

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA**

JOTÊME DOS SANTOS FERNANDES

VESTIBULAR: UMA ESCOLHA PERMEADA POR OBSTÁCULOS

**NATAL/RN
2013**

JOTÊME DOS SANTOS FERNANDES

VESTIBULAR: UMA ESCOLHA PERMEADA POR OBSTÁCULOS

Monografia apresentada como requisito parcial para a obtenção do título de especialista em avaliação psicológica do Centro Universitário do Rio Grande do Norte – UNI/RN.

Orientador: Prof. Dr. João Carlos Alchieri

NATAL/RN

2013

JOTÊME DOS SANTOS FERNANDES

VESTIBULAR: UMA ESCOLHA PERMEADA POR OBSTÁCULOS

Monografia apresentada como requisito parcial
para a obtenção do título de especialista em
avaliação psicológica do Centro Universitário
do Rio Grande do Norte – UNI-RN.

Monografia apresentada em: ____/____/____

PROF. DR. JOÃO CARLOS ALCHIERI
Orientador

A DEUS.

[...] “O que perturba o seu humano não são os fatos, mas a interpretação que ele faz dos fatos.”

Epictet (Século I, d.C.)

SUMÁRIO

	RESUMO.....	06
1	INTRODUÇÃO.....	06
2	VESTIBULAR: UMA ESCOLHA PERMEADA POR OBSTÁCULOS.....	07
3	MEDO E ANSIEDADE.....	12
4	A CIÊNCIA PESSOAL.....	15
5	ANÁLISE DO CASO PRÁTICO DOS VESTIBULANDOS/ENEMANDOS	15
5.1	ANAMNESE DOS PARTICIPANTES DO GRUPO.....	15
5.2	A ANAMNESE DAS INTERVENÇÕES NO GRUPO.....	16
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
	ABSTRACT.....	22
	REFERÊNCIAS.....	23

VESTIBULAR: UMA ESCOLHA PERMEADA POR OBSTÁCULOS¹

Jotême dos Santos Fernandes²

Prof. Dr. João Carlos Alchieri³

Centro Universitário do Rio Grande do Norte

RESUMO: O objetivo deste artigo é compreender a importância do psicólogo no processo de orientação de uma carreira, contando com avaliação psicológica a fim de contribuir para a escolha profissional mais assertiva; diminuição da ansiedade; desenvolvimento intelectual, e melhor controle emocional na “cena da prova” (Vestibular ENEM). Consequentemente, tendo em vista o acompanhamento ao candidato, obteremos melhores sucessões.

Palavras-Chaves: Avaliação psicológica; vestibular/ENEM; ansiedade; assertividade;sucesso.

1. INTRODUÇÃO

A presente monografia é um requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Avaliação Psicológica do Centro Universitário do Rio Grande do Norte – UNI-RN e desenvolvido, extensivamente, no Cursinho do Diretório Central dos Estudantes – DCE, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN.

O objeto a ser analisado será a ANSIEDADE dos “vestibulandos/enemandos”, e a disfunção no comportamento gerada pela proximidade do certame pré-universitário. Essa disfunção ansiosa tem sido a geratriz de muitas reprovações e/ou desilusões para o aluno que, ao longo do curso secundário, sonhou com uma vaga na Universidade Federal, bem como, ela tem sido também causadora de muitas “fraturas” psíquicas, algumas de caráter irremediável, quando não recorrentes ao suicídio. Sem falar no efeito dominó, uma vez que as famílias também são passíveis de desequilíbrio, como consequência da disfunção de seus filhos “concursandos”, assim, são coesos na alegria e na adversidade, pois determinados alunos, em

¹ Monografia desenvolvida pelo autor sob a orientação do Prof. Dr. João Carlos Alchieri.

² Psicólogo graduado pelo Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN) – Natal/RN – Brasil.

³ Psicólogo, docente do Curso de Especialização em Avaliação Psicológica pelo Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN) – Natal/RN – Brasil e UFRN.

resultado da ansiedade, não galgam o sucesso mesmo estando preparados do ponto de vista programático.

Em muitos casos, são as próprias famílias dos concursandos que constroem esse desequilíbrio com cobranças e indicações profissionais desde a tenra idade de seus filhos; e em outros, estão associados a um construtivo imperialista de uma educação voltada para o mercantilismo exacerbado dos sistemas capitalistas, já em outros, a junção das duas primeiras, o que nos parece operar em agravamento para a disfunção. O sistema socialista/comunista também deve ter seus problemas e distorções, mas, desconhecemos.

O tema trabalhado foi de suma importância, uma vez que colaborou a melhor entender, sob o olhar da psicologia, o funcionamento da disfunção gerada pela ansiedade de que são acometidos os jovens “vestibulandos/enemandos”. Conforme Levenfus (1997, p. 59): “uma das principais tarefas dos pais é ajudar o filho a crescer para ser um adulto responsável, capaz de tomar decisões e fazer escolhas”.

Uma experiência que vivenciei como pai de um garoto e de duas garotas: o garoto se formou em economia, psicologia, tendo ainda cursando até o 3º ano de arquitetura na UFPR; a garota do meio se graduou em Engenharia Civil aos 25 anos na PUC/PR e a mais nova se graduou em Administração de Empresa em faculdade particular em Curitiba/PR; cada um seguiu o caminho escolhido por eles, sem interferência familiar. Porém, não foi dada oportunidade a eles, eventualmente, para culpar os pais pelas suas escolhas – auto responsáveis, acertamos por intuição.

A escolha do presente tema vestibular: uma escolha permeada por obstáculos, encontra-se alicerçada em experiências passadas somada à experiência adquirida no Curso de Graduação em Psicologia da UNI-RN e no Curso de Especialização em Avaliação Psicológica da mesma UNI-RN.

2. VESTIBULAR: UMA ESCOLHA PERMEADA POR OBSTÁCULOS

Hodiernamente, a dinâmica das profissões está cada vez mais flexível e veloz, essa alternativa profissional demora muito, pois antes de formar os discentes deveremos preparar bons docentes. No passado, por exemplo, na medicina, a maior parte dos médicos eram generalistas, de modo que só havia um único médico para

todo o município, conseqüentemente, ele deveria ser um clínico geral. Atualmente, temos dezenas, para não dizer centenas, de especialidades dentro da medicina, e o mesmo ocorre em qualquer outra área profissional. Por outro lado, algumas profissões desapareceram ou estão desaparecendo como, por exemplo, o afiadore de tesoura ou o soldador de panela, etc. Todavia, a preparação do profissional especializado não se faz da noite para o dia, essa preparação vem desde a educação básica e segue durante toda a vida, principalmente após o vestibular. Para que tenhamos profissionais com uma experiência profissional demora muito, pois antes de formar os discentes devemos preparar bons professores.

Percebemos a complexidade que gira em torno de uma carreira profissional. Esses conjuntos de elementos começam a tomar forma a partir da escolha do curso universitário. Ora, se o candidato que tem os seus sonhos, desejos, tendências e há anos já está pensando nisso, mas ainda não chegou à conclusão, como pode um psicólogo em poucas horas auxiliá-lo? Para chegarmos a tal resposta, devemos atentar que a demanda de mercado, que pode valer hoje e não ser mais válida daqui a três anos e, tradicionalmente, se leva normalmente de 4 a 5 anos para concluir-se um curso superior. O que fazer? Lógico que não dá para estarmos mudando de curso, e ainda, não é mudar por que o mercado mudou. Portanto, é fundamental caracterizar as preferências, potenciais, tendências, etc. Desde o início do 2º grau, um desenvolvimento natural, sem corre-corre de última hora, em síntese, um acompanhamento paulatino, sem imediatismo, profissão não se escolhe nos dados, não se tira carta para decidir qual a profissão a escolher, não é por impulso, mas sim, é uma somatória de fatores que vão sedimentando a decisão.

Para realizar uma orientação psicológica, normalmente, emprega-se um método que geralmente se compõem de: uma redação escrita sobre o futuro; um questionário 1 (fechado); um “discurso livre”, isto é, uma entrevista semiaberta com alguns direcionamentos, mas com possibilidade de abertura pelo candidato e uma série de orientações profissionais (plano de carreira) em grupo, com 05 encontros de 03 horas cada. Após as orientações, é aplicado mais um questionário 2 (fechado).

Baseado nos dados obtidos, depois dessa série de procedimentos, pode-se vislumbrar dois aspectos: primeiro, o nível de aspirações **subjetivas** dos candidatos, a partir disso, teremos os principais temas recorrentes nas cinco etapas da orientação psicológica, assim, poderemos constatar as demandas e aspirações futuras com relação ao mundo do trabalho e a orientação profissional do

entrevistado – este primeiro aspecto configura a perspectiva psicológica. Depois do nível das condições **objetivas**, formularemos uma perspectiva sociológica. A exemplo, podemos citar os resultados tabulados em um levantamento realizado numa escola pública da periferia de São Paulo. Esses resultados revelam que 76,9% dos entrevistados desejavam maior informação de como entrar no mercado de trabalho; 59,6% atentam para as possibilidades reais de inserção no mercado de trabalho e, aproximadamente 50%, se preocupa com o que realmente existe para eles no mercado (Marcelo Afonso Ribeiro, 2003, p.146, tabela 2; Univ. Cruzeiro do Sul-SP).

Pode-se depreender, a partir de pontos como desinformação sobre o mundo do trabalho, por parte dos jovens, os seguintes aspectos: falta de material esclarecedor sobre a inserção desse jovem no mercado, após vestibular; desconhecimento da realidade no mundo trabalho; falta de orientação profissional direcionada na própria escola. Todos esses pontos, ou melhor, a ausência deles, contribuem decisivamente para se escolher um curso universitário.

Também, percebe-se a falta de espaço (tempo) destinado à reflexão sobre o futuro, de modo que é necessário esclarecer que os jovens precisam fazer algo no presente. Aliado a isso, tem-se a falta de contato entre opiniões semelhantes oriundas dos próprios jovens e, somado ao não esclarecimento de que o curso superior NÃO é o único caminho para o sucesso profissional.

Todos esses elementos configuram as aspirações dos entrevistados, dentre as principais, observamos: trabalhar e frequentar um curso superior - aproximadamente 25% almejam; casar e ter um curso superior é desejo de 17,3% dos entrevistados; 7,7% querem, apenas, ter um bom emprego; e 7,7% preferem ingressar nas forças armadas; como também, 7,7% é o percentual de jovens que buscam sempre ter um desenvolvimento pessoal, (Marcelo A. Ribeiro, 2003, p.146, tabela 3, U.C.S – S.P.), fatores insignificantes completam os 100%.

A partir das questões objetivas, ainda se constatou o baixo nível de escolaridade dos antepassados dos entrevistados, com índices que figuram entre 48% das mulheres e 32,75% dos homens como analfabetos, e só 9,6% dos homens com ensino médio completo, os avós. Contudo, fica claro que a escolaridade melhora a cada geração. Esses dados configuram o perfil de jovens que receberam Orientação Profissional (O.P), conforme relata Marcelo A. Ribeiro (2003, p. 148 § 4º). Entretanto, só quem tem vontade de fazer um curso superior é que deve receber

O.P? Não. Pois a orientação profissional deve ser difundida também no Ensino Médio e Técnico, já que a “O.P. é uma prática social que visa, basicamente a inserção do jovem na População Economicamente Ativa – PEA, essa inserção não pode ser feita de qualquer forma, e sim, de forma consciente visando à elaboração de um plano profissional com uma trajetória ocupacional. A O.P. também pode auxiliar na re-opção do projeto de vida profissional, sendo um processo mediador ou “CATALIZADOR”, assim, a Orientação é uma intervenção continuada, não focal, não imediata.

No Brasil, pelas dimensões continentais, as demandas e ocupações variam muito de região para região. Após a análise do material colhido (pesquisa das orientadoras Rocha & Fujita, 1999, no Colégio Terceiro Milênio, Curitiba-PR), percebe-se a presença da ansiedade na maioria dos candidatos. Antes de prosseguir esse texto, precisa-se definir o que é ansiedade, palavra que designa um sentimento capaz de provocar uma série de frustrações nas nossas escolhas.

O termo ansiedade originou-se na Grécia e significa etimologicamente: estrangular, sufocar, oprimir. Conforme o texto “Vestibular: Fatores Geradores de ansiedade na ‘Cena da Prova’”, a ansiedade pode estar entre as principais causas da não aprovação dos candidatos que realizam qualquer tipo de exame de seleção, dentre eles, o vestibular. É notório que ao se aproximar da data da prova, a ANSIEDADE e a ANGÚSTIA se tornam os sentimentos mais intensos e presentes na vida dos candidatos, (Fatores geradores de ansiedade na “cena da prova”, Revista Brasileira de Orientação Profissional, 2003,4 (1/2) pp105-116, Geruza Tavares D’Avila e Dulce Helena Penna Soares – UFSC).

A presença do termo “cena de prova”, propriamente dita, que seria o conjunto de acontecimentos físicos e psicológicos que ocorrem com o vestibulando na hora da prova. Tais acontecimentos são combatidos pelo organismo, na tentativa de amenizar essas sensações, é então, esboçada certa despreocupação, provável mecanismo de defesa, negação, como consequência, os candidatos realizam a prova bem ou mal. Entretanto, os vestibulandos precisam se conscientizar e saber que o que foi feito, está feito! E de nada ajudará aumentar a ansiedade e angústia, o melhor a se fazer nessa hora é relaxar “a sorte está lançada”. E, portanto, não há outra opção a não ser enfrentar e aguardar.

A ansiedade é um mecanismo do corpo humano que “dispara/aciona” diante de perigo (seja enfrentar ou fugir). Esses mecanismos de defesa são acionados pelo

inconsciente, forma mais primitiva de ansiedade. Podemos entender ansiedade como algo que é sentido, causando sensações físicas em órgãos específicos do corpo (palpitação, desejo de urinar, suor e mãos geladas, por exemplo). Caso não seja tratada com devida atenção, a ansiedade pode levar ao estresse e até a quadros depressivos.

A ansiedade pela obtenção do êxito no vestibular, normalmente, contamina toda a família, pais, tios, avós, todos querem ver o sucesso do vestibulando no concurso. Essa pressão é chamada de **microsocial**. Ademais, do ponto de **vista macrossocial**, temos aqueles candidatos que, embora preparados cognitivamente, têm como obstáculo ao êxito a Ansiedade, a qual funciona como um bloqueador, levando os vestibulandos ao insucesso (Geruza T. D'Àvila e Dulce H.P. Soares – UFSC; Revista brasileira de O.P. 2003,4 (1/2), p106. § 2º e 3º).

Segundo TRINTINAGLIA (1996) e TELES (1999), ansiedade é o medo de algo desconhecido, indefinido e confuso. Para LINIS (citado por Andrade Gorenstein, 1998). É o conjunto de algumas características combinadas: ESTADO EMOCIONAL, SUBJETIVO, caudado por medo, terror, horror, alarme, pânico somado à EMOÇÃO que no momento é desagradável, podendo causar a SENSACÃO de morte ou colapso eminente. Essa ansiedade é DIRECIONADA em relação ao futuro, **mas não há risco real**, a emoção é desproporcional, a partir disso, é constatado o DESCONFORTO corporal subjetivo verificado por causa de sintomas, como: aperto no peito, na garganta, dificuldade para respirar e aumento da pulsação.

Como fatores geradores de ansiedade na “cena da prova”, conforme levantamento efetuado na UFSC, podemos citar: **primeiro como Característica do Candidato** (Cidade de origem, sexo, idade, tipo de Ensino Médio que cursaram, além de que modo lida com a ansiedade (fator intrínseco de cada candidato) ou **se o candidato sente-se preparado para a prova**, e se apresenta sintomas de ansiedade.

Deve-se lembrar de que chegar ao vestibular é um privilégio de poucos e, conseqüentemente, a preparação para o vestibular apresentou alguma alteração no dia-a-dia do candidato. Isso contribui para o aparecimento da ansiedade. Para refletir, quais os sentimentos vivenciados nos instantes antecedentes à realização do exame? Esses sentimentos aliados a expectativa dos pais também é uma causa da ANGÚSTIA E ANSIEDADE. Caso a escolha, pela família(pais), NÃO seja

COINCIDENTE com a preferência do vestibulando, pode-se verificar **um grande fator de reprovação**.

IOSCHP (1996) lembra que, distrair-se, ter uma boa alimentação, dormir bem e, principalmente, praticar um esporte são elementos fundamentais para uma boa preparação que vise o êxito no vestibular. Na pesquisa da UFCS, 60% dos candidatos se consideravam não preparados física e emocionalmente para enfrentar o vestibular. Os sentimentos revelam temor por: medo de reprovação, sentimento presente em 57,8% dos entrevistados; 48,2% alegam que tem muitas matérias para estudo; 36,4% colocam como problema o número grande de candidatos/vaga; 32,9% se sentem despreparados em relação aos estudos; 15,6% não tem certeza quanto ao curso escolhido e 23,1% preocupam-se com a cobrança dos pais. Esses fatores, juntos, causam a ANSIEDADE (Geruza & Dulce, Revista Brasileira de O.P., 2003,4 (1/2), p.113, fig. 3).

3. MEDO E ANSIEDADE

Medo e ansiedade têm uma linha muito próxima, pois, sendo uma emoção primária do ser humano, inato, foi a percepção daquele que gerou e perpetuou a ansiedade, nos mais diversos níveis em que se apresentam em cada um de nós.

A ansiedade pode se apresentar de diversas formas, porém, todas elas encobrem a emoção primária e geradora deste sintoma: o medo. Este, por sua vez, produz as múltiplas formas com as quais a ansiedade se “veste”. Assim, diante de um estado de ansiedade que gere desconforto, há a necessidade de um especialista para dar um diagnóstico e a aplicação da terapia adequada, “até porque a ausência de resultados satisfatórios afasta o paciente, uma vez que como ‘bom’ ansioso, ele tem ‘pressa’, necessidades exacerbadas e muita ansiedade para utilizar ‘pílulas’ mágicas” (BEATRIZ, 2012).

A ansiedade corresponde a uma reação do corpo frente a um acontecimento, quando em excesso, traz consequências graves para a vida da pessoa acometida vai representar uma passagem de uma reação natural para o transtorno. Podemos então dizer que o transtorno de ansiedade está caracterizado por um conjunto de sintomas psicossomáticos que interferem no funcionamento cognitivo e

comportamental, que por uma relação de vice-versa, o comportamento vai influenciar na manutenção do funcionamento adequado (disfuncional) da cognição.

O transtorno de ajustamento diz respeito ao sentimento de opressão e de incapacidade de funcionamento, podendo acarretar “sintomas físicos relacionados a estresse, como: insônia, cefaleia, dor abdominal, dor no peito, palpitações” (CID 10, 2007, p.44).

O CID 10 (2007, p. 44) classifica de F-43.2, que representa os aspectos diagnósticos seguintes:

- Reação aguda a evento estressante ou traumático recente;
- Sofrimento extremo, resultado de um evento recente ou preocupação com o evento;
- Os sintomas podem ser primariamente somáticos.

E o que mais nos interessa, considerando o tema proposto neste relatório: Humor deprimido; ansiedade; preocupação; sentimento de incapacidade de funcionar.

De acordo com a American Psychological Association - APA, o primeiro critério diagnóstico do transtorno de ansiedade generalizada é sobre a sua constituição, pois: a ansiedade se constitui de preocupação vivida por uma expectativa apreensiva excessiva, mais presente no dia-a-dia do que ausente, em média por seis meses, incidindo sobre uma série de acontecimentos ou atividades, como o desempenho no trabalho ou nos estudos (APA, 1994, p.435, apud CABALLO, 2003, p. 212). (Grifo nosso).

Sendo a preocupação ansiosa tem que ser “de difícil controle e deve produzir uma deterioração ou mal-estar significativos em áreas importantes do funcionamento” (CABALLO 2003, p. 212). Podendo ser citadas, como exemplos: área social, do trabalho, da educação, etc.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada é um diagnóstico clínico adicional muito frequente nos casos de ansiedade, constatado tanto em pesquisas, quanto na prática clínica. As pessoas acometidas do transtorno de ansiedade generalizada costumam se preocupar de forma desproporcional com o futuro e cometem vários erros de pensamento, como a catastrofização, por ter dificuldade de raciocinar com base na realidade. As interpretações dos eventos feitas por elas assumem grandes proporções, com efeitos exagerados e com ênfase nos aspectos negativos em

detrimento dos positivos. Portanto, essas pessoas apresentam dificuldades para tomar decisões, solucionar problemas, fazer mudanças, etc.

As intervenções cognitivo-comportamentais mais empregadas no quadro descrito são: a psicoeducação, a identificação dos pensamentos automáticos e das emoções; a identificação das crenças centrais e intermediárias; a reestruturação cognitiva; a resolução de problemas e a avaliação do processo. Diante desse quadro, a educação psíquica se constitui num recurso importante para o processo terapêutico. O paciente pode ter o conhecimento ou não da funcionalidade das reações comportamentais apresentadas em seu organismo.

Identificar os pensamentos automáticos e as emoções que constituem esse quadro é muito importante. Os primeiros, surgem em função da interpretação dada a uma situação e ocorrem de forma paralela a pensamentos manifestos. Qualquer pessoa tem pensamentos automáticos, a diferença então é acontece nas pessoas que não se encontram angustiadas, elas normalmente costumam testar os pensamentos e verificar sua disfuncionalidade, pelo simples fato enxergar a realidade como ela realmente se apresenta.

As pessoas com transtornos psicológicos erroneamente interpretam, com certa frequência, situações neutras ou positivas e, desse modo, seus pensamentos automáticos são tendenciosos. Ao examinar criticamente tais pensamentos e corrigindo os erros, as pessoas tendem a se sentir melhores (BECK, 1997, p. 87). As crenças centrais e intermediárias são, então, identificadas e modificadas a fim de se construir modelos alternativos de comportamento, baseados na escolha consciente.

Essas crenças são facilmente identificadas ao se preencher um formulário com dados sobre os pensamentos automáticos; as emoções/os sentimentos/as sensações e os comportamentos e/ou crenças do paciente (idem, 1997, p. 87). Com este formulário, é possível reconhecer as relações entre os pensamentos automáticos e as crenças do paciente. As crenças centrais estão, conforme aponta a autora acima citada, relacionadas invariavelmente à infância. São ideias rígidas e cristalizadas sobre si mesmo, enquanto as crenças intermediárias estão relacionadas às regras, atitudes e suposições do paciente. Tanto um tipo de crença quanto de outra são direcionadas para o próprio paciente, para o outro e para o futuro.

4. A CIÊNCIA PESSOAL

A Ciência Pessoal constitui um enfoque da terapia cognitivo-comportamental, que aplica habilidades empíricas da solução de problemas aos problemas íntimos e pessoais. “A terapia é concebida como um processo de aprendizagem que ensina os pacientes a enfocar seus problemas como científicos e pessoais. No núcleo deste modelo, encontra-se uma forte ênfase na importância de uma teoria ativa sobre si mesmo, de enfrentamento” (CABALLO, 2007, p. 699). Em resumo, desempenha importante papel de colaborador no processo terapêutico e de autocontrole.

5. ANÁLISE DO CASO PRÁTICO DOS VESTIBULANDOS/ENEMANDOS

Durante o mês de agosto e início de setembro, ficamos tentando implementar a prática de nosso objeto de estudo. Porém, somente após um contato com o professor Ricardo Sérgio Alves Lago, responsável pela Coordenação Geral dos Cursinhos pré-vestibulares promovidos pela UFRN, foi que conseguimos por em prática o nosso empreendimento, especificamente, no dia 19 de setembro do ano em curso (2012).

5.1 - ANAMNESE DOS PARTICIPANTES DO GRUPO

Os concursandos e concursandas, ao nosso contrário, mostravam-se aparentemente tranquilos em suas expectativas, talvez, pelo fato de previamente ter-lhes sido informado o porquê da nossa presença. Iniciamos situando se tratar de aluno concluinte do Curso de Psicologia da UNI-RN e que havia escolhido, como profissional, trabalhar a Orientação de Carreiras e que me encontrava ali, para justamente tentar, não orientá-los propriamente dito com relação às escolhas de cursos universitários, até mesmo porque as inscrições para o VESTIBULAR e/ou ENEM já tinham sido feitas por eles, mas aliviá-los do sofrimento que comumente acometem a grande maioria dos concursandos.

Sabíamos que o grupo não seria uniforme quanto à ansiedade. Esta poderia estar presente nos integrantes sob a forma de um simples medo, até a forma mais grave da psicopatologia. Também depreendíamos que, diferentemente do atendimento individual clínico, em que o sujeito já chega com a demanda queixosa, ali, perante aquele grupo, de certa forma, estávamos “garimpando”, ou melhor, especulando, por já ser do conhecimento de todos que os alunos de concursos vestibulares são bastante ansiosos.

Diante daqueles jovens olhares, movidos pela curiosidade, começamos o trabalho com três indagações: nome (para efeitos de preservação, fictício); idade e 1ª opção de curso, obtendo o seguinte resultado:

José, 19 anos, Direito;
Lídia, 18 anos, Administração;
Júlia, 17 anos, Letras;
Fred, 17 anos, Artes Visuais;
João, 16 anos, Veterinária;
Francisco, 18 anos, Educação Física;
Mônica, 16 anos, Ciências Biológicas;
Tânia, 17 anos, Letras;
Vânia, 18 anos, Fisioterapia;
Ana, 17 anos, Nutrição;
Alba, 20 anos, Direito;
Carlos, 18 anos, Artes Cênicas.

5.2 – A ANÁLISE DAS INTERVENÇÕES NO GRUPO

Em seguida, passamos a falar, em linhas gerais, do modelo cognitivo: pensamento-emoção-comportamento, pois a forma como as coisas ou objetos são interpretados por nós vai interferir negativo ou positivamente nas nossas emoções e, por conseguinte, nos nossos comportamentos. Depois, abordamos as crenças que comumente estabelecemos como verdadeiras e que, no entanto, podem ser ilógicas do ponto de vista da racionalidade. Estas crenças determinam o nosso

comportamento e se trabalharmos elas para modificá-las, podemos então alterar nosso comportamento em sua disfuncionalidade. Apresentamos a supervalorização que algumas pessoas, comumente, dão a um acontecimento que, às vezes, nem possa ocorrer, dizendo-lhes que esse evento se chama catastrofização. Um deles nos pediu que melhor explicasse o termo.

Então, detemo-nos a explicar como iriam funcionar as sessões e que elas seriam trabalhadas com enfoque na Terapia Cognitivo-Comportamental de Grupo. Explicamos ainda da importância do respeito ao que seria trabalhado e do compromisso que eles deveriam assumir para que pudessem obter bons resultados. Também mencionamos, mesmo diante das adversidades dos componentes do grupo, a importância deles não faltar às sessões, embora sabendo que seria inevitável, sobretudo pelas condições financeiras de alguns.

Àquela altura, apesar de alguns sinais de ansiedades aparentes nos rostos dos concursandos (as), não ocorreu nenhuma revelação que nos confirmasse a suspeita. Depois, discutimos as características da ansiedade, variável segunda deste trabalho, dizendo-lhes que a ansiedade é uma característica biológica do ser humano, que antecede perigo real ou imaginário, corresponde a uma extensão do medo primário, este, necessário a qualquer ser vivo como meio de sobrevivência. A ansiedade também é marcada por sensações corporais desagradáveis. Citamos como exemplos: aumento da pulsação, dor de estômago, aperto no tórax, transpiração e incontinência urinária.

Em seguida, comentamos que as consequências da ansiedade vão depender do grau e da frequência de seus acontecimentos que, em longo prazo, pode vir a se tornar patológica, levando a perda de auto-estima, depressão e, até provocar o rebaixamento da capacidade intelectual da pessoa acometida, como bem da possibilidade de somatização, correspondente a “jogar” no corpo a descarga psíquica em forma de dores e hematomas. E, ainda, como consequências: fadiga, falta de ar, insônia. Apresentamos as situações de pessoas que, na hora da realização das provas, estavam tão ansiosas que chegaram ao ponto de não conseguir marcar o gabarito. Outros, sequer conseguem fazer a prova, “dá um branco geral”.

Então, discutimos sobre um texto que havíamos lido na Revista Brasileira de Orientação Profissional [2003, 4 (1/2), pp. 105-116 105] sobre a ansiedade no vestibular, que os anos que antecedem o certame podem provocar autopunição;

jovens se culpam do fracasso e não conseguem estudar efetivamente; a pseudovalorização de si mesmo, quando o jovem não se dá conta da qualidade de seu estudo, ou do álibi perante a família e a sociedade sob o argumento de que não passou porque o curso escolhido é muito concorrido, por exemplo, o de medicina; a escolha profissional é um fator capaz de gerar ansiedade na “cena da prova”; a expectativa e o projeto de vida dos pais sobre a vida dos filhos é motivo de angústia e ansiedade, pela dificuldade de alguns pais em perceber a autonomia dos filhos em relação às suas escolhas; em muitos casos, os pais sentem a aprovação dos filhos no vestibular como sendo uma “prova da boa educação” que lhes proporcionaram; muitas vezes, o jovem é reprovado no Vestibular, por não ser o curso que realmente gostaria de ter escolhido e o fez por pressão familiar e social.

Sobre o aspecto da terapia, abordamos a maneira como nós poderíamos combater a ansiedade. Primeiro, os medicamentos, depois a terapia ou a combinação de ambos. Elencamos a importância do relaxamento, da prática de esportes e, ainda, da meditação e do alongamento no combate a ansiedade. Ainda na sessão, surgiu a ideia de pedir aos participantes que baixassem a prova do vestibular passado e que respondessem em casa. Na sessão seguinte, apareceu um caso que tomamos para centro do trabalho terapêutico, pelas características da variável para aplicação da TCC, Ana, concorrente ao Curso de Nutrição pela segunda vez, disse: “Fiquei com raiva de mim mesma, “professor”, pois ao responder sem ansiedade, consegui acertar mais que o necessário para atingir a classificação.”

Observamos o grupo, já confirmando a nossa suposição de inconstância nas sessões e, em seguida, perguntamos: “você compreendeu o que o estado de ansiedade pode provocar na pessoa?” Então, explicamos que seria o nosso objeto de discussão do dia, ou seja, sem mencionar, enfocamos nas premissas da terapia de grupo da TCC, para identificar a uma possível crença provocadora da disfunção emotiva da Ana. Perguntamos também de que Ana tinha medo? A resposta dada por alguns do grupo foi: “De não ser aprovada no vestibular? Esse acontecimento provocou o que em Ana? Ansiedade. Ou seja, uma disfunção na emoção. Completamos dizendo que o estado ansioso de Ana não dava ainda para diagnosticar em que nível se encontrava na época da realização da prova. Havia necessidade de mais investigação.

Na sessão da semana seguinte, iniciamos falando sobre “distorções” do pensamento e as onze “crenças irracionais”, o grupo limitou-se a prestar a atenção. Às vezes concordando, mas nunca desenvolvendo uma visão crítica do que estávamos lhes apresentando pela leitura. Ainda distribuímos alguns resumos sobre os temas abordados, numa formação grupal, para que eles lessem e refletissem sobre as distorções e crenças irracionais. O que procurávamos para aplicar às técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental, ansiedade em seus vários graus, parecia não se revelar nos componentes do grupo, o caso único de Ana foi o que mais se configurou dentro do trabalho de terapia, objetivo do estágio.

Assim, aproveitamos a sessão seguinte para aplicar técnicas de relaxamento: levamos o grupo para local apropriado e demos início ao processo de relaxamento com eles, fazendo-os entrar em contato com os corpos deles, as respirações, etc. Tivemos, nesse dia, resultado bastante expressivo, pois o grupo conseguiu relaxar, ou seja, um quase dormiu. Um dado curioso é que todos não sabiam respirar direito. Sobre esse processo de relaxamento, entendemos que não estava dentro do objetivo, uma vez que a proposta era fazer o enfrentamento através das identificações das crenças geradoras da ansiedade e, por conseguinte, o processo de correção cognitiva para mudar essas crenças e, assim, diminuir ou acabar com a ansiedade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As dificuldades foram muitas: grupo inconstante, muitas faltas, pelos motivos elencados anteriormente; falta de co-terapeuta e não nos sentimos a vontade para eleger um dentre os participantes para esta função por entender ser inibidora da ação terapêutica diante do desconhecimento científico.

Assim, a falta de revelações de outras situações caracterizadoras do estado ansioso. Esse dado nos levou a seguinte conclusão: ansiedade em maior grau não ficou configurada entre os componentes do grupo. Todavia, diante da nossa experiência de vida e do conteúdo apreendido das leituras de psicologia, conseguimos enxergar que a ansiedade era existente em menor grau nos membros do grupo.

No fechamento deste trabalho recebemos a notícia que 42% dos participantes na sua maioria oriundos de escola pública, passaram no vestibular ou ENEM. Boa notícia.

Gostaríamos de nos aprofundado na aplicação das técnicas da TCC. Este é o nosso lamento. Este vem do trecho que a seguir reescrevemos: “Podemos dizer que diversas formas de TCC para jovens têm por objetivo comum ajudá-los a desenvolver uma visão de mundo caracterizada por uma postura construtiva para a resolução de seus problemas. Esta ajuda para resolução dos problemas, na conformidade do que descreveu Kendall e Panichelli-Mindel (1995, apud DOBSON, 2006, p. 195), pode ser considerada um “modelo de enfrentamento”. Sem contar que, através de exercícios planejados, o terapeuta da TCC estará ajudando ‘os jovens e suas famílias a construir uma perspectiva adaptativa, visando à resolução de problemas’” (idem, 2006, p. 195). O grifo tem uma razão de ser, pois afasta do lamento. Os poucos momentos que tivemos com o grupo de vestibulandos/enemandos para resolução de algum ou de alguns problemas disfuncionais provocados pelo o estado de ansiedade, podemos considerar como um “modelo de enfrentamento”.

Uma pergunta nos veio de sobressalto, como minimizar a ansiedade dos vestibulandos?, da leitura que fizemos da Revista Brasileira de Orientação Profissional [2003, 4 (1/2), pp. 105-116 105], citando loschp (1996, p.75), afirma que o período de um mês que separa o vestibulando do dia da prova é crítico, especialmente pelo lado psicológico. Ele aponta que, neste período, os vestibulandos devem preparar-se para o dia de provas. Esta preparação seria através dos seus horários de estudo que irão depender da necessidade de cada um, entretanto, não se deve esquecer de distrair-se, sem exageros é claro. O cuidado com a alimentação e o sono também são fundamentais”, como dizer isso para alguns daqueles jovens que, muitas vezes, sequer tinham o dinheiro para frequentar o Cursinho do Diretório Acadêmico do DCE e, que por consequência, faltaram algumas das sessões. Ou então, como orientar tais procedimentos para a jovem Lídia que, ao pedir que baixasse as provas dos vestibulares anteriores, ela nos disse de forma um tanto constrangida: “Não tenho computador.” E, quando replicamos, dizendo: “Puxe no computador do DCE, que a cópia custa apenas sete centavos. Ela disse: “Acontece que eu não tenho os sete centavos.”

Não nos restou outra saída, senão bancar as cópias de Lídia e nos recompor na missão de terapeuta para não cair em adoecimento.

ABSTRACT

The objective of this paper is to understand the importance of the psychologist in the orientation process of a career, with psychological evaluation in order to contribute to the professional choice more assertive, decreased anxiety, intellectual development, and better emotional control in the "scene proof "(Vestibular ENEM). Consequently, in order to monitor the candidate obtain the best sequences.

Key Words: Psychological Assessment, Vestibular / ENEM, anxiety, assertiveness, success.

REFERÊNCIAS

BECK, J. S. Terapia cognitiva: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 1997.

CABALLO E. Vicente. Manual Técnico de Terapia e Modificação do Comportamento. SP. Ed. Santos: 2007.

CID 10. Org. Mundial de Saúde / Genebra. Porto Alegre. Artmed, 2007.

D'ÁVILA, GAERUSA Tavares; SOARES; Dulce Helena Penna. Fatores geradores de ansiedade na cena da prova. Revista Brasileira de Orientação Profissional, 2003/4 (1/2), pp. 105-116.

DOBSON, Keith S. & Cols. Manual de terapia cognitiva – comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2006.

IOSCHP, G. B. Vestibular não é o bicho. Porto Alegre/RS: Artes e Ofício, 1996.

RIBEIRO, Afonso Ribeiro. Revista Brasileira de Orientação Profissional, 2002,4 (1/2), pp. 141-151 – U.C.S-SP.

ROCHA, A. C. & FUJITA, I. Q. G. A. Orientação vocacional. Anais, IV Simpósio Brasileiro, Curitiba/PR, 1999.