

O PESO DO FUTURO: ANSIEDADE E ESCOLHA PROFISSIONAL EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

**THE WEIGHT OF THE FUTURE: ANXIETY AND CAREER CHOICE IN HIGH SCHOOL
STUDENTS**

**EL PESO DEL FUTURO: ANSIEDAD Y ELECCIÓN PROFESIONAL EN ESTUDIANTES
DE SECUNDARIA**

Janete Crislaine Gomes de Sousa Rocha

- Graduada Matemática na Faculdade de Ciências Humanas do Sertão Central, Salgueiro, Pernambuco. Estudante do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, Juazeiro do Norte, Ceará
- E-mail: janete_crislayne@hotmail.com

Karen Layane Matos da Costa Nascimento

- Estudante do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, Juazeiro do Norte, Ceará
- E-mail: karen7layane@gmail.com

Lorrany Gabriele Figueiredo de Sousa

- Estudante do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, Juazeiro do Norte, Ceará
- E-mail: lorranygabriele2408@gmail.com

Maria Betânia Rodrigues Brilhante

- Graduada em Ciências Econômicas pela Universidade Regional do Cariri - URCA em 2000; Estudante do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU Juazeiro do Norte, Ceará
- E-mail: betaniarb.br@gmail.com

Talita da Silva Alves

- Estudante do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNI-NASSAU, Juazeiro do Norte, Ceará
- E-mail: talitaalves60@gmail.com

Cibele Ventura Vieira Satuf

- Pós-doutoranda em Educação pela Universidade Regional do Cariri. Doutora em Sociologia na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e mestre em Psicologia do Trabalho e das Organizações pela Universidade da Beira Interior (Portugal). Especialista em Gestão Estratégica de Pessoas pelo CEFET/MG e graduada em Psicologia pela Universidade Fumec. Bolsista no Programa de Desenvolvimento Científico e Tecnológico Regional (PDCTR), com financiamento pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq e Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico- FUNCAP
- E-mail: cibelesatuf@gmail.com

RESUMO

O estudo investigou os níveis de ansiedade vivenciados por adolescentes durante a escolha profissional. A pesquisa, de caráter quali-quantitativo e exploratório, foi realizada com 47 estudantes do Ensino Médio de uma escola particular em Barbalha-CE. Utilizou-se um questionário com questões abertas e fechadas sobre aspectos pessoais, escolares e emocionais. Os resultados indicaram sintomas significativos de ansiedade, associados a pressões familiares, escolares e sociais. Destaca-se a influência das expectativas parentais e a percepção de apoio insuficiente da escola. Os achados reforçam a importância da orientação profissional e do suporte psicológico no contexto escolar, visando promover a saúde mental dos adolescentes e favorecer uma escolha profissional mais consciente e segura. **Palavras-chave:** Ansiedade; Adolescentes; Escolha Profissional; Ensino Médio; Saúde Mental.

ABSTRACT

This study investigated anxiety levels experienced by adolescents during career decision-making. The research, with a qualitative-quantitative and exploratory approach, was conducted with 47 high school students from a private school in Barbalha-CE, Brazil. A questionnaire with open and closed-ended questions assessed personal, academic, and emotional factors. Results indicated significant anxiety symptoms, primarily linked to familial, academic, and social pressures. Parental expectations and perceived insufficient school support were notable influences. The findings emphasize the importance of career guidance and psychological support in educational settings to promote mental health and facilitate informed, secure career choices. **Keywords:** Anxiety; Adolescents; Career Choice; High School; Mental Health.

RESUMEN

Este estudio investigó los niveles de ansiedad en adolescentes durante la elección profesional. La investigación, de carácter cuali-cuantitativo y exploratorio, se realizó con 47 estudiantes de secundaria de una escuela privada en Barbalha-CE, Brasil. Se utilizó un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas sobre aspectos personales, académicos y emocionales. Los resultados mostraron síntomas significativos de ansiedad, asociados a presiones familiares, escolares y sociales. Destacan la influencia de las expectativas parentales y la percepción de apoyo insuficiente por parte de la escuela. Los hallazgos refuerzan la importancia de la orientación profesional y el apoyo psicológico en el ámbito educativo, con el fin de promover la salud mental y una elección profesional más consciente y segura. **Palabras clave:** Ansiedad; Adolescentes; Elección de Carrera; Escuela Secundaria; Salud Mental.

INTRODUÇÃO

A adolescência, enquanto processo do desenvolvimento humano, é compreendida como um período de transição entre a infância e a idade adulta, sendo caracterizado por diversas transformações biológicas, psicológicas, sociais e familiares. Para além dessas transformações, o adolescente vivencia um conjunto de perspectivas e indecisões quanto ao seu futuro, o que inclui a escolha profissional, geralmente no decorrer do Ensino Médio, bem como a realização do vestibular, ao final desta formação, fatores estes que podem desencadear alterações psicoafetivas (Felício *et al.*, 2020). Na transição para a vida adulta, os adolescentes buscam encontrar sua identidade, experimentam uma gama de preocupações e incertezas que muitas vezes podem desencadear sintomas de ansiedade, tendo como gatilhos, por exemplo, questões relacionadas à autoimagem, pressões acadêmicas, conflitos familiares e a necessidade de se encaixar em grupos sociais (Felício *et al.*, 2020). Em muitos casos, os sentimentos de medo e de angústia se fazem presentes (Tavares *et al.*, 2022), de modo que a prevalência dos sintomas de ansiedade entre crianças e adolescentes pode variar entre 4 e 20% (Grolli *et al.*, 2017).

Eventos como a conclusão do Ensino Médio e a escolha profissional são significativos para a adolescência, representando a entrada no mundo adulto. Tais eventos estão associados e emergem entre as transformações próprias desse período de transição, sejam elas físicas, emocionais ou cognitivas, sendo um dos desafios mais complexos enfrentados pelos adolescentes. Ao definir uma profissão ou uma carreira, estes estudantes definem também um novo ambiente ou mesmo um novo estilo de vida, o que reverbera em outras esferas de suas vidas. No modelo econômico atual, marcado pelo capitalismo, se torna cada vez mais frequente a cultura da competitividade. Deste modo, esses indivíduos, em fase relativamente jovem, são estimulados a competir por uma vaga no mercado de trabalho, passando por momentos de sobrecarga nos estudos, podendo, adicionalmente, sofrer pressões por parte dos familiares e da escola (Couto *et al.*, 2025), o que reforça o peso de fatores sociais e econômicos neste processo (Veras, 2024). A preparação para os exames de ingresso no ensino superior muitas vezes implica em elevadas horas de estudo, mudanças na rotina, bem como cobranças de familiares e da escola, para que ocorra a aprovação (Carreiro; Soares, 2024).

O processo de discernimento vocacional envolve fatores diversos, como valores e interesses pessoais, habilidades e influências externas, o que o torna bastante complexo. Para os alunos do Ensino Médio, fazer essa escolha se torna ainda mais difícil, pois, além de ser desafiador reconhecer a própria vocação, lidam com a ansiedade que perpassa não só a fase acadêmica, como a esfera pessoal de suas vidas. Esse momento de passagem carrega consigo pressões e expectativas, tanto acadêmicas quanto sociais, pois, além de ser um período de transição entre a infância e a fase adulta, os adolescentes passam a encarar e a pensar sobre o futuro profissional. A incerteza sobre os próprios interesses e desejos, assim como a pressão exercida pela família e pela sociedade, contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade entre esses jovens, podendo impactar negativamente seu bem-estar e o desempenho escolar (Archer; Heumann, Luiz Filho, 2011). Em virtude deste cenário, é justamente nesse período que os jovens enfrentam alguns desafios emocionais significativos, incluindo a ansiedade.

Neste contexto, as relações familiares podem ser um elemento de apoio ou, dependendo dos casos, a pressão familiar pode fomentar o aumento nos níveis de ansiedade vivenciados por esses adolescentes. Os pais tendem a influenciar no processo de escolha profissional dos filhos, podendo depositar fortes expectativas quanto a este processo (Almeida; Melo-Silva, 2011). Assim, as expectativas da família, bem como o comportamento dos pais no decorrer da fase de escolha profissional dos filhos, possuem grande influência na ansiedade vivenciada pelos estudantes (Fontenele, 2024).

Para além das relações familiares, o apoio ofertado nas escolas também pode influenciar na percepção de autonomia, autoconhecimento e liberdade de escolha, o que pode impactar a manifestação de ansiedade durante a decisão pela carreira ou profissão. Os serviços de psicologia e de orientação profissional, realizados no contexto escolar, podem contribuir para a saúde mental dos estudantes, auxiliando-os na construção de ferramentas para que possam lidar com os conflitos e dificuldades inerentes a estas escolhas, promovendo maior segurança no processo decisório para a escolha da futura profissão (Grolli *et al.*, 2017). Os programas de Orientação Profissional, em contraposição à Orientação Vocacional, usualmente

abordam dimensões voltadas para o interesse profissional, incluindo aspectos socioeconômicos de maneira mais ampla, entendendo o processo de escolha como algo multideterminado (Abade, 2005, Sparta, 2003). Buscam, portanto, conduzir o processo de modo que o indivíduo conheça a realidade das profissões e possa estabelecer escolhas conscientes, superando o modelo vocacional, que tem o orientador como responsável pelo diagnóstico, prognóstico e tomada de decisão (Bock, 2002).

Podemos afirmar, portanto, que as vivências no Ensino Médio desempenham um papel crucial, pois ocorrem a construção da identidade profissional e as explorações vocacionais. Contudo, essa fase também pode ser acompanhada por altos níveis de ansiedade, resultantes das pressões familiares, sociais e acadêmicas intrínsecas às escolhas sobre o futuro. Sendo assim, compreender a relação entre escolha profissional e nível de ansiedade em alunos do Ensino Médio é essencial para conhecer o impacto causado na vida desses jovens, bem como desenvolver reflexões que possam subsidiar a construção de estratégias de apoio e intervenções eficazes que os ajudem a navegar por esse período desafiador com mais confiança e resiliência.

Diante deste cenário, este artigo visa descrever os níveis de ansiedade reportados por adolescentes das séries finais do Ensino Médio, durante o processo de escolha profissional, considerando as mudanças que caracterizam esse período de desenvolvimento e as variáveis como influências familiares e pressão social. Como objetivos específicos, buscamos: identificar se os estudantes retratam perceber alguma influência das expectativas familiares no processo de escolha vocacional e, por conseguinte, identificar se tais expectativas refletem no bem-estar emocional dos estudantes; investigar como os estudantes percebem os desafios emocionais e acadêmicos enfrentados no contexto de escolha profissional; e refletir sobre estratégias de intervenção educacional e psicológica para minimizar os impactos da ansiedade neste processo. Entendemos que compreender como esses fatores se inter-relacionam é essencial não apenas para a promoção da saúde mental dos jovens, mas também para orientar possíveis intervenções educacionais e de apoio que possam facilitar uma transição mais suave para a vida adulta.

REVISÃO DE LITERATURA

As emoções desempenham um papel fundamental na vida humana, pois elas são reações naturais do organismo, sendo comum que sintamos medo ou ansiedade em determinados momentos. A ansiedade é inerente à condição humana, sendo uma reação natural que gera tensão e estimula o ser humano a agir, com alerta, em diversas situações, como, por exemplo, ocasiões novas, desconhecidas ou de perigo (Schönhofen *et al.*, 2020). Ela geralmente se manifesta como uma resposta emocional associada ao instinto de fuga e pode gerar até mesmo tensão muscular e alguns comportamentos, como o de evitação.

No entanto, há situações em que a ansiedade se manifesta de maneira disfuncional, podendo influenciar negativamente a manutenção das atividades habituais. A expectativa e a pressão sofridas diante de determinadas circunstâncias podem causar um efeito contrário ao natural e paralisar o indivíduo, dificultando a realização de tarefas corriqueiras, causando desgaste físico e mental. Nestes casos, a ansiedade pode se tornar patológica, demandando atenção maior, com o intuito de avaliar, identificar e tratar os sintomas (Grolli *et al.*, 2017; Rocha *et al.*, 2022). Alguns eventos podem desencadear o surgimento de sintomas, como os períodos de realização de provas, como as de vestibular, bem como os momentos de escolha de profissão (Tavares *et al.*, 2022).

A ansiedade pode ser classificada em diferentes tipos, como o Transtorno de Ansiedade por Separação, em que se faz presente, de maneira significativa, o medo relacionado à separação de alguma figura significativa, ou o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), marcado por preocupações excessivas, passando a caracterizar um estado patológico (DSM-5-TR, 2022). Na avaliação do comportamento de ansiedade, é importante identificar as situações em que ela se manifesta, de modo a identificar a durabilidade da manifestação, o grau de interferência na vida da pessoa, bem como as situações se caracterizam como ameaça, favorecendo sua manifestação (Araújo; Borloti; Haydu, 2016). Entre os sintomas associados à manifestação da ansiedade, podemos citar a presença de respostas cognitivas, comportamentais e fisiológicas (Grolli *et al.*, 2017).

Quando se refere a situações de avaliação de algum tipo de desempenho, como nas provas de ingresso para o ensino superior, a ansiedade pode ser caracterizada como uma condição emocional de tensão ou apreensão diretamente associada à possibilidade de ocorrência deste evento (Couto *et al.*, 2025). Neste aspecto, Fontenele (2024) salienta que ela envolve reações psicológicas, comportamentais e fisiológicas que se manifestam em conjunto com a preocupação com os resultados, podendo ocorrer antes da avaliação (fase antecipatória) durante a avaliação (fase de confrontação), ou após a realização dos exames (fase de espera).

Além disso, Biaggio, Natalício e Spielberger (1977) destacam a concepção de ansiedade proposta por Spielberger, que propõe sua classificação a partir de duas vertentes: ansiedade-estado e ansiedade-traço. A ansiedade-estado é caracterizada por sentimentos desagradáveis, mas momentâneos, de preocupação, tensão ou nervosismo desencadeados por uma situação específica, percebida como ameaçadora para este indivíduo (Fenzke *et al.*, 2023). Trata-se, portanto, de uma reação emocional temporária, marcada por uma sensação consciente de apreensão e desconforto. Diferentemente da ansiedade-traço, sua intensidade flutua ao longo do tempo, sendo influenciada pelo contexto imediato e por fatores subjetivos (Barreto, 2012).

A ansiedade-estado geralmente se manifesta como uma reação emocional transitória do indivíduo ao se deparar com um estímulo percebido como ameaçador ou perturbador (Fontes *et al.*, 2022). Ao vivenciar esse cenário, podem manifestar sintomas variados, que podem ser de natureza cognitiva, como o excesso de preocupação, ou somática, como tensão muscular ou mesmo taquicardia (Barreto, 2012).

A ansiedade-traço, por sua vez, pode ser definida como uma característica relativamente estável, geralmente influenciada por traços de ansiedade mais duradouros. Esta manifestação tende a representar uma predisposição psicológica do indivíduo, determinando o modo como percebe as situações vivenciadas como ameaçadoras ou não, o que a caracteriza como “disposições comportamentais adquiridas” (Biaggio; Natalício; Spielberger, 1977, p. 32). Nesta direção, aquele indivíduo que geralmente percebe as situações como mais ameaçadoras tende a apresentar maiores níveis de ansiedade-traço. Para esses indivíduos, as falhas ou

ameaças à autoestima podem ser percebidas como fatores com maior potencial para gerar risco à integridade física. Dessa forma, a vergonha de fracassar publicamente tende a ser mais intensa e angustiante do que o próprio erro em si (Barreto, 2012).

A ansiedade-traço, portanto, refere-se a uma tendência estável do indivíduo de interpretar situações — sejam elas ameaçadoras ou não — com maior reatividade emocional, uma compreensão subjetiva de situações potencialmente perigosas (Fenzke *et al.*, 2023). No contexto escolar, as vivências podem ser interpretadas como possível ameaça, desencadeando respostas desproporcionais de ansiedade. Trata-se de uma predisposição pessoal que leva a pessoa a reagir com elevada ansiedade a situações estressantes, além de uma tendência a avaliar diferentes cenários como potencialmente ameaçadores (Barreto, 2012). Deste modo, a vivência de ansiedade nas situações de avaliação tende a estar relacionada a uma pré-disposição do estudante, que, provavelmente, vivencia tal emoção de maneira exacerbada em outras situações (Couto *et al.*, 2025; Karino; Laros, 2014).

Embora não se verifique um consenso sobre a idade cronológica, considera-se que a adolescência ocorra entre os 11 e os 19 anos (Papalia; Feldman, 2013). Nessa fase se consolida um conjunto de características individuais, como a personalidade e mesmo as escolhas profissionais, sendo um contexto propício ao desenvolvimento de conflitos internos e externos, questões vivenciais e frustrações (Melo *et al.*, 2020). As autoras salientam ainda que, dentre as situações e vivências com potencial para fomentar a emergência de conflitos, sejam eles internos ou externos, podemos destacar o momento de escolha profissional, que em grande parte das vezes é vivenciado como um desafio para os adolescentes e seus familiares.

Ainda que o período da adolescência seja relativamente curto, as escolhas e vivências reverberam em todo o curso da vida do sujeito (WHO, 2014), o que tende a potencializar os conflitos experimentados. É neste período que o adolescente constrói hipóteses sobre a realidade do mundo dos adultos e, dentre essas construções, está a escolha profissional. Escolha esta que fundamentará as bases em que será tecido o seu futuro. O confronto com as especificidades da decisão pela profissão, seus desejos e expectativas, além das expectativas e influências familiares, se desenvolve em um contexto marcado por fatores subjetivos e emocionais (Leão; Vargas, 2022).

É comum que ocorra uma pressão psicológica, seja por parte da família, que considera um bom desempenho escolar como sucesso, e passível de reconhecimento social; seja por parte da escola, com inúmeras matérias e cobrança de notas altas, para se ter uma aprovação. Além desses fatores, a ansiedade vivida pelos jovens é, também, resultado de uma autocobrança, inclusive de decidir que rumo terá no futuro, acadêmica e profissionalmente.

O processo de escolha profissional é marcado por sentimentos e incertezas e tende a estar associado a desdobramentos emocionais, não apenas para os adolescentes, mas também para seus familiares. Isso ocorre especialmente em situações nas quais o adolescente apresenta dificuldades para estabelecer sua decisão, ou mesmo quando os pais ou responsáveis projetam suas frustrações ou desejo de realização nos filhos. Em grande parte das vezes, a família é percebida como principal fator de influência neste processo, podendo contribuir para quadros de ansiedade e incerteza. Neste sentido, é fundamental que ela propicie acolhimento e orientação a este indivíduo, mas, sobretudo, que garanta sua autonomia para a tomada de decisão (Melo *et al.*, 2020).

Na maioria dos casos, a família atua como estrutura para o desenvolvimento social do adolescente, mas, em algumas situações, esta relação pode ser marcada por um conjunto de conflitos (Rosseto *et al.*, 2022). Quando o ambiente familiar é marcado pelo acolhimento e respeito mútuo, este processo tende a se desenvolver de modo mais positivo para todos os envolvidos. Por outro lado, quando estes ambientes são restritivos do ponto de vista das relações e da comunicação, tanto o processo de escolha, como o desenvolvimento profissional dos jovens é dificultado (Dias; Sá, 2014). Como salienta Lago (2017), os pais sempre apresentarão expectativas sobre a vida dos filhos, de modo que o projeto e as escolhas profissionais destes jovens é, essencialmente, contaminada pelas expectativas que os pais possuem sobre a sua vida futura.

Durante a etapa de provas para o ingresso no curso superior, bem como no período que antecede a realização dessas avaliações, marcado, geralmente, por uma rotina de preparação específica, é comum que alguns fatores, como o medo da reprovação e a percepção de concorrência por curso, favoreçam o aumento

do nervosismo e da insegurança entre os adolescentes (Sindeaux *et al.*, 2020). A aprovação em um vestibular e o ingresso no ensino superior muitas vezes estão associados à realização de um ideal, tanto para o adolescente, quanto para sua família. No Brasil, esse ingresso tende influenciar de maneira significativa a mobilidade social, a melhoria nas condições socioeconômicas e, por conseguinte, na qualidade de vida. Para muitos, a universidade pública se torna a única possibilidade de acesso ao ensino superior e, embora tenhamos vivenciado um aumento na oferta de vagas, o acesso ainda não é equânime para todos na população (Fonseca Macedo *et al.*, 2022). Esse cenário contribui para a incidência de quadros de ansiedade dentre esses estudantes.

Neste contexto, Sindeaux *et al.* (2020) conduziram uma investigação com estudantes matriculados no terceiro ano do Ensino Médio e alunos de cursos pré-vestibulares com idades entre 18 e 29 anos. Aproximadamente 70% dos estudantes apresentaram pontuações médias em uma escala que afere os níveis de ansiedade-estado, sendo esta característica mais frequente entre mulheres. Na mesma direção, Fonseca Macedo e colaboradores (2022) realizaram um estudo de natureza quantitativa com estudantes matriculados no último ano do Ensino Médio. Os resultados da pesquisa demonstraram os efeitos negativos da ansiedade em relação ao sono, contribuindo para a perda de qualidade do mesmo. Além disso, os resultados indicaram baixa motivação para os estudos, o que pode comprometer o desempenho dos estudantes nas avaliações. O cenário da pesquisa foi marcado pela pandemia da Covid-19 e, neste sentido, os pesquisadores detectaram que o cenário de apreensão e estresse contribuiu significativamente para o aumento da ansiedade entre os estudantes que iriam prestar vestibular.

O contexto acadêmico pode ser marcado por um elevado número de avaliações, e, com elas, vem o medo de erros e falhas, bem como as dificuldades para lidar com algumas transições curriculares. Para muitos, esta vivência tem forte potencial estressor, fazendo com que os estudantes experimentem situações de ansiedade, falta de atenção e insônia, o que pode ter impactos significativos no desempenho escolar (Sturion; Boff, 2021). Em nossa sociedade, é perceptível que os jovens estão cada vez mais sendo cobrados, principalmente no Ensino Médio, período em que ocorre a

preparação para o vestibular e avaliações para acesso ao Ensino Superior, bem como a escolha do curso e profissão a seguir (Melo *et al.*, 2020). É, então, nessa etapa de ensino, que muitos adolescentes desenvolvem transtornos mentais como a ansiedade.

Percebe-se assim que a ansiedade em um estudante do Ensino Médio acaba sendo um agravante para um bom desempenho acadêmico, visto que a preocupação em excesso, o medo de não atender às expectativas, a imaturidade em não viver o presente e a constante necessidade de se projetar no futuro, podem levar esse adolescente a um sofrimento extremo, com potencial para acarretar danos psicológicos gravíssimos. Ademais, o indivíduo que apresenta esses sintomas acredita, muitas vezes, ser incapaz de enfrentar tal situação. Por isso, se fazem tão necessários o debate e a pesquisa sobre a ansiedade vivida durante esse período de transição para o mundo adulto, repleto de tantas decisões, que amedrontam pelo cunho decisivo e definitivo imposto pela sociedade (Rocha *et al.*, 2022).

METODOLOGIA

Como salientado na seção introdutória, este artigo tem como objetivo principal descrever os níveis de ansiedade reportados por adolescentes das séries finais do Ensino Médio, durante o processo de escolha profissional, considerando as mudanças que caracterizam esse período de desenvolvimento e as variáveis como influências familiares e pressão social. Neste trajeto, buscamos compreender as mudanças que caracterizam esse período de desenvolvimento, bem como os fatores a ela associados, como influências familiares e pressão social. Adicionalmente, busca-se identificar se os estudantes retratam perceber alguma influência das expectativas familiares no processo de escolha vocacional e, por conseguinte, identificar se tais expectativas refletem no bem-estar emocional dos estudantes; investigar como os estudantes percebem os desafios emocionais e acadêmicos enfrentados no contexto de escolha profissional; e, por fim, refletir sobre estratégias de intervenção educacional e psicológica para minimizar os impactos da ansiedade neste processo.

Para que se possa cumprir os objetivos deste trabalho, foi desenvolvida uma pesquisa aplicada, de natureza qualiquantitativa e exploratória. Como salienta Gil

(2008), este desenho metodológico busca promover conhecimentos voltados para a aplicação prática e solução de problemas específicos. Os estudos exploratórios se fazem úteis quando se pretende obter maior familiaridade com determinado problema ou fenômeno, de modo a torná-lo mais explícito. Assim, essa é a forma mais indicada para a compreensão do fenômeno a ser investigado neste estudo.

Para a coleta de dados, confeccionamos um questionário composto por 25 perguntas de cunho pessoal e escolar, contendo questionamentos para caracterização da amostra, como idade, gênero e grau de escolaridade, bem como situação familiar (com quem mora). O questionário contemplou aspectos específicos da vivência escolar, como avaliação do desempenho acadêmico, expectativas sobre escolha profissional, e sintomas ansiosos, incluindo sentimentos sobre a responsabilidade escolar, qualidade do sono, irritabilidade etc. O instrumento contou tanto com perguntas em formato fechado, quanto aberto. O uso de levantamentos ou questionários é aplicado quando se pretende avaliar pensamentos, opiniões, valores, expectativas, interesses, comportamentos e sentimentos, dentre outros. A técnica tem como característica a coleta de informações por meio do autorrelato (Gil, 2008).

Inicialmente, utilizamos análises quantitativas, com foco na realização de estatísticas descritivas, utilizadas quando se pretende sintetizar os dados coletados (Cozby, 2003; Shaughnessy; Zechmeister; Zechmeister, 2012). Nas análises descritivas, o objetivo é descrever o comportamento das variáveis, no sentido de apresentar de forma sintética os dados, relatando as medidas de tendência central (média, mediana) e de dispersão (desvio padrão, por exemplo). Essas análises permitem o conhecimento das características da amostra de participantes, de modo a descrever o perfil da amostra e as variáveis relacionadas ao desempenho acadêmico, expectativas familiares, ansiedade e planejamento futuro dos participantes. Nesta pesquisa, utiliza-se a moda como medida de tendência central, de modo a indicar as respostas que ocorrem com maior frequência. Assim, torna-se possível identificar como os participantes avaliam a manifestação de ansiedade na escolha do curso superior, bem como caracterizar o modo como avaliam que a escola e família exercem algum tipo de pressão, neste sentido.

Com o intuito de complementar as análises quantitativas, os relatos dos

participantes são analisados de forma qualitativa, o que permite identificar e compreender as principais preocupações dos estudantes no que se refere à escolha da profissão. São analisados os estilos e padrões de respostas, assim como as principais percepções dos estudantes sobre o modo como a pressão familiar e a ansiedade se relacionam ou se fazem presentes no processo de escolha profissional. Além disso, nos interessa compreender o modo como percebem o apoio da escola neste processo de escolha.

Neste intento, as respostas dos participantes foram examinadas em sua integralidade, tendo-se como suporte a análise textual interpretativa (Gil-Flores, 1994). Assim, os discursos dos participantes foram lidos repetidas vezes, de modo a propiciar a obtenção de uma ideia global do conteúdo e, por conseguinte, facilitar a identificação de relações, tendências e vínculos para direcionamento das análises. O material foi, posteriormente, agrupado em unidades temáticas, organizadas a partir dos eixos previamente delimitados no questionário, como a avaliação do comportamento ansioso; sentimentos vivenciados no processo de escolha da profissão; e necessidade de apoio por parte da família ou escola. A etapa final da técnica consiste em, com base na análise dessas categorias, buscar estabelecer tendências e tentativas de conclusões.

O exame qualitativo dos dados é conduzido de modo a complementar as análises quantitativas, de modo que ambas as análises são apresentadas e discutidas de modo integrado. Parte-se do princípio de que, embora seja possível analisar regularidades e frequências, quando analisamos fenômenos sociais, é possível também que se privilegie a lógica interna dos sujeitos em ação, suas histórias, pontos de vistas e representações (Minayo, 2010).

Participantes da pesquisa

A pesquisa teve como público-alvo 88 estudantes matriculados nas turmas de 2º e 3º anos do Ensino Médio de um colégio particular na cidade de Barbalha-CE, dos gêneros masculino e feminino, com idades entre 16 e 18 anos. O questionário foi aplicado de forma remota, através do *Google Forms*, no período de 22 a 30/03/2024. Vale destacar que antes de disponibilizarmos o link de acesso ao questionário, os alunos que aceitaram participar da pesquisa e que tinham menos de 18 anos tiveram que

preencher o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), para que eles tivessem conhecimento do assunto em pauta e de que forma aconteceria sua participação, e dessa forma, consentir a sua participação de forma voluntária. Adicionalmente, seus responsáveis autorizaram a sua participação, por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os estudantes com maioria assinaram apenas o TCLE. Por fim, a condução da pesquisa teve a anuência da instituição de ensino. Assim, destaca-se que a pesquisa foi desenvolvida em consonância com os aspectos éticos previstos pela *American Psychological Association* (APA), sendo garantido aos participantes o anonimato, a confidencialidade dos dados e o sigilo das respostas. Portanto, não foram registrados dados como nome, e-mail ou qualquer outra informação que violasse o anonimato dos participantes.

Dentre os 88 alunos matriculados nas séries finais do Ensino Médio (2º e 3º ano), um conjunto formado por 47 estudantes aceitou participar da pesquisa, tendo sido devidamente autorizados pelos responsáveis, quando necessário. Deste modo, a amostra é caracterizada como não probabilística, e, portanto, não representativa da população estudada (Shaughnessy; Zechmeister; Zechmeister, 2012). Esta técnica de amostragem é comum em estudos exploratórios, como salienta Gil (2008).

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Esta pesquisa foi desenvolvida com o intuito de descrever os níveis de ansiedade reportados por adolescentes das séries finais do Ensino Médio, o que corresponde à fase de preparação para o processo de escolha profissional. Neste percurso, foram consideradas as mudanças que caracterizam esse período de desenvolvimento, bem como as influências familiares e a pressão social para a promoção da saúde mental dos jovens. Essas análises podem fomentar a reflexão sobre possíveis intervenções educacionais e de apoio que possam facilitar uma transição mais suave para a vida adulta.

Conforme destacado na seção metodológica, as análises quantitativas envolvem

a aplicação de estatísticas descritivas. Os resultados que viabilizam a descrição do perfil da amostra estão dispostos na tabela 1. Em relação ao gênero, a maior parte dos estudantes (57,4%) era do sexo feminino e 44,7% eram do sexo masculino. A maior parte cursa o 3º ano do Ensino Médio (53,2%), e 46,8% cursam o 2º ano do Ensino Médio. A média de idade foi de 16,63 anos.

Tabela 1: Perfil dos participantes (N = 47)

Variáveis		N	%
Gênero	Masculino	26	55,3%
	Feminino	21	44,7%
Série Escolar – Ensino Médio	2º Ano	22	46,8%
	3º Ano	25	53,2%

Fonte: Elaborado pelas autoras com dados da pesquisa (2024).

Constatou-se, conforme apresentado na tabela 2, que a maior parte dos jovens estudantes (51,1%) deseja prestar vestibular após a conclusão do Ensino Médio. Aproximadamente uma terça parte deles, 27,7% desejam conciliar trabalho e estudo, ao passo em que 19,1% dos jovens dizem ainda terem dúvidas sobre o que fazer após sua conclusão. É interessante perceber que mais de um quarto dos participantes sinalizou a intenção de conciliar estudos e trabalho, o que pode influenciar, de alguma maneira, na expectativa de continuidade dos estudos, já que, para alguns, o trabalho pode ser uma necessidade imposta para que contribuam com a composição da renda familiar (Souza; Vazquez, 2015). Os dados sinalizam que essa decisão em prestar vestibular configura uma escolha individual.

Embora tenham indicado a responsabilização individual pela decisão de prestar vestibular ou não, 78,7% deles responderam que percebem haver uma expectativa dos pais sobre a sua escolha profissional. Somavilla *et al.* (2021) chamam a atenção para o fato de que as expectativas familiares acerca do sucesso profissional constituem um dos principais estressores identificados por adolescentes em contexto de vestibular e ingresso no ensino superior. Em muitos casos, essas expectativas se mostram acompanhadas de cobranças e exigências excessivas por parte dos pais.

Ainda é importante apontar que 18 estudantes (38,3%) expressam medo, pressão, ansiedade, insegurança e confusão com relação a expectativa dos pais. O

comportamento dos pais e familiares próximos possui grande influência na prevenção dos quadros de estresse e ansiedade entre os filhos neste contexto. A percepção de que os pais não respeitam a sua autonomia e individualidade, bem como a identificação de cobrança e controle tendem a ser fatores com significativo potencial para causar ansiedade entre os adolescentes. Por outro lado, a percepção de apoio emocional por parte dos pais se mostra como um fator protetor dos quadros de ansiedade (Faria; Weber; Ton, 2012).

Ao serem questionados sobre a influência da escola no processo decisório, quase a metade dos estudantes (48,9%) afirmou acreditar que talvez a escola tenha exercido algum tipo de indução. Por outro lado, 31,9% afirmam que a escola exerceu influência no processo de escolha. Deste modo, percebe-se que não apenas a família, mas também a instituição escolar pode atuar no sentido de sugerir ou mesmo induzir algumas escolhas. Balbuena (2020) alerta que muitos familiares buscam matricular seus filhos nas escolas privadas com a expectativa de ingresso no ensino superior, de modo que as escolas se sentem cobradas a corresponder a essas demandas. Além disso, os números de aprovação em vestibulares e exames de seleção para o ensino superior funcionam como indicadores de qualidade da escola.

Apesar de perceberem a influência da instituição para que ingressem no ensino superior, os estudantes demonstraram a necessidade de que a escola estabeleça ações mais efetivas, como a orientação profissional e o apoio no sentido de facilitar e instigar as etapas desse processo. Este aspecto é evidenciado no relato de um dos estudantes: *“Eles deveriam ajudar mais! Como uma semana de profissões, para os alunos poderem descobrir a sua real profissão e quando entrar na faculdade não trancar o curso porque não se identificou”* (participante 38). Destaca-se, portanto, a importância de se desenvolver um processo de Orientação Profissional nas escolas, de modo que o estudante possa manejar a ansiedade vivenciada de maneira adequada (Faria; Weber; Ton, 2012), bem como conhecer a realidade das profissões, fomentar a construção de ferramentas para que o estudante possa estabelecer suas escolhas de forma consciente e assertiva (Archer *et al.*, 2011).

Tabela 2: Opinião dos adolescentes sobre o planejamento para o futuro (N=47)

Perguntas		N	%
Você já sabe o que deseja fazer após a conclusão do Ensino Médio?	Sim, desejo prestar vestibular	24	51,10
	Sim, desejo conciliar trabalho e estudos	13	27,70
	Tenho dúvidas	9	19,10
	Sim, desejo ingressar no mercado de trabalho	1	2,10
O que levou a essa escolha?	Desejo Próprio	29	67,4
	Orientação Familiar	6	14
Seus pais ou responsáveis possuem alguma expectativa quanto à sua escolha profissional?	Sim	37	78,7
	Talvez	9	19,1
	Não	1	2,1

Fonte: Elaborado pelas autoras com dados da pesquisa (2024).

Conforme reportado na tabela 3, verifica-se que a maioria significativa dos estudantes se sente pressionada em relação ao desempenho acadêmico e às notas escolares. Quase um terço deles (31,9%) acredita que essa pressão se dá por parte da escola, ao passo que 29,8% acreditam que tal pressão ocorre dentro de casa. Para a maioria destes estudantes (57,4%), o bom desempenho escolar corresponde à capacidade de entender bem os conteúdos abordados em sala de aula. Para 36,2% deles, o bom desempenho não se refere somente ao aprendizado, mas, também, ao fato de tirar boas notas.

Os resultados indicaram ainda que grande parte dos estudantes (53,2%) considera que necessita melhorar seu desempenho escolar, ao passo que 44,7% se consideram bons alunos, por possuírem notas dentro da média. Quanto à satisfação dos pais com seu desempenho escolar, 48,9% responderam que talvez os pais estejam satisfeitos. Quase um terço deles, (29,8%) reportaram que os pais estão satisfeitos com seu desempenho e 21,3% dos participantes consideram que seus pais estejam insatisfeitos com seu desempenho escolar.

Faria e colaboradores (2012) esclarecem que as cobranças excessivas por boas notas e bom desempenho escolar, tanto por parte dos pais, quanto por parte das escolas, constituem um fator com elevado potencial estressor, podendo causar aumento nos níveis de ansiedade para estes jovens. Contudo, tais pressões e a ansiedade a elas associada tendem a afetar de maneira significativa o desempenho

acadêmico, podendo gerar, adicionalmente, sentimentos de incompetência e incapacidade (Somavilla *et al.*, 2021). Este fenômeno reforça a importância da atuação da Psicologia Escolar no acompanhamento e suporte a estes estudantes, de modo a contribuir para a construção de ferramentas para que consigam manejar os fatores emocionais de maneira adequada, evitando prejuízos para a saúde mental e desempenho escolar.

Tabela 3: Desempenho escolar e satisfação (N=47)

Perguntas		N	%
Você se sente pressionado a tirar boas notas escolares?	Sim, dentro da escola	15	31,9
	Sim, dentro de casa	14	29,8
	Não se sente pressionado	6	12,8
Qual opção define um bom desempenho acadêmico?	Entender bem os conteúdos abordados	27	57,4
	Entender os conteúdos e tirar boas notas	17	36,2
	Tirar boas notas	1	2,1
Você acha que seus pais estão satisfeitos com o seu rendimento escolar?	Talvez	23	48,9
	Sim	14	29,8
	Não	10	21,3

Fonte: Elaborado pelas autoras com dados da pesquisa (2024).

Por fim, no que tange à ansiedade em relação a vida escolar e suas escolhas futuras pode-se relatar (conforme tabela 4), que 48,9% dos alunos dizem sentir “às vezes” dificuldade de dormir a noite devido a preocupações com as atividades escolares. Por sua vez, 17% afirmam que sentem “com frequência” essa dificuldade. Carreiro e Soares (2024) também identificaram elevada alteração nos padrões de sono entre estudantes durante a fase de preparação e realização de provas para ingresso no ensino superior. As autoras chamam atenção para as emoções experimentadas durante essas provas, fortemente marcadas pelo nervosismo, angústia e medo.

Os achados permitiram identificar que a maioria significativa dos estudantes entrevistados se considera uma pessoa ansiosa (91,5%), sendo alguns

sempre preocupados e outros somente em situações específicas. É importante destacar que 87,2% destes se sentem constantemente nervosos, tensos ou irritados sem motivo aparente. Torna-se possível identificar que estes estudantes, em sua maioria, demonstram níveis significativos de ansiedade diante deste cenário que se encontram, marcado pelo Novo Ensino Médio, vestibulares, escolhas profissionais e Enem.

Neste aspecto, Couto e colaboradores (2025) avaliaram o efeito preditor de alguns fatores em relação à ansiedade manifestada por adolescentes em fase de avaliação para ingresso no ensino superior. Os autores identificaram que, quanto maiores forem os índices de pressão pela aprovação e de medo do futuro, maiores serão os sintomas de ansiedade reportados. Por outro lado, a percepção de autoestima, bem como a autoavaliação como bom estudantes possuem efeito protetor em relação à manifestação desses sintomas. Por sua vez, Schönhofen *et al.* (2020), identificaram que estudantes de escolas de ensino privado reportaram maiores níveis de ansiedade, em comparação com estudantes de escolas públicas.

Tabela 4: Ansiedade em relação as atividades escolares (N=47)

Perguntas		N	%
Você tem dificuldade em dormir à noite devido à preocupação com as atividades escolares?	Sim, algumas vezes	23	48,9
	Não	16	34
	Sim, com frequência	8	17
Você se considera uma pessoa ansiosa?	Sim, em situações específicas	28	59,6
	Sim, sempre fui muito preocupado(a)	15	31,9
	Não	4	8,5
Você se sente constantemente nervoso, tenso ou irritado, sem motivo aparente?	Sim, <u>às</u> vezes	26	55,3
	Sim, com frequência	15	31,9
	Não	6	12,8

Fonte: Elaborado pelas autoras com dados da pesquisa (2024).

O relato de um dos participantes ilustra a sensação de ansiedade experimentada pelos estudantes:

Eu acho que o Ensino Médio principalmente na rede particular exige uma carga muito grande por parte dos alunos, e nem sempre é viável essa quantidade de atividades porque normalmente nos distrai do nosso foco e nos priva de aprender de maneira livre; sem falar na pressão por parte da nossa própria consciência que faz com que constantemente seja feita comparação com as demais pessoas (Participante 20).

Os resultados indicaram que muitos dos adolescentes não se sentem à vontade para falar de si e de suas questões, talvez pelo medo de não serem compreendidos ou pelo fato de serem expostos. Como reflexo, destaca-se o fato de que, entre 88 alunos convidados a participar dessa amostra, apenas 47 jovens aceitaram falar um pouco de si e dos seus anseios. Torna-se importante salientar que dos 47 jovens que responderam ao questionário, 31 (66%) revelaram possuir uma composição familiar “estruturada” (composta por Pai, mãe, irmão, avós etc.), o que poderia propiciar uma maior segurança e apoio na vida estudantil.

Contudo, identificamos que fatores como a insegurança, a pressão, a necessidade de apoio escolar, o período da adolescência, e as incertezas, conforme demonstrado em alguns dos relatos, são evidentes na vida desses estudantes e geram grande ansiedade.

Após entramos no Ensino Médio lidamos com várias situações como o nervosismo, a pressão psicológica e familiar, pensamentos sobre as notas, ansiedade e outras situações diversas. Nem todos tem esse mesmo problema as vezes acontece por simplesmente não ter nenhum apoio ou ajuda. Muito abrigada por nos oferecer esse momento para nos expressarmos (Participante 47).

Neste sentido, os achados, embora meramente descritivos, reverberam o sentimento de ansiedade e evidenciam as lacunas no que se refere à preparação para a escolha da profissão (Melo; Moreira; Matos, 2020), especialmente em um modelo

econômico no qual a formação acadêmica exerce tamanha influência na mobilidade social.

Os resultados permitiram ressaltar a necessidade de apoio, bem como a importância da inserção da Psicologia no contexto escolar, de modo a acolher os estudantes em seu processo de escolha pela profissão. O participante 39 destaca seus anseios neste aspecto:

Perder experiências por medo e pela ansiedade é horrível. Temer o futuro e ficar se remoendo no presente, sentir que não é capaz ou que nada dará certo e ter forte pessimismo destrói com muitas esperanças e sonhos e muitas possibilidades do futuro.

Os respondentes destacaram a importância da Psicologia no âmbito escolar, não apenas para aqueles que vivenciam as angústias e anseios da escolha pela profissão, como se verifica no relato de um dos participantes: *“Achei bem interessante e legal da parte de vocês, acho que poderiam fazer mais vezes, as vezes isso funciona como um desabafo, e ajuda os tímidos, pois se abrem e tende a ter um desempenho melhor!”* (Participante 23). Na mesma direção, um dos estudantes ressalta a valorização da presença da Psicologia no contexto educacional:

Adorei a ideia e poderiam repassar tudo para a escola, inclusive esse comentário, para que eles vejam como o ambiente em que convivemos e pagamos para estar é o que nos gera transtorno de ansiedade e vontade de tirar a própria vida, por conta de uma matéria inútil e incompreensível que eu nunca vou aprender e chutar no Enem. Então para que aprender uma matéria que eu sei que vou chutar no vestibular e Enem? (Participante 38).

Tais relatos nos alertam para a necessidade da busca pelo conhecimento a fim de promover possíveis mudanças no ambiente escolar e familiar, que proporcione ao

adolescente um acolhimento integral, conhecimentos sólidos, e segurança em suas decisões, garantindo dessa forma a manutenção da saúde mental destes estudantes. Faz-se, portanto, nítida a importância da atuação da Psicologia, especialmente por meio da Orientação Profissional, no sentido de favorecer a construção da segurança e autonomia no processo de escolha da profissão, já que a ansiedade, quando mal administrada, pode levar a prejuízos não só acadêmicos, mas também no que se refere a aspectos psicológicos e sociais (Faria *et al*, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa permitiram constatar que a escolha profissional é um processo geralmente marcado pela ansiedade em adolescentes das séries finais do Ensino Médio. A adolescência configura um período marcado por constantes mudanças de cunho biopsicossocial e conflitos pela busca da identidade. Isso tudo, aliado às expectativas familiares e escolares, pressão social e autocobrança, pode fazer com que o indivíduo se sinta confuso, amedrontado e ansioso.

Ainda que os resultados sejam embasados em análises e estatísticas descritivas, não permitindo a que se estabeleçam inferências sobre a relação direta entre ansiedade, pressões familiares e escolha profissional, foi possível perceber que, dentre a amostra estudada, a maioria dos jovens se sente pressionada em relação ao seu desempenho escolar. Contudo, a maioria deles considera que os pais estão satisfeitos com o seu desempenho, o que indicia um alto nível de cobrança por parte dos próprios estudantes. Grande parte relatou possuir dificuldade para dormir devido a preocupações com as demandas colegiais, apresentando ansiedade e irritabilidade sem motivos aparente. Esses dados sinalizam que a preocupação em excesso, o medo de não atender as expectativas, a imaturidade em não viver o presente e a constante necessidade de se projetar no futuro, acabam levando esse adolescente a um sofrimento extremo, o que pode acarretar danos psicológicos graves.

Diante deste cenário, percebeu-se a necessidade de refletir e apontar possíveis intervenções educacionais e de apoio que possam garantir aos adolescentes em fase de escolha profissional uma transição mais tranquila para a vida adulta diante

de suas escolhas futuras. A partir dos resultados obtidos nessa pesquisa e através dos autores estudados para o desenvolvimento dela, concordamos com Melo *et al.* (2021), quando destacam a importância de se implementar programas de Orientação Profissional nas escolas para ajudar os adolescentes a entenderem, de maneira mais precisa e assertiva, suas aptidões e interesses, o que poderá contribuir para mitigar a incerteza e a ansiedade relacionada a escolha profissional.

A busca de parcerias junto as instituições de ensino superior, no intuito de promover feiras de profissões e palestras com profissionais de diversas áreas, ofertando ao aluno a oportunidade de conhecer e compreender de forma eficaz o mercado de trabalho atual, também se faz relevante. A escola poderá também oferecer apoio psicológico, com sessões de aconselhamento individual e em grupo com profissionais da psicologia e orientadores vocacionais. Trabalhar junto com a família, conscientizando-a da importância desse período da vida de seus filhos, com o objetivo de explorar estratégias para que eles passem por esse período de forma mais leve e segura.

Com o propósito de promover a saúde mental dos estudantes do Ensino Médio, a execução dessas ações pode acarretar múltiplos benefícios, visto que o aluno, estando emocionalmente bem, obterá sucesso em seu desempenho acadêmico e a escola poderá colher os frutos de seu sistema de ensino. Em síntese, é essencial a busca pela promoção do bem-estar psicológico, cognitivo e interpessoal dos alunos.

Embora a investigação tenha contemplado os objetivos propostos, entendemos que este estudo possui algumas limitações. Dentre elas, podemos citar a constituição da amostra, que foi relativamente pequena e circunscrita a estudantes matriculados em um único colégio particular, localizado em uma região específica no estado do Ceará. Neste sentido, pesquisas futuras podem ser desenvolvidas, de modo a ampliar a amostra de participantes, bem como de contemplar estudantes de instituições públicas, possibilitando a investigação de outros contextos. Ademais, a constituição de uma amostra com um número maior de participantes possibilitará a utilização de estatísticas mais robustas, ao passo que, neste estudo, utilizamos apenas estatísticas descritivas.

REFERÊNCIAS

- ABADE, F. L. Orientação Profissional no Brasil: Uma Revisão Histórica. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 6, n. 1, p. 15 – 24, 2005.
- ALMEIDA, F. H. DE; MELO-SILVA, L. L. Influência dos pais no processo de escolha profissional dos filhos: uma revisão da literatura. **Psico-USF**, v. 16, n. 1, p. 75–85, 2011.
- ARAÚJO, A. H. DE; BORLOTI, E.; HAYDU, V. B. Ansiedade em Provas: um Estudo na Obtenção da Licença para Dirigir. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 1, p. 34–47, 2016.
- ARCHER, A. B.; HEUMANN, S.; LUZ FILHO, S. S. da. Reflexões: ansiedade frente à escolha profissional e à prova do vestibular. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 8, n. 11, p. 70–80, 2011. DOI: 10.5007/1807-0221.2011v8n11p70.
- BALBUENA, R. U. D. M. **Família e escola disposições e expectativas presentes nas escolhas profissionais dos jovens de classe média e populares na cidade de Santa Maria-RS**. [Dissertação de mestrado]. Programa de pós-graduação em Ciências Sociais, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), RS, 2020.
- BARRETO, P. M. **Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas**. 2012. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2012. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/97447>.
- BIAGGIO, A. M.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, v. 29, n. 3, p. 31–44, 1977.
- BOCK, S. **Orientação Profissional: a abordagem sócio-histórica**. São Paulo: Cortez, 2002.
- CARREIRO, T. F.; SOARES, A. B. O que pensam e sentem os adolescentes sobre o ENEM? **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 25, n. 2, p. 147–157, 2024.
- COUTO, R. N.; LIRA, T. N. F.; SILVA, P. G. N. DA; MONTEIRO, F. S. C. T.; DANTAS, L. M. G. L.; SILVA, J. M. D.; DANTAS, E. C. DE O. Ansiedade frente a avaliação de estudantes pré-ENEM : contribuições da psicologia. **Cuadernos de educación y desarrollo**, v. 17, n. 2, p. 1–21, 2025.

COZBY, P. C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento**. São Paulo: Atlas, 2003.

DIAS, D.; SÁ, M. J. O estatuto sociocultural familiar como vetor da decisão vocacional: promessas e (des)ilusões da entrada na educação superior. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 15, n. 1, p. 51-64, 2014.

FARIA, R. R. DE; WEBER, L. N. D.; TON, C. T. O estresse entre vestibulandos e suas relações com a família e a escolha profissional. **Psicologia Argumento**, v. 30, n. 68, p. 43-52, 2012.

FELÍCIO, J. F.; MOURA, I. DA S. DE; SILVA, A. S.; VASCONCELES, M. X.; DIAS, H. G.; SILVA, I. C. DA; AMARAL, J. F. DO. Refletindo sobre a depressão e a ansiedade no contexto escolar. **Revista Interfaces**, v. 8, n. 1, p. 482-490, 2020.

FENZKE, M. N. *et al.* Ansiedade traço e estado em profissionais da saúde de unidade de terapia intensiva. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 44, p. 1-12, 2023. DOI: 10.1590/1983-1447.2023.20230028.pt.

FONSECA MACEDO, L. *et al.* A saúde mental de vestibulandos em tempos de pandemia: estudo sobre ansiedade traço-estado em concluintes do ensino médio. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, v. 23, n. 4, p. 67-77, 2022. DOI: 10.47456/rbps.v23i4.36271.

FONTENELE, A. M. F. Fatores influenciadores da ansiedade e estresse em alunos pré-vestibulandos: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Epistemologia e Práxis Educativa - EPEduc**, v. 7, n. 2, p. 1-12, 2024.

FONTES, A. V. S.; COSTA, I. G. da; LIMA, P. A. L. Avaliação dos níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado de estudantes de enfermagem em um centro universitário durante a pandemia da Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, p. e35611528200, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i5.28200.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo, Editora Atlas, 2008.

GONZAGA, L. R. V.; LIPP, M. E. N. Relação entre escolha profissional, vocação e nível de estresse em estudantes do ensino médio. **Psicologia Argumento**, v. 32, n. 78, 2014.

GROLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017.

LAGO, L. Y. **Orientação profissional: caracterização e concepções**. Curitiba: Distribuidora Educacional, 2017.

LEÃO, G. G. O.; VARGAS, T. B. T. Como estudantes do ensino médio lidam com a pressão imposta a respeito da sua escolha vocacional na contemporaneidade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 11, 2022, p. 2735-2748.

LIPP, M. E. N. (Org.). **O adolescente e seus dilemas: Orientações para pais**. Campinas: Papirus, 2014.

MELO, E. R. M. de S. F. de; MATOS, P. G. S. de; MATOS, D. C. de. Perception of School Psychologists on the Professional Choice Process in High School. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e16810212329, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12329.

MELO, E. R. M. de S. F. de; MOREIRA, A. C. C. C.; MATOS, P. G. S. de. Escolha Profissional e Adolescência – Um Debate necessário. In: GRILO, R. L.; MAGALHÃES, E. R. (Org.). **Psicologia: Desafios, Perspectivas e Possibilidades**. São Paulo: Editora Científica Digital, 2020. p. 120-128.

MINAYO, M. C. D. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

OLIVEIRA, M. I. S. D. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 30-34, 2011.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

ROCHA, J. B. A. *et al.* Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **ID on Line. Revista de Psicologia**, v. 16, n. 60, p. 141-158, 2022.

ROSSETO, M. L. R. *et al.* Escolha profissional e adolescência: velhas questões, novas reflexões. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. e56611326907, 2022. DOI: [10.33448/rsd-v11i3.26907](https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26907).

SCHÖNHOFEN, F. de L.; NEIVA-SILVA, L.; DE ALMEIDA, R. B.; VIEIRA, M. E. C. D.; DEMENECH, L. M. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 3, p. 179–186, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>

Janete Crislaine Gomes de Sousa Rocha, Karen Layane Matos da Costa Nascimento, Lorrany Gabriele Figueiredo de Sousa, Maria Betânia Rodrigues Brilhante, Talita da Silva Alves, Cibele Ventura Vieira Satuf

SHAUGHNESSY, J. J.; ZECHMEISTER, E. B.; ZECHMEISTER, J. S. **Metodologia de pesquisa em psicologia**. Porto Alegre: AMGH, 2012.

SILVA, M. M.; BARROS, L. S. A contribuição da escola para a promoção da saúde mental de adolescentes no combate à depressão e ao suicídio. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 21078-21095, 2021.

SINDEAUX, A. da S. *et al.* Ansiedade e Vestibular: um relato de experiência com estudantes em um município do Pará. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 7214–7224, 2020. DOI: [10.34119/bjhrv3n4-001](https://doi.org/10.34119/bjhrv3n4-001).

SOMAVILLA, A. B.; KRUG, D.; FONTANA POZZER, L.; GOETZE, P.; MOREIRA LEAL DE CARVALHO, T. G. A ansiedade e o estresse dos estudantes com a expectativa do exame vestibular. **Revista Interdisciplinar De Ensino, Pesquisa E Extensão**, v. 9, n. 1, p. 280–288, 2021.

SOUZA, D. C. C.; VAZQUEZ, D. A. Expectativas de jovens do ensino médio público em relação ao estudo e ao trabalho. **Educacao e Pesquisa**, v. 41, n. 2, p. 409–426, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-97022015041789>

SOUZA, E. C.; SILVA, M. J.; PAVONI, R. **A importância da orientação profissional no ensino de jovens e adultos (EJA)**. 2015. Monografia (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Araçatuba, 2015.

SPARTA, M. O desenvolvimento da Orientação Profissional no Brasil. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 4, n.1/2, p. 1-11, 2003.

STURION, G.; BOFF, S. R. Avaliação de estresse em estudantes: uma revisão. **Intellectus Revista Acadêmica Digital**, n. 63, p. 154–169, 2021.

TAVARES, J. M. A. D. *et al.* Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. e11353, 2022. DOI: [10.25248/reas.e11353.2022](https://doi.org/10.25248/reas.e11353.2022).

TESSARO, D.; SCHMIDT, B. Escolha profissional: teoria e intervenções sistêmicas voltadas ao adolescente e à família. **Pensando Famílias**, v. 21, n. 1, p. 92-104, 2017.

VERAS, J. C. L. Orientação Profissional: as expectativas dos pais e o comportamento ansioso dos

O PESO DO FUTURO: ANSIEDADE E ESCOLHA PROFISSIONAL EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

alunos que se preparam para o exame nacional do ensino médio. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 2, p. 1–22, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade**. Geneva: WHO, 2014. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/112750>.