

COMO A ANSIEDADE IMPACTA NO DESEMPENHO E BEM-ESTAR DOS ALUNOS NO PERÍODO PRÉ-VESTIBULAR?

¹Gabrielly Vitória Ferreira, ²Anaelen dos Santos Barros, ³Patrícia Vasconcelos Frota

¹Aluna do curso de Enfermagem Bacharelado, CCS-UVA, Sobral-CE,
(@enfer.gabriellyferreira@gmail.com)

²Aluna do curso de Enfermagem Bacharelado, CCS-UVA, Sobral-CE,
(@anaelensantos6@gmail.com)

³Professora do Curso de Geografia e Coordenadora do PREVEST, CCH-UVA, Sobral-CE,
(@patricia_frota@uvanet.br)

O PREVEST é um curso preparatório pré-vestibular oferecido pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), que acontece na Pró-Reitoria de Extensão (PROEX), conta com duas turmas de 27 alunos, aulas noturnas presenciais e tem como público alvo pessoas que estejam em situação de vulnerabilidade social e egressas da rede pública de ensino. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa e qualitativa. A proposta foi a elaboração de um formulário digital, disponibilizado em outubro, com dez perguntas para compreender como os estudantes se sentem diante da proximidade dos vestibulares. As questões abordaram ansiedade, sintomas físicos e emocionais, rotina de estudos, lazer e o suporte recebido de familiares e profissionais. A pesquisa mostrou que o público feminino foi o mais prejudicado emocionalmente (57,14%). Os discentes relataram sintomas como tremores (21,43%), insônia (21,14%), cefaleia (14,29%), sudorese (7,14%), palpitação (7,14%), dispneia (7,14%) e outros não listados. O nível de ansiedade variou de 1 (pouco ansioso) a 10 (muito ansioso), com a maior parte dos níveis registrados entre 7 e 8 (71,42%), e todos afirmando sentir que não estudaram o suficiente ou não estão preparados. 50% dos estudantes relata que a ansiedade atrapalha seus estudos, enquanto a outra metade disse que isso ocorre apenas ocasionalmente. Muitos relataram negligenciar o bem-estar, como autocuidado (25,93%), sono (22,22%), lazer (22,22%), família (14,81%), amigos (11,11%) e outros (3,7%). Quanto ao apoio emocional e psicológico, 35,71% afirmaram ter buscado ajuda profissional, 21,43% pretendem e 42,86% ainda não o fizeram. Sobre suporte familiar e social, 53,33% relataram receber apoio constante, enquanto 46,67% contaram com ele parcialmente. Música (50%), descanso (28,57%), atividade física (7,14%), viagem (7,14%) e outros (7,14%) auxiliam no manejo dos sentimentos nesse período. Os dados mostram que os estudantes apresentam altos níveis de ansiedade e não se percebem preparados para os vestibulares. Ademais, muitos não buscam ajuda profissional, evidenciando a importância do autocuidado, apoio familiar e especializado.

Palavras-chave: Ansiedade; Saúde mental; Pré-vestibular.

Agradecimentos: Agradeço ao PBPU pela bolsa concedida e à professora Patrícia Vasconcelos Frota pela chance de orientar e possibilitar a realização deste projeto.