ISSN: 2358-8829

ANSIEDADE NO CONTEXTO DO ENEM: UMA INTERVENÇÃO PSICOEDUCATIVA FOCADA NA IDENTIFICAÇÃO E MANEJO DE DISTORÇÕES COGNITIVAS EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

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

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma emoção humana que carrega um significado para a pessoa que a experiencia, estando frequentemente relacionada às preocupações do indivíduo acerca de situações ou acontecimentos (Leahy, 2021). Embora seja uma resposta emocional natural, que pode desempenhar uma função adaptativa diante de situações percebidas como ameaçadoras, a ansiedade pode adquirir um caráter patológico quando sua intensidade, frequência ou duração ocasiona sofrimento significativo e prejuízos ao funcionamento do indivíduo. Nesse sentido, os transtornos de ansiedade são caracterizados, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), pela presença de medo e ansiedade excessivos, associados a prejuízos funcionais e sofrimento clinicamente significativo (APA, 2023).

Nesse contexto, a adolescência merece atenção por ser uma fase do desenvolvimento marcada por mudanças sociais, físicas e psicológicas, relacionadas, entre outros aspectos, à formação da identidade e à ampliação das responsabilidades. Devido a isso, a adolescência é um período de vulnerabilidade à aquisição de sintomas ansiosos. Apesar da ansiedade ser uma emoção com uma função adaptativa, uma maior frequência e intensidade de seus sintomas causam prejuízos à qualidade de vida, especialmente durante uma fase de fragilidade (Grolli; Wagner; Dalbosco, 2017; Carreiro; Soares, 2024).

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

ISSN: 2358-8829

Entre os fatores que podem intensificar a ansiedade na adolescência, destaca-se a pressão relacionada às escolhas acadêmicas e profissionais, especialmente para estudantes que estão concluindo o ensino médio. Nesse cenário, o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) é o método mais conhecido no Brasil de ingresso no ensino superior. Cerca de 1.390.815 alunos concluintes do ensino médio de escolas públicas de todo o país se inscreveram para realização das provas no ano de 2025. A quantidade de inscrições deferidas demonstra a popularidade e o impacto desse exame no cenário atual do país (INEP, 2025). Estudos recentes apontam uma disparidade de resultados entre alunos das escolas públicas e privadas. A disparidade nos aspectos socioeconômicos e o acesso a materiais didático-pedagógicos, laboratórios de informática e outros recursos que favorecem o ensino é desigual entre os dois públicos. Esses fatores podem contribuir para maior tensão e menores expectativas positivas dos estudantes do ensino público sobre a avaliação (Filho *et al.,* 2025; Dutra; Firmino; Fernandes, 2023).

Carreiro e Soares (2024) observaram que o período de preparação antecedente aos dias de execução do ENEM gerou estresse e sintomas ansiosos em uma amostra de estudantes do Ensino Médio. Aspectos como o receio de decepcionar a família, medo da reprovação, preparação exaustiva e consequências de ingressar ou não em um curso superior desencadearam reações físicas e comportamentais como: náuseas, incapacidade de relaxar, perda ou ganho de peso, alterações de sono e crises ansiosas.

No estudo de Schönhofen *et al.* (2020) foi realizada uma pesquisa com 123 estudantes, na qual 41,4% apresentaram sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Em sua análise, foi avaliado que essa porcentagem de sintomatologia é maior do que em outras populações (adultos, estudantes universitários), podendo ser atribuída ao alto grau de competitividade das provas e a incerteza em relação ao ingresso em um curso superior. A avaliação dos quesitos que compõem esse cenário pode subsidiar intervenções que auxiliem na criação de formas de enfrentamento.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicológica que busca compreender as relações entre pensamentos, emoções e comportamentos, considerando como as interpretações que o indivíduo atribui às situações podem influenciar suas respostas emocionais e comportamentais. No tratamento da ansiedade, essa abordagem se destaca por possibilitar a identificação e a reavaliação de padrões de pensamento disfuncionais que contribuem para a intensificação do medo, da preocupação excessiva e dos comportamentos de evitação. Dessa forma, busca-se

ISSN: 2358-8829

desenvolver interpretações mais realistas e estratégias de enfrentamento mais adaptativas diante das situações percebidas como ameaçadoras (Beck, 2013).

Uma intervenção baseada na TCC, realizada com 12 alunos do primeiro ano do Ensino Médio, utilizou técnicas de relaxamento, *mindfulness*, reestruturação cognitiva e psicoeducação para trabalhar temáticas envolvendo a ansiedade no contexto escolar. Os pesquisadores observaram resultados positivos após a realização das sessões, tendo em vista que houve uma redução dos níveis de ansiedade para todos os 14 sintomas estudados e analisados pelos testes psicométricos aplicados antes e depois do período de intervenção (Soares; Almeida, 2020).

Diante do exposto, considerando a possibilidade de que a realização do ENEM contribui para o desencadeamento ou a intensificação de sintomas ansiosos, foi desenvolvida uma proposta de intervenção com o objetivo de auxiliar os estudantes do ensino médio na identificação e no questionamento de distorções cognitivas, bem como no desenvolvimento de pensamentos mais funcionais e de estratégias de enfrentamento frente a situações ansiogênicas.

METODOLOGIA

Para alcançar o objetivo proposto, o presente artigo caracteriza-se como uma pesquisa-intervenção, metodologia que possibilita a implementação de ações voltadas à transformação de determinado contexto, bem como a sistematização dos dados produzidos durante o processo interventivo (Fávero, 2011). O estudo adota uma abordagem qualitativa para a coleta e a análise dos dados.

Salienta-se que esta pesquisa-intervenção faz parte de um projeto de extensão mais amplo, realizado ao longo de sete encontros com uma turma de 3° ano do Ensino Médio, em uma escola pública integral no município de Guarabira-PB, a qual continha 21 alunos com idades entre 17 e 21 anos. Dos sete encontros realizados apenas um será relatado neste artigo, em função da quantidade de dados gerados. Cada encontro durou cerca de 60 minutos e foram conduzidos por sete mediadoras.

Durante os encontros foram realizadas intervenções psicoeducativas com o objetivo de desenvolver habilidades e conhecimentos fundamentados na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). As atividades foram organizadas em três etapas: aquecimento, dinâmica das distorções cognitivas e compartilhamento, acrescidas de

ISSN: 2358-8829

uma etapa final de conclusão, destinada à realização de atividades voltadas ao fortalecimento da motivação e da autoestima dos estudantes.

Os dados coletados foram registrados em um diário de campo. Esses registros foram analisados por meio da técnica de Análise de Conteúdo de Bardin (1998), juntamente com as produções elaboradas pelos alunos em forma de carta, realizadas ao final da intervenção.

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO REALIZADA

Conforme descrito anteriormente, a intervenção foi realizada em quatro etapas, apresentadas a seguir, juntamente com seus respectivos recursos, técnicas e objetivos.

Aquecimento

Na etapa de aquecimento, foram exibidas, em um televisor disponível na sala, imagens do jogo Among Us. Inicialmente, uma das intervencionistas investigou os conhecimentos prévios dos estudantes sobre o jogo e, em seguida, estabeleceu uma relação entre sua dinâmica e o funcionamento da mente humana. A partir dessa analogia, explicou que as distorções cognitivas poderiam ser comparadas aos personagens denominados impostores, responsáveis por provocar danos à nave e gerar conflitos, enquanto os tripulantes representariam os pensamentos funcionais, capazes de identificar os impostores e contribuir para a resolução dos problemas. Dessa forma, a mente humana foi representada metaforicamente como uma nave espacial na qual pensamentos disfuncionais e funcionais coexistem, influenciando a maneira como os indivíduos interpretam e enfrentam diferentes situações.

Nesse sentido, buscou-se estabelecer uma analogia entre os conceitos teóricos e a dinâmica do jogo, a fim de facilitar a compreensão dos conteúdos e sua aplicação às experiências cotidianas dos estudantes. Essa estratégia também visou estimular a participação dos alunos e favorecer o reconhecimento dos próprios padrões de pensamento diante de situações ansiogênicas, contribuindo para a compreensão de como suas interpretações podem influenciar suas respostas emocionais.

ISSN: 2358-8829

Dinâmica das distorções cognitivas

Inicialmente, solicitou-se que os estudantes assumissem o papel de tripulantes do jogo Among Us, enquanto duas extensionistas representariam as impostoras. A dinâmica consistia em esconder quatro envelopes contendo informações sobre as estratégias dos adversários, que deveriam ser recuperadas pelas impostoras. Para isso, a turma foi dividida em dois grupos, cada um responsável por esconder dois envelopes. Em seguida, as extensionistas saíram da sala, permitindo que os estudantes escolhessem os esconderijos. Após o tempo disponibilizado para a organização, as extensionistas retornaram e tiveram entre cinco e dez minutos para localizar os envelopes, mas não conseguiram encontrá-los.

Após a dinâmica, as extensionistas estabeleceram uma relação entre a atividade e os conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental. Os tripulantes foram associados aos pensamentos funcionais, enquanto as impostoras representavam metaforicamente as distorções cognitivas, que podem influenciar negativamente a interpretação das situações e contribuir para o sofrimento emocional. A partir dessa analogia, destacou-se que, assim como na dinâmica, identificar padrões de pensamento disfuncionais exige atenção e reflexão.

Na sequência, o quadro da sala foi utilizado como um “painel da nave”, no qual foram compartilhadas informações sobre as distorções cognitivas. Cada grupo ficou responsável pela leitura do conteúdo de seus dois envelopes. Após a leitura, os estudantes foram convidados a explicar, com suas próprias palavras, o que haviam compreendido, enquanto as extensionistas complementavam as respostas e esclareciam possíveis dúvidas.

Foram abordadas quatro distorções cognitivas: rotulação, caracterizada pela atribuição de rótulos generalizantes a si mesmo, a outras pessoas ou a situações específicas; vitimização, compreendida, na atividade, como a tendência de atribuir exclusivamente a outras pessoas a responsabilidade por acontecimentos negativos, sem considerar a própria participação ou outros fatores envolvidos; personalização, que consiste em assumir responsabilidade pessoal por acontecimentos sobre os quais não se tem controle ou pelos quais não se é necessariamente responsável; e comparação injusta, caracterizada pela comparação de si mesmo com outras pessoas a partir de critérios pouco realistas ou desconsiderando diferenças entre as circunstâncias individuais.

ISSN: 2358-8829

Para encerrar essa etapa, os dois grupos previamente formados foram convidados a participar, alternadamente, de uma última dinâmica, posicionando-se frente a frente. Para a realização da atividade, foram utilizadas três categorias de cartas: cartas de situação, que apresentavam situações do cotidiano estudantil; cartas dos tripulantes, contendo pensamentos funcionais; e cartas dos impostores, que representavam pensamentos associados a distorções cognitivas.

Em cada rodada, eram selecionadas aleatoriamente uma carta de situação, uma carta do impostor e cartas dos tripulantes suficientes para os demais participantes. Com base na situação apresentada, os estudantes deveriam expressar frases semelhantes às descritas em suas respectivas cartas, representando os pensamentos nelas contidos. O desafio consistia em identificar qual participante representava o impostor, diferenciando os pensamentos disfuncionais daqueles considerados funcionais. O grupo que identificasse corretamente o impostor recebia um ponto.

A dinâmica foi elaborada com o objetivo de promover a reflexão sobre como pensamentos disfuncionais podem se apresentar de maneira semelhante a pensamentos funcionais, dificultando sua identificação. Além disso, buscou-se estimular o reconhecimento de diferentes padrões de pensamento e a compreensão de que o conhecimento sobre o próprio funcionamento cognitivo pode favorecer a identificação e o questionamento de interpretações disfuncionais em situações cotidianas.

Compartilhamento

Essa etapa, destinada à expressão das experiências vivenciadas pelos participantes, não foi realizada de maneira convencional. As discussões ocorreram durante a dramatização, por meio de perguntas norteadoras e relatos dos estudantes sobre suas próprias vivências, com foco na identificação das distorções cognitivas e na reflexão sobre essas experiências.

Essa adaptação ocorreu devido à dificuldade dos estudantes em compreender e reter os conceitos apresentados, uma vez que não estavam familiarizados com o tema. Essa constatação suscita uma reflexão sobre a presença ainda limitada de conhecimentos relacionados à saúde mental e ao funcionamento cognitivo no contexto escolar, considerando sua relevância para o enfrentamento de situações de estresse e ansiedade, especialmente no período que antecede o ENEM.

ISSN: 2358-8829

Conclusão

Na última etapa da intervenção, foram entregues aos estudantes cartas intituladas “Cartas para o meu futuro tripulante”, confeccionadas com impressões que simulavam papel antigo e acondicionadas em envelopes. Uma das extensionistas explicou que, assim como os tripulantes do jogo, os estudantes poderiam buscar maior organização dos pensamentos e fortalecer pensamentos funcionais. Em seguida, foram orientados a escrever uma carta para si mesmos, imaginando uma conversa com seu “eu” do futuro. A proposta era fazer com que os alunos registrassem os conceitos trabalhados durante o encontro que eles gostariam de aplicar em suas vidas e o futuro que eles gostariam de alcançar com essas mudanças.

As cartas deveriam ser entregues às extensionistas no encontro seguinte e serviriam de base para a elaboração de novas cartas, escritas pelas extensionistas e endereçadas aos estudantes no último dia da intervenção.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No que se refere aos resultados da análise do conteúdo proveniente do diário de campo, no qual foi registrado os acontecimentos de cada etapa da intervenção proposta, foi possível observar que durante o aquecimento os alunos demonstraram conseguir compreender o significado de cada termo apresentado, bem como ficaram estimulados para a participação nas etapas subsequentes.

Ao longo do período de realização da "Dinâmica” associada ao compartilhamento de experiências, especialmente durante a explanação sobre os diferentes tipos de distorções cognitivas, observou-se que os estudantes recorriam frequentemente a exemplos do cotidiano para ilustrar os conceitos apresentados. Essa participação sugere que a associação entre os conteúdos teóricos e as situações vivenciadas pelos alunos favoreceu a compreensão e a contextualização dos conceitos abordados. Esse resultado corrobora com Moreno, Ozogul e Reisslein (2011), ao indicarem que a resolução de problemas e aprendizagem é estimulada quando os alunos vivenciam representações visuais concretas que se conectam ao seu conhecimento prévio e assim são capacitados a usarem conceitos abstratos.

Destaca-se que a rotulação foi identificada pelos estudantes como uma prática recorrente no contexto escolar. Alguns relataram que o baixo desempenho acadêmico

pode resultar em atribuições pejorativas, como serem chamados de “burros”, ou na internalização de pensamentos relacionados à incapacidade de aprender. Também foram mencionadas as comparações injustas, especialmente no acesso às redes sociais, nas quais as publicações de influenciadores digitais e colegas podem favorecer comparações negativas entre as próprias experiências e aquelas apresentadas por outras pessoas.

Além disso, os estudantes apontaram as relações familiares como outro contexto em que as comparações se manifestam, relatando situações nas quais os pais utilizam outras pessoas como parâmetro para avaliar seu desempenho ou comportamento. Segundo os relatos, essas experiências podem repercutir negativamente na autopercepção dos adolescentes, contribuindo para a elaboração e a manutenção de pensamentos disfuncionais. Assim, as situações compartilhadas evidenciam a presença de experiências cotidianas que podem ser relacionadas às distorções cognitivas trabalhadas durante a intervenção.

A indicação de que a rotulação no ambiente familiar e escolar pode prejudicar a autoestima e auto percepção, corrobora com o estudo de Matos et al. (2023), os quais observaram que a rotulação promove um impacto negativo no autoconceito de jovens, enquanto a influência positiva de relacionamentos de apoio consegue romper o ciclo de rotulação.

Ao final da intervenção, observou-se que nenhum dos dois grupos conseguiu identificar os impostores nas quatro etapas da dinâmica. Esse resultado pode indicar dificuldades na compreensão e na identificação das distorções cognitivas. Diante disso, a temática foi retomada em intervenções posteriores, com o objetivo de favorecer a compreensão e a aprendizagem dos conceitos pelos estudantes.

Quanto aos resultados da análise de conteúdo das cartas produzidas pelos participantes durante a intervenção, foram identificadas três categorias emergentes, definidas com base no agrupamento de temas semelhantes: problemas familiares, dificuldades relacionadas às perspectivas futuras e comportamentos de risco.

A primeira e mais expressiva categoria, intitulada “Problemas familiares”, evidenciou que as principais fontes de ansiedade dos estudantes não estavam necessariamente relacionadas às demandas escolares, mas também aos desafios vivenciados no contexto familiar. Entre os 14 alunos que escreveram as cartas, seis manifestaram o desejo de desenvolver pensamentos mais positivos em relação ao futuro e reduzir pensamentos negativos ou disfuncionais sobre si mesmos. Durante a

intervenção, ao serem questionados sobre suas percepções negativas acerca do futuro, vários estudantes relataram falta de apoio familiar e sentimentos de desesperança no ambiente doméstico. Alguns expressaram o desejo de conquistar bens materiais como forma de demonstrar que superaram as dificuldades enfrentadas, enquanto outros manifestaram a vontade de realizar seus próprios objetivos sem se sentirem condicionados às expectativas dos familiares. Nessa perspectiva Jamali e Rafiepoor (2024) mencionam em seu estudo que a qualidade do relacionamento entre pais e filhos influencia na regulação emocional e nos comportamentos de risco de jovens e adolescentes, influenciando o estilo de vida adotado e a visão de futuro desse público.

A segunda categoria, intitulada "Dificuldades relacionadas às perspectivas futuras", evidenciou que muitos estudantes não percebiam o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) como uma possibilidade concreta de acesso ao ensino superior. Essa percepção pode estar relacionada tanto à falta de confiança na própria capacidade de obter uma pontuação satisfatória quanto à dificuldade de visualizar a universidade como uma alternativa viável diante de suas condições financeiras, sociais, familiares e emocionais. Dos 14 participantes da intervenção, apenas dois expressaram o desejo de ingressar na universidade, enquanto outros quatro manifestaram a intenção de se dedicar mais aos estudos.

Esse resultado corrobora os achados de Dutra, Firmino Júnior e Fernandes (2023), que evidenciam a influência de fatores socioeconômicos e das políticas pedagógicas das instituições de ensino sobre o desempenho e a aprovação dos candidatos no ENEM. Nesse contexto, ao longo do Ensino Médio, os estudantes vivenciam experiências e condições educacionais que podem influenciar suas percepções acerca do ingresso no ensino superior, contribuindo para a construção de expectativas sobre essa possibilidade e para a compreensão desse projeto como uma perspectiva concreta para o futuro.

Por fim, a terceira categoria, intitulada "Comportamentos de risco", reuniu relatos que evidenciaram a preocupação dos estudantes com pensamentos negativos e ideações suicidas, despertando atenção por parte da equipe responsável pela intervenção. Destaca-se que tais conteúdos não foram verbalizados durante as atividades, sendo expressos apenas nas cartas, o que evidencia a importância de oferecer diferentes formas de expressão aos participantes. Diante da necessidade de maior suporte psicológico, essas questões foram abordadas de maneira mais aprofundada em

ISSN: 2358-8829

intervenções posteriores. Além disso, os estudantes foram orientados quanto à possibilidade de buscar atendimento psicológico na clínica-escola da faculdade, serviços de apoio psicológico e centros de ajuda regionais e nacionais, bem como a recorrer à professora responsável para acolhimento e suporte emocional.

Os principais comentários acerca de comportamentos de risco partiram de estudantes do gênero femino, um indicativo que corrobora com o estudo de Santiago, Mendonça e Santos (2025). As autoras mencionam que aspectos como gênero, autoestima, funcionamento familiar, hábitos, cultura e realidade social são tendências que promovem maior vulnerabilidade feminina. Estratégias de prevenção, semelhantes às que foram aplicadas ao longo do projeto de extensão do qual essa intervenção faz parte, precisam ser elaboradas visando fortalecer a autoestima dos adolescentes, considerando os fatores socioeconômicos, familiares e de orientação sexual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os dados apresentados, os resultados sugerem que a intervenção psicoeducativa, fundamentada em conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e voltada ao desenvolvimento de habilidades de enfrentamento de situações ansiogênicas, apresentou potencial para favorecer a compreensão dos sintomas de ansiedade, a construção de estratégias de regulação emocional mais adaptativas e a ampliação do diálogo sobre as emoções entre os estudantes. Além disso, a intervenção buscou estimular reflexões sobre o ingresso no ensino superior como uma possibilidade para seus projetos de vida. Ressalta-se que outras atividades foram desenvolvidas em formato semelhante ao longo do projeto de extensão, cujos resultados, considerados em conjunto, podem contribuir para uma compreensão mais abrangente das experiências vivenciadas.

Entretanto, o trabalho apresenta limitações, como o número reduzido de encontros (sete), as alterações nas datas das atividades e no calendário escolar, que interferiram na organização e no desenvolvimento das intervenções. Esses aspectos devem ser considerados na interpretação dos resultados e na avaliação do alcance da proposta.

Defende-se, por fim, a importância da continuidade de ações interventivas psicoeducativas no contexto escolar, especialmente no que se refere à saúde mental de

adolescentes, que vivenciam uma fase marcada por intensas transformações, especialmente em contextos de vulnerabilidades. A presença de projetos como este pode favorecer a prevenção de agravos psicológicos, a promoção do autoconhecimento e o fortalecimento de estratégias de enfrentamento diante das dificuldades do cotidiano.

Palavras-chave: Ansiedade; ENEM; Intervenção psicoeducativa; Ensino Médio: Terapia Cognitivo-Comportamental.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais: Texto Revisado (5ª ed.). **Artmed**, 2023.

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. São Paulo: **Edições 70**, 2016.

BECK, J. S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. Porto Alegre: **Artmed**, 2013.

CARREIRO, T. F.; SOARES, A. B. O que pensam e sentem os adolescentes sobre o ENEM? Campinas: **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 25, n. 2, p. 147-157, 2024, 2024.

DUTRA, J. F.; FIRMINO JÚNIOR, J. B.; FERNANDES, D. Y. de S. Fatores que podem interferir no desempenho de estudantes no ENEM: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Informática na Educação**, v. 31, p. 323–351, 2023. DOI: 10.5753/rbie.2023.3087.

FÁVERO, M. H. A. A pesquisa de intervenção na psicologia da educação matemática. Curitiba, **Educar em revista, Editora UFPR**. n. Especial 1/2011, p. 47-62, 2011.

FILHO, J. A. P. G. et al.

FILHO, J.A.P.G et al. .Hiato de desempenho no enem: investigando as disparidades entre escolas públicas e privadas. **Planejamento e Políticas Públicas**, n. 72, 2026. DOI: 10.38116/ppp72art11. Acesso em: 18 out. 2026.

GROLI, V.; WAGNER, M.; DALBOSCO, S. (2017). Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Revista de Psicologia da IMED**, v.9, n.1, p. 87-103, 2017. DOI: https://doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.2123

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP) . Enem 2025: mais de 4,8 milhões de inscritos confirmados.

Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/julho/enem-2025-mais-de-4-8-milhoes-de-inscritos-confirmados. Acesso em: 15 Out. 2026.

JAMALI, A,; RAFIEPOOR, A. The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Parent-Child Relationship Quality and Risky Behaviors in Adolescents. **Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies**, n.5, p. 35-44, 2024. DOI: 10.61838/kman.jayps.5.1.5.

LEAHY, R. L. Não acredite em tudo que você sente: identifique seus esquemas emocionais e liberte-se da ansiedade e da depressão. Porto Alegre: **Artmed**, 2021.

MATOS, R., CAMPOS, L., MARTINS, F., DEAKIN, J., CARNEIRO, A., FOX, C., & MARKINA, A. No lado 'arriscado' das coisas: rotulação, autoconceito e o papel das relações de apoio na vida dos jovens. **Journal of Youth Studies**, n. 26, e. 3, p. 313–330, 2023. DOI: https://doi.org/10.1080/13676261.2023.2174007.

MORENO, R., OZOGUL, G., & REISSLEIN, M. Ensinando com representações visuais concretas e abstratas: efeitos na resolução de problemas, representações de problemas e percepções de aprendizagem dos alunos. **Journal of Educational Psychology**, n. 103, e. 1, p. 32–47, 2011. DOI: https://doi.org/10.1037/a0021995.

SANTIAGO, P. M., MENDONÇA, M. O., SANTOS, R. S. Análise do comportamento de riscos psicossociais em adolescentes: fatores de influência e consequências. **Revista foco**, n.18, e.11, 2025. DOI 10.54751/revistafoco.v18n11-172

SCHÖNHOFEN, F. L.; NEIVA-SILVA, L; ALMEIDA, R.B.; VIEIRA, M.E.C.D; DEMENECH, L.M. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal brasisleiro de psiquiatria**, n.69, e.3, p.179–86, 2020. DOI: 10.1590/0047-2085000000277.

SOARES, D. P.; ALMEIDA, R. R. Intervenção e manejo de ansiedade em estudantes do ensino médio integrado. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, 2020. DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i10.6457. Acesso em: 15 Out. 2026.