

AS EMOÇÕES FRENTE AO ENEM: um olhar sobre ansiedade, medo e escolhas profissionais, um relato de experiência

Beliza Goulart Saraiva¹

Ivanilde Malheiros Costa²

Kamila sousa de Oliveira Ribeiro³

Thalyta Thalya Souza Lemos⁴

Delaine de Sousa Silva⁵

RESUMO

O presente relato de experiência descreve um projeto desenvolvido com alunos do ensino médio, cujo objetivo foi ampliar o conhecimento sobre as emoções e promover a reflexão acerca de sua influência no contexto acadêmico e pessoal, especialmente diante da preparação para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Reconhecendo que as emoções impactam diretamente as percepções, decisões e reações dos indivíduos, a proposta buscou estimular o autoconhecimento e o diálogo sobre sentimentos vivenciados nesse momento decisivo. A metodologia consistiu na aplicação de um Quiz das Emoções em formato impresso, contendo situações relacionadas ao ENEM e fundamentado em princípios da Psicologia das Emoções. O instrumento abordou temas como identificação emocional, expectativas familiares e interesses acadêmicos. A análise das respostas revelou que as emoções mais frequentes foram a ansiedade e o medo, enquanto sentimentos como raiva e alegria foram menos mencionados. Além disso, observou-se grande diversidade nas escolhas de cursos, indicando pluralidade de interesses e aspirações profissionais. A experiência evidenciou que o processo de preparação para o ENEM é permeado por intensa carga emocional, o que reforça a importância de estratégias de manejo da ansiedade e promoção da saúde mental no ambiente escolar. Conclui-se que a atividade favoreceu o autoconhecimento e destacou a necessidade de espaços de escuta e orientação vocacional, fundamentais para apoiar os estudantes em suas decisões e no enfrentamento emocional das etapas que antecedem o exame.

Palavras-chave: Ansiedade, Emoções, ENEM, Escolhas profissionais, Medo.

¹ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Goiânia.

⁵ Docente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Goiânia.

