







Como mitigar impactos psicológicos no contexto pré-vestibular? Um estudo na EEMTI Padre José Alves de Macêdo

How to mitigate psychological impacts in the pre-university context? A study at EEMTI Padre José Alves de Macêdo

Isadora Rodrigues Braga¹ , Risalva Teixeira Guedes Gurgel² , Francisco Henrique Ferreira Carvalho³ , José Matias Vitor da Silva⁴ , Thayná de Sena Siqueira Moreira⁵ , João Elias Moreira Filho⁶ 

1. Graduanda em Fisioterapia
Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)
E-mail: isadorabragah83@gmail.com

2. Graduanda Fisioterapia
Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)
E-mail: risalvagurgel17@gmail.com

3. Graduando em Medicina Veterinária
Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)
E-mail: henrique.14115@gmail.com

4. Graduando em Medicina Veterinária
Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)
E-mail: jose.matias021020@gmail.com

5. Especialista em Cardiologia de Cães e Gatos
Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)
E-mail: thaynadesena@univs.edu.br

6. Mestre em Biodiversidade
Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)
E-mail: joaoelias@univs.edu.br

Sessão Cadernos de Extensão

Resumo: A ansiedade é uma condição inerente à existência humana, pois, assume função protetiva. No ambiente escolar, surge a ansiedade patológica e uma preocupação desproporcional à situação ou ameaça, originando-se com intensidade e duração consideráveis, acarretando sofrimento e prejuízos de ordem funcional, organizacional e social. Após a pandemia da COVID-19, notou-se um aumento significativo de estudantes que passaram por problemas de saúde mental, estando isso associado à quarentena e ao tempo de tela na comunicação virtual. O objetivo do trabalho foi apresentar a Terapia Assistida por Animais (TAA), que visa principalmente resgatar o bem-estar psicossocial destes indivíduos por meio da relação homem-animal. A intervenção ocorreu na EEMTI Padre José Alves de Macêdo, Icó/CE. Foi realizada a Terapia Assistida por Animais (TAA), que evidenciou a importância do animal de estimação como fuga nos momentos de angústia. A análise dos dados revelou que a ansiedade é enfrentada pela maioria dos estudantes. Podemos observar que 81% dos alunos se sentem ansiosos, seguido de 9.5% que estão estressados. Após a intervenção, houve melhora estatisticamente significativa no funcionamento global e na frequência escolar no grupo que participou da TAA. Desse modo, destacamos a urgência de abordar as questões de saúde mental dos alunos.

Palavras-chave: Ansiedade; Terapia assistida por animais; Vestibular.

Abstract: Anxiety is an inherent condition of human existence, as it assumes a protective function. In the school environment, pathological anxiety and a concern that is disproportionate to the situation or threat arise, originating with considerable intensity and duration, causing suffering and functional, organizational and social losses. After the COVID-19 pandemic, there was a significant increase in students experiencing mental health problems, associated with quarantine and screen time in virtual communication. The objective of the work was to present Animal-Assisted Therapy (AAT), which mainly aims to rescue the psychosocial well-being of these individuals through the human-animal relationship. The intervention took place at EEMTI Padre José Alves de Macêdo, Icó/CE. Animal Assisted Therapy (AAT) was carried out, which highlighted the importance of the pet as an escape in times of distress. Data analysis revealed that anxiety is faced by the majority of students. We can observe that

81% of students feel anxious, followed by 9.5% who are stressed. After the intervention, there was a statistically significant improvement in global functioning and school attendance in the group that participated in the TAA. In this way, we highlight the urgency of addressing students' mental health issues.

Palavras-chave: Animal-Assisted Therapy; Anxiet; Test.

Introdução

A ansiedade é uma condição inerente à existência humana, pois, assume função protetiva com finalidade de evitar possíveis prejuízos perante situações novas ou difíceis (Lenhardtk et al., 2017). No meio escolar, com as pressões no âmbito social e pessoal, surge a ansiedade patológica com uma inquietação e uma preocupação desproporcional à situação ou ameaça, originando-se com intensidade e duração consideráveis, acarretando sofrimento e prejuízos de ordem funcional, organizacional e social (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, 2014).

A transição do ensino fundamental para o ensino médio acarreta alterações na rotina, ocasionando mudanças que exigem maior autonomia e dedicação integral devido ao estímulo competitivo e expectativas colocadas sobre a construção de um “futuro promissor”. Com isso, as incertezas e o medo provocadas na vida dos educandos pode os levar à ansiedade (Papalia et al., 2011).

Nos últimos anos, após a pandemia da COVID-19, notou-se um aumento significativo de estudantes do ensino médio que passaram por crises e problemas de saúde mental, estando isso associado à quarentena e ao tempo de tela na comunicação virtual. Segundo Santos (2021), o tempo de tela excessivo, que já era um problema antes da pandemia, aumentou, já que para além do uso recreativo, os meios digitais estavam sendo utilizados para aulas virtuais. Isso provocou um grande impacto nos jovens, os forçando a se adaptar em uma nova realidade,

Os efeitos ocasionados pela ansiedade na adolescência podem suscitar diversas consequências que prejudicam o desenvolvimento social do jovem acometido, principalmente quando se trata de socializar com outras pessoas e realizar atividades diárias. Além disso, há também uma queda no rendimento escolar, proveniente do desajustamento provocado pela instabilidade emocional. Diante disso, Peterson (2011), destaca que se não trabalhadas, as dificuldades psicossociais podem estar relacionadas ao desenvolvimento de outras psicopatologias na vida adulta, como depressão, transtorno de ansiedade e uso de substâncias psicoativas.

A fim de buscar meios que ajudem estes adolescentes do ensino médio, existe a Terapia Assistida por Animais (TAA), que visa principalmente resgatar o bem-estar psicossocial destes indivíduos por meio da relação homem-animal. A técnica consiste na utilização do animal como uma válvula de escape, pois ela instiga a liberação de neurotransmissores ligados ao bem-estar, elevando os níveis de serotonina e dopamina. Assim, a TAA constitui uma importante alternativa na mitigação da ansiedade no meio estudantil, contribuindo em um desenvolvimento mental e físico saudável.

Baseado nisso, este trabalho teve como objetivo central promover a Terapia Assistida por Animais em uma escola estadual do Ceará, destacando a importância do apoio emocional nesses momentos desafiadores. Os autores, buscaram estabelecer um diálogo com os alunos, oferecendo solidariedade com o intuito de minimizar as pressões pré-vestibulares.

Método

A intervenção ocorreu na Escola de Ensino Médio em Tempo Integral (EEMTI) Padre José Alves de Macêdo, localizada no município de Icó/CE com 21 discentes que estavam cursando o terceiro ano do ensino médio. A faixa etária do público escolhido variava entre 17 e 18 anos.

Foi discutido a pressão psicológica proveniente do ambiente familiar e da autoexigência dos alunos em relação aos resultados acadêmicos. Durante a intervenção foram abordados os seguintes temas: medos, inseguranças e baixa autoconfiança. O instrumento de coleta de dados foi um questionário da plataforma *Formulários Google*, contendo perguntas objetivas (Anexo I).

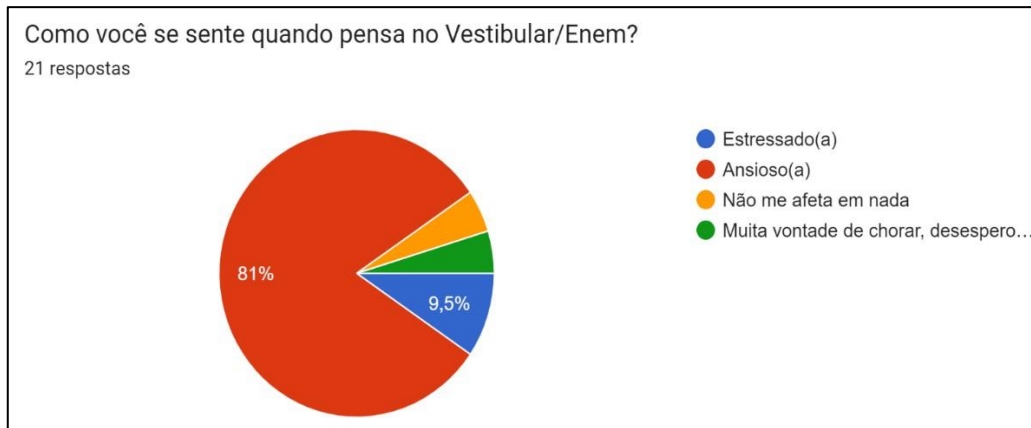
Posteriormente, foi realizada a Terapia Assistida por Animais (TAA), que consistiu em evidenciar para os alunos a importância do animal de estimação como fuga nos momentos de angústia. Durante a TAA, os alunos tiveram a oportunidade de interagir com um cão de pequeno porte da raça Poodle.

Resultados e discussões

Os resultados do estudo evidenciam uma preocupante realidade em relação ao bem-estar mental dos alunos do 3º ano do ensino médio durante os períodos de preparação para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e outros vestibulares. A análise dos dados coletados revelou que a ansiedade é uma questão significativa enfrentada pela maioria dos estudantes

nesta escola (Figura 1). Podemos observar que 81% dos alunos entrevistados se sentem ansiosos, seguido de 9.5% que estão estressados com o ENEM/Vestibular.

Figura 1. Demonstrativo de como os alunos do EEMTI Padre José Alves de Macêdo se sentem sobre o Vestibular e o ENEM.

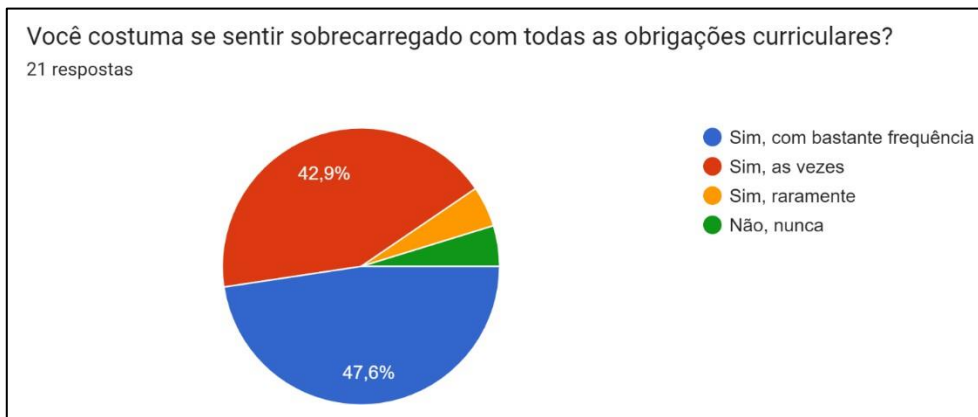


Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

A ansiedade associada aos exames vestibulares e ao ENEM surge como um desafio latente, exacerbado por expectativas excessivas tanto do corpo escolar quanto da família. Esta pressão externa parece contribuir significativamente para o quadro de ansiedade relatado pelos alunos, destacando a necessidade de abordagens mais sensíveis e equilibradas no ambiente educacional.

Quando questionados sobre as atividades curriculares, 47,6% dos alunos afirmam estarem frequentemente sobrecarregados (Figura 2), demonstrando que estratégias que visam não apenas a preparação acadêmica, mas também o suporte emocional dos alunos, devem ser implementadas de forma integral na vivência estudantil.

Figura 2. Demonstrativo de como os alunos do EEMTI Padre José Alves de Macêdo se sentem sobrecarregados com as atividades curriculares.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

A constatação de que a preocupação com os exames afeta a saúde mental dos alunos ressalta a importância de programas de apoio psicossocial e de conscientização sobre a saúde mental dentro das escolas. É crucial promover uma visão mais humanizada do sucesso acadêmico, baseado nessa premissa, a TAA tem o objetivo de reduzir os problemas ocasionados pelo momento pré-vestibular destes alunos *in loco*, uma vez que a convivência com animais promove benefícios emocionais para pessoas de diferentes faixas etárias, classes sociais e condições de saúde (Anderlini, 2009).

Os cães domésticos são excepcionalmente qualificados para o comportamento social e comunicativo dos seres humanos (Hare, 2005), pois, promovem sentimentos como confiança e respeito que podem beneficiar aspectos sociais, psicológicos e fisiológicos para ambos, baseados principalmente na emoção (Ribeiro, 2011). A literatura descreve que os benefícios individuais e sociais obtidos pela TAA com cães podem contribuir para a sensação de segurança, permanência e imutabilidade que o animal proporciona (Ribeiro, 2011). Um efeito significativo foi evidenciado em estudo comparativo entre pacientes com transtornos psiquiátricos com idades entre 11 e 17 anos e seus controles. Após a aplicação do protocolo terapêutico padrão, houve melhora estatisticamente significativa no funcionamento global e na frequência escolar no grupo que participou da TAA (Stefanini, 2015).

Considerações Finais

Podemos concluir com esse relato de experiência que as demandas encontradas no ensino médio são alarmantes, pois, o estresse e a pressão externa que os alunos vivenciam podem prejudicar sua saúde mental e possíveis rendimentos. Desse modo, destacamos a urgência de abordar as questões de saúde mental dos alunos durante os períodos de preparação para exames importantes. Somente através de uma abordagem integrada e compreensiva, que reconheça as causas subjacentes da ansiedade, poderemos garantir um ambiente educacional mais saudável e propício ao desenvolvimento pleno dos estudantes. Ademais, o uso de ferramentas como a TAA pode exercer um impacto positivo no que tange ao aspecto psicossocial dos discentes.

Referências

DSM. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5.** 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

HARE, B. T. M. Human-like social skills in dogs? **Trends Cogn Sci.**; v. 9, n. 9, p. 439-444, 2005

ANDERLINI, G.P.O.S. Cão-guia, muito mais do que uma companhia: Uma profissão. **Revista CFMV.**, v. 15, n. 47, p. 8-12, 2009.

RIBEIRO, A.F.A. Cães domesticados e os benefícios da interação. **Rev Bras Direito Animal**, v. 8, p. 249-262, 2011.

STEFANINI, M.C.; MARTINO, A.; ALLORI, P.; GALEOTTI, F.; TANI, F. The use of Animal-Assisted Therapy in adolescents with acute mental disorders: A randomized controlled study. **Complement Ther Clin Pract.**, v. 21, n. 1, p. 42-46, 2015.

LENHARDTK, G; CALVETTI, P. Ü. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia** v. 50, n. 1-2, p. 111-122, 2017.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PETERSON, C. S. Evidências de efetividade e procedimentos básicos para terapia cognitivo comportamental para crianças com transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 13, n. 01, p. 39-50, 2011.

SANTOS, C. COVID-19 e saúde mental dos adolescentes: vulnerabilidades associadas ao uso de internet e mídias sociais. **HOLOS**, v. 3, p. 1–14, 2021.

Anexo I - Questionário

1. Como você se sente quando pensa no Vestibular/Enem?
 - a) Estressado(a)
 - b) Ansioso(a)
 - c) Não me afeta em nada
 - d) Outros

2. Você costuma se sentir sobrecarregado com todas as obrigações curriculares?
 - a) Sim, com bastante frequência.
 - b) Sim, às vezes.
 - c) Sim, raramente.
 - d) Não, nunca.

3. Você pretende realizar algum curso superior?
 - a) Sim
 - b) Não
 - c) Ainda estou em dúvida.

Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Contribuição dos autores

Concepção e conceitualização: IRB, RTGG, FHFC, JMVS
Redação do manuscrito original: IRB, RTGG, FHFC, JMVS
Curadoria de dados: JMVS
Análise de dados: FHFC
Redação textual: IRB, RTGG
Supervisão: JEMF, TSSM

Financiamento

Não houve financiamento.

Consentimento de uso de imagem

Não se aplica.

Aprovação, ética e consentimento

Não se aplica.
