ISSN: 2358-8829

MANEJO DA ANSIEDADE PRÉ-ENEM EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO: UMA INTERVENÇÃO PSICOEDUCATIVA PARA REDUÇÃO DAS CRENÇAS DISFUNCIONAIS

Ismaelly dos Santos Carvalho [1]
Marcela Eduarda Soares Bento da Silva [2]
Marília Pereira Dutra [3]

INTRODUÇÃO

A preparação para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) representa uma etapa importante na trajetória escolar de muitos adolescentes, principalmente por estar associada à conclusão da Educação Básica e à possibilidade de ingresso no Ensino Superior. Nesse período, as expectativas relacionadas ao futuro acadêmico e profissional podem coincidir com cobranças pessoais, familiares e sociais, contribuindo para experiências de preocupação e ansiedade diante das situações vivenciadas nesse período (Couto, 2025). Pesquisas realizadas com estudantes que se preparam para o exame apontam a presença de manifestações de estresse e ansiedade, bem como associações entre a ansiedade pré-ENEM, a percepção de autoestima, a pressão familiar e o medo do futuro (Eugenio, Gomes, Rodrigues, 2023; Couto, 2025).

Embora a ansiedade possa ocorrer como uma resposta a situações percebidas como desafiadoras, sua intensidade e a maneira como o estudante interpreta as circunstâncias podem interferir na experiência emocional e no enfrentamento das demandas escolares. Na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) (Beck, 2020), as interpretações construídas diante dos acontecimentos participam da experiência emocional e influenciam as respostas comportamentais. Nesse processo, os pensamentos automáticos, que surgem de maneira rápida diante de determinadas situações, podem expressar padrões de interpretação associados às crenças do indivíduo.

[1] Graduanda do Curso de Psicologia da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, psismaellycarvalho@gmail.com;
[2] Graduanda do Curso de Psicologia Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, marcela.duarda22@gmail.com;
[3] Professora Marília Pereira Dutra: Doutora em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, mdutrapsi@gmail.com;

ISSN: 2358-8829

As crenças intermediárias envolvem regras e atitudes que orientam a interpretação das experiências, enquanto as crenças centrais correspondem a entendimentos mais abrangentes e profundos. Esses níveis de cognição se relacionam, mas não são equivalentes. Quando essas interpretações são rígidas ou predominantemente disfuncionais, podem favorecer avaliações ameaçadoras das circunstâncias e contribuir para a intensificação do sofrimento emocional.

No contexto de preparação para o ENEM, situações como a obtenção de notas abaixo do esperado e a comparação com o desempenho de colegas podem ser interpretadas de diferentes maneiras. Um resultado insatisfatório, por exemplo, pode ser compreendido como uma dificuldade pontual que requer novas estratégias de estudo ou como uma evidência generalizada de incapacidade. Embora essas interpretações não produzam respostas emocionais idênticas em todos os estudantes, exemplos dessa natureza permitem compreender como os significados atribuídos às experiências podem participar da relação entre cognição, emoção e comportamento. Nesse sentido, estimular os estudantes a identificar e refletir sobre seus pensamentos automáticos pode favorecer a construção de interpretações mais flexíveis diante das situações desfavoráveis, ampliando a compreensão sobre a relação entre cognição, emoções e comportamentos (Beck, 2021; Stallard, 2004).

A escola, enquanto espaço de formação e convivência, apresenta possibilidades para o desenvolvimento de ações preventivas e educativas voltadas à saúde mental. Nesse cenário, a psicoeducação pode favorecer o acesso dos estudantes a conhecimentos psicológicos por meio de uma linguagem compreensível e de estratégias relacionadas às suas experiências cotidianas (Stallard, 2004; Beck, 2021). Ao abordar o funcionamento do modelo cognitivo de forma participativa, essas ações podem estimular a identificação de pensamentos automáticos, o reconhecimento de respostas emocionais e a elaboração de interpretações alternativas diante de situações adversas (Patias *et al.*, 2021). Seu propósito, nesse contexto, não consiste em eliminar emoções consideradas desagradáveis, mas em ampliar a compreensão dos processos envolvidos e as possibilidades de enfrentamento (Leahy, 2013; Neufeld; Caminha, 2022).

Diante disso, o presente artigo tem como objetivo analisar a experiência de realização da intervenção psicoeducativa *Detetive Cognitivo*, discutindo suas contribuições e limitações para a compreensão dos pensamentos automáticos e de sua relação com emoções e os comportamentos no contexto da ansiedade pré-ENEM.

Busca-se, ainda, refletir sobre as potencialidades da psicoeducação como estrátegia preventiva em saúde mental no contexto escolar, sem pressupor mudanças duradouras nas crenças dos estudantes.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo e abordagem quantitativa e qualitativa, baseada na análise comparativa dos escores obtidos por estudantes do ensino médio em avaliações de ansiedade realizadas no início e ao final do projeto de extensão *Saúde Mental na Escola*. O estudo delimita-se à intervenção psicoeducativa *Detetive Cognitivo*, desenvolvida no contexto das ações do projeto, a análise busca descrever o desenvolvimento da atividade e discutir as possibilidades e limitações da estratégia utilizada para abordar aspectos cognitivos relacionados à ansiedade no contexto escolar articulando-as aos dados quantitativos disponíveis.

A intervenção foi realizada em setembro de 2025, na Escola Cidadã Integral José Soares de Carvalho, situada em Guarabira, na Paraíba. A atividade foi direcionada a estudantes de uma turma do 3º ano do Ensino Médio, composta por 24 estudantes matriculados, com participação estimada de aproximadamente 17 estudantes, entre 16 e 21 anos, no encontro. A intervenção teve duração aproximada de 60 minutos e integrou as ações extensionistas voltadas à promoção da saúde mental de adolescentes em preparação para o ENEM.

A proposta foi fundamentada em conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), com ênfase na relação entre situações, pensamentos, emoções e comportamentos. Seu objetivo foi estimular o reconhecimento de pensamentos automáticos e a reflexão sobre diferentes interpretações possíveis diante de situações cotidianas. Para isso, foram utilizadas estratégias psicoeducativas e lúdicas, buscando aproximar os conceitos teóricos das experiências dos adolescentes.

A intervenção foi organizada em cinco etapas que serão descritas a seguir. A primeira etapa, denominada **aquecimento**, teve duração prevista de 10 minutos e buscou despertar o interesse dos estudantes pelo tema. Para isso, foi planejada uma encenação na qual integrantes da equipe representaram o pensamento automático, as

ISSN: 2358-8829

crenças centrais e as crenças intermediárias, com o propósito de introduzir esses conceitos de maneira acessível.

Na segunda etapa, denominada **informativa**, com duração prevista de 15 minutos, foi realizada a apresentação psicoeducativa do modelo cognitivo. A explicação foi organizada a partir da sequência: situação, pensamento, emoção e comportamento, com o objetivo de demonstrar como a interpretação de uma situação pode se relacionar às respostas emocionais e comportamentais.

A terceira etapa correspondeu à **dinâmica lúdica "Sala do Detetive Cognitivo"**, com duração prevista de 20 minutos. Os estudantes foram organizados em grupos e receberam envelopes de investigação contendo fichas com casos fictícios e roteiros para resolução. As situações abordavam experiências cotidianas, como receber uma nota abaixo do esperado, ter um convite recusado, não ser escolhido para uma equipe esportiva, receber uma repreensão familiar, esquecer parte de uma apresentação ou não ser incluído em uma brincadeira. A partir dos casos, cada grupo deveria identificar o pensamento automático do personagem, a emoção associada, o comportamento decorrente e uma alternativa de pensamento. Ao término da análise, os grupos apresentaram a resolução dos casos.

A quarta etapa, denominada **debate guiado**, teve duração prevista de 10 minutos e foi organizada por meio de perguntas norteadoras. A discussão buscou estimular a reflexão crítica sobre a identificação dos pensamentos automáticos, as possíveis mudanças na experiência emocional diante de interpretações alternativas e as situações cotidianas nas quais essa habilidade poderia ser utilizada, incluindo provas, amizades, autoestima e vestibular.

Por fim, a quinta etapa, denominada **finalização**, teve duração prevista de cinco minutos e contemplou uma atividade voltada ao comportamento pró-social, com a entrega de envelopes contendo frases e informações relacionadas ao tema. Também foi proposto um desafio para a semana: registrar uma situação difícil, identificar o pensamento automático associado e formular uma alternativa. Essa atividade foi planejada para incentivar a retomada dos conteúdos abordados e sua aplicação em situações cotidianas.

Para a análise dos dados foram considerados procedimentos qualitativos e quantitativos. Para a análise qualitativa, foram considerados os registros realizados em diário de campo durante a intervenção *Detetive Cognitivo*, utilizado como instrumento

de registro das observações sobre a participação dos estudantes, as interações e as dificuldades de compreensão dos conceitos abordados. Esses registros embasaram a organização e a discussão dos achados da experiência em categorias analíticas.

De forma complementar, foram analisados os dados das aplicações pré e pós-intervenção da Escala de Ansiedade de Beck (BAI), adaptado para o contexto brasileiro por Cunha (2001), e da Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), originalmente proposta por Hamilton (1959), disponibilizados no relatório do projeto. A análise considerou os 11 estudantes que apresentaram registros completos nos dois momentos de avaliação, conforme os dados documentados. Foram comparadas as médias dos escores iniciais e finais de cada instrumento, buscando descrever as variações observadas no período.

Ressalta-se que as escalas foram aplicadas no contexto do projeto de extensão como um todo, composto por 07 encontros e atividades. Dessa forma, os resultados quantitativos não permitem isolar os efeitos da intervenção *Detetive Cognitivo*, tampouco afirmar que eventuais variações nos escores decorreram exclusivamente dessa atividade. Além disso, os instrumentos utilizados avaliam indicadores de ansiedade, não constituindo medidas diretas de mudança nas crenças disfuncionais. Essas delimitações foram consideradas na interpretação dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos registros do diário de campo da intervenção *Detetive Cognitivo*, possibilitou organizar os achados em duas categorias analíticas: (1) ludicidade como recurso de aproximação aos conceitos cognitivos; (2) participação dos estudantes e dificuldades de compreensão conceitual. Além da análise da atividade, são apresentados, em uma seção específica, os resultados das avaliações de ansiedade realizadas no âmbito do projeto de extensão *Saúde Mental na Escola*, com base na comparação dos escores obtidos antes e após o período de intervenções.

Ludicidade como recurso de aproximação aos conceitos cognitivos

A intervenção utilizou dramatização, psicoeducação e análise de situações fictícias para apresentar as relações entre situação, pensamento, emoção e comportamento. No momento inicial, a dramatização representou componentes do

ISSN: 2358-8829

modelo cognitivo, buscando tornar mais concretas as diferenças entre pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais. Na sequência, a dinâmica *Sala do Detetive Cognitivo* propôs que os estudantes assumissem o papel de investigadores dos pensamentos dos personagens, analisando situações cotidianas e identificando possíveis relações entre interpretações, emoções e respostas comportamentais.

Os registros de campo descreveram participação de parte expressiva da turma na discussão, embora alguns estudantes tenham demonstrado timidez inicialmente. Esses registros sugerem que a dramatização e a organização lúdica da atividade ofereceram oportunidades de aproximação dos conteúdos psicológicos por meio de situações concretas, colaborando a perspectiva psicodramática de que a ação dramática favorece a espontaneidade dos participantes (Moreno, 2008).

De acordo com Beck (2020), a forma como uma pessoa interpreta determinada situação está relacionada às suas respostas emocionais e comportamentais. A partir dessa perspectiva, a atividade buscou introduzir aos estudantes a ideia de que, diante de um mesmo acontecimento, diferentes interpretações podem produzir experiências distintas. Nesse sentido, a proposta lúdica pode ser compreendida como um recurso educativo para introduzir esse modelo, especialmente quando os conceitos são apresentados a partir de exemplos próximos das experiências dos adolescentes. Sua contribuição depende da mediação realizada e da possibilidade de verificar se os participantes compreenderam as distinções apresentadas (Stallard, 2004; Caminha; Caminha, 2011; Neufeld; Caminha, 2022).

Participação dos estudantes e dificuldades de compreensão conceitual

Apesar da participação observada, os registros do diário de campo também apontaram dificuldades para diferenciar crenças centrais de crenças intermediárias. Esse aspecto merece atenção, pois demonstra que a apresentação dos conceitos, mesmo acompanhada de dramatizações e exemplos, pode exigir explicações complementares para que as diferenças entre eles sejam compreendidas.

Outro aspecto registrado foi a participação menor do que a esperada, o que limitou a dinâmica das interações. Essa condição evidencia a importância de considerar as circunstâncias em que as atividades são realizadas, uma vez que a quantidade de participantes e as oportunidades de troca podem influenciar o desenvolvimento de uma proposta coletiva.

ISSN: 2358-8829

Destaca-se que a experiência permitiu perceber que despertar o interesse dos estudantes e favorecer a compreensão dos conteúdos são aspectos relacionados, mas diferentes. Embora a participação seja importante para o desenvolvimento da atividade, ela não comprova, por si só, que os conceitos foram assimilados. No caso do *Detetive Cognitivo*, as dificuldades identificadas indicam a relevância de utilizar exemplos mais graduais, maior tempo disponível para a realização da intervenção, retomar as explicações quando necessário e propor questões que permitam verificar se os estudantes compreenderam o conteúdo trabalhado.

Nesse sentido, atividades psicoeducativas precisam considerar não apenas o planejamento inicial, mas também as respostas apresentadas pelos participantes durante sua realização. A possibilidade de adaptar a explicação, esclarecer dúvidas e modificar a condução da dinâmica conforme as necessidades do grupo pode favorecer uma experiência educativa mais próxima da realidade dos estudantes.

Resultados das avaliações dos escores de ansiedade

Os resultados da análise das escalas avaliaram que, entre os 11 estudantes com registros completos nos dois momentos, a média do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) passou de 14,90 para 16,09 pontos, enquanto a média da Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A) passou de 24,81 para 24,00 pontos. Descritivamente, observou-se aumento de 1,19 ponto no BAI e redução de 0,81 ponto na HAM-A.

A diferença na direção das variações evidencia que os dois instrumentos apresentaram resultados médios distintos no período analisado. Entretanto, esses valores, isoladamente, não permitem concluir que houve redução geral da ansiedade, tampouco explicar as razões das alterações observadas. Uma interpretação mais abrangente exigiria considerar as características dos instrumentos, a distribuição dos resultados individuais e outros fatores que poderiam influenciar as avaliações.

É necessário destacar que essas medidas foram obtidas no contexto do projeto *Saúde Mental na Escola*, composto por diferentes intervenções realizadas entre setembro e novembro de 2025. Portanto, os dados não correspondem a uma avaliação específica da atividade *Detetive Cognitivo* e não permitem atribuir a ela as variações encontradas. Além disso, os instrumentos avaliam indicadores de ansiedade, não mudanças diretamente mensuradas nos pensamentos automáticos ou nas crenças disfuncionais.

ISSN: 2358-8829

Essa distinção é fundamental para compreender o alcance da experiência. Embora a ansiedade pré-ENEM tenha constituído o contexto da proposta, a análise específica do *Detetive Cognitivo* se concentra nas estratégias utilizadas, na organização da atividade e nas observações registradas durante sua realização. A ausência de uma avaliação específica da aprendizagem limita a possibilidade de identificar se houve mudanças nas habilidades trabalhadas ou se elas foram mantidas após a intervenção.

Diante disso, a experiência evidencia possibilidades de utilização de estratégias lúdicas e participativas para introduzir conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental no ambiente escolar. Ao mesmo tempo, as dificuldades de compreensão observadas e os limites dos dados disponíveis mostram a importância de associar essas propostas a formas de acompanhamento que permitam verificar o que os estudantes compreenderam e como conseguem aplicar os conceitos em situações concretas.

Assim, a contribuição da intervenção está na experiência de aproximação entre conhecimentos psicológicos e situações do cotidiano dos adolescentes, favorecendo a discussão sobre a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Mais do que demonstrar uma redução da ansiedade ou das crenças disfuncionais, os resultados permitem refletir sobre as possibilidades e os desafios da psicoeducação como estratégia de promoção da saúde mental no contexto escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com a intervenção *Detetive Cognitivo*, desenvolvida no âmbito do projeto de extensão *Saúde Mental na Escola*, possibilitou refletir sobre as possibilidades de trabalhar conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental com estudantes do Ensino Médio, especialmente no contexto de preparação para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Por meio de dramatizações e da análise de situações fictícias, a atividade buscou aproximar os conhecimentos psicológicos do cotidiano dos adolescentes, estimulando a reflexão sobre a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos.

Os registros da intervenção apontaram participação dos estudantes nas discussões, mas também revelaram dificuldades na diferenciação entre crenças centrais e intermediárias. Esses aspectos demonstram que a utilização de estratégias lúdicas pode favorecer a aproximação dos estudantes aos conteúdos propostos, embora seja

ISSN: 2358-8829

necessário considerar o tempo disponível, as características do grupo e a importância de retomar os conceitos para favorecer sua compreensão. Nesse sentido, a experiência reforça a relevância de planejar atividades psicoeducativas que articulem explicação, participação e verificação da aprendizagem.

Em relação aos dados quantitativos, as avaliações de ansiedade realizadas no âmbito do projeto apresentaram variações distintas entre as médias do BAI e da HAM-A. Entretanto, por se referirem ao conjunto das intervenções, esses resultados não permitem identificar os efeitos específicos do *Detetive Cognitivo*. Além disso, como não houve uma avaliação direta das crenças disfuncionais ou da capacidade dos estudantes de identificar pensamentos automáticos antes e depois da atividade, não é possível afirmar que esses aspectos tenham sido modificados a partir da intervenção.

Como limitação, destaca-se, portanto, a ausência de instrumentos específicos para avaliar a aprendizagem dos conteúdos trabalhados e possíveis mudanças nas interpretações dos estudantes. Para experiências futuras, recomenda-se incorporar estratégias de avaliação antes e depois da atividade, além de propor momentos de retomada dos conceitos e acompanhamento de sua aplicação em situações cotidianas. Essas medidas poderão contribuir para uma análise mais precisa das aprendizagens e das possíveis contribuições da proposta.

Conclui-se que o *Detetive Cognitivo* constituiu uma experiência de aproximação entre a Psicologia e o contexto escolar, utilizando recursos lúdicos para abordar pensamentos, emoções e comportamentos de maneira acessível aos adolescentes. Embora os dados disponíveis não permitam comprovar a redução da ansiedade ou das crenças disfuncionais, a experiência oferece subsídios para refletir sobre as possibilidades e os desafios das intervenções psicoeducativas na promoção da saúde mental. Dessa forma, destaca-se a relevância de desenvolver ações escolares que não apenas apresentem conhecimentos psicológicos, mas também possibilitem aos estudantes compreender suas experiências e construir formas mais contextualizadas de lidar com os desafios acadêmicos e pessoais.

Palavras-chave: Ansiedade pré-ENEM; Terapia Cognitivo-Comportamental; Crenças disfuncionais; Psicoeducação; Saúde mental escolar.

AGRADECIMENTOS

Aos alunos do projeto de extensão *Saúde Mental na Escola*, pela participação e pela oportunidade de construir aprendizados que ultrapassam os limites da sala de aula. Que esta experiência também tenha deixado contribuições significativas para aqueles que fizeram parte dela.

REFERÊNCIAS

BECK, Judith S. **Cognitive behavior therapy: basics and beyond**. 3. ed. New York: Guilford Press, 2020.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021

COUTO, Ricardo Neves et al. Ansiedade frente a avaliação de estudantes pré-ENEM: contribuições da psicologia. Cuadernos de Educación y Desarrollo, v. 17, n. 2, e7457, 2025. DOI: https://doi.org/10.55905/cuadv17n2-014

CUNHA, Jurema Alcides. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo: **Casa do Psicólogo**, 2001.

EUGENIO, Angela Ferreira Cassiano; GOMES, Ueliton dos Santos; RODRIGUES, Flávia Melo. Preditores de estresse entre adolescentes que se preparam para o ENEM. **Psicologia em Ênfase**, v. 4, p. 1–15, 2023. DOI: https://doi.org/10.70612/rpe.v4.215.

HAMILTON, Max. The assessment of anxiety states by rating. **British Journal of Medical Psychology**, v. 32, n. 1, p. 50–55, 1959. DOI: https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x.

LEAHY, Robert L. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental.** Porto Alegre: Artmed, 2013.

MORENO, Jacob Levy. ***Psicodrama*.** 10. ed. São Paulo: Cultrix, 2008.

NEUFELD, Carmem Beatriz; CAMINHA, Renato Maiato**. A intervenção cognitivo-comportamental em escolas: prevenção e promoção em saúde mental.** Porto Alegre: Artmed, 2022.

PATIAS, Naiana Dapieve et al. **Promoção da saúde mental na escola: intervenções baseadas em evidências.** *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 25, e226021, 2021.

STALLARD, Paul. **Bons pensamentos, bons sentimentos: manual de terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens.** Porto Alegre: Artmed, 2004.