ISSN: 2358-8829

FELICIDADE SOB PRESSÃO: A CONSTRUÇÃO SOCIAL DO SUCESSO E O SOFRIMENTO EMOCIONAL DE ESTUDANTES NO FINAL DO ENSINO MÉDIO

Aline Leticia Assis Pereira[1]
Eliane Maria Monteiro da Fonte[2]

INTRODUÇÃO

O período preparatório para o vestibular representa, historicamente, um marco de transição na trajetória de estudantes do terceiro ano do ensino médio, configurando-se como uma etapa permeada por pressões, expectativas e idealizações acerca do futuro. Nesse sentido, o vestibular, um processo seletivo usado por diferentes instituições de ensino no Brasil para avaliar e classificar candidatos a cursos de graduação, consolidou-se como uma das principais vias de acesso ao ensino superior, atribuindo ao estudante um senso de responsabilidade que extrapola o desempenho escolar e alcança dimensões emocionais, familiares e sociais. O Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), instituído em 1998 com o objetivo de avaliar o desempenho escolar dos estudantes ao término da educação básica, atualmente configura-se como o principal meio de ingresso às universidades[3] e a vivência dos estudantes no momento deste processo seletivo constitui o objeto central de análise deste trabalho.

Diante desse contexto, discussões sobre felicidade e bem-estar passaram a integrar o debate educacional, especialmente no campo das políticas públicas e da psicologia escolar.

---

[1] Graduanda em Ciências Sociais pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, aline.leticia@ufpe.br;

[2] Professora orientadora: Departamento de Sociologia/Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade Federal de Pernambuco - PPGS/UFPE. Doutora em Sociologia pela London School of Economics and Political Science (LSE) - University of London, eliane.fonte@ufpe.br.

[3] De acordo com informações do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), em 2009, o exame passou a ser utilizado como forma de acesso à educação superior e as notas podem ser utilizadas para acesso ao Sistema de Seleção Unificada (Sisu), ao Programa Universidade para Todos (ProUni) e para os processos seletivos relacionados ao Fundo de Financiamento Estudantil (Fies). (Informações disponíveis em: https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/avaliacao-e-exames-educacionais/enem. Acesso em: 03 out. 2026)

ISSN: 2358-8829

Assim, a escola, enquanto espaço de socialização, convivência e produção de identidades, assume um papel central na mediação desses fatores, sobretudo em momentos decisivos, como o último ano do ensino médio, quando as exigências acadêmicas para os estudantes se intensificam e as expectativas sociais se tornam mais evidentes.

Com base nesse cenário, este estudo[4] teve como objetivo geral compreender de que forma a construção social do sucesso, produzida no contexto de preparação para o vestibular ou Enem, repercute sobre as pressões sociais e institucionais nos estudantes do terceiro ano do ensino médio dentro desse tempo preparatório. De maneira mais específica, a pesquisa buscou identificar os principais fatores que influenciam a percepção de felicidade e bem-estar dos estudantes nesse período, bem como analisar o impacto das relações familiares, escolares e sociais em suas vivências emocionais e investigar de que forma aspectos estruturais e acesso a recursos educacionais, interferem na experiência desses alunos.

A justificativa deste estudo fundamenta-se na relevância de analisar como fatores estruturais e institucionais influenciam diretamente a construção da felicidade e do bem-estar dos estudantes, sobretudo em um contexto marcado por forte competitividade e cobranças sociais. Parte-se, assim, da hipótese de que o processo de preparação para o vestibular ou Enem tende a intensificar sentimentos de estresse, ansiedade e pressão emocional, impactando negativamente o bem-estar dos alunos, especialmente daqueles inseridos em contextos de maior vulnerabilidade social.

METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se por uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório, orientada pela perspectiva interpretativa, com o objetivo de compreender como estudantes dos anos finais do ensino médio percebem a construção social do sucesso e os impactos das pressões sociais e emocionais vivenciadas no período que antecede a realização do Enem. Para isso, foram adotados procedimentos metodológicos que privilegiaram a escuta dos sujeitos, por meio da observação participante, de conversas informais e da realização de entrevistas semiestruturadas, buscando compreender as experiências e os significados atribuídos pelos participantes ao contexto investigado.

---

[4] Este artigo apresenta os resultados de uma pesquisa desenvolvida no âmbito da disciplina eletiva “Sociologia da Felicidade”, ofertada pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), no segundo semestre de 2025, ministrada pela professora Dra. Eliane Maria Monteiro da Fonte, orientadora deste trabalho.

ISSN: 2358-8829

Em um primeiro momento, foram realizadas observações participantes em dois contextos escolares públicos distintos no estado de Pernambuco[5]: em uma Escola de Referência em Ensino Médio, localizada no bairro de Casa Amarela, em Recife; e em uma Escola Municipal, situada no município de Ipojuca. As observações contemplaram o cotidiano escolar de estudantes do terceiro ano do Ensino Médio nos momentos que antecederam a realização das provas do Enem, possibilitando registrar aspectos relacionados às interações entre estudantes, profissionais da educação e familiares, bem como manifestações de ansiedade, expectativas e práticas de acolhimento presentes nesse período. Os registros foram sistematizados em um diário de campo.

A escolha dos locais de observação, pela facilidade de acesso, não foi aleatória. Ambos representam espaços educativos que lidam diariamente com as expectativas e pressões vividas pelos jovens que se preparam para ingressar no ensino superior. A observação buscou compreender não apenas as práticas escolares formais, mas também as formas de cuidado, apoio emocional e convivência que se manifestam nesses ambientes, principalmente nos dias que antecedem as provas do Enem. O campo, enquanto espaço vivido, permite observar como diferentes agentes, entre estudantes, professores, gestores, funcionários e famílias constroem relações, sentidos e rotinas. Assim, mais do que analisar a escola como instituição, o objetivo foi perceber como o ambiente escolar se torna um espaço de acolhimento, escuta e produção de bem-estar e felicidade em um momento marcado por ansiedade e expectativas sociais.

Na segunda etapa da pesquisa, foram realizadas duas entrevistas semiestruturadas: uma com um psicólogo, doutor em Psicologia Social e professor do Centro de Educação (CE) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); outra com uma professora da rede pública do Ensino Médio de Pernambuco e mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Sociologia (ProfSocio - FUNDAJ).

Embora as entrevistas tenham ocorrido em formatos distintos, uma presencial e outra remota, ambas foram gravadas mediante autorização dos entrevistados e posteriormente transcritas, garantindo a uniformidade do processo de registro dos dados. As entrevistas foram realizadas com o propósito de analisar as percepções dos professores acerca do sofrimento emocional, das redes de apoio e das estratégias de cuidado direcionadas aos estudantes em preparação para o vestibular ou Enem.

---

[5] Os nomes das escolas observadas e dos sujeitos entrevistados foram omitidos neste artigo para garantir a privacidade, o anonimato e a confidencialidade no resguardo das informações dadas em confiança.

ISSN: 2358-8829

A articulação entre revisão bibliográfica, observação participante, entrevistas e análise contextual das realidades sociais nas quais os estudantes estão inseridos, permitiu uma compreensão ampliada das experiências juvenis, evidenciando como fatores sociais, institucionais e relacionais atravessam a construção do sucesso, da felicidade, do bem-estar e do sofrimento emocional no contexto pré-vestibular.

REFERENCIAL TEÓRICO

A compreensão das experiências de felicidade e bem-estar entre estudantes dos anos finais do ensino médio, especialmente em períodos marcados pela preparação para o vestibular, exige considerar que tais experiências não são produzidas exclusivamente no âmbito individual. As percepções acerca do sucesso, do fracasso, do futuro e da própria trajetória escolar são construídas em meio às relações sociais, às expectativas institucionais e às condições concretas de vida dos sujeitos. Nesse sentido, o presente estudo articula as contribuições teóricas de Artur Perrusi (2015), Lev Vygotsky (2007) e da Psicologia Positiva (Seligman, 2004), buscando compreender como as pressões relacionadas ao desempenho escolar se relacionam às formas pelas quais os estudantes significam o bem-estar e a felicidade.

A discussão sobre sofrimento psíquico permite compreender como experiências vivenciadas pelos indivíduos estão relacionadas às transformações sociais e às formas contemporâneas de constituição da individualidade. Perrusi (2015), ao discutir as relações entre sofrimento psíquico, individualismo e uso de psicotrópicos, destaca que o sofrimento não pode ser compreendido apenas como uma experiência individual, uma vez que também apresenta uma dimensão social e histórica. Para ele, as transformações nos processos de subjetivação estão relacionadas a novas formas de sentir e sofrer, fazendo com que determinadas experiências sejam cada vez mais interpretadas a partir de uma perspectiva individualizada.

Ao mesmo tempo, a discussão sobre bem-estar permite observar como determinadas formas de lidar com o sofrimento produzido pelas pressões sociais podem contribuir para sua individualização. Perrusi (2015) discute como as transformações contemporâneas nas formas de subjetivação estão relacionadas a mudanças na maneira como o sofrimento psíquico é compreendido e tratado. Nesse processo, o sofrimento tende a ser apresentado como uma experiência individual que precisa ser controlada ou aliviada, estabelecendo relações com formas de tratamento que podem assumir um caráter de “analgesia” diante da dor psíquica. O

ISSN: 2358-8829

autor relaciona esse processo ao individualismo contemporâneo e ao uso extensivo de psicotrópicos.

Portanto, é necessário deslocar a análise de uma interpretação exclusivamente individual das experiências de ansiedade, estresse ou sofrimento vivenciadas pelos estudantes. Em vez de compreender essas experiências apenas como características pessoais, torna-se possível relacioná-las às condições sociais e às expectativas que estruturam a experiência escolar. A discussão mencionada por Perrusi (2015) permite problematizar como o sofrimento vivenciado pelos estudantes pode ser individualizado e compreendido a partir da necessidade de ajuda psicológica ou através da medicação, em casos extremos. A partir desse aporte, busca-se observar de que maneira os discursos sobre sucesso, desempenho e futuro aparecem na jornada dos estudantes e como esses discursos podem contribuir para a construção de determinadas percepções sobre felicidade e bem-estar.

A perspectiva sócio-histórica de Vygotsky (2007) contribui para pensar o estudante como sujeito constituído a partir das relações sociais e históricas nas quais está inserido. Para o autor, o desenvolvimento humano não ocorre de maneira isolada, mas é construído por meio das relações estabelecidas com outras pessoas e com o contexto social e cultural. Assim, quando o estudante chega ao final do ensino médio e passa a vivenciar as exigências relacionadas ao processo seletivo de ingresso em um curso superior, ele já traz consigo uma trajetória construída desde a infância, passando por diferentes etapas de escolarização e por experiências de aprendizagem e socialização vivenciadas em todo o corpo social. Essas experiências participam da maneira como o estudante compreende a escola, o conhecimento, o sucesso, o fracasso e suas próprias possibilidades de futuro.

Aplicada ao objeto de estudo desse artigo, essa perspectiva permite analisar que as concepções dos estudantes acerca da felicidade, do sucesso, do fracasso e do futuro são construídas nas relações estabelecidas com a família, a escola, os professores e os colegas, além de serem atravessadas pelos discursos sociais que circulam sobre educação, a própria preparação para o vestibular ou Enem e realização pessoal. A escola, nesse sentido, não constitui apenas um espaço destinado à transmissão de conhecimentos, mas também um ambiente no qual os estudantes estabelecem relações, constroem expectativas e atribuem significados às próprias experiências.

A noção de mediação é particularmente importante para a análise proposta. As experiências vivenciadas pelos estudantes não são simplesmente reproduzidas de maneira direta, mas interpretadas e significadas a partir das relações sociais e culturais nas quais estão inseridos. Assim, quando um estudante associa a aprovação no vestibular ou Enem à

ISSN: 2358-8829

felicidade ou, inversamente, interpreta um possível fracasso como incapacidade pessoal, essa compreensão pode ser analisada considerando as diferentes mediações que participam da construção desse significado.

Nesse sentido, Vygotsky (2007) contribui para que a pesquisa considere os estudantes como sujeitos inseridos em relações sociais e históricas, evitando uma leitura que individualize completamente suas experiências. As percepções sobre bem-estar, felicidade e sofrimento podem ser compreendidas como construções que se desenvolvem nas interações e nos contextos sociais. A partir dessa perspectiva, é importante observar os estudantes e analisar as relações escolares, suas interações sociais e os significados atribuídos ao próprio aluno sobre seu futuro.

Somando a isso, a Psicologia Positiva (Achor, 2012; Birman, 2010; Freire Filho, 2010; Seligman, 2004), que concebe o bem-estar como uma conquista individual alcançada por meio da gestão racional das emoções, oferece elementos para pensar especificamente as experiências de felicidade e bem-estar. Nesse sentido, desloca a atenção exclusiva sobre problemas e dificuldades para também considerar aspectos positivos da experiência humana, como emoções positivas, potencialidades, relações interpessoais e condições associadas ao bem-estar. Dessa forma, a felicidade não precisa ser compreendida apenas como ausência de sofrimento ou necessidade de remédios para manter os resultados positivos, mas, podendo também envolver experiências, relações e condições que favorecem uma percepção positiva da própria vida.

A partir dessa articulação teórica, duas questões podem ser destacadas como possibilidades de aprofundamento da análise: como as práticas de mediação e acolhimento desenvolvidas pela escola podem contribuir para que os estudantes enfrentem as exigências relacionadas ao vestibular sem que o desempenho seja colocado como única medida de seu valor e de seu bem-estar? E, considerando a crescente individualização das experiências de sofrimento, quais formas de cuidado e acompanhamento podem ser pensadas no contexto escolar para lidar com as pressões vivenciadas pelos estudantes sem reduzi-las exclusivamente à necessidade de controle do sofrimento ou de manutenção da produtividade?

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo analisar como os estudantes do terceiro ano do ensino médio percebem e vivenciam a felicidade e o bem-estar durante a preparação para o Enem ou vestibular e o ingresso no ensino superior, considerando as pressões relacionadas ao desempenho, as expectativas em relação ao futuro e as possíveis repercussões dessas experiências considerando de maneira individualizada o processo de preparação desses estudantes.

ISSN: 2358-8829

RESULTADO E DISCUSSÕES

A observação e comparação dos espaços escolares do bairro de Casa Amarela, localizado na zona norte do Recife, e do município de Ipojuca, situado no litoral sul de Pernambuco, nos permitiu compreender diferentes dinâmicas de escolarização, condições de desenvolvimento humano e experiências educacionais vividas pelos estudantes observados em campo. Embora ambos os territórios apresentem indicadores elevados relacionados ao acesso à educação, as realidades que estruturam esses números são distintas e revelam formas variadas de produção do bem-estar e felicidade, das relações escolares e do enfrentamento do Enem.

Casa Amarela é um território que, ao longo do tempo, acumulou condições que favorecem o desenvolvimento humano, com maior oferta de serviços públicos, densidade escolar e continuidade nos processos educativos. A escola observada no local, expressa bem esse cenário: embora apresente limitações estruturais, como salas de aula sem climatização e um prédio que torna o ambiente interno excessivamente quente, a instituição demonstra forte investimento na qualidade das relações humanas. Professores, equipe técnica e estudantes mantêm vínculos afetivos sólidos, construídos desde o primeiro ano do ensino médio. Essa proximidade se traduz em práticas pedagógicas que priorizam o acolhimento, especialmente no período que antecede o Enem. A atividade observada, marcada por brincadeiras, pinturas, momentos de descontração e pela construção do "*Mural dos Sonhos*", evidencia uma concepção de escola que reconhece a dimensão emocional do processo educativo e busca promover felicidade e bem-estar, segurança e apoio para que os jovens enfrentem a prova de forma mais tranquila.

O crescimento econômico do município de Ipojuca, impulsionado pela presença do Complexo Portuário de Suape, tem gerado aumento populacional e maior pressão sobre os serviços públicos, o que fez com que o investimento em matrículas escolares se tornasse uma prioridade local que impacta diretamente nas condições educacionais dos estudantes. A escola municipal observada, apesar de apresentar menor diversidade de ambientes físicos, possui salas climatizadas, o que melhora significativamente o conforto térmico dos estudantes. No entanto, a observação ocorreu no ambiente externo no dia da realização de provas do Enem, o que possibilitou captar principalmente sentimentos de ansiedade, expectativa e nervosismo por parte dos candidatos. Nessas circunstâncias, a rede de apoio mais visível é a familiar,

ISSN: 2358-8829

destacada em gestos como abraços, palavras de incentivo e demonstrações de afeto minutos antes da abertura dos portões.

As práticas observadas, como a busca por acolhimento, a necessidade de apoio emocional e a forma como cada estudante expressa suas preocupações e esperanças mostram que o processo pré-vestibular ou Enem não é apenas acadêmico, mas profundamente emocional. A bagagem afetiva e social que cada aluno carrega impacta diretamente sua confiança, sua percepção de felicidade e sua capacidade de lidar com a pressão da prova. Nesse sentido, as falas dos próprios estudantes, instantes antes de entrar para a realização do exame, revelam claramente esse cenário: muitos expressaram medo, insegurança e ansiedade, deixando evidente o desequilíbrio emocional que antecede esse momento. Esses relatos funcionam como unidades de sentido que mostram como o bem-estar e felicidade dos jovens é atravessado por expectativas, tensões e pela necessidade de apoio simbólico para enfrentar esse momento tão decisivo.

A partir disso, a família emerge como um agente ambíguo nesse processo. Ao mesmo tempo em que representa uma importante rede de apoio, também pode atuar como mediadora de expectativas que contribuem para a produção de medo e ansiedade. Isso se mostrou expressivo na cena observada em que uma jovem chegou acompanhada dos pais e, antes de entrar para realizar a prova, recebeu um abraço deles. A situação evidencia como o Enem é vivenciado como uma experiência que articula múltiplas dimensões afetivas, ultrapassando os limites da sala de aula.

A etapa de análise das entrevistas constituiu um eixo central deste artigo, na medida em que possibilitou o acesso às interpretações profissionais acerca da carga emocional vivenciada por estudantes do terceiro ano do ensino médio durante o processo de preparação para o vestibular. De acordo com os professores entrevistados, a ansiedade ocupa um lugar central na experiência dos vestibulandos, manifestando-se como resultado direto da pressão por desempenho, do medo do fracasso e da constante comparação entre pares. Essa centralidade da ansiedade pode ser compreendida à luz das discussões propostas pela Psicologia Positiva, que reconhece o impacto das emoções no desempenho e na construção do bem-estar, mas que, ao mesmo tempo, tende a enfatizar a responsabilidade individual pela felicidade (Achor, 2012).

Os relatos dos profissionais entrevistados destacaram a necessidade de distinguir estados de ansiedade situacional de quadros mais graves de sofrimento psíquico, sobretudo a partir de alterações no sono, no humor e na alimentação dos estudantes ou quando são agravados pelo uso recorrente de estimulantes, prática comum no período que antecede o

ISSN: 2358-8829

Enem. Casos relatados em campo indicaram que a sobrecarga emocional do terceiro ano do ensino médio exige respostas institucionais, e não apenas intervenções individuais.

As observações realizadas durante o período que antecedeu o Enem reforçaram esse cenário, especialmente entre estudantes que realizavam o exame pela primeira vez ou que acumulavam experiências anteriores de frustração. Para muitos jovens, o ingresso em um curso superior representa a possibilidade de concretização de projetos de vida, o que intensifica o medo do fracasso e o sofrimento emocional.

Sob essa perspectiva, o processo de seleção para ingresso na universidade, via vestibular ou o Enem, pode ser entendido como um dispositivo social que mobiliza valores culturais amplamente difundidos na sociedade contemporânea, como a meritocracia, a competitividade e a responsabilização individual pelo sucesso. Conforme analisa Freire Filho (2010), a felicidade, na contemporaneidade, é frequentemente apresentada como um imperativo, associado à performance, ao êxito e à capacidade de autogerenciamento emocional. As entrevistas evidenciaram que, embora esses valores possam funcionar como estímulo para alguns estudantes, para muitos outros produzem sentimento de culpa, insuficiência e sofrimento psíquico, sobretudo quando o sucesso esperado não é alcançado.

Nesse sentido, a fala da professora entrevistada sobre o medo recorrente de estudantes em decepcionar suas famílias revela o peso das relações afetivas na construção da subjetividade juvenil. O desempenho escolar, portanto, não se restringe a uma dimensão cognitiva, mas encontra-se atravessado por expectativas familiares e sociais, reforçando a ideia de que o sofrimento emocional não pode ser compreendido de forma isolada, mas como resultado de múltiplas pressões simbólicas e sociais.

A entrevista com a professora também evidenciou uma dimensão de gênero significativa. Segundo ela, as meninas tendem a manifestar sintomas mais intensos de ansiedade, o que suscita reflexões acerca das expectativas sociais de gênero que recaem sobre elas, especialmente em contextos marcados por alta competitividade e cobrança por desempenho. Essa constatação reforça a necessidade de uma análise que considere as diferenças e desigualdades sociais que atravessam a experiência escolar, evitando interpretações homogêneas sobre a vivência juvenil.

Outra contribuição relevante das entrevistas refere-se à compreensão do papel das instituições escolares e das famílias no enfrentamento dessas questões, quando o professor/psicólogo entrevistado ressaltou a importância de espaços institucionais de acolhimento emocional e de práticas pedagógicas que incluam o debate sobre saúde mental. A ausência de políticas formativas voltadas para esse campo, segundo o entrevistado, amplia a

ISSN: 2358-8829

distância entre as demandas emocionais dos estudantes e as condições estruturais das escolas para lidar com elas. Essa reflexão dialoga diretamente com as análises de Perrusi (2015), ao apontar que o sofrimento psíquico contemporâneo está profundamente relacionado ao individualismo e à fragilização das redes coletivas de cuidado, o que favorece a medicalização e a responsabilização individual do sujeito.

Do ponto de vista teórico, os relatos dos entrevistados permitem compreender o processo seletivo do vestibular ou do Enem como um espaço de produção de subjetividades, no qual o rendimento acadêmico se constitui na articulação entre processos psíquicos e dinâmicas socioculturais. Nessa direção, a perspectiva de Vygotsky (2007) contribui para compreender que emoções e processos cognitivos são construções sociais mediadas pelas interações e pelo contexto histórico e lúdico. Assim, o sofrimento emocional dos estudantes pode ser interpretado como resposta às formas de organização escolar, familiar e social que estruturam o período que antecede às provas do vestibular ou Enem.

Por fim, a análise das entrevistas evidenciou implicações pedagógicas relevantes. Ambos os entrevistados enfatizaram que o desempenho acadêmico não pode ser dissociado das condições subjetivas de bem-estar. Projetos educativos que visem fortalecer a aprendizagem precisam, portanto, incorporar dimensões emocionais e relacionais, deslocando a educação de uma lógica estritamente conteudista para uma perspectiva formativa integral. Tal compreensão também exige cautela frente a discursos que naturalizam a felicidade como obrigação individual, como alertam Freire Filho (2010) e Perrusi (2015).

Em síntese, as entrevistas demonstraram que a felicidade e o bem-estar no contexto pré-vestibular são produzidos na articulação entre redes de apoio, práticas institucionais de cuidado e dinâmicas sociais mais amplas. Ao reconhecer a centralidade das dimensões emocionais e sociais, este estudo contribui para ampliar a compreensão sobre a saúde mental dos estudantes e aponta para a necessidade de políticas educacionais que integrem desempenho acadêmico e desenvolvimento humano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de campo vivenciada com os estudantes do terceiro ano do ensino médio deixou marcas importantes para a compreensão do que significa atravessar o período que antecede o processo seletivo de ingresso em uma instituição de ensino superior. Estar presente na escola, observar as interações, acompanhar os momentos de acolhimento e escutar as falas espontâneas dos jovens antes das provas permitiu perceber, de forma muito concreta, como

ISSN: 2358-8829

felicidade, medo, expectativa e bem-estar se misturam nesse processo tão decisivo. Essa vivência mostrou que a preparação para o vestibular ou Enem ultrapassa o estudo de conteúdos: envolve emoções profundas, necessidades de apoio e busca por segurança.

Retomando os objetivos do trabalho, que buscou compreender como os alunos vivenciam o estresse, o bem-estar e o apoio emocional, no estudo aqui empreendido foi possível observar que as ações de acolhimento da escola contribuíram para aliviar tensões e fortalecer os vínculos. As conversas informais revelaram que muitos carregam inseguranças, mas também esperança e desejo de realização, o que reforça a importância de ambientes educativos que promovam equilíbrio na saúde mental dos alunos.

Os dados coletados evidenciam que o período que antecede a realização do vestibular ou Enem é marcado por intensas tensões emocionais que impactam diretamente no desenvolvimento escolar e nas relações interpessoais dos estudantes. As observações de campo e as entrevistas indicaram a recorrência de sentimentos como ansiedade, medo e insegurança, demonstrando que o sofrimento vivenciado não pode ser compreendido apenas de forma individual, mas como uma experiência construída socialmente nas interações escolares e familiares. Segundo Vygotsky (2007, p. 59), "as emoções e pensamentos humanos são moldados nas interações sociais que o indivíduo estabelece com o meio".

Considerando os dados apresentados, é possível perceber que as noções de felicidade e bem-estar no contexto escolar são atravessadas por ações individuais e coletivas que buscam equilibrar as tensões próprias desse período. A escola e a família, quando assumem uma postura de acolhimento, podem contribuir para desnaturalizar o sofrimento como um requisito necessário para o sucesso. Portanto, a etapa de pré-seleção para ingresso na universidade constitui um campo de tensão entre pressões externas e possibilidades de cuidado, no qual a construção do equilíbrio emocional se apresenta como um aspecto fundamental para o bem-estar dos estudantes.

Como resultado, as experiências observadas na pesquisa de campo evidenciaram que a escola tem papel fundamental na forma como os jovens enfrentam o vestibular ou o Enem, influenciando diretamente sua confiança e tranquilidade. Como foi ressaltado, práticas institucionais de acolhimento mostraram-se relevantes para a promoção do bem-estar. A experiência do "*Mural dos Sonhos*", observada na Escola de Referência em Ensino Médio localizada no bairro de Casa Amarela, evidenciou o potencial de ações simbólicas e coletivas na construção de redes de apoio, aproximando-se de propostas que valorizam estratégias de cuidado e fortalecimento emocional (Achor, 2012).

Esse primeiro contato com o campo nesta pesquisa exploratória abre caminhos para a realização de novas pesquisas, buscando aprofundar como práticas de acolhimento, escuta ativa e suporte emocional podem contribuir ainda mais para o bem-estar dos estudantes e para a construção de trajetórias escolares mais humanas e cuidadosas.

REFERÊNCIAS

ACHOR, Shawn. **O jeito Harvard de ser feliz**: **o curso mais popular de Harvard sobre a ciência da felicidade**. Rio de Janeiro: Saraiva, 2012. Disponível em https://www.pontualpsiquiatria.com.br/post/o-jeito-harvard-de-ser-feliz. Acesso em: 11 dez. 2025.

BIRMAN, J. Muitas felicidades?! O imperativo de ser feliz na contemporaneidade. In: FREIRE FILHO, João (Org.). **Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010. p. 27-47.

FREIRE FILHO, J. A felicidade na era de sua reprodutibilidade científica: construindo "pessoas cronicamente felizes"**.** In: FREIRE FILHO, J. (Org.). **Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010. p. 49-82.

PERRUSI, Artur. Sofrimento psíquico, individualismo e uso de psicotrópicos: saúde mental e individualidade contemporânea**. Tempo Social**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 139-159, jun. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ts/a/RbtXH5FvNzT3w4RHC4wnHMq/?format=pdf&lang=pt . Acesso em: 11 dez. 2025.

SELIGMAN, Martin. **Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

VYGOTSKY, Lev Semyonovich. **A formação social da mente: o desenvolvimento social da mente.** São Paulo: Martins Fontes, 2007.