eu relaxar mais kkkk

Responder >

"Tu tem que ficar calma "

Responder >

Coisas positivas também

Responder >

Palavras de apoio

Responder >

Fonte: elaborado pela autora.

Figura 5: 4º quadrante (continuação): o que o estudante ouve dos amigos?

Mapa da Empatia

O que o estudante ouve dos amigos?

O que você mais tem ouvido dos amigos?

Digite algo...

Que vai dar certo

Sempre ouço coisas positivas, nada ruim

Responder >

Estamos apoiando uns aos outros já q compartilhamos as msms preocupações

Responder >

Compartilho dos mesmos sentimentos deles: medo, apreensão, nervosismo

Responder >

Responder >

Fonte: elaborado pela autora

Entendemos que, quando se analisa recortes discursivos como os das figuras 4 e 5, é fundamental que se tente compreender os efeitos de sentido produzidos pelo discurso e tente saber, assim como já foi citado anteriormente, onde, com qual objetivo, por quem, para quem e em quais condições de produção tal discurso foi constituído. Assim, percebemos a preparação para as provas implica também expectativas do entorno desse estudante, o que pode representar acolhida ou ainda mais cobrança.

Voltamos neste ponto ao objetivo desta pesquisa: compreender possíveis fatores estressores e geradores de ansiedade. Sob este viés, não se tem relato de desamparo dos estudantes desta pesquisa em relação à família, aos amigos durante a fase de preparação para o processo seletivo. Há de se considerar como fundamental à disposição para a fala e para a escuta, tanto dos estudantes quanto das pessoas que fazem parte do círculo de convivência de vestibulandos e/ou participantes do Enem. A próxima figura corresponde aos recortes discursivos referentes ao questionamento sobre os objetivos dos estudantes.

Figura 6: 5º quadrante: Quais são os objetivos do estudante?

Mapa da Empatia

Ser bixo medicina federal 🥰🥰🥰	fazer a faculdade que quero e ter mais autonomia ano que vem morando sozinha	Passar na universidade
Responder >	Responder >	Responder >
É estar na faculdade ano que vem	Virar essa página da minha vida e conquistar a vaga na faculdade	Colocar em prática tudo o que estudei
Responder >	Responder >	Responder >
Aprovar na upf	Ser bixo medicina federal (ufrgs, ufsc ou ufcsa ❤️)	Passar em uma federal é o que eu mais quero agora
Responder >	Responder >	Responder >
1000 na redação e ver um "selecionado na chamada regular"	Me sentir realizada	Passar na facul 🧐
Responder >	Responder >	Responder >
Passar em medicina na UFSM	Ir bem na prova e na redação	Aprovar em med
Responder >	Responder >	Responder >

Qual é o teu objetivo?

Digite algo...

Quais são os objetivos do estudante?

Fonte: elaborado pela autora.

Vamos articular neste momento o que Orlandi (2015) destaca ao afirmar que as condições de produção de um discurso se devem ao fato de que o sujeito não é a fonte original do seu dizer, por conseguinte não se pode atribuir só a ele a produção de suas falas. Há uma memória discursiva que vem antes. De acordo com Orlandi (2015), a formação discursiva se dá considerando aquilo que pode ou não ser dito, determinado por uma formação ideológica e partindo da posição do sujeito diante de uma determinada conjuntura. Sob essa perspectiva, entende-se que o que é dito por um determinado interlocutor pode ter um sentido distinto para o outro. Essa pluralidade de sentidos possíveis decorre das condições de produção em que estão inseridos os diferentes interlocutores.

Assim, entende-se que o sentido representado para um pode ser diferente para outro, uma vez que as condições de produção podem ser outras e a memória discursiva também pode ser outra Orlandi (2015). Relacionamos este ponto aos recortes discursivos da figura 6: diferentes memórias discursivas são postas em funcionamento quando há referência às universidades nas quais desejam cursar medicina; há uma formação discursiva que ancorada a fala que remete de modo tão preciso o desejo de ser estudante desta ou daquela instituição. São pontos que implicam fatores que vão da relação maior ou menor de candidato/vaga, até questões de ordem financeira, uma vez que muitas faculdades são particulares.

Questões dessa ordem podem justificar a concorrência e sensações como o medo de uma possível não aprovação, o que pode ser gerador de desconforto ou de ansiedade, conforme veremos nas figuras 7, 8 e 9.

Figura 7: 6º quadrante: Quais são os medos do estudante?

Mapa da Empatia

Faltar pouca nota de novo	não atingir meus objetivos de acerto	Repetir os mesmos erros de anos passados	O enem 😊😊 não errar bobagem na prova por cansaço e falta de atenção
Responder >	Responder >	Responder >	Responder >
Meu maior medo é não ir bem e ter que passar pela reprovação de novo	De tudo ter sido "em vão"	Decepcionar	A prova...
Responder >	Responder >	Responder >	Responder >
Deixar que o nervosismo atrapalhe	Não passar	Não dar tempo de fazer todas as questões	Não ir bem no Enem e ter que ficar fazendo cursinho
Responder >	Responder >	Responder >	Responder >
Não conseguir alcançar o bixo med federal	O tema da redação	Medo de dar errado	Não passar e ter que fazer cursinho de novo
Responder >	Responder >	Responder >	Responder >
Fazer escolhas erradas	o tema da redação ser sobre algo que não tenho muito repertório e conhecimento	Demorar dms na reda e faltar tempo pra garantir nota alta nas objetivas	Não conseguir dar o meu melhor
Responder >	Responder >	Responder >	Responder >

Qual é o maior medo?

Digite algo...

Quais são os medos do estudante?

Fonte: elaborado pela autora.

Figura 8: 7º quadrante: Quais são os obstáculos do estudante?

Mapa da Empatia

Ter me movimentado só agora, talvez, aceitar meu tempo

Responder >

Ter motivação

Responder >

Acreditar mais em mim mesma e ir melhor em linguagens

Responder >

Manter a calma pra não errar questões por falta de atenção...

Responder >

Administrar o tempo

Responder >

Eu diria que eu mesma hahaha

Responder >

Eu mesma e dinheiro

Responder >

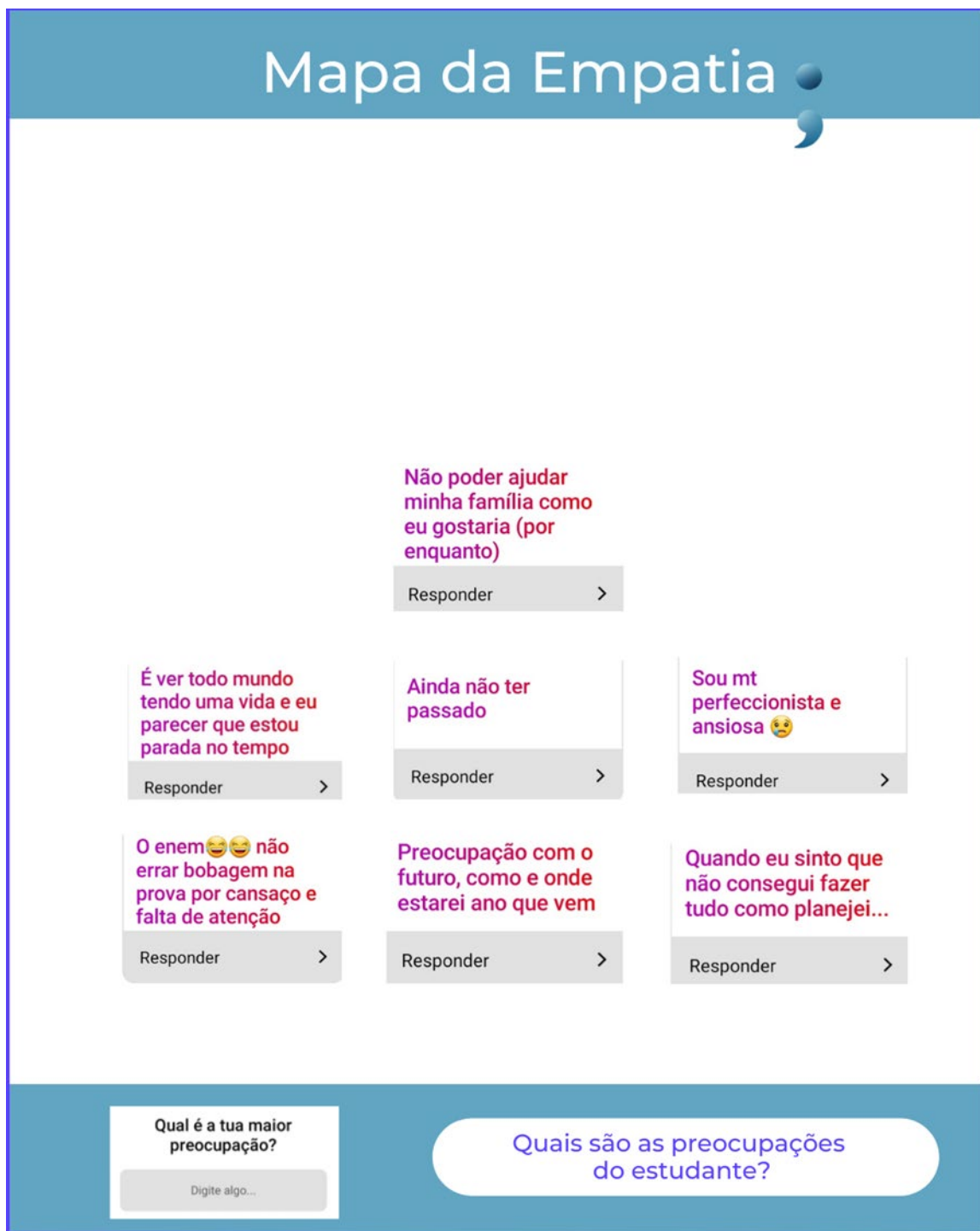
Qual é o maior obstáculo?

Digite algo...

Quais são os obstáculos do estudante?

Fonte: elaborado pela autora.

Figura 9: 8º quadrante: Quais são as preocupações do estudante?



Fonte: elaborado pela autora

Analisando os recortes discursivos das figuras 8 e 9, consideramos, neste momento, a necessidade de dedicar uma escuta mais atenta aos estudantes que concorrem a uma vaga na universidade, na tentativa de interpretar os seus discursos, que são materializados por meio da

escrita. Não meramente ao que está explicitamente escrito e expresso em seus relatos, mas sim atentar ao uso da linguagem como expressão do indivíduo socialmente inserido e inscrito em uma determinada situação discursiva, assumindo-se e significando-se diante do que se apresenta a partir da sua posição-sujeito.

As expressões, as palavras têm, então, seu sentido conforme a posição destes estudantes, historicamente constituídos, frente às situações geradoras de estresse e ansiedade devido à preparação para as provas. Interpretados os recortes discursivos, o próximo item é dedicado a apresentar o produto técnico que sugerimos para promover cuidado com a de saúde mental de estudantes que se preparam para concorrer a uma vaga em intuições de ensino superior no Brasil.

A partir do estudo realizado com o grupo de estudantes, vimos a necessidade de pensar em um produto que tivesse relevância social e científica, com o intuito de amenizar situações estressoras e, por vezes, geradora de ansiedade. Aliamos a tecnologia, a prática da escrita – ambas presentes no cotidiano dos estudantes – aos cuidados de um profissional da saúde que pudesse conduzir o caminho deles até o ingresso no ensino superior, objetivo maior destes estudantes, e tivemos: “Ponto-e-vírgula e Siga”.

3 DESCRIÇÃO E APRESENTAÇÃO DO PRODUTO TÉCNICO “PONTO-E-VÍRGULA E SIGA”

Com o intuito de apresentarmos um produto que considere as demandas sociais, este estudo considerou a saúde mental dos estudantes que se preparam para disputar uma vaga no curso de medicina como parte integrante indispensável do processo que compreendeu problematização, pesquisa/intervenção e produto técnico. Esta caminhada conjunta, interativa, é o que justifica, também, a importância dos mestrados profissionais no Brasil, enfatizando aqui, os mestrados profissionais em Psicologia.

Consideramos fundamental, então, apresentarmos o que pontua Negret (2008) sobre os mestrados profissionais no Brasil. Afirma o autor que a diversidade dos mestrados profissionais – caracterizada pelas diversas áreas temáticas – constituem um enorme desafio: o de integrar com rigor a pesquisa no seu processo de desenvolvimento e conseguir a aplicabilidade dos resultados para transformar a realidade estudada (NEGRET, 2008). Tendo em vista tal desafio, sabemos que a elaboração do produto técnico exige do pesquisador um olhar atento às necessidades da

sociedade, mais ainda da comunidade da qual fazem parte os estudantes, considerando sua pluralidade e suas idiossincrasias. Somente considerando os resultados sob esse viés, conseguiremos aplicabilidade para transformarmos a realidade dos participantes deste estudo.

“Ponto-e-vírgula e siga” é, por conseguinte, o resultado da pesquisa intitulada “Escuta, escuta e saúde mental: os caminhos até a aprovação em medicina”, desenvolvida durante o mestrado profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), vinculada à linha de pesquisa Práticas Sociais, Organizações e Cultura. Nosso estudo, bem como o que justifica esta proposta de intervenção social, está baseado na busca pela promoção de saúde mental dos estudantes que se preparam para concorrer a uma vaga em instituição de ensino superior, uma vez que a busca por resultado satisfatório no Enem ou por aprovação no vestibular costuma envolver fatores – como longo período de preparação, concorrência e cobrança por desempenho – que podem interferir no bem-estar do estudante.

Por conseguinte, com o intuito de desenvolvermos uma ferramenta inovadora que possibilite maior cuidado com a saúde mental destes estudantes, elaboramos um produto que contempla: 1) uma ferramenta semelhante a um “diário”, chamado de “Ponto-e-vírgula e siga”, cujo objetivo é o estudante poder registrar os momentos que caracterizam a sua caminhada, seus pensamentos, desejos, objetivos, suas conquistas, dores, perspectivas, alegrias relacionados à preparação para o Enem e/ou os vestibulares e 2) um plano de acompanhamento – com psicólogo ou com psicóloga – específico para a escuta de estudantes que se preparam para participar do Enem e/ou concorrer a uma vaga em instituições de ensino superior. É importante salientar que tanto o “Ponto-e-vírgula e siga” quanto o plano de atendimento estão correlacionados, fazendo ambos parte da estratégia de promoção de saúde mental, objetivo do produto sugerido nesta pesquisa.

Assim, durante a sua preparação para o Enem e/ou para os vestibulares, o estudante poderá fazer pausas para o registro dos seus momentos relacionados aos estudos e, no final da sua jornada, contará com um compilado do que foi a sua caminhada: as alegrias, os esforços, os medos, as conquistas durante o período de preparação para as provas. Haverá dois formatos para o registro, a saber: 1) um arquivo em formato PDF,⁸ disponível para impressão, em que haverá perguntas relacionadas à saúde mental do estudante, à relação interpessoal, considerando família

⁸ Este mesmo arquivo está disponível como anexo, ao final deste trabalho.

e círculos de amigos, e aos estudos; 2) um espaço na plataforma Multidisciplinas,⁹ em que o estudante poderá responder às mesmas perguntas feitos no arquivo em PDF.

O nome “Ponto-e-vírgula e siga” foi pensado devido ao significado que ele tem para a escrita – é o intermediário entre a vírgula e o ponto final – representando, por conseguinte, uma pausa maior que a vírgula e menor o ponto final. Assim, este sinal representa as pausas necessárias nos estudos para que sejam possíveis a reflexão, a escuta, o autocuidado e a atenção à saúde mental durante a preparação para as provas.

É importante destacar que todos os alunos da plataforma Multidisciplinas terão acesso gratuito ao “Ponto-e-vírgula e siga”, tanto no formato PDF quanto no espaço da plataforma. Caso o estudante necessitar de acompanhamento com psicólogo(a), será oferecido a ele um plano de acompanhamento durante todo o tempo em que ele estiver estudando utilizando os recursos da plataforma (aulas, simulados, contato com os professores, orientação na redação). O profissional da saúde contratado terá acesso via plataforma ao “Ponto-e-vírgula e siga” e poderá utilizá-lo como guia para o acompanhamento do estudante durante o período de preparação. Os agendamentos serão realizados via aplicativo *WhatsApp*, cujo número de telefone é o da plataforma Multidisciplinas; os atendimentos, o acompanhamento e as escutas serão individuais, realizados via *Google Meeting* – ferramenta on-line que possibilita contato virtual entre os participantes.

Os estudantes poderão ter acesso ao “Ponto-e-vírgula e siga” assim que se matricularem em qualquer um dos cursos oferecidos, a saber, matemática, química, física, biologia, língua portuguesa e redação. Os atendimentos com o profissional contratado (psicóloga ou psicólogo) poderão ser agendados durante o período de permanência do estudante como aluno da plataforma, que poderá variar de oito a dois meses. Por esse motivo, serão oferecidos, no mínimo, dois planos com atendimentos semanais ou quinzenais para alunos que se matricularem no curso extensivo, cujo início se dá em março e se encerra em outubro de cada ano. Para alunos do curso intensivo, cujo início se dá em agosto e término se dá outubro, será oferecido plano de acompanhamento semanal.

⁹ A plataforma Multidisciplinas, na qual sou professora de Redação e Língua Portuguesa, é uma plataforma on-line de preparação para Enem e vestibulares, que oferece cursos preparatórios de Linguagens, Redação, Matemática, Química, Biologia e Física, específicos para quem se prepara o ingresso ao ensino superior. Link de acesso à plataforma: www.multidisciplinas.com.br

É importante salientar que, como o estudo está vinculado a um mestrado profissional, faz-se necessário respeitar as proposições advindas do relatório elaborado pelo Grupo de Trabalho da CAPES (2019), cuja finalidade é aprimorar o processo e os instrumentos que servem de avaliação de programas de pós-graduação. Assim, de acordo com a listagem definida no relatório, o primeiro momento do material em PDF sugerido nesta pesquisa (Ponto-e-vírgula e siga) se caracteriza como um produto de editoração, uma vez que “compreende planejar e executar, intelectual e graficamente, livros, enciclopédias, preparando textos, ilustrações, diagramação etc. com vinculação ao Programa (projetos, linhas, discentes/egressos) (CAPES, 2019, página 41).

Por fim, esperamos que esta proposta contribua para que haja promoção da saúde mental de estudantes que se preparam para concorrer a uma vaga em instituições de ensino superior, considerando o que fora apresentado e discutido neste trabalho, reiterando a importância da escrita e da escuta neste processo.

4 APRESENTAÇÃO DO ARTIGO

Escrita, Escuta E Saúde Mental: Os Caminhos Até A Aprovação em Medicina

Tatiana Weber Mallmann¹⁰

Eduardo Steindorf Saraiva¹¹

Resumo

Este artigo apresenta um estudo de caráter qualitativo e quantitativo para compreender os fatores que desencadeiam estresse e ansiedade em estudantes que concorrem a uma vaga no curso de medicina via Enem e/ou vestibulares. Foi disponibilizado um questionário *on-line* em grupos de estudantes no *Facebook*, analisado por meio de estatística simples. Foram extraídos e interpretados, por meio da Análise de Discurso, relatos de estudantes sobre a preparação para a prova e suas implicações. Os resultados indicaram um número expressivo de estudantes

¹⁰ Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)
E-mail de contato: tatianaweber@mx2.UNISC.br

¹¹ Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)
E-mail de contato: eduardo@UNISC.br

acometidos por episódios de ansiedade e situações estressoras, que possivelmente comprometem a saúde mental.

Palavras-chave: Ansiedade; Estresse; Enem; Vestibular Medicina.

Introdução

Há, no Brasil, duas possibilidades de ingresso ao Ensino Superior: 1) pelo Exame Nacional de Ensino Médio (Enem) e 2) pelo concurso vestibular tradicional, ofertado por algumas universidades. Independentemente de o participante/candidato optar pelo Enem ou pelo vestibular tradicional, a preparação para o ingresso na universidade é permeada de expectativas, de preparação intensa, de estudos direcionados com o intuito de resolver uma prova específica – cujas questões são objetivas e de múltipla escolha – e de escrever um texto dissertativo-argumentativo, que contempla a prova de Redação.

Muitos participantes do Enem e pré-vestibulandos, sobretudo os que concorrem a cursos da área da saúde, dedicam a maior parte do seu tempo exercendo atividades que envolvem a sua preparação para as provas devido à densidade candidato/vaga. Terra et al. (2013) pontuam que comumente estudantes egressos do ensino médio frequentam cursos pré-vestibulares por um ou mais anos para se prepararem para a prova. Schönhofen et al. (2020) apontam que o ambiente de preparação para o Enem e vestibulares podem desencadear ansiedade, uma vez que os estudantes estão inseridos em um contexto de competição e incertezas. A ampla concorrência a uma vaga no curso de medicina, quer pelo Enem, quer pelo concurso vestibular, possibilita aos candidatos/participantes se depararem com um ambiente extremamente competitivo, que exige deles organização em sua rotina de estudos e de atividades sociais para alcançarem o objetivo: pontuação satisfatória no Enem e/ou aprovação no vestibular. Um exemplo que ilustra tal concorrência é o número de estudantes inscritos no Enem no ano de 2020: o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) informou a inscrição de 6.121.363 de estudantes para a aplicação da prova impressa e 101.100 para a versão digital (Brasil, 2020).

Frente aos obstáculos que se apresentam até a aprovação, fatores geradores de estresse e de ansiedade em estudantes possivelmente têm relação com a saúde mental dos que concorrem a uma vaga no curso de medicina. Tal ideia é corroborada por Rodrigues e Pelisoli (2008), que destacam que o processo seletivo vestibular tem impacto negativo na vida dos vestibulandos. Em estudo realizado com 1.046 estudantes que se preparavam para o vestibular, mais de 90%

dos participantes afirmaram que houve alteração em seus hábitos de vida – a saber, alteração no sono, nos hábitos alimentares e nas interações sociais e familiares – devido à preparação para o processo seletivo vestibular. Os autores identificaram ainda que 23,5% dos participantes apresentaram ansiedade considerada moderada ou grave.

Com o objetivo de compreender quais são os fatores que desencadeiam estresse e ansiedade em estudantes que concorrem a uma vaga no curso de medicina no Brasil, como se dá o tratamento em caso de diagnóstico de estresse e/ou ansiedade e como os não diagnosticados administram situações estressoras e os sintomas de ansiedade, propomos um estudo de caráter qualitativo e quantitativo, envolvendo estudantes com idade entre 18 e 25 anos, oriundos de escolas públicas e/ou privadas do Brasil.¹²

Estresse e Ansiedade: Possíveis Causas e Implicações

Em um primeiro momento, com o intuito de contextualizar o ponto inicial de discussão, julgamos coerente apresentar o que alguns autores afirmam sobre o conceito de saúde mental. Alcântara et al. (2022) esclarecem que, embora o uso do termo “saúde mental” seja frequente tanto pelos profissionais da área da saúde quanto pela comunidade em geral, não há consenso sobre o seu real significado. No entanto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como sendo um estado de bem-estar que permite que o indivíduo – conhecedor de suas habilidades – lide com situações estressoras do cotidiano. Para que nosso estudo seja coerente, nos ancoraremos no conceito de saúde mental definido pela OMS. Considerando tal conceito como fio condutor desta discussão, associaremos o entendimento de Gaino et al. (2018) sobre saúde e saúde mental. Para os autores, há dois paradigmas: 1) o biomédico, cujo foco é na doença e nas suas manifestações e 2) o da promoção social de saúde, a qual considera aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais para o conceito de saúde e de saúde mental. O presente estudo se identifica com o segundo paradigma, uma vez que objetiva relacionar as condições mentais de vestibulandos e/ou participantes do Enem em situações que geram estresse e ansiedade.

Em um segundo momento, antes mesmo de voltarmos o olhar para possíveis situações estressoras e desencadeadoras de ansiedade a que são acometidos inúmeros estudantes

¹² A referente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa e é regulada pelas Diretrizes e Normas de Pesquisa em Seres Humanos, por meio da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012).

brasileiros, é fundamental pontuarmos como são conceituados os termos “estresse” e “ansiedade” pelos estudiosos no assunto. Lipp (2003) cita que o termo “estressor” se refere ao estímulo que provoca a resposta de estresse. De acordo com a autora, tal resposta, por sua vez, é resultado da interação entre as características idiossincráticas do indivíduo, demandas do ambiente e a percepção da sua capacidade de enfrentamento. Para Mascarenhas et al. (2012), sintomas biológicos, anormalidades cerebrais, distúrbios hormonais e ainda fatores associados ao estilo de vida podem causar ansiedade. Consideramos pertinente também citar como a OMS (2021) conceitua estresse, a saber: 1) qualquer tipo de alteração que implique desgaste físico, emocional ou psicológico e 2) a resposta do corpo a algo que exija atenção ou ação.

Sadock et al. (2017) pontuam que a ansiedade é um sinal de alerta que indica um perigo iminente e capacita a pessoa a tomar medidas para lidar com a ameaça. Esta ameaça é desconhecida, interna, vaga ou conflituosa. Já o medo, para os autores, é um sinal de alerta semelhante, mas se diferencia por ser uma resposta a uma ameaça conhecida, externa, definida ou não conflituosa.

Apresentados conceitos sobre saúde mental, estresse e ansiedade, consideramos mister discutir a produção do imaginário dos vestibulandos em torno do processo seletivo e de sua preparação para a prova. Orlandi (2015) afirma que o mecanismo imaginário considera a conjuntura sócio-histórica na produção das imagens dos sujeitos e do objeto. Assim, sugere-se que o estresse e a ansiedade estejam relacionados à imagem que esses estudantes produzem de si mesmos, à imagem que eles têm da prova, da universidade, do conhecimento e daqueles que são aprovados e às imagens que eles acreditam que o entorno projeta sobre eles. Desse modo, é imprescindível considerar a posição do sujeito inserido em uma sociedade que espera dele uma conduta, uma postura, e que suas escolhas e atitudes sejam condizentes com o que a família e a sociedade esperam deste sujeito.

Gallo-Belluzzo et al. (2017) corroboram essa ideia ao pontuarem que as condições em que os estudantes se encontram – o que inclui escolha da profissão, capacidade de aprovação e expectativa quanto ao curso – geram ansiedade e são expressas no imaginário, a saber, “crença de que conta apenas consigo próprio, com seus recursos intelectuais e disciplinares, para conduzir a própria vida” (p. 5). A abordagem se justifica uma vez que a concorrência a uma vaga na universidade exige também uma rotina de estudos e de organização das demais atividades que outrora, no Ensino Fundamental e Médio, não era considerada primordial.

Para Mascarenhas et al. (2012), pessoas ansiosas tendem a pensar que não são capazes de realizar tarefas, mesmo sem tentar fazê-las, ou seja, ocorre um bloqueio que interfere não só no aprendizado da educação formal, mas também na inteligência social do indivíduo. Fernandes e Silveira (2012) destacam que pessoas as quais apresentam níveis de ansiedade considerados altos sentem risco de perigo eminente, acompanhada de dor física, desconforto corporal, a saber, náusea, ânsia de vômito, palpitações, bem como dores abdominais, acompanhadas de sudoreses e tremores.

A autocobrança por desempenho e a responsabilização pela construção do conhecimento – cujo único objetivo é obter classificação satisfatória no Enem e/ou aprovação no vestibular – são alguns desafios enfrentados por estudantes que se preparam para concorrer a uma vaga na universidade (Fernandes & Silveira, 2012; Sadock et al., 2017). Em estudo realizado por Rodrigues e Pelisoli (2008), foi ressaltado que prestar vestibular como uma suposta obrigação após a conclusão do Ensino Médio, associado ao fato de a escolha profissional ser considerada decisiva na vida do estudante, foram componentes determinantes para a ansiedade. Ávila e Tavares (2003) apontam o vestibular como um rito de passagem que simboliza a transição entre a adolescência e a vida adulta e, devido a isso, a escolha profissional é um momento que gera estresse devido à concorrência e que é agravado pelo medo da não aprovação.

Relacionamos essa discussão ao que Orlandi (2015) atribui às condições de produção. A autora nos apresenta a produção em sentido estrito – contexto imediato nas circunstâncias da enunciação – e em sentido amplo, que incluem o contexto sócio-histórico, ideológico, o que permite que o discurso seja produzido pelo sujeito e que produz determinados efeitos de sentido e não outros. Para a autora, tais condições de produção implicam os sujeitos e a situação em que estes se inserem. Sob essa perspectiva, entendemos o sujeito como parte de um contexto social que, culturalmente, espera que ele, para “conquistar” sua vaga na universidade, depare-se com a competição, com a cobrança e com a extensa carga horária de estudos, que consiga administrar todas as condições que implicam a preparação para o processo seletivo de modo que se torne merecedor da vaga.

Assim, as condições de produção apresentam um cenário não raro gerador de estresse, uma vez que, diferentemente da realidade da escola, em que o objetivo é alcançar médias e ser aprovado (o que não implica concorrência entre os alunos), estudantes que se preparam para conquistar uma vaga na universidade se deparam com inúmeras situações conflituosas no

decorrer da preparação. Dessa forma, devido à concorrência, tendo como agravante o medo da não aprovação, as condições de produção podem gerar situações estressoras que, por vezes, desencadeiam ansiedade nestes estudantes.

Método

Participantes

Participaram da primeira etapa da pesquisa, que consistiu na aplicação de um questionário *on-line*, 64 estudantes. Destes 64, um estudante, após ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, optou por não responder às perguntas e, por conseguinte, não participou da pesquisa, motivo pelo qual não foi contabilizado nas estatísticas. As perguntas foram, portanto, respondidas por 63 estudantes brasileiros, com idade entre 18 e 25 anos, (57 mulheres, o que representa 90,5% dos que responderam ao questionário; e 6 homens, o que representa 9,5% dos que responderam ao questionário). Destes 63 estudantes, sete estudantes (gênero feminino) aceitaram participar da segunda etapa da pesquisa, que consistiu em uma entrevista individual *on-line*.

Instrumentos

A presente pesquisa foi, então, dividida em duas etapas, conforme já mencionado. Na primeira etapa, foi aplicado, para a coleta dos dados, um questionário com 16 perguntas formuladas considerando a relação entre a preparação para o Enem e/ou vestibular, possíveis situações estressoras e geradoras de ansiedade causadas pela preparação e aos cuidados com a saúde mental. Tal questionário foi elaborado no *Google Forms*. Na segunda etapa, que consistiu em uma entrevista individual semidiretiva, foi utilizado o *Google Meeting*, uma vez que as entrevistas foram todas *on-line*.

Procedimentos

O questionário, instrumento usado na primeira etapa da pesquisa, foi disponibilizado *on-line* a estudantes que se prepararam para prestar vestibular e/ou participar do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e que participam de grupos públicos de estudos organizados no *Facebook*, tais como MedBulandos (Carnevale, 2013), Enem 2021 (Alcântara, 2016) e Vestibular UFRGS 2021 & Enem 2020 (Fagundes et al., 2018). Para participar da segunda

etapa, foram selecionados sete estudantes com diagnóstico de estresse e/ou ansiedade, dentre os 63 que participaram da primeira etapa. Os selecionados participaram de entrevista semidiretiva, sobre a preparação para as provas e as implicações na saúde mental.

Análise de dados

A análise dos dados da primeira etapa foi realizada por meio de estatística simples. Já a análise dos dados referente à segunda etapa, em que foram transcritos e analisados relatos feitos por esses estudantes no tocante à sua preparação para a prova, deu-se por meio do dispositivo teórico de interpretação da Análise de Discurso (AD) de linha francesa, proposto no Brasil por Eni P. Orlandi (2007, 2008, 2012, 2015).

Resultados

A primeira etapa do estudo, como já mencionado, compreendeu a aplicação de um questionário *on-line*, cujas perguntas nortearam questões, a saber: o que preocupa o estudante durante a preparação para a prova?; se há diagnóstico de ansiedade, como se dá o tratamento?; se há diagnóstico de estresse, como se dá o tratamento?; como são administradas as situações estressoras?. Tais perguntas foram formuladas considerando o fato de que elas possivelmente orientariam os estudantes a produzir sentidos em torno da ansiedade e do estresse. Os resultados obtidos refletem, por conseguinte, a relação entre o que preocupa os estudantes durante os estudos, os fatores geradores de estresse e ansiedade e como são administrados tais fatores.

Tabela 1: O que preocupa você durante a preparação para a prova?

Opções de resposta	Respostas	%
O excesso de cobrança por aprovação por parte dos meus familiares.	5	7,9%
O medo da frustração por uma possível não aprovação.	51	81%
Nada me preocupa.	0	0%
Outros fatores	7	11,1%
Prefiro não responder	0	0%

Total	63	100%
--------------	-----------	-------------

Fonte: Elaborado pelo autor, com base no estudo realizado.

A tabela 1 reflete as respostas de vestibulandos e/ou participantes do Enem ao serem questionados sobre os fatores que preocupam durante a preparação para o Enem e os vestibulares: 81% (51 participantes) mencionaram sentir medo da frustração por uma possível não aprovação; 11,1% (7 participantes) apontaram outros fatores de preocupação e 7,9% (5 participantes) apontaram excesso de cobrança por aprovação por parte dos familiares. Tais resultados nos permitem afirmar que o medo é uma sensação que pode implicar prejuízo aos estudos e provavelmente pode comprometer o desempenho na prova, já que ele é motivado por uma possível não aprovação no vestibular ou resultado não satisfatório no Enem.

Tabela 2: Se você tem diagnóstico de ansiedade, você faz tratamento com profissional da saúde?

Opções de resposta	Respostas	%
Sim, com psicólogo	16	25,4%
Sim, com médico	12	19%
Sim, com outro profissional	1	1,6%
Não	24	38,1%
Prefiro não responder	10	15,9%
Total	63	100%

Fonte: Elaborado pelo autor, com base no estudo realizado.

A tabela 2 expressa as respostas dos estudantes ao serem questionados sobre diagnóstico de ansiedade: 36 dos 63 participantes afirmaram ter diagnóstico. Destes, 38,1% (24 participantes) afirmaram que não fazem acompanhamento com profissional da saúde; 25,4% (16 participantes) afirmaram que fazem tratamento com psicólogo, 19% (12 participantes) afirmaram que fazem tratamento com médico, 15,9% (10 participantes) não responderam à pergunta e 1,6% (1 participante) afirmou que faz acompanhamento com outro profissional.

Embora o número de estudantes que possuem diagnóstico de ansiedade e que fazem acompanhamento com profissional da saúde seja bastante expressivo entre os participantes desta

pesquisa, os estudantes que não fazem acompanhamento, mesmo tendo diagnóstico, torna este estudo relevante no que tange a pensar em uma estratégia de promoção de saúde mental que pudesse se estender a esta parcela da população.

Tabela 3: Se você tem diagnóstico de estresse, você faz tratamento com profissional da saúde?

Opções de resposta	Respostas	%
Sim, com psicólogo	9	14,3%
Sim, com médico	11	17,5%
Não	33	52,3%
Prefiro não responder	10	15,9%
Total	63	100%

Fonte: Elaborado pelo autor, com base no estudo realizado.

A tabela 3 contempla os sujeitos de pesquisa que possuem diagnóstico de estresse. Ao serem questionados sobre se fazem tratamento com profissional da saúde, 14,3% (9 participantes) afirmaram que fazem tratamento com psicólogo, 17,5% (11 participantes) afirmaram que fazem tratamento com médico; 52,3% (33 participantes) afirmaram que não fazem acompanhamento com profissional da saúde e 15,9% (10 participantes) preferiram não responder à pergunta. Esses resultados corroboram os resultados identificados na tabela 2 no que tange à preocupação com a saúde mental dos estudantes.

Tabela 4: Como você administra situações estressoras?

Opções de resposta	Respostas	%
Leio, ouço músicas, assisto a séries, pratico esportes, escrevo.	20	31,7%
Recorro a aplicativos e Meditação Guiada.	4	6,3%
Converso com amigos e/ou com membros do meu núcleo familiar.	5	7,9%
Choro para aliviar a tensão.	32	50,8%
Prefiro não responder.	2	3,2%

Total	63	100%
--------------	-----------	-------------

Fonte: Elaborado pelo autor, com base no estudo realizado.

A tabela 4 aponta os resultados dos sujeitos de pesquisa ao serem questionados sobre como administram as situações estressoras geradas pela preparação para as provas: 50,8% (32 participantes) responderam que choram para aliviar a tensão; 31,7% (20 participantes) afirmaram que leem, ouvem música, assistem a séries, praticam esportes, escrevem; 7,9% (5 participantes) afirmaram que conversam com amigos e/ou com membros da família; 6,3% (4 participantes) afirmaram que recorrem à meditação guiada; 3,2% (2 participantes) preferiram não responder à pergunta. O número expressivo de estudantes que choram para aliviar a tensão ocasionada por situações estressoras associado ao número que recorrem a leitura, música, séries, esportes e escrita nos permite afirmar a necessidade que estudantes têm de desabafar de alguma forma e veem em tais atividades um recurso para isso.

Análise e Discussão

Para alcançarem pontuação satisfatória no Enem e/ou aprovação no vestibular, estudantes que concorrem a uma vaga no curso de medicina – curso historicamente mais disputado nos vestibulares tradicionais do Brasil – dedicam a maior parte do seu tempo exercendo atividades que envolvem a sua preparação. Não raro, muitos destes estudantes evitam interação social, talvez para não serem questionados sobre os seus estudos.

É preponderante salientar ainda que, para o imaginário coletivo, participar do processo vestibular e/ou participar do Enem requer que o estudante mantenha uma rotina rígida de estudos em detrimento do tempo de lazer. Assim, o ambiente social influencia o ser humano, que pode ser condicionado pelo contexto social a responder às pressões e às demandas do meio, o que o instiga a mostrar seu valor (Fernandes & Silveira, 2012).

Não temos aqui o intuito de afirmar que a dedicação não seja necessária para obter aprovação. Estamos, sim, apresentando as condições de produção da maioria dos estudantes que concorrem a uma vaga em medicina e os efeitos na saúde mental destes estudantes, considerando todas as implicações do caminho que se inicia no Ensino Médio e segue até a universidade. Schönhofen et al. (2020) pontuam que é possível que o processo seletivo (vestibular) contribua para que haja desenvolvimento de transtornos mentais – incluindo

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Faz-se mister pontuar, também, que o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo (OMS, 2021).

Rodrigues e Pelisoli (2008) afirmam que são fatores associados à sensação de ansiedade dos estudantes – sobretudo quando se sentem pressionados pela família ou pelo seu entorno a participar das seleções visando ao ingresso ao curso superior – o fato de eles considerarem o vestibular e/ou a participação no Enem como um momento decisivo em suas vidas e a importância dada a este acontecimento.

Estamos, então, diante de um cenário que implica estudo, expectativa, pressão social e autocobrança, o que gera medo de uma possível não aprovação e de frustração, caso o resultado esperado não seja alcançado. Tal cenário se reflete nas respostas dadas pelos sujeitos de pesquisa, os quais participaram da primeira etapa deste estudo, bem como nos relatos dados pelos estudantes – relacionados aos estudos, às sensações de ansiedade e às situações estressoras geradas pela preparação para o vestibular e/ou Enem – no momento em que foi realizada a segunda etapa do estudo.

Observou-se também no estudo o número expressivo de estudantes que 1) recorrem a leitura, música, séries, esportes e escrita e 2) choram para aliviar a tensão ocasionada por situações estressoras. Dissertamos anteriormente sobre a pouca interação social de jovens devido à preparação para as provas, o que é aqui corroborado pela realização de atividades na maioria das vezes solitárias. Correspondente ao choro como meio de aliviar a tensão ocasionada pelos estudos, Lejderman e Bezerra (2014) afirmam que choro tem, dentre outras finalidades, a função de aliviar o sofrimento psíquico, as tensões e as frustrações. Assim, entendemos que o fato de os estudantes chorarem para aliviar a tensão e realizarem atividades que não envolvem participação de mais pessoas é uma questão bastante significativa, que merece discussão sobre promoção de saúde mental, que contemple os estudantes que veem em atividades solitárias uma maneira de aliviar o estresse causado pela preparação para as provas.

A escrita, a escuta e a interpretação: o dito e os sentidos por ele produzidos

Voltaremos, neste momento, a nossa escuta aos sujeitos de pesquisa, na tentativa de interpretar os seus dizeres, não meramente ao que está explicitamente escrito e expresso em seus relatos, mas sim ao uso da linguagem como expressão do sujeito socialmente inserido e inscrito

em uma determinada situação discursiva, assumindo-se e significando-se diante do que se apresenta a partir da sua posição/sujeito.

Desse modo, recorreremos a tais relatos a fim de apresentá-los como objeto de análise, de interpretação e de significação. Para isso, vamos nos valer do dispositivo teórico de interpretação da Análise de Discurso, cujo objetivo não só o de compreender a língua, mas também os efeitos de sentidos que ela produz, considerando o homem e a sua história (Orlandi, 2012). Entendemos, por conseguinte, que, quando se analisa um recorte discursivo, é fundamental que se tente compreender os efeitos de sentido produzidos pelo discurso e saber em que condições, onde, com qual objetivo por quem e para quem tal discurso foi produzido e constituído.

Partimos, então, para a análise de alguns recortes discursivos de participantes da segunda fase do estudo, que contemplou entrevistas individuais, conforme já mencionado. O primeiro relato que vamos apresentar é de uma estudante que possui diagnóstico de ansiedade. Participante das duas fases da pesquisa, a estudante diz:

Eu não tinha ansiedade antes e fui ter ansiedade a partir do pré-vestibular, foi com a preparação mesmo. Era um pouco ansiosa, mas não tinha o diagnóstico, hoje eu tenho diagnóstico. A ansiedade me atrapalha bastante em relação aos estudos, fico às vezes paralisada, tento focar, mas às vezes não descansa, sabe, me paralisa assim. Penso que não vou conseguir passar, que estou perdendo tempo, deveria estar fazendo outro curso, daí são vários pensamentos assim atrapalhando ao mesmo tempo, né?

Ao considerarmos o recorte discursivo em questão, identificamos, primeiramente, as condições de produção. Vale aqui referenciar Orlandi (2015), que situa as condições de produção na compreensão entre os sujeitos, o espaço que os circunda e as novas situações que este espaço apresenta. Assim, compreende-se que o espaço do curso pré-vestibular proporcionou um cenário de estudos que desencadeou ansiedade nesta estudante, a qual fomenta pensamentos que paralisam o processo de aprendizagem, comprometendo seu desempenho, implicando prejuízos à saúde mental, conforme o primeiro período do relato. A preparação para a prova se mostra como desencadeadora de ansiedade, comprovada com a afirmação de diagnóstico. Corroborando tal cenário, é válido pontuar que, em estudo realizado por Schönhofen et al. (2020), foi identificado que altos escores de ansiedade relacionada à prova podem aumentar em até 49% a probabilidade de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

A partir do exposto, retomamos as ideias de Orlandi (2015) para quem nada está pronto e acabado – nem os sentidos, nem os sujeitos e, portanto, nem o discurso – para afirmarmos que é possível sempre uma nova interpretação do dito, uma vez que os sentidos sempre podem ser outros. Na perspectiva da Análise de Discurso, compreendemos que o processo de interpretação deve ser compreendido no e pelo funcionamento da língua na história, ou seja, trata-se de refletir e analisar as condições de produção do dizer na sua relação com o sujeito e com o processo de significação que daí decorre.

Assim, considerando as condições de produção apresentadas anteriormente e entendendo que os sentidos sempre podem ser outros, passamos a entender a interpretação do dito nas condições da posição/sujeito, sua condição de produção e o efeito de sentido, considerando sempre que o texto não oculta verdades, o que há são interpretações possíveis que o constituem (Orlandi, 2015). Sob este viés, com base nos pressupostos da autora, pontuamos que interpretar não é decodificar o dito para, assim, apreender os sentidos. Partindo dessa relação, entendemos, pois, que o dito pela estudante se refere a uma condição atual e que pressupõe uma condição futura, de possível não aprovação ou de desempenho não satisfatório, o que agrava as sensações de “paralisia”, como a estudante mesma pontua, gerando ansiedade. Ao relacionarmos este recorte discursivo com o segundo paradigma saúde mental proposto por Gaino et al. (2018), já citado neste trabalho, entendemos que os aspectos ambientais citados pelos autores possuem relação estreita com o ambiente do curso preparatório descrito no relato, capaz de gerar estresse e ansiedade em estudantes, comprometendo sua saúde mental, uma vez que o estudante afirma que o diagnóstico de ansiedade foi dado ao longo de sua preparação.

É fundamental destacar, ainda, que não pretendemos interpretar o dito na fala, e sim observar como os discursos se relacionam entre si e como se relacionam com outros discursos, considerando o que afirma Orlandi (2015) os dizeres se relacionam com outros dizeres já ditos, possíveis e também imaginados. Assim, de acordo com a autora:

A Análise de Discurso não estaciona na interpretação, trabalha seus limites, seus mecanismos, como parte dos processos de significação. Também não procura um sentido verdadeiro através de uma "chave" de interpretação. Não há esta chave, há método, há construção de um dispositivo teórico. Não há uma verdade oculta atrás do texto. Há gestos de interpretação que o constituem e que o analista, com seu dispositivo, deve ser capaz de compreender (p. 26).

É pertinente, neste momento, pontuarmos que, para a Análise de Discurso, e nisso implica a constituição dos sentidos, existem processos que contemplam a identificação do sujeito, a argumentação, a subjetivação, a construção do real (Orlandi, 2015). Desse modo, compreender como o texto produz sentido implica o duplo jogo de análise, que busca compreender tanto como os sentidos estão no texto quanto como eles podem ser entendidos. Eis o papel da linguagem na análise e na interpretação do dito. Considerando tais aspectos, vamos ao segundo relato:

Aquela sensação de medo do fracasso, de início, de saber que eu estudei um ano inteiro pra possivelmente eu posso ou não passar porque eu não sei... isso fica infelizmente ao acaso, mas eu sei que aconteceu em anos anteriores, depois que eu termino toda aquela rede que eu ia fazer, de prova, e as coisas que eu prestei vem a calma, mas daí quando começa a sair o resultado, que um monte de gente gosta de divulgar as notas o desespero começa a bater de novo porque vem a sensação de “eu poderia ter feito um pouco mais”.

Em uma perspectiva discursiva, ao considerarmos o que Orlandi (2007) pontua sobre o movimento da memória, entendemos que os sentidos estão já constituídos na língua. Como visto, o texto não é o único responsável pelo processo de significação, uma vez que a ele estão relacionadas outras questões, a saber, a formação discursiva, as condições de produção – já apresentadas anteriormente – e a memória discursiva.

Lembramos, ainda, que as condições de produção podem ser afetadas pelas relações de força presentes no discurso (Orlandi, 2015), já que as relações de força marcam a fala dos sujeitos, dependendo do seu lugar social, com a força da posição que ocupam, ou seja, o lugar de onde se enuncia tem força na interlocução. Por isso, podemos afirmar que as palavras mudam de sentido segundo a posição daqueles que as enunciam. É pela prática discursiva que é possibilitado fixar-se em um determinado lugar social.

Além disso, afirmar que existem condições de produção de um discurso se deve ao fato de que o sujeito não é a fonte original do seu dizer, por conseguinte não se pode atribuir só a ele a produção de suas falas. Há uma memória discursiva que vem antes. De acordo com Orlandi (2015), a formação discursiva se dá considerando aquilo que pode ou não ser dito, determinado por uma formação ideológica e partindo da posição do sujeito diante de uma determinada conjuntura. Sob essa perspectiva, entende-se que o que é dito por um determinado interlocutor pode ter um sentido distinto para o outro. Essa pluralidade de sentidos possíveis decorre das condições de produção em que estão inseridos os diferentes interlocutores. Voltamos aqui a

relacionar a discussão com o que afirma Orlandi (2008) de que o discurso é uma constante que não se restringe a um episódio único. Há dizeres que antecedem o dito e outros que serão ditos posteriormente. Assim, entende-se que o dito por um pode representar para outro diferente significado, uma vez que as condições de produção podem ser outras e a memória discursiva também pode ser outra.

Conclusão

Considerando que prestar vestibular e/ou participar do Enem remete necessariamente à escolha profissional, vários fatores são relacionados em tal processo: interesses pessoais, expectativas em relação ao futuro, medo de uma possível não aprovação, dificuldade de administrar a frustração, cobranças e expectativas criadas no entorno dos estudantes. Tais fatores são possivelmente determinantes para que a preparação para o ingresso na universidade se torne estressora e geradora de ansiedade, o que implica, por conseguinte, prejuízo à saúde mental, sobretudo em estudantes que concorrem a uma vaga no curso de medicina, tendo em vista a alta concorrência.

Este estudo identificou, tanto nas respostas ao questionário (correspondente à primeira etapa da pesquisa) quanto nos relatos dos estudantes (correspondente à segunda etapa da pesquisa), que o medo de uma possível não aprovação ou de um resultado não satisfatório – que, para os sujeitos de pesquisa, caracteriza-se como fracasso – é um sentimento significativo, o qual pode interferir nos estudos e provavelmente comprometer o desempenho nas provas.

Associado ao medo da não aprovação, tem-se o choro como uma reação de parte significativa dos estudantes participantes da pesquisa, manifestando-se como tentativa de aliviar a pressão gerada pelos estudos. Entendemos que esta reação pode estar condicionada também a outros fatores (como cansaço físico e mental) e a diversas situações estressoras que implicam a preparação para o Enem e/ou para os vestibulares.

Ao analisarmos os recortes discursivos – interpretando os efeitos de sentido produzidos pelo discurso considerando as condições, onde, com qual objetivo por quem e para quem tal discurso foi produzido e constituído, consideramos como partes significativas deste trabalho a escuta, o texto, a interpretação do dito para que, assim, a narrativa dos sujeitos de pesquisa pudesse ser interpretada, significada e relacionada à saúde mental de tais sujeitos. Assim, identificamos a relevância da linguagem como expressão do sujeito socialmente inserido e

inscrito em uma determinada situação discursiva, assumindo-se e significando-se diante do que se apresenta a partir da sua posição/sujeito.

Considerando os resultados desta pesquisa, apontamos que, embora o número de estudantes com diagnóstico de estresse e ansiedade que afirmaram fazer acompanhamento com profissional da saúde seja significativo, é preciso que haja um olhar e uma escuta mais atentos à saúde mental dos estudantes que se preparam para o Enem e/ou para os vestibulares nas universidades brasileiras. Pontuamos ainda que o fato de, mesmo possuindo diagnóstico de ansiedade, muitos estudantes não serem assistidos por profissionais da saúde é um ponto que merece discussão e estudo com o intuito de pensar em estratégias de promoção de saúde mental, considerando as condições sociais, ambientais e culturais destes estudantes.

Santos e Negreiros (2021) corroboram essa ideia, ressaltando a carência de pesquisas relacionadas ao cuidado com a saúde mental dos estudantes, considerando a dimensão sociocultural e histórica da adolescência, bem como fatores que relacionem saúde mental à diferença de gêneros, às questões étnico-raciais e à classe social. Vale ressaltar, por conseguinte, que há espaços que poderiam ser preenchidos nesta discussão, uma vez que a análise sobre as condições de produção e o imaginário dos estudantes sobre o Enem e vestibulares bem como o impacto na saúde mental devido à preparação para a prova não podem se esgotar no espaço de um artigo.

Gostaríamos, assim, de instigar questões que sugerem outros estudos, a saber, investigar a dimensão sociocultural e histórica dos estudantes, bem como o silenciamento, aquilo que não foi dito nos relatos que contemplam a segunda fase desta pesquisa. Tais questões embasariam significativamente os estudos relacionados à saúde mental de estudantes que concorrem a uma vaga em instituições de ensino superior, sobretudo a vagas cuja densidade candidato/vaga é alta, uma vez que a concorrência, como discutido neste trabalho, implica dedicação ímpar aos estudos, o que pode comprometer significativamente o estado de bem-estar mental dos estudantes.

Referências

- Alcântara, V. (2016). *Enem 2021*. Facebook. <https://www.facebook.com/groups/1047000198742627>
- Alcântara, V. P., Vieira, C. A. L., & Alves, S. V. (2022). Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27, 351-361. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.22562019>
- Avila, D., & Tavares, G. (2003). Vestibular: fatores geradores de ansiedade na cena da prova. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 4(1-2), 105-116. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902003000100010&lng=pt&tlng=pt.
- Brasil. (2012). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. *Ministério da Saúde*. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
- Brasil. (2020). 65% dos inscritos no Enem já concluíram o ensino médio em anos anteriores. *Ministério da Educação e Cultura*. <http://portal.mec.gov.br/pronatec/oferta-voluntaria/418-noticias/Enem-946573306/90701-65-dos-inscritos-no-Enem-ja-concluíram-o-ensino-medio-em-anos-anteriores>
- Carnevale, R. (2013). *MedBulandos*. Facebook. <https://www.facebook.com/groups/560617367351343>
- Fernandes, D. C., & Silveira, M. A. (2012). Evaluación de la motivación académica y la ansiedad escolar y posibles relaciones entre ellas. *Psico-USF*, 17, 447-455. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000300011>
- Gaino, L.V., de Souza, J., Cirineu, C. T., & Tulimosky, T. D. (2018). O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 14(2), 108-116. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>
- Gallo-Belluzzo, S. R., Ferreira-Teixeira, M. C., & Aiello-Vaisberg, T. M. J. (2017). O Imaginário de Adolescentes Sobre o Vestibular: Um Estudo Psicanalítico. *Paidéia*, 27, 404-412. <https://doi.org/10.1590/1982-432727s1201705>
- Fagundes, C., Oliveira, C. L., & Anselmi, S. (2018). *Vestibular UFRGS & ENEM 2020*. Facebook. <https://www.facebook.com/groups/2033270720280729>
- Lejderman B., & Bezerra, S. (2014). Choro: um complexo fenômeno humano. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 16(3), 44-53. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-848065>
- Lipp, M. E. N. (2003). *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teorias e aplicações clínicas*. Casa do Psicólogo.
- Mascarenhas, S. A. N., Roazzi, A., L., G. F., & Ribeiro, J. L. P. (2012). *Necessidade da gestão do estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários brasileiros*. Congresso nacional de psicologia da saúde, Lisboa. <https://hdl.handle.net/10216/60892>
- Organização Mundial da Saúde. (2021, outubro 12). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Orlandi, E. P. (2015). *Análise de discurso: princípios & procedimentos* (12ª ed.). Pontes.
- Orlandi, E. P. (2007). *As formas do silêncio: no movimento dos sentidos* (6ª ed.). Editora Da Unicamp.
- Orlandi, E. P. (2008). *Discurso e texto: formulação e circulação dos sentidos*. Pontes.
- Orlandi, E. P. (2012). *Discurso em Análise: sujeito, sentido, ideologia*. Pontes.

- Rodrigues, D.G., & Pelisoli C. (2008). Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. *Archives of Clinical Psychiatry*, 35, 171-177. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832008000500001>
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica*. Artmed Editora.
- Santos, F. P., Negreiros, F. (2021). Saúde do estudante adolescente brasileiro: revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 25(3), 38-55. <http://pec.ispgaya.pt/edicoes/2021/PEC2021N3/mobile/index.html#p=3>
- Schönhofen, F. D. L., Neiva-Silva, L., Almeida, R. B. d., Vieira, M. E. C. D., & Demenech, L. M. (2020). Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(3), 179-186. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>
- Terra, D. H. P., Vieira, G. A., Costa, A. M. D. D., Terra, F.S., & Freire, G. E. R. (2013). Ansiedade e depressão em vestibulandos. *Odontologia Clínico-Científica*, 12(4), 273-276. http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-38882013000400007&lng=pt
- World Health Organization. (2014). *Mental health: a state of well-being*. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

STRESS AND ANXIETY: AN OBSERVATION AT STUDENTS'S MENTAL HEALTH

Universidad de Santa Cruz do Sul (UNISC)

Abstract

This article proposes a qualitative study in order to understand the factors that trigger stress and anxiety in students applying for a place in medical course via Enem and/or entrance exams. An online questionnaire was made available in student's groups in Facebook, which is analyzed with the tool of simple statistics. Were also extracted and interpreted, through the Discourse Analysis, reports from students on test preparation and its implications. The results indicated a significant number of students affected by anxiety episodes who are faced with stressful situations, which possibly compromise the mental health.

Keywords: Anxiety; Enem; Stress; Vestibular Medicine.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que prestar vestibular e/ou participar do Enem remete necessariamente à escolha profissional, vários fatores estão relacionados em tal processo: interesses pessoais, expectativas em relação ao futuro, medo de uma possível não aprovação, dificuldade de administrar frustração, cobranças e expectativas criadas no entorno dos estudantes. Tais fatores são possivelmente determinantes para que a preparação para o ingresso na universidade se torne estressora e geradora de ansiedade, o que implica, por conseguinte, prejuízo à saúde mental, sobretudo em estudantes que concorrem a uma vaga no curso de medicina, tendo em vista a alta concorrência.

Este estudo identificou, em todas as suas fases, sobretudo na primeira, que o medo de uma possível não aprovação ou de um resultado não satisfatório – que, para os de vestibulandos e/ou participantes do Enem, caracteriza-se como fracasso – é um sentimento significativo, o qual pode interferir nos estudos e provavelmente comprometer o desempenho nas provas. Associado ao medo da não aprovação, o choro se manifesta como uma reação de parte significativa dos estudantes participantes da pesquisa, na tentativa de aliviar a pressão gerada pelos estudos. Entende-se que esta reação pode estar condicionada também a outros fatores (como cansaço físico e mental) e a diversas situações estressoras que implicam nesta preparação.

Ao analisarmos os recortes discursivos, tanto das entrevistas, que compuseram a primeira fase da pesquisa, quanto dos relatos coletados na rede social *Instagram*, os quais deram origem ao mapa da empatia, identificamos que as condições de produção dos sentidos são partes significativas deste trabalho. Assim, identificamos a relevância da linguagem como expressão do indivíduo socialmente inserido e inscrito em uma determinada situação discursiva, assumindo-se e significando-se diante do que se apresenta a partir da sua posição-sujeito e, de modo especial, a relevância das práticas de escrita e de escuta, para que o estudante, historicamente constituído, possa ter seu discurso significado e interpretado.

Considerando os resultados desta pesquisa, por conseguinte, apontamos que, embora o número de estudantes com diagnóstico de estresse e ansiedade que afirmaram fazer acompanhamento com profissional da saúde seja significativo, é preciso que haja um olhar e uma escuta mais atentos à saúde mental dos estudantes que a uma vaga nas instituições de ensino superior no Brasil. Pontuamos, ainda, que o fato de, mesmo possuindo diagnóstico de ansiedade,

muitos estudantes não serem assistidos por profissionais da saúde é um ponto que merece discussão e estudo com o intuito de pensar em estratégias de promoção de saúde mental, considerando as condições sociais, ambientais e culturais destes estudantes.

Assim, o produto “Ponto-e-vírgula e siga” foi elaborado considerando os apontamentos feitos pela maioria dos estudantes no questionário (primeira etapa desta pesquisa): o desejo de um canal de comunicação para que eles pudessem ser ouvidos. Aliado a isso, os efeitos de sentido produzidos pelos estudantes por meio dos recortes discursivos interpretados neste trabalho foram fundamentais para a produção do referido produto.

Vale ressaltar, ainda, que há espaços que poderiam ser preenchidos futuramente nesta discussão. Assim, seria pertinente instigar questões que sugiram outros estudos, a saber, investigar a dimensão sociocultural e histórica dos estudantes, bem como os fatores que relacionem saúde mental à diferença de gêneros, às diferenças étnico-raciais e à classe social, fatores estes que não foram objeto de estudo desta pesquisa.

Outra questão relevante seria discutir o silenciamento diante da saúde mental e suas implicações, considerando aquilo que não foi dito nos relatos que contemplam a segunda fase desta pesquisa. Tais questões embasariam significativamente os estudos relacionados à saúde mental de estudantes que concorrem a uma vaga em instituições de ensino superior, sobretudo a vagas cuja densidade candidato/vaga é alta, uma vez que a concorrência, como discutido neste trabalho, implica dedicação ímpar aos estudos, o que pode comprometer significativamente o estado de bem-estar mental de vestibulandos e/ou participantes do Enem.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Portugal, v.28(2), p.127-131, 2010. [https://doi.org/10.1016/S0870-9025\(10\)70003-1](https://doi.org/10.1016/S0870-9025(10)70003-1). Acesso em 19/02/2022
- ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [s. l.], v. 29, n. 2, p. 164–171, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1516-44462006005000027>. Acesso em 25 set. 2020.
- BAPTISTA, Américo; CARVALHO, Marina; LORY, Fátima. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. **Psicologia**, Lisboa, v. 19, n. 1-2, p. 267-277, 2005. Disponível em http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-20492005000100013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 20 dez. 2020.
- BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Psic**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 dez. 2020.
- BENETTI, Idonezia Collodel; OLIVEIRA, Walter Ferreira de. O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Santa Catarina, v. 8, n. 9, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69050>. Acesso em 10 nov. 2020.
- BONIFACIO, Shirlei de Paula *et al.* Investigação e manejo de eventos estressores entre estudantes de Psicologia. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 15-20, jun. 2011. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 19 jul. 2020.
- CASTILLO, Ana Regina GL *et al.* Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [s. l.], v. 22, n. suppl 2, p. 20–23, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1516-44462000000600006>. Acesso em 25 set. 2020.
- D'AVILA, Geruza Tavares *et al.* Acesso ao ensino superior e o projeto de “ser alguém” para vestibulandos de um cursinho popular. **Psicologia & Sociedade**, [s. l.], v. 23, n. 2, p. 350–358, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0102-71822011000200016>. Acesso em 11 dez. 2020.
- D'AVILA, G. T.; SOARES, D. H. P. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na cena da prova. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, 4 (1-2), 105-116, 2003. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v4n1-2/v4n1-2a10.pdf>. Acesso em 25 set. 2020

- DE FARIA, Rafaela Roman; DOBRIANSKYJ WEBER, Lidia Natalia; TON, Cláudia Tucunduva. O estresse entre vestibulandos e suas relações com a família e a escolha profissional. **Psicologia Argumento**, [S.l.], v. 30, n. 68, nov. 2012. ISSN 1980-5942. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19893/19193>>. Acesso em 27 dez. 2020. doi:<http://dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.5883>.
- FERNANDES, Débora Cecilio; SILVEIRA, Mariana Alves. Evaluación de la motivación académica y la ansiedad escolar y posibles relaciones entre ellas. **Psico-USF**, [s. l.], v. 17, n. 3, p. 447–455, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-82712012000300011>. Acesso em 25 set. 2020.
- GOLDBERG, David Paul; HUXLEY, Peter. **Common mental disorders: a bio-social model**. London: Routledge, 1992.
- LIPP, M.E.N. O modelo quadrifásico do stress. In: LIPP, M.E.N (org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teorias e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 17–22.
- MASCARENHAS, Suely Aparecida do Nascimento *et al.* Necessidade da gestão do estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários brasileiros. In: 9º CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE, 2012, Aveiro - Lisboa. **Anais [...]**. Lisboa: Placebo, 2012.
- MINISTÉRIO DA CASA CIVIL. **Resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental são divulgados**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2020/setembro/resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-sao-divulgados>. Acesso em 11 dez. 2020.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **65% dos inscritos no Enem já concluíram o ensino médio em anos anteriores**. Brasília, 2020. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/pronatec/oferta-voluntaria/418-noticias/Enem-946573306/90701-65-dos-inscritos-no-Enem-ja-concluiram-o-ensino-medio-em-anos-anteriores>.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Exame Nacional do Ensino Médio (Enem)**. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/avaliacao-e-exames-educacionais/Enem>. Acesso em 12 fev. 2022.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Divulgados os números de inscritos no Enem 2021 por UF**. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/Enem/divulgados-os-numeros-de-inscritos-no-Enem-2021-por-uf> Acesso em 14 fev. 2022.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012**. Brasília, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html. Acesso em 12 dez. 2020.

- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **RESOLUÇÃO Nº 510, DE 7 DE ABRIL DE 2016**. Brasília, 2016. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html. Acesso em 20 dez. 2020.
- MOREIRA, Danila Perpétua; FUREGATO, Antonia Regina Ferreira. Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [s. l.], v. 21, n. spe, p. 155–162, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-11692013000700020>. Acesso em 25 set. 2020.
- NEGRET, F. A identidade e a importância dos mestrados profissionais no Brasil e algumas considerações para sua avaliação. *Revista Brasileira de Pós-Graduação*, Brasília, v. 5, n. 10, p. 217-225, dez. 2008.
- OMS. Organização mundial da saúde (org.). **Mental Health Action Plan 2013-2020**. Genebra: World Health Organization, 2013. p. 45. *E-book*.
- OMS. Organização Mundial da Saúde. **Saúde mental**. Genebra, World Health Organization, 2019. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/en/. Acesso em 25 set. 2020
- ORLANDI, E. P. (2015). **Análise de discurso: princípios & procedimentos** (12^a ed.). Pontes.
- ORLANDI, E. P. (2006). **Análise do discurso**. In: LAGAZZI-RODRIGUES, S. ORLANDI, E. P. (org.) *Introdução às ciências da linguagem - Discurso e textualidade*. São Paulo: Pontes (pp 11-32)
- ORLANDI, E. P. (2008). **Discurso e texto: formulação e circulação dos sentidos**. Pontes.
- ORLANDI, E. P. (2012). **Discurso em Análise: sujeito, sentido, ideologia**. Pontes.
- PÊCHEUX, M. Análise Automática do Discurso (AAD-69). In GADET, F., HAK, T. **Por uma análise automática do discurso: uma introdução à obra de Michel Pêcheux**. Campinas: Editora da Unicamp, 2014.
- RODRIGUES, Daniel Guzinski; PELISOLI, Cátula. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, [s. l.], v. 35, n. 5, p. 171–177, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0101-60832008000500001>. Acesso em: 25 Set. 2020.
- SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- SCHÖNHOFEN, F. de Lima.; NEIVA-SILVA, Lucas; BITTENCOURT, R. de Almeida.; VIEIRA, M. E. Centena Duarte.; DEMENECH, L. Miranda (2020, setembro). Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria [online]*, Vol. 69, (Nº 3), 179-186. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000317>.

SOARES, Dulce Helena Penna de. **A escolha profissional: do jovem ao adulto**. São Paulo: Summus, 2002.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL (UFRGS). **Densidade CV 2002**. [S. l.], [s. d.]. Disponível em: https://www.ufrgs.br/vestibular/cv2010/DENSIDADE_2010.HTM Acesso em 11 fev. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL (UFRGS). **Densidade CV 2022**. [S. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/vestibular/cv2022/densidade/> Acesso em 11 fev. 2022.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

Este questionário fará parte da metodologia de pesquisa: Estresse e ansiedade em estudantes que concorrem a uma vaga no curso de medicina. É composto por 16 perguntas objetivas e foi respondido por 63 estudantes.

Caro estudante participante, informe, por favor, um e-mail para contato.

1) Qual é o seu gênero?

- a) Feminino
- b) Masculino
- c) Prefiro não informar
- d) Outro. Qual? _____

2) Qual é a sua idade?

3) Você cursou o Ensino Médio:

- a) Em escola pública.
- b) Em escola privada.
- c) Majoritariamente em escola pública.
- d) Majoritariamente em escola privada.

4) Quantas tentativas de ingresso no curso de medicina você fez até a data de hoje?

- a) De uma a duas.
- b) De duas a três.
- c) De três a quatro.
- d) De quatro a cinco.

5) Você tentou ingresso no curso de medicina:

- a) Pelo Exame Nacional de Ensino Médio (Enem)
- b) Pelo vestibular
- c) Pelo Enem e/ou vestibular
- d) Outro. Qual? _____

6) O que o motivou a concorrer a uma vaga no curso de medicina?

- a) Há médicos em meu núcleo familiar.
- b) Expectativa de remuneração.
- c) Uma especialidade.
- d) Incentivo da família.

7) Você se prepara para prestar as provas:

- a) Somente com auxílio de professores em curso presencial.
- b) Com auxílio de professores em curso presencial e em plataformas on-line.
- c) Com auxílio de professores em curso presencial e com auxílio de livros não ofertados pelo curso.
- d) Com auxílio de professores em curso presencial e em grupos de estudos com amigos.

8) O que preocupa você durante a preparação para a prova?

- a) O excesso de cobrança por aprovação por parte dos meus familiares.
- b) O medo da frustração por uma possível não aprovação.
- c) Nada me preocupa.
- d) Outros fatores. Quais? _____

9) O que você sente durante a preparação para a prova?

- a) Medo.
- b) Cansaço.
- c) Irritabilidade.
- d) Não sinto nada que eu julgue significativo.

10) Como se dá a sua rede de apoio em relação à sua preparação para as provas e à sua escolha profissional?

- a) Tenho apoio da maioria dos membros do meu núcleo familiar.
- b) Para o meu núcleo familiar, minha escolha profissional é indiferente.
- c) Tenho apoio da maioria dos meus amigos.
- d) O curso onde eu estudo disponibiliza profissionais da saúde para acompanhar os estudantes.

11) Você tem diagnóstico de ansiedade?

- a) Sim.
- b) Não.

12) Se você tem diagnóstico de ansiedade, você faz tratamento com profissional da saúde?

- a) Sim, com psicólogo.
- b) Sim, com médico.

- c) Sim, com outro profissional. Com qual? _____
- d) Não.

13) Você tem diagnóstico de estresse?

- a) Sim.
- b) Não.

14) Se você tem diagnóstico de estresse, você faz algum tratamento com profissional da saúde?

- a) Sim, com psicólogo.
- b) Sim, com médico.
- c) Sim, com outro profissional. Com qual? _____
- d) Não

15) Como você administra as situações estressoras?

- a) Leio, ouço músicas, assisto a séries, pratico esportes.
- b) Recorro a aplicativos de Meditação Guiada.
- c) Converso com amigos e/ou com membros do meu núcleo familiar.
- d) Choro para aliviar a tensão.

16) O que possivelmente o auxiliaria a administrar situações estressoras e sintomas de ansiedade causados pela preparação para a prova?

- a) Aplicativo com frases motivacionais.
- b) Diário onde eu pudesse relatar meus episódios de estresse e de ansiedade.
- c) Lista de filmes e séries para que eu pudesse me acalmar.
- d) Canal onde eu pudesse me comunicar e relatar meus episódios de estresse e de ansiedade.

APÊNDICE B– PERGUNTAS DISPARADORAS

Estas perguntas foram feitas a 12 dos 63 estudantes que participaram da pesquisa.

- 1) O que você sente quando estuda, quer assistindo às aulas, quer resolvendo exercícios?
- 2) Como você relaciona os sintomas de ansiedade e/ou o estresse com a sua preparação para a prova?

APÊNDICE C– TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**

O questionário que segue faz parte de uma pesquisa sobre **ESTRESSE E ANSIEDADE EM ESTUDANTES QUE CONCORREM A UMA VAGA NO CURSO DE MEDICINA**, desenvolvidos e adaptados pela mestrandia Tatiana Weber Mallmann e do PPGPSI – Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, da UNISC – Universidade de Santa Cruz do Sul, sob a orientação do professor Dr. Eduardo Saraiva (UNISC).

O estudo tem o objetivo de discutir os possíveis fatores que contribuem para desenvolver estresse e ansiedade em estudantes que se preparam para concorrer a uma vaga no curso de medicina.

Informamos que somente os pesquisadores terão acesso às informações, sendo utilizadas eticamente para fins de estudos científicos e, posteriormente, os resultados serão apresentados em eventos da área de saúde, bem como em publicação em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, qualquer identificação (nome, e-mail, cidade) será mantida em sigilo absoluto.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações solicitadas pelo pesquisador. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir da participação, não sofrerá nenhum dano.

Caso necessite de mais informações sobre o estudo, poderá entrar em contato com a pesquisadora Tatiana Weber Mallmann pelo WhatsApp (51)984996438 ou por e-mail tatianaweber@mx2.UNISC.br.

ACEITO PARTICIPAR DA PESQUISA COMO VOLUNTÁRIO

NÃO ACEITO PARTICIPAR DA PESQUISA COMO VOLUNTÁRIO

ANEXO A – MAPA DA EMPATIA

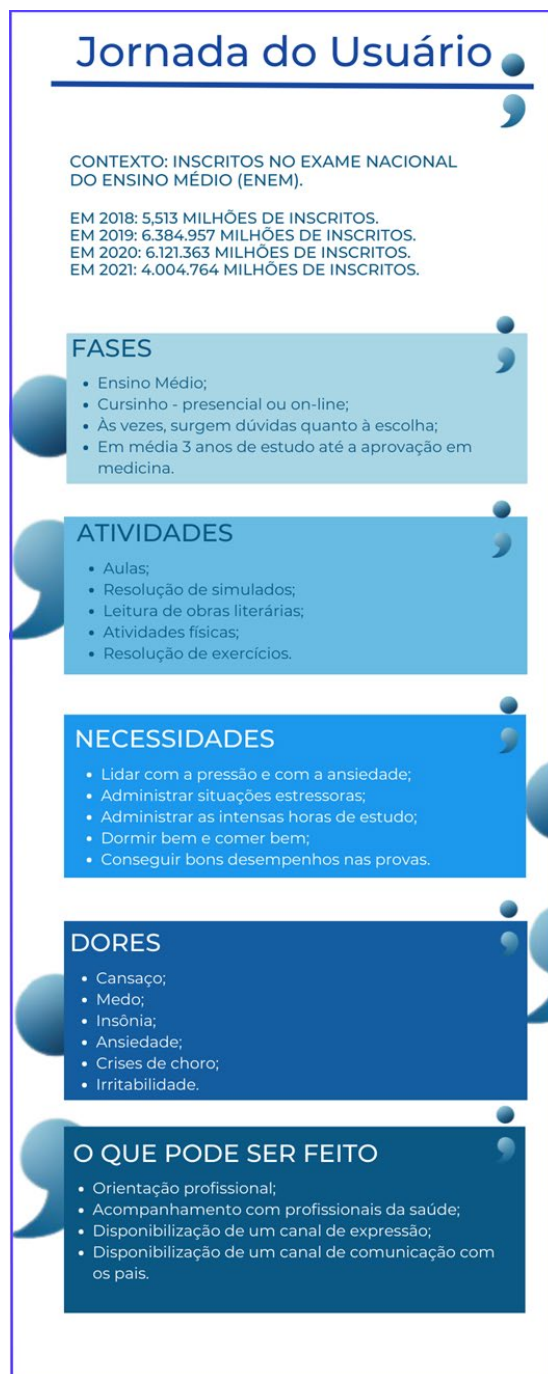
Figura 10: Mapa da Empatia



Fonte: elaborado pela autora.

ANEXO B – JORNADA DO USUÁRIO

Figura 11: Jornada do Usuário



Fonte: elaborado pela autora

ANEXO C – PRODUTO TÉCNICO: Ponto-e-vírgula e Siga



*Ponto e vírgula
e siga!*

*relatos da
minha caminhada*



*Os caminhos percorridos
até a universidade,*

*com um olhar atento
à saúde mental.*

A você, estudante, uma palavra!

A busca por resultado satisfatório no Enem ou por aprovação no vestibular costuma envolver vários fatores que podem interferir em sua saúde mental: longo período de preparação, concorrência, cobrança por desempenho.

Pensando nisso, foi desenvolvido este material, uma espécie de “diário”. O seu diário! Nós vamos chamá-lo de “Ponto e vírgula e siga!”. O objetivo é que você registre seus momentos, seus pensamentos, seus desejos, seus objetivos, suas conquistas, suas dores, suas perspectivas, suas alegrias...

Vamos um pouco além: se você faz acompanhamento psicológico com profissional da saúde, ou se pretende fazer, este material pode ser muito útil, pois é uma ferramenta que pode auxiliar no autoconhecimento, pois possibilita que você trace o seu percurso com mais objetividade.

Quando você atingir seu objetivo, você terá o registro de quantos ponto-e-vírgulas foram necessários e fundamentais em sua caminhada.

Nós, da Multidisciplinas, temos à disposição um plano de acompanhamento com psicólogos. São profissionais preparados para escutar o que você tem a dizer sobre a sua preparação para o Enem e os vestibulares e sobre sua saúde mental. Nós nos preocupamos não só com as suas aulas, nos preocupamos (e muito) com a promoção do seu bem-estar durante este período de preparação para as provas. Se você precisar de acompanhamento com psicólogo, você adquire o plano de acompanhamento, o profissional terá acesso via plataforma ao seu “Ponto e vírgula e siga!”. Por isso, é importante você escrever todas as vezes que houver um episódio importante durante os seus estudos.

Os agendamentos serão realizados via aplicativo WhatsApp da Multi, e os atendimentos, o acompanhamento e as escutas via Google Meeting.

Para saber mais, entre em contato pelo WhatsApp da plataforma.

Boa caminhada, bons estudos, boa escrita!

Prof^a. Tati Weber

No que você está pensando? Conte.

Semana 1

Segunda

Terça

Quarta

No que você está pensando? Conte.

Semana 1

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

No que você está pensando? Conte.

Semana 2

Segunda

Terça

Quarta

No que você está pensando? Conte.

Semana 2

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

No que você está pensando? Conte.

Semana 3

Segunda

Terça

Quarta

No que você está pensando? Conte.

Semana 3

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

No que você está pensando? Conte.

Semana 4

Segunda

Terça

Quarta

No que você está pensando? Conte.

Semana 4

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

Sobre o que você mais
falou hoje?

Segunda

Terça

Quarta

Semana 1

Sobre o que você mais falou hoje?

Quinta

Sexta

Semana 1

Sobre o que você mais
falou hoje?

Sábado

Domingo

Semana 1

Sobre o que você mais
falou hoje?

Segunda

Terça

Quarta

Semana 2

Sobre o que você mais falou hoje?

Quinta

Sexta

Semana 2

Sobre o que você mais falou hoje?

Sábado

Domingo

Semana 2

Sobre o que você mais
falou hoje?

Segunda

Terça

Quarta

Semana 3

Sobre o que você mais falou hoje?

Quinta

Sexta

Semana 3

Sobre o que você mais
falou hoje?

Sábado

Domingo

Semana 3

Sobre o que você mais
falou hoje?

Segunda

Terça

Quarta

Semana 4

Sobre o que você mais falou hoje?

Quinta

Sexta

Semana 4

Sobre o que você mais falou hoje?

Sábado

Domingo

Semana 4

Lembre-se sempre dos seus objetivos!

Liste em ordem de importância.

1

2

3

4

5

Lembre-se sempre dos seus objetivos!

Liste em ordem de importância.

1

2

3

4

5

Lembre-se sempre dos seus objetivos!

Liste em ordem de importância.

1

2

3

4

5

Lembre-se sempre dos seus objetivos!

Liste em ordem de importância.


1

2

3

4

5



O que você ouviu hoje que te motivou?

Segunda




Terça

Quarta



Quinta



O que você ouviu hoje que te motivou?


Sexta



Sábado

Domingo





O que você ouviu hoje que te motivou?

Segunda




Terça

Quarta



Quinta





*O que você ouviu hoje que te
motivou?*


Sexta



Sábado

Domingo





O que você ouviu hoje que te motivou?

Segunda




Terça

Quarta



Quinta



O que você ouviu hoje que te motivou?


Sexta



Sábado

Domingo





*O que você ouviu hoje que te
motivou?*

Segunda




Terça

Quarta



Quinta



O que você ouviu hoje que te motivou?

Sexta



Sábado

Domingo



*Algo te preocupa em
relação aos estudos?*

Segunda

Terça

Quarta

Semana 1

*Algo te preocupa em
relação aos estudos?*

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

Semana 1

*Algo te preocupa em
relação aos estudos?*

Segunda

Terça

Quarta

*Algo te preocupa em
relação aos estudos?*

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

*Algo te preocupa em
relação aos estudos?*

Segunda

Terça

Quarta

Semana 3

*Algo te preocupa em
relação aos estudos?*

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

*Algo te preocupa em
relação aos estudos?*

Segunda

Terça

Quarta

*Algo te preocupa em
relação aos estudos?*

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

O que você fez hoje para chegar mais perto dos seus objetivos?

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Semana 1

O que você fez hoje para chegar mais perto dos seus objetivos?

Sexta

Sábado

Domingo

Semana 1

O que você fez hoje para chegar mais perto dos seus objetivos?

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Semana 2

O que você fez hoje para chegar mais perto dos seus objetivos?

Sexta

Sábado

Domingo

Semana 2

O que você fez hoje para chegar mais perto dos seus objetivos?

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Semana 3

O que você fez hoje para chegar mais perto dos seus objetivos?

Sexta

Sábado

Domingo

Semana 3

O que você fez hoje para chegar mais perto dos seus objetivos?

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Semana 4


O que você fez hoje para chegar mais perto dos seus objetivos?

Sexta


Sábado

Domingo


Semana 4




*O que está te incomodando
em relação aos estudos?
Conte.*



*O que está te incomodando
em relação aos estudos?
Conte.*



*O que está te incomodando
em relação aos estudos?
Conte.*



*O que está te incomodando
em relação aos estudos?
Conte.*

*O que você ouviu de
interessante hoje de alguém
do seu convívio?*

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

O que você ouviu de interessante hoje de alguém do seu convívio?

Sexta

Sábado

Domingo

*O que você ouviu de
interessante hoje de alguém
do seu convívio?*

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

O que você ouviu de interessante hoje de alguém do seu convívio?

Sexta

Sábado

Domingo

O que você ouviu de interessante hoje de alguém do seu convívio?

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

*O que você ouviu de
interessante hoje de alguém
do seu convívio?*

Sexta

Sábado

Domingo

*O que você ouviu de
interessante hoje de alguém
do seu convívio?*

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

O que você ouviu de interessante hoje de alguém do seu convívio?

Sexta

Sábado

Domingo



Qual é o significado do sinal de pontuação "ponto e vírgula"?

O dicionário Houaiss (2001) indica que o ponto e vírgula (;) é o sinal de pontuação que indica pausa maior que a da vírgula e menor que a do ponto final” (HOUAISS, 2001).

Este símbolo também está ligado a um projeto americano, denominado Semicolon (ponto e vírgula, em inglês), uma organização sem fins lucrativos projetada para aumentar a conscientização sobre questões de saúde mental. Fundado em 2013 pela americana Amy Bleuel, o projeto transformou o ponto-e-vírgula em um significativo símbolo para identificar pessoas que venceram ou estão na luta contra sofrimentos de ordem psíquica.

Fonte:<https://voltamusicawards.com/pt/tatuagem-de-ponto-e-virgula-porque-sua-historia-nao-acabou/>



A escuta

Algumas frases retiradas do livro "O palhaço e o Psicanalista - como escutar pode transformar vidas", de Christian Dunker e Cláudio Thebas, que podem servir de reflexão!

"Escutar-se é desconhecer-se, despir-se do conhecido e das inúmeras versões que fazemos e refazemos de nós mesmos" (página 28).

"Quanto menos a pessoa se escuta, mais demanda ser escutada pelos outros" (página 42).

"Não fomos educados a escutar o outro. (...) Fomos adestrados a cuidar de nós mesmos, a encontrar nossas próprias soluções e caminhos, sem que a escuta do outro e de nós tenha um grande papel nisso" (página 155).

O palhaço e o Psicanalista: como escutar os outros pode transformar vidas. Christian Dunker, Cláudio Thebas, 2ª ed., São Paulo: Planeta, 2021.

Ponto e vírgula e siga, estudante!