

RESSALVA

Atendendo solicitação do(a) autor(a),
o texto completo desta tese será
disponibilizado somente a partir de
28/11/2020.

UNESP
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
JÚLIO DE MESQUITA FILHO

Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e
Aprendizagem da Faculdade de Ciências

VALDIRLENE CHECHETO VINCENZI CAMARGO

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Sandra Leal Calais

INTERVENÇÃO EM ESTRESSE, ENFRENTAMENTO E
HABILIDADES SOCIAIS: DESEMPENHO DE ESTUDANTES
DO ENSINO MÉDIO PROFISSIONALIZANTE NO ENEM

BAURU

2019

VALDIRLENE CHECHETO VINCENZI CAMARGO

**INTERVENÇÃO EM ESTRESSE, ENFRENTAMENTO E
HABILIDADES SOCIAIS: DESEMPENHO DE ESTUDANTES
DO ENSINO MÉDIO PROFISSIONALIZANTE NO ENEM**

Tese apresentada à Faculdade de Ciências da
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Filho, câmpus de Bauru, Programa de Pós-Graduação
em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem
para obtenção do título de doutor.

Linha de Pesquisa: Comportamento e Saúde

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Sandra Leal Calais

**BAURU
2019**

C172i

CAMARGO, VALDIRLENE CHECHETO VINCENZI

Intervenção em estresse, enfrentamento e habilidades sociais: :
desempenho de estudantes do ensino médio profissionalizante no
ENEM / VALDIRLENE CHECHETO VINCENZI CAMARGO. --
Bauru, 2019
119 p.

Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp),
Faculdade de Ciências, Bauru
Orientadora: Sandra Leal Calais

1. Estresse. 2. Enfrentamento. 3. Habilidades Sociais. 4. Ensino
Profissionalizante. 5. ENEM. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de
Ciências, Bauru. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA TESE DE DOUTORADO DE VALDIRLENE CHECHETO VINCENZI CAMARGO, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS - CÂMPUS DE BAURU.

Aos 28 dias do mês de novembro do ano de 2019, às 14:00 horas, no(a) Anfiteatro da Seção Técnica de Pós-graduação da Faculdade de Ciências (Unesp/Campus de Bauru), reuniu-se a Comissão Examinadora da Defesa Pública, composta pelos seguintes membros: Profa. Dra. SANDRA LEAL CALAIS - Orientador(a) do(a) Departamento de Psicologia / Universidade Estadual Paulista, Profa. Dra. MARIA CRISTINA DE OLIVEIRA SANTOS MIYAZAKI do(a) Departamento de Psiquiatria e Psicologia / Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP), Prof. Dr. MAKILIM NUNES BAPTISTA do(a) Diretoria Acadêmica de Pós-graduação / Universidade São Francisco, Prof. Dr. HUGO FERRARI CARDOSO do(a) Departamento de Psicologia / Universidade Estadual Paulista, Profa. Dra. LUCIA PEREIRA LEITE do(a) Departamento de Psicologia e Programa de Pós-graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem / Universidade Estadual Paulista, sob a presidência do primeiro, a fim de proceder a arguição pública da TESE DE DOUTORADO de VALDIRLENE CHECHETO VINCENZI CAMARGO, intitulada **INTERVENÇÃO EM ESTRESSE, ENFRENTAMENTO E HABILIDADES SOCIAIS: DESEMPENHO DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO PROFISSIONALIZANTE NO ENEM**. Após a exposição, a discente foi arguida oralmente pelos membros da Comissão Examinadora, tendo recebido o conceito final: APROVADA. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelos membros da Comissão Examinadora.

Profa. Dra. SANDRA LEAL CALAIS

Profa. Dra. MARIA CRISTINA DE OLIVEIRA SANTOS MIYAZAKI

Prof. Dr. MAKILIM NUNES BAPTISTA

Prof. Dr. HUGO FERRARI CARDOSO

Profa. Dra. LUCIA PEREIRA LEITE

Aos meus pais, Valdir e Leonilda, meus exemplos de vida.

Ao meu esposo, Germano, meu exemplo de superação.

Vocês são minha fonte de carinho, amor e apoio para a conquista dos meus objetivos.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo dom da vida, pelas dificuldades que me fortaleceram e me fizeram compreender a força da fé. Obrigada pelas oportunidades que se abriram em meu caminho, me mostrando que os Seus Planos eram bens maiores do que aqueles que eu mesma havia imaginado.

Aos meus pais, Valdir e Leonilda, pelo amor incondicional, pelas orações e por estarem ao meu lado sempre, minha eterna gratidão. Hoje, professores aposentados, vocês foram o meu primeiro modelo nesta profissão e me ensinaram que o magistério é uma carreira de dedicação e esforço, mas também de grandes colheitas, pois ensinamos e aprendemos todos os dias.

Ao meu esposo, Germano, com quem escolhi compartilhar a minha história, agradeço todos os dias, pelo companheirismo, pela cumplicidade e por abraçar os meus sonhos como se fossem os seus, não medindo esforços para que eu consiga realizá-los. Com você aprendi que não existem dificuldades que não possam ser enfrentadas; e a tua força, me fez forte. Chegar até aqui depende, em parte, de quem caminha ao nosso lado. Sou muito grata por você ter sido a minha escolha e muito feliz por eu ter sido a sua.

Aos meus sobrinhos amados, Isabela, Enrico e Rafaela, obrigada pela alegria e energia que me proporcionam. Vocês são a minha inspiração, a minha esperança e a minha paz.

A minha querida orientadora Prof.^a Dr.^a Sandra Leal Calais, exemplo de competência e profissionalismo, a quem chamo orgulhosamente de amiga. Sou e serei extremamente grata pelos ensinamentos, que muito contribuíram com meu crescimento acadêmico, mas principalmente, por acreditar em meu potencial e ser uma das grandes responsáveis pela minha conquista.

À Professora Dr.^a Sheila Girardini Murta, que esteve presente na qualificação; ao Professor Dr. Hugo Ferrari Cardoso, que participou das bancas de qualificação e defesa; e aos professores presentes na defesa, Dr. Makilim Nunes Baptista, Dr.^a Maria Cristina de Oliveira Santos Miyasaki e Dr.^a Lúcia Pereira Leite, gratidão pelas valiosas contribuições ao aprimoramento da minha pesquisa.

Aos Professores do Programa de Pós-graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, meus sinceros agradecimentos. Vocês constituem um corpo docente comprometido com os propósitos da Psicologia e contribuíram grandemente para minha formação como pesquisadora.

*A todos os colegas que compartilharam comigo as aulas e os desafios da formação, em especial às amigas **Renata Bilion Ruiz Prado e Marina Pavão Battaglini-Matos**, minha gratidão pela amizade, parceria e oportunidade de conhecer pessoas tão especiais como vocês.*

***Ao Prof. André Pignatti Zago**, diretor da escola profissionalizante onde foi realizada a coleta de dados, que gentilmente autorizou a realização da pesquisa na instituição, muito obrigada pela confiança em mim depositada.*

***Aos queridos alunos** do ETIM – Ensino Técnico Integrado ao Médio, concluintes na ocasião da coleta de dados, minha imensa gratidão. Sem a colaboração de vocês esse trabalho não seria possível e sua participação se deu, sem dúvida, por vocês terem compreendido a importância da pesquisa para os avanços na educação e na sociedade. Que vocês conquistem seus objetivos, porque são merecedores. Guardarei sempre a lembrança de vocês e os aprendizados que me proporcionaram.*

A todos que direta ou indiretamente colaboraram na realização deste trabalho, muito obrigada!

“Onde não puderes amar, não te demores”.

Eleonora Duse

RESUMO

O estresse corresponde a um processo que auxilia o ser humano a se adaptar às mudanças e às situações desafiadoras, fazendo-se presente no cotidiano das pessoas, especialmente na adolescência, período do ciclo vital marcado por profundas mudanças e instabilidade emocional. Diante das adversidades, os indivíduos utilizam estratégias de enfrentamento, as quais consistem em recursos, cognitivos e comportamentais, para lidar com situações que avaliam como estressoras. Se utilizados adequadamente, estes mecanismos auxiliam na eliminação ou na redução do estresse. Igualmente importantes, as habilidades sociais podem auxiliar os estudantes, pois facilitam os relacionamentos sociais, favorecem a aceitação pelos pares, contribuindo na redução do estresse e no ajustamento escolar. Assim, o presente trabalho teve como objetivo investigar os efeitos de uma intervenção, voltada ao manejo do estresse, estratégias de enfrentamento e habilidades sociais, no desempenho do Exame Nacional do Ensino Médio, em estudantes do ensino médio profissionalizante. Participaram do estudo 113 estudantes, de ambos os sexos, de uma escola estadual profissionalizante, do interior do estado de São Paulo, dos quais 49 eram alunos regularmente matriculados no 3º ano do Ensino Técnico Integrado ao Médio, compondo o Grupo Experimental, com previsão de término desta modalidade no mesmo ano. Os outros 64 estudantes cursavam o 3º ano da mesma modalidade, do ano antecedente, também na condição de concluintes, os quais compuseram o Grupo Controle. Os participantes de ambos os grupos responderam, além de um questionário de dados sociodemográficos, aos seguintes instrumentos, aplicados em dois momentos, pré e pós-teste: Inventário de Sintomas de *Stress*, Inventário de Estratégias de *Coping* e Inventário de Habilidades Sociais. Os estudantes do Grupo Experimental participaram de uma intervenção voltada ao manejo do estresse, ao desenvolvimento das estratégias de enfrentamento e ao domínio das habilidades sociais, a qual foi desenvolvida na ocasião em que os mesmos cursavam o 3º e último ano de sua formação. As médias do Exame, de ambos os grupos, foram consideradas na análise e comparação dos dados. Para análise das diferenças de respostas no pré e pós-teste e no desempenho do Exame, em ambas os grupos, foi utilizado o teste estatístico *t* de *Student*. O teste de *Pearson*, foi aplicado para verificar correlação entre os diferentes construtos no pós-teste e entre as médias do ENEM. A regressão linear também foi utilizada para predizer o melhor desempenho, nos grupos, considerando os instrumentos e as habilidades investigadas. Os resultados sinalizaram que o estresse elevado, dentre os participantes do Grupo Experimental, os quais apresentaram as melhores médias no ENEM, parece não estar necessariamente relacionada a baixo desempenho escolar, sugerindo que outros fatores devem ser levados em consideração nesta relação. Os achados evidenciaram uma correlação negativa significativa entre estresse e habilidades sociais no Grupo Experimental, evidenciando que quanto maior o primeiro, menor a frequência de habilidades sociais. Os resultados da regressão não alcançaram relevância estatística, mas indicaram que no Grupo Experimental o Fator 4 (Auto-exposição a desconhecidos e Situações Novas) foi o modelo que melhor pode predizer as médias mais elevadas no Exame; enquanto que no Grupo Controle, o melhor modelo correspondeu ao Fator 5 (Autocontrole da agressividade a situações aversivas) e à estratégia de Afastamento do *Coping*. Embora os achados estatísticos não tenham comprovado que as melhores médias no ENEM, pelo Grupo Experimental, foram impactadas pelo Programa de Intervenção, ressalta-se a importância de intervenções psicológicas, ofertadas no contexto escolar, preferencialmente conduzidas por profissionais da Psicologia, as quais podem auxiliar no desenvolvimento de competências necessárias aos adolescentes.

Palavras-chave: Estresse. Enfrentamento. Habilidades Sociais. Ensino Profissionalizante. ENEM.

ABSTRACT

Stress is a process that helps human beings adapt to changing and challenging situations, being present in people's daily lives, especially in adolescence, a period of the life cycle marked by profound changes and emotional instability. Faced with adversity, individuals use coping strategies, which consist of resources, cognitive and behavioral, to deal with situations that they evaluate as stressors. If properly used, these mechanisms help eliminate or reduce stress. Equally important, social skills can help students by facilitating social relationships, fostering peer acceptance, contributing to stress reduction and school adjustment. Thus, the present study aimed to investigate the effects of an intervention focused on stress management, coping strategies and social skills on the performance of the National High School Examination in vocational high school students. A total of 113 male and female students from a state vocational school in the interior of the state of São Paulo participated in the study. Of these, 49 were students enrolled in the 3rd year of the Integrated High School Education, making up the Experimental Group end of this modality in the same year. The other 64 students were in the 3rd year of the same modality, from the previous year, also as graduates, who made up the Control Group. Participants from both groups answered, in addition to a sociodemographic questionnaire, the following instruments, applied at two times, pre and post-test: Stress Symptom Inventory, Coping Strategies Inventory and Social Skills Inventory. Students from the Experimental Group participated in an intervention focused on stress management, the development of coping strategies and the mastery of social skills, which was developed when they were in the 3rd and final years of their education. Examination averages for both groups were considered in the analysis and comparison of data. For analysis of differences in pre and post-test responses and Exam performance in both groups, the Student's t-test was used. Pearson's test was applied to verify correlation between the different constructs in the post-test and between the ENEM means. Linear regression was also used to predict the best performance in the groups, considering the instruments and skills investigated. The results indicated that high stress among the participants of the Experimental Group, which presented the best averages in ENEM, does not seem to be necessarily related to poor school performance, suggesting that other factors should be taken into account in this relationship. The findings showed a significant negative correlation between stress and social skills in the Experimental Group, showing that the higher the former, the lower the frequency of social skills. Regression results did not reach statistical significance, but indicated that in Experimental Group Factor 4 (Self-exposure to unknowns and new situations) was the model that can best predict the highest means in the Examination; while in the Control Group, the best model corresponded to Factor 5 (Self-control of aggression to aversive situations) and the Coping Away strategy. Although the statistical findings did not prove that the best ENEM averages by the Experimental Group were impacted by the Intervention Program, the importance of psychological interventions offered in the school context is emphasized, preferably conducted by Psychology professionals, which may help in the development of skills needed by adolescents.

Keywords: Stress. Coping. Social Skills. Professional Education. ENEM.

ÍNDICE DE FIGURAS

Fluxograma 1.	41
Quadro 1. Objetivos e atividades do Plano de Intervenção.....	42
Figura 1. Utilização das Habilidades Sociais intergrupos no pós-teste.....	63
Figura 2. Comparativo dos resultados das médias do ENEM intergrupos.....	65

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Descrição sociodemográfica dos Grupos Controle e Experimental.....	48
Tabela 2. Variações no processo de estresse nos Grupos Experimental e Controle.....	51
Tabela 3. Estratégias de Enfrentamento nos Grupos Experimental e Controle.....	52
Tabela 4. Habilidades Sociais nos Grupos Experimental e Controle.....	59
Tabela 5. Correlações entre os instrumentos e notas no ENEM.....	66
Tabela 6. Regressão Linear – Grupo Experimental.....	67
Tabela 7. Regressão Linear – Grupo Controle.....	68

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	15
1.1 O processo de estresse.....	15
1.2 Estratégias de Enfrentamento.....	19
1.3 Habilidades Sociais.....	22
1.4 Intervenção Psicológica.....	25
1.5 Desempenho Escolar e ENEM.....	26
2 OBJETIVOS.....	31
3 MÉTODO.....	32
Participantes.....	32
Local.....	32
Considerações Éticas.....	35
Instrumentos.....	36
Procedimento.....	39
Análise de Dados.....	43
4 RESULTADOS.....	43
5 DISCUSSÃO.....	68
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	79
REFERÊNCIAS.....	82
APÊNDICES.....	87
ANEXOS.....	115

APRESENTAÇÃO

Ao longo de sete anos de atuação como Orientadora Educacional, em uma escola profissionalizante, trabalhando com estudantes adolescentes, tem sido possível acompanhar de perto as problemáticas que se fazem presentes neste período da vida. Dentre as atribuições do Orientador Educacional destacam-se o acolhimento e a assistência aos educandos e seus familiares, por meio do apoio a quaisquer dificuldades que os adolescentes venham a enfrentar, buscando minimizar seus efeitos em seu processo de aprendizagem e de formação.

Esse cenário, voltado à reflexão dos comportamentos e atitudes dos estudantes, com suporte ao enfrentamento das adversidades que permeiam o contexto escolar, familiar e social, fomentou o interesse por esta pesquisa. Num momento em que os adolescentes passam por mudanças próprias da idade e que realizam importantes escolhas, como a profissional, atrelada ao ingresso numa universidade e ao sucesso nos mecanismos de seleção, o apoio para o enfrentamento das situações avaliadas como ameaçadoras e o desenvolvimento das habilidades sociais, foram compreendidos como os caminhos para o fortalecimento emocional que poderia trazer impactos positivos, não apenas à qualidade de vida, mas principalmente a um melhor desempenho escolar destes estudantes. Dessa forma, o presente trabalho corresponde a uma investigação sobre os efeitos de um programa de intervenção voltado ao controle do estresse, estratégias de enfrentamento e habilidades sociais, no desempenho escolar de estudantes adolescentes do ensino médio profissionalizante.

A introdução é composta por capítulos, nos quais são apresentadas definições sobre os construtos investigados: Estresse, Estratégias de Enfrentamento e Habilidades Sociais, acompanhadas de algumas pesquisas nestas áreas, em estudantes de diferentes modalidades de ensino. Esta parte do trabalho também contempla uma seção sobre Intervenção Psicológica, destacando a importância desta prática; e outra dedicada ao Desempenho Escolar e Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), com esclarecimentos sobre essas temáticas, as quais no contexto deste trabalho correspondem à variável dependente. Ao final da introdução, encontram-se a justificativa e as hipóteses investigadas no presente estudo.

Após, são esclarecidos os objetivos do trabalho, divididos em gerais e específicos, seguidos do método e suas especificidades, como: participantes, local, instrumentos, procedimento, considerações éticas e análise de dados. Um fluxograma, apresentado nesta parte, ilustra as etapas do trabalho, facilitando a compreensão pelas quais os Grupos Experimental e Controle foram submetidos ao longo da pesquisa.

A próxima parte do trabalho corresponde aos Resultados, descrevendo-se inicialmente as percepções da pesquisadora com relação aos encontros da intervenção; e em seguida, exibindo-se as tabelas e gráficos com os achados estatísticos, acompanhados de descrições e comparações entre os construtos estudados e os grupos investigados. As comparações entre os Grupos Experimental e Controle são realizadas considerando as etapas de pré e pós-teste e intra e intergrupos.

Na Discussão, os achados do presente trabalho são analisados, levando-se em consideração as conclusões de outras pesquisas, principalmente das apresentadas na introdução, verificando se os resultados alcançados, nesta investigação, corroboram ou não com a literatura referente aos construtos investigados. As hipóteses sugeridas são resgatadas nesta parte do trabalho, analisadas à luz dos resultados, sendo as mesmas confirmadas ou não. As limitações e os pontos fortes do trabalho são apontados, auxiliando na compreensão dos achados e em estudos posteriores.

Por fim, as Considerações Finais enfatizam os achados principais da pesquisa, ressaltando sua importância. Sugestões para estudos futuros e propostas para políticas públicas educacionais também são apresentadas, reforçando a contribuição científica e social do estudo em questão.

1. Introdução

Os estudantes matriculados nos cursos da modalidade técnica integrada ao ensino médio, em sua grande maioria, estão vivenciando a adolescência. Neste período, os indivíduos se deparam com uma série de mudanças, as quais vão além das biológicas e maturacionais, passando por alterações psicológicas, sociais e familiares, com necessidade de enfrentamento de tarefas de acordo com o contexto social em que vivem. Dentre estes desafios, destacam-se a escolha profissional e a necessidade de sucesso nos mecanismos de seleção para o ingresso nas universidades.

A pressão social a que estão sujeitos os adolescentes, a vulnerabilidade emocional comum neste estágio da vida e a escassa experiência, no que se refere ao enfrentamento de situações avaliadas como ameaçadoras, fazem com que os mesmos vivenciem adversidades com estresse elevado. Essa circunstância pode interferir nas atitudes dos jovens estudantes, nas escolhas das estratégias de enfrentamento diante de situações desafiadoras, impactando nos relacionamentos sociais, no processo de aprendizagem ou desencadeando problemas de saúde.

Dessa forma, o estudo do processo de estresse em adolescentes, com foco nas estratégias de enfrentamento, nas habilidades sociais, e nas relações destes construtos com o desempenho escolar é interessante do ponto de vista científico e social. Uma melhor compreensão destes fenômenos, e do seu impacto no aprendizado, são relevantes para o direcionamento de ações que possam beneficiar os estudantes nesta fase da vida, a fim de que consigam alcançar seus objetivos e lidar de forma mais efetiva com situações adversas.

O Processo de Estresse

O ambiente ao qual o ser humano está exposto na sociedade atual, baseada no sucesso por resultados imediatos, padronização de modelos intelectuais, culturais e físicos e os rápidos avanços tecnológicos, demandam grau elevado de ajustes para o indivíduo, podendo gerar um desequilíbrio entre sua capacidade de se adaptar e as demandas do ambiente, denominado estresse (MARQUES; GASPAROTTO; COELHO, 2015). Este fenômeno pode ser desencadeado em decorrência do desequilíbrio frente a exigência de adaptação às mudanças ou às adversidades, impostas aos indivíduos pelas constantes pressões e instabilidades diárias (DEL PRATO *et al.*, 2011).

De acordo com Lipp (2015), o estresse é um processo que auxilia o ser humano a se adaptar às mudanças e aos desafios que surgem em sua vida. Porém, nem sempre os indivíduos se percebem capazes de lidar com as situações a que estão expostos e, diante de fatores estressores, sejam internos ou externos, pode-se desencadear um estado de tensão e desequilíbrio, com sérias consequências para o funcionamento do organismo.

O estudo do estresse teve como precursor o médico austríaco Hans Selye, que ao longo de décadas de pesquisa (1936-1976), dedicou-se ao fenômeno, definindo-o como uma resposta do organismo frente a agentes ameaçadores de sua integridade. Em 1956, o pesquisador propôs um modelo trifásico para a compreensão deste fenômeno, cuja presença pode ser percebida em três fases distintas: alerta, resistência e exaustão. Na fase de alerta o organismo identifica uma ameaça no ambiente, reagindo por meio do processo de luta ou fuga. Eliminando o estressor ou aprendendo a lidar com o mesmo, o equilíbrio é restabelecido. Se o estímulo persistir ou o indivíduo não encontrar uma forma de reequilibrar-se, o estresse poderá evoluir para as fases seguintes. Na fase de resistência o organismo continua a tentativa de se adaptar ao evento estressor, buscando restabelecer o equilíbrio. Contudo, diante da permanência da ameaça e da não utilização adequada de recursos para lidar com os estímulos ameaçadores, a fase de exaustão poderá se instalar, com o indivíduo fragilizado pelo esforço de adaptação, e vulnerável ao desenvolvimento de graves sintomas fisiológicos, comportamentais ou psicológicos (FARO; PEREIRA, 2013).

No Brasil, Lipp (2005) propôs o Modelo Quadrifásico, desenvolvido a partir do modelo trifásico proposto por Selye (1956), acrescentando uma quarta fase, denominada de quase-exaustão, que ocorre entre as fases de resistência e exaustão. A fase de quase-exaustão se caracteriza pelo enfraquecimento do indivíduo que não está conseguindo se adaptar ao evento estressor e, se não houver alívio por meio da remoção dos estressores ou pelo uso de estratégias de enfrentamento, o estresse poderá atingir a sua fase final, a exaustão, com sérias consequências para a saúde do indivíduo. Lipp (2005) também desenvolveu o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), instrumento para identificar a presença de estresse, diagnosticar a fase na qual o indivíduo se encontra e a predominância dos sintomas em físicos ou psicológicos.

A presença de estresse em adolescentes foi objeto de investigação em algumas pesquisas, as quais geralmente concluem que o fenômeno é maior neste período do desenvolvimento, pois essa fase exige dos jovens constante adaptação às novas circunstâncias às quais são expostos. A necessidade de obter sucesso profissional, a luta por uma vaga no

mercado de trabalho e a responsabilidade na tomada de um posicionamento quanto ao futuro, estão entre os fatores que levam as instituições de ensino a se especializarem, cada vez mais, em preparar alunos para provas admissionais em universidades, sejam públicas ou particulares. Essa prática transforma os estudantes em verdadeiros receptáculos de informações e colabora com o processo de estresse dos mesmos (CASADO, 2018).

Embora a conquista por uma vaga nas universidades e pelo espaço no mercado de trabalho possam ser compreendidos como estímulos aos jovens para buscarem instituições preparatórias para o ingresso nas universidades e que as expectativas quanto ao futuro podem ser considerados agentes estressores, os achados de Casado (2018) apontam que as práticas utilizadas pelas instituições de ensino parecem funcionar muito mais como fatores estressores, colaborando com o aumento do estresse entre o público adolescente. As práticas das referidas instituições, entretanto, visam atender as necessidades de um sistema educacional voltado aos resultados, os quais podem definir o futuro dos indivíduos.

A relação entre escolha, vocação e estresse em estudantes na fase pré-vestibular foi objeto de investigação de um estudo que avaliou 37 adolescentes, sendo 23 mulheres (62,16%) e 14 homens (37,84%), com idade média de 16 anos, os quais responderam, entre outros instrumentos, ao ISSL. Os resultados indicaram que 72,97% da amostra foram identificados com estresse e os autores enfatizaram que as preocupações dos adolescentes, antes da tomada de decisão, considerando a proximidade da escolha da profissão, podem desencadear sintomas desse fenômeno (GONZAGA; LIPP, 2014).

Casado (2018) corrobora esses dados, enfatizando que a escolha profissional e os exames admissionais para as universidades são variáveis que podem interferir no aumento do estresse entre o público jovem. Um estudo realizado numa escola particular de Natal - RN, contou com 125 estudantes do último ano do Ensino Médio, sendo 54,4% do sexo feminino e 45,6% do sexo masculino. O objetivo do estudo foi investigar a presença de estresse em estudantes pré-vestibulandos, em vias de realizar o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Os participantes responderam ao ISSL, o qual foi aplicado um mês e meio antes da realização do exame nacional. Os resultados indicaram que 42,4% dos participantes foram categorizados na fase de exaustão; 36,8% na fase de resistência; 0,8% na fase de alerta; e 20% dos participantes foram identificados sem estresse (CASADO, 2018).

Marques, Gasparotto e Coelho (2015) alertam para o fato de que o estresse na adolescência pode ser considerado um fator desencadeante de problemas psicológicos, os quais podem resultar em depressão ou, em casos extremos, até no suicídio. Os autores realizaram uma

pesquisa de revisão cujo objetivo foi sistematizar estudos que exploraram os fatores relacionados ao estresse de adolescentes estudantes do Ensino Médio, na faixa etária de 16 a 19 anos, com quadro de estresse elevado. Os achados sinalizaram que dentre os fatores relacionados ao aumento de estresse neste público, ser do sexo feminino e as próprias atividades e exigências acadêmicas corresponderam às variáveis mais relevantes, ressaltando a relevância não apenas em identificar os principais agentes estressores, mas também definir estratégias adequadas e eficazes para o manejo dos mesmos.

Camargo, Calais e Sartori (2015) realizaram estudo cujo objetivo consistiu em investigar o estresse e o indicativo de depressão em estudantes da educação profissionalizante. O levantamento realizado a partir da aplicação do ISSL indicou que, dos 200 estudantes participantes, 61% apresentaram estresse, dos quais 2,5% encontravam-se na fase de alerta; 49,5% na de resistência; 7,5% na de quase-exaustão e 1,5% na fase de exaustão. Os valores elevados de estresse e os índices significativos de depressão (28,5%), identificados nos participantes do estudo, sugerem que estudantes dessa modalidade de ensino são bastante suscetíveis ao fenômeno estresse e suas consequências, destacando a importância de programas de prevenção.

A presença de estresse em estudantes universitários também foi alvo de investigação em algumas pesquisas, como a de Viera e Schermann (2015), estudo transversal que objetivou verificar a prevalência de estresse e fatores associados, em estudantes de uma universidade particular do sul do Brasil. Participaram do estudo 196 universitários, sendo 77% do sexo feminino e 23% do masculino, os quais responderam ao ISSL e a um questionário sociodemográfico. Os resultados mostraram prevalência de estresse em 63,3% da amostra, sugerindo que atividades de prevenção sejam incentivadas por meio da promoção de políticas institucionais para que os acadêmicos desenvolvam repertório de manejo e prevenção do fenômeno e suas consequências.

Em contrapartida, a pesquisa realizada por Mondardo e Pedon (2012), cujo objetivo foi relacionar estresse e desempenho acadêmico em universitários, apresentou resultados divergentes. Tendo como participantes 192 estudantes de uma instituição de ensino superior do Rio Grande do Sul, o estudo verificou, por meio do ISSL, que a média das notas dos alunos com estresse (73,9) foi mais alta do que a média dos estudantes sem estresse (71,9). O desempenho acadêmico foi obtido por meio da nota final relativa às disciplinas cursadas pelos estudantes. A conclusão das autoras, para a amostra em questão, foi de que estresse e

desempenho acadêmico não estariam relacionados, sugerindo investigar outros fatores que possam interferir nesta relação.

Algumas práticas podem auxiliar no manejo do estresse, o qual corresponde ao controle dos fatores desencadeantes desse fenômeno, como a respiração e o relaxamento, considerados técnicas comportamentais. A técnica da respiração diafragmática tem por objetivo treinar a utilização do músculo do diafragma durante o ciclo respiratório. Pesquisas que investigaram a utilização dessa técnica voltada ao manejo ou redução do estresse apresentaram resultados promissores como aumento da consciência corporal, estabilização do sistema nervoso, melhora na variabilidade da frequência cardíaca, redução da pressão arterial, aumento da imunidade, melhora na qualidade do sono e na digestão. O relaxamento, por sua vez, também contribui para a redução do estímulo do ambiente, aumento da concentração, redução da frequência cardíaca e arterial, redução da tensão muscular e aumento da atenção e da flexibilidade cognitiva (NEVES NETO, 2011). Dessa forma, o manejo do estresse, que inclui técnicas ou práticas para lidar com eventos estressores, pode ser uma alternativa eficaz para redução e o controle do estresse, principalmente se aliado à utilização adequada das estratégias de enfrentamento.

Estratégias de Enfrentamento

Para lidar adequadamente com as situações que envolvem mudanças ou agentes estressores percebidos como incontroláveis, os indivíduos podem utilizar-se de estratégias de enfrentamento (*coping*), as quais correspondem a recursos que auxiliam no enfrentamento das tensões do cotidiano (HUDSON; MOFFETT; MCCABE, 2015). A teoria que tem sido mais utilizada nos estudos sobre *coping*, que no contexto desse trabalho será traduzido por enfrentamento, é a dos pesquisadores Lazarus e Folkman (1984), compreendendo este processo como um conjunto de estratégias que o indivíduo utiliza para enfrentar um evento ameaçador, cujos esforços buscam a adaptação, na tentativa de gerenciar as situações estressantes e controlar as reações físicas e emocionais do organismo, aliviando o estresse e promovendo maior qualidade de vida (MARTOS; LAND; ZAFRA, 2012).

Quando empregadas corretamente, as estratégias de enfrentamento podem levar à redução, adaptação ou eliminação do estresse desencadeado pelo problema. Em compensação, quando utilizadas de forma não apropriada para a situação, podem levar a aumento do estresse (DEL PRATO *et al.*, 2011). Quando estes mecanismos são focados na emoção, os esforços são

dirigidos para minimizar as consequências emocionais que resultam da experiência estressante; quando focados no problema, a mobilização dos recursos é focada para o manejo ou a redução do evento estressor (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Segundo Lazarus e Folkman (1984), as estratégias de enfrentamento têm quatro características básicas: a interação entre o indivíduo e o ambiente; a administração da situação estressora; a percepção, a interpretação e a representação cognitiva da situação estressante; e a mobilização de esforços cognitivos e comportamentais para administrar o evento estressor. Estes pesquisadores também propuseram oito fatores para o estudo do enfrentamento, os quais podem ser dimensionados por meio do Inventário de Estratégias de *Coping*, a saber: confronto (esforços agressivos de alteração da situação, podendo apresentar grau de hostilidade e risco); afastamento (esforços cognitivos de desprendimento e minimização da situação); autocontrole (esforços de regulação dos próprios sentimentos e ações); suporte social (procura de apoio informativo, tangível e emocional); aceitação de responsabilidade (reconhecimento do próprio papel na situação e tentativa de recompor o problema); fuga e esquiva (estratégias para escapar ou evitar o problema); resolução de problemas (esforços focados sobre o problema, buscando alterar a situação); e reavaliação positiva (criação de significados positivos, podendo apresentar dimensão religiosa).

O processo de estresse e as estratégias de enfrentamento em adolescentes e suas implicações na aprendizagem foram objeto de estudo de uma pesquisa que ressaltou a carência de estudos que priorizam a investigação destes construtos com esse público. Os achados reforçam a ideia de que o uso eficaz de estratégias de enfrentamento permite aos indivíduos enfrentar de forma adequada os eventos estressores. Todavia, o fato do indivíduo não dispor de mecanismos para lidar com situações adversas pode trazer impacto negativo em sua vida, o que repercute, sobretudo, no processo de aprendizagem, refletindo, consequentemente, no baixo desempenho escolar (KRISTENSEN; SCHAEFER; BUSNELLO, 2009).

Um estudo realizado em uma escola pública de Porto Alegre - RS, que teve como participantes 220 adolescentes de ambos os sexos, buscou identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos mesmos diante de eventos estressores, concluindo que entre os estudantes com mais sintomas de estresse, os fatores priorizados foram: fuga e esquiva, suporte social, confronto e afastamento. O trabalho destacou também que os adolescentes com estresse elevado utilizaram, com menor frequência, estratégias de autocontrole, resolução de problemas e avaliação positiva. Os achados desta pesquisa indicaram que o conhecimento dos mecanismos de enfrentamento utilizados pelos indivíduos possibilita maior flexibilidade na avaliação de sua

eficácia, enfatizando a importância destes recursos para o bem-estar psicológico e destacando a necessidade de mais investigações destes mecanismos em adolescentes no Brasil (KRISTENSEN; SCHAEFER; BUSNELLO, 2010).

As relações entre enfrentamento ao estresse e satisfação com a vida foram investigadas em outra pesquisa realizada em Porto Alegre - RS, tendo como participantes 1.324 adolescentes, com idade de 12 a 19 anos. Os resultados evidenciaram forte relação entre emprego adequado das estratégias de enfrentamento e índices de satisfação com a vida, ressaltando a importância do domínio destes mecanismos, pois a forma como os adolescentes lidam com os estressores vitais se relacionam com os indicadores de bem-estar e qualidade de vida. Os autores enfatizam a importância da realização de mais estudos sobre enfrentamento ao estresse com o público adolescente, para que embasem o desenvolvimento de programas de intervenção dessa natureza (VON MÜHLEN *et al.*, 2013).

As estratégias de enfrentamento também foram investigadas em estudantes do nível superior, como o estudo realizado pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, cujo objetivo foi identificar preditores do estresse e estratégias de enfrentamento em universitários. Participaram da pesquisa 146 estudantes, os quais responderam ao Inventário de Estratégias de *Coping* e uma escala de avaliação de estresse. Os resultados apontaram como preditores do estresse a formação acadêmica, o *déficit* de conhecimento prático, a falta de tempo e de lazer. Os autores concluíram que as estratégias mais utilizadas frente aos eventos estressores foram consideradas negativas e de baixa eficácia por centrarem seus esforços na emoção, e não no problema, comprometendo o processo de formação profissional (HIRSCH *et al.*, 2015).

Outro estudo com universitários brasileiros foi realizado no Rio Grande do Sul, tendo como objetivo investigar as relações entre estratégias de enfrentamento e a adaptação acadêmica nesses estudantes. A amostra foi constituída de 412 acadêmicos e a coleta de dados foi realizada por meio do Questionário de Vivências Acadêmicas - Versão Reduzida (QVA-r), a Escala Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP) e um questionário de dados sociodemográficos. Os achados apontaram que as estratégias focadas no problema e no suporte social se correlacionaram positivamente com o processo de adaptação acadêmica enquanto que as focadas na emoção e em práticas religiosas, estiveram relacionadas negativamente com o processo de ajustamento ao ensino superior. Os autores concluíram que a promoção de intervenções favorecedoras do enfrentamento, principalmente quando focadas no problema e no suporte social, possam colaborar para um melhor manejo das situações estressantes vivenciadas pelos acadêmicos (CARLOTTO; TEIXEIRA; DIAS, 2015).

Considerando alguns dos estudos citados, pode-se ressaltar que a utilização adequada das estratégias de enfrentamento possibilita, aos adolescentes, lidar melhor com os eventos estressores (KRISTENSEN; SCHAEFER; BUSNELLO, 2009); enfatizando que a utilização efetiva destes recursos relaciona-se ao bem-estar psicológico (KRISTENSEN; SCHAEFER; BUSNELLO, 2010); proporcionam uma relação de seu manejo com índices de satisfação e qualidade de vida (VON MÜHLEN *et al.*, 2013); e a lida adequada frente às situações adversas vivenciadas pelos estudantes (CARLOTTO; TEIXEIRA; DIAS, 2015). Assim, parece ser interessante investigar se, não apenas a seleção efetiva de estratégias de enfrentamento, mas também um bom repertório e uso de habilidades sociais, por estudantes adolescentes, não favoreceriam ainda mais estes indivíduos diante das situações estressoras de seu cotidiano, principalmente as interpessoais, ampliando ainda mais os benefícios encontrados nos estudos em questão.

Habilidades Sociais

As habilidades sociais podem ser compreendidas como comportamentos aprendidos e socialmente aceitáveis que permitem a interação efetiva com os outros e a esquia de comportamentos que resultem em interações sociais negativas. Tais habilidades são competências que facilitam a iniciação e manutenção de relacionamentos sociais positivos, favorecendo a aceitação por colegas, estando relacionadas ao ajustamento escolar satisfatório (GRESHAM, 2009).

Del Prette e Del Prette (2012) definem as habilidades sociais como classes de comportamentos sociais presentes no repertório do indivíduo que possuem alta probabilidade de produzir consequências reforçadoras para si mesmo e para as demais pessoas. Tais habilidades incluem comportamentos como fazer e responder perguntas, elogiar e receber elogios, solicitar e fornecer *feedback* nas relações sociais, iniciar e manter conversação, fazer e recusar pedidos, manifestar opiniões, desculpar-se, expressar sentimentos, lidar com as críticas e com a pressão do grupo, entre outros, os quais são importantes em diversos tipos de situações sociais. O Inventário de Habilidades Sociais (IHS) foi desenvolvido por Del Prette e Del Prette em 2001, com adaptação em 2009 para adolescentes - IHSA, embora a primeira versão também possa ser aplicada a este público.

A aquisição de um repertório de habilidades sociais pelos adolescentes faz-se necessária para a interação satisfatória com adultos e pares, em diferentes contextos, destacando

habilidades como: autocontrole (manter o controle diante de uma crítica, conversar com os pais de maneira calma, controlar a raiva com os irmãos, manter a calma diante de perder um jogo, controlar a raiva diante da crítica do professor); empatia (elogiar, perceber os sentimentos dos outros, negociar soluções, guardar segredo, oferecer ajuda ao colega de sala); civilidade (despedir-se das pessoas, agradecer gentilezas, agradecer os elogios, elogiar quando alguém faz algo de bom); assertividade (interromper conversas com estranhos, recusar pedidos abusivos, recusar diante da insistência de um vendedor, recusar ficar com pares que lhe desagradam, resistir à pressão do grupo, demonstrar aborrecimento com os irmãos); desenvoltura social (pedir informações diante de uma tarefa, conversar com pessoas de autoridade, explicar tarefas aos colegas, fazer apresentações quando solicitado); abordagem afetiva (apresentar-se a estranhos, dizer o que desagrada em relação a carinhos, demonstrar interesse em ficar com alguém, convidar pessoas para um programa) (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2009).

Estudos afirmam que quando as habilidades sociais não são bem desenvolvidas durante a infância e a adolescência pode haver comprometimento nas fases posteriores do ciclo vital, com evidências de que *déficits* nessas habilidades estão relacionados a problemas psicológicos como comportamentos antissociais, desajustamento escolar, suicídio, problemas de relacionamento e depressão (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005). Uma revisão acerca dos programas de treinamento em habilidades sociais desenvolvidos com amostras brasileiras foi realizada por Murta (2005), que concluiu que tais habilidades são reconhecidas como fator de proteção no curso do desenvolvimento humano.

Uma pesquisa que teve como objetivo avaliar um programa de habilidades sociais em um grupo de adolescentes, utilizando técnicas cognitivo-comportamentais, apresentou resultado positivo com relação ao desenvolvimento destes recursos, pois houve satisfação frente a intervenção, principalmente no que se refere à liberdade para se expressar, com indicadores como: relatar problemas, relatar sentimentos, explicar a causa do próprio comportamento e oferecer apoio ao colega. Os autores sugerem que os impactos do desenvolvimento das habilidades sociais continuem sendo verificados em estudos futuros, com base nos benefícios observados no trabalho em questão (SILVA; MURTA, 2009).

Campos, Del Prette e Del Prette (2014) destacam que tanto as demandas interpessoais próprias dos adolescentes, como as condições e comportamentos de risco, prováveis nessa etapa do desenvolvimento, requerem um repertório elaborado de habilidades sociais. Dessa forma, o domínio dessas habilidades pode se configurar como fator de proteção para o desenvolvimento saudável. Assim, *déficits* em habilidades interpessoais correspondem a fator adicional de risco.

Ruiz Lima *et al.* (2016) realizaram um estudo com 12 estudantes de medicina, de uma universidade particular do país, com o objetivo de promover a redução de estresse por meio do treinamento em habilidades sociais. Os participantes responderam aos instrumentos ISSL e IHS antes e após um programa de intervenção, que consistiu em sete sessões voltadas ao desenvolvimento de habilidades sociais consideradas deficitárias na amostra. Os resultados mostraram que após a intervenção a presença de estresse diminuiu em 58% entre os participantes. Dentre os casos de diminuição de estresse, constatou-se melhoria nas habilidades sociais gerais (57%), nas relativas à Auto-afirmação de expressão de sentimento positivo (87%), e no autocontrole da agressividade (57%). Os resultados da pesquisa apontam para os efeitos do treinamento em habilidades sociais na diminuição do estresse, embora a análise da correlação entre os constructos investigados não tenha apresentado significância estatística. As pesquisadoras sugerem novos estudos visando contribuir com os achados apresentados para ampliar as investigações sobre a relação entre as variáveis investigadas. Embora a amostra desse estudo seja pequena e inclua participantes universitários, com características diferentes dos estudantes que se encontram na adolescência, os resultados sinalizam as relações existentes entre habilidades sociais e estresse, indicando a necessidade de mais estudos desta natureza com estudantes de outras modalidades de ensino e de faixas etárias mais específicas, investigando-se também os impactos do manejo do estresse e domínio das habilidades sociais no desempenho escolar.

Relações entre habilidades sociais e estresse e foram investigadas por alguns autores, os quais concluíram, com base em diferentes amostras e contextos, que deficiências em habilidades sociais estão relacionadas a maior presença de estresse (SAMORA; SILVA, 2016) além de constituir um fator de vulnerabilidade para a depressão (FERNANDES; FALCONE; SARDINHA, 2016). Considerando estes achados, o aprofundamento no estudo do estresse, das estratégias de enfrentamento e das habilidades sociais, demonstra-se pertinente com amostra de estudantes adolescentes.

Dessa forma, parece pertinente não somente a realização de programas de treinamento em habilidades sociais, mas também de propostas que incluam técnicas para o manejo e enfrentamento do estresse, os quais seriam disponibilizados no contexto escolar para atender as necessidades dos estudantes adolescentes. Esses programas correspondem à intervenção psicológica, prática regulamentada pela Psicologia e que deve ser desenvolvida, preferencialmente, por profissionais da área, considerando que tem como objetivo promover mudanças comportamentais nos estudantes, visando melhorias na qualidade de vida.

Considerações Finais

O presente estudo teve como objetivo geral investigar os efeitos de um Programa de Intervenção voltado ao manejo do estresse, desenvolvimento das estratégias de enfrentamento e domínio das habilidades sociais na média das notas do ENEM de estudantes do ensino médio profissionalizante. Os achados estatísticos não confirmaram que as alterações nas respostas do pós-teste, observadas no Grupo Experimental, nos diferentes construtos investigados, teriam sido impactadas pela participação destes estudantes no referido programa.

Em ambos os grupos, Experimental e Controle, observou-se maior presença de estresse no pós-teste, sinalizando aumento deste fenômeno em estudantes adolescentes, na modalidade

de ensino médio profissionalizante, à medida que se aproximou o ENEM, com maiores médias nas notas deste exame dentre os participantes do Grupo Experimental. Dessa forma, os dados indicaram que a presença de estresse não estaria necessariamente relacionada a baixo desempenho escolar, sugerindo que diversos fatores podem interferir no aprendizado, embora sem relevância estatística.

Esse resultado, possivelmente corresponda a um dos ganhos mais interessantes deste estudo, pois é bastante comum a presença elevada de estresse associada a diferentes problemas, não apenas relacionados ao âmbito escolar, mas também às dificuldades encontradas na vida pessoal, profissional e a transtornos psíquicos. Entretanto, cabe questionar se outros fatores não funcionariam como potencializadores destas dificuldades, compreendendo mais amplamente o processo de estresse, como mecanismo de adaptação às adversidades, e não apenas relacionando-o às consequências de situações nas quais os indivíduos não foram capazes de se ajustar ou encontrar maneiras adequadas de enfrentamento.

Pesquisas que investiguem a relação do estresse com o desempenho escolar, considerando outros fatores, poderão trazer grandes contribuições ao contexto educacional, pois conhecer as variáveis que impactam no aprendizado dos alunos pode ajudar a encontrar alternativas ao fracasso escolar. Estudos futuros também poderão apontar caminhos para uma melhor preparação dos estudantes adolescentes frente aos desafios educacionais que estes comumente se deparam, como o ENEM.

Os resultados encontrados sinalizaram, ainda, que a presença de estresse pode ter dificultado a utilização das estratégias de enfrentamento e das habilidades sociais, impedindo que os benefícios no manejo destas práticas colaborassem para o alcance de um desempenho escolar ainda melhor nos participantes do Grupo Experimental, embora não se tenha comprovado estatisticamente estas suposições. Conforme observado, parece ser pertinente considerar se outras variáveis não poderiam ter influenciado no manejo do estresse e na utilização das habilidades sociais dos participantes, como especificidades próprias do adolescente, com poucas experiências de vida e, embora alta valorização dos pares, baixo repertório em habilidades sociais.

Dentre as diversas hipóteses sugeridas no estudo, comprovou-se a correlação negativa entre presença de estresse e habilidades sociais, no Grupo Experimental, pois à medida que aumentou o estresse dentre estes participantes, a utilização das habilidades sociais foi menos efetiva. Esse achado também pode representar uma grande contribuição científica, à medida que o aumento de um construto impacta negativamente em outro, sendo importante considerar

essa correlação em intervenções propostas no público adolescente. Partindo da constatação de que essa população é bastante suscetível ao estresse, o manejo desse construto, desenvolvido em programas de intervenção, aumentaria a frequência e a efetividade na utilização das estratégias de habilidades sociais. Essa prática poderia contribuir no controle do estresse e suas consequências, auxiliando na desenvoltura social tão importante nesta fase da vida.

Sugere-se a importância de estudos que investiguem estes construtos e seus impactos no desempenho escolar, por meio de programas de intervenção, principalmente em estudantes do ensino médio profissionalizante. Essa modalidade de ensino tem sido ofertada, cada vez mais, aos adolescentes, principalmente no estado de São Paulo. Ressalta-se também a necessidade de levar em consideração outras variáveis que possam interferir no desempenho escolar dos estudantes.

Além das políticas públicas educacionais ofertarem possibilidade de formação profissionalizante e inserção mais rápida no mercado de trabalho, característica da modalidade de formação da amostra investigada, enfatiza-se a necessidade de oferecer também apoio no manejo e enfrentamento do estresse e nas habilidades sociais, o que pode ser desenvolvido por meio de programas de intervenção nos contextos educacionais, devidamente conduzidos por profissionais da Psicologia. As competências relacionadas a estes construtos parecem estar relacionadas ao enfrentamento de situações adversas ao longo da vida, e seu manejo adequado possivelmente terá impacto no desempenho, não apenas nos exames admissionais ou acadêmicos, mas também em situações profissionais, o que por sua vez, relaciona-se à qualidade de vida e à saúde dos indivíduos.

Referências

- ANDRADA, E. G. C. Focos de intervenção em psicologia escolar. *Psicol. Esc. Educ.* Campinas, v.9, n.1, p. 163-165, 2005. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-5572005000100019&lng=en&nrm=iso>. access on 11 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572005000100019>.
- BARBOSA, M. L. O. *Desigualdade e desempenho: uma introdução à sociologia da escola brasileira*. Belo Horizonte: Fino Traço, 2011.
- CAMARGO, V. C. V.; CALAIS, S. L.; SARTORI, M. M. P. Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v.32, n.4, p. 595-604, 2015. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2015000400595&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 03 de abril 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-166X2015000400003>.
- CAMPOS, J. R.; DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. Depressão na adolescência: habilidades sociais e variáveis sociodemográficas como fatores de risco/proteção. *Estudos em Pesquisas e Psicologia*. Rio de Janeiro, v.14, n.2, p. 408-428, 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812014000200003&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 08 de abril de 2016.
- CARVALHO, R. G., Desenvolvimento de Projetos na Adolescência: Avaliação e Perspectivas sobre a Intervenção Psicológica. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica* [en linea] 2015, 1 (Sin mes): [Fecha de consulta: 11 de mayo de 2019] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645431009>> ISSN 1135-3848
- CASADO, D. L. F. O nível de estresse dos alunos do Ensino Médio em escola particular do RN. 2018. 26f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física. Natal, RN, 2018.
- CARLOTTO, R. C.; TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G. Adaptação Acadêmica e *Coping* em Estudantes Universitários. *Psico-USF*, Bragança Paulista, v. 20, n. 3, p. 421-432, 2015.
- CENTRO PAULA SOUZA. *Cursos oferecidos nas ETECs*, 2019. Disponível em: <https://www.cps.sp.gov.br/cursos-oferecidos-nas-etecs/>. Acesso em 16 de setembro de 2019.
- DEL PRATO, D.; BANKERT, E.; GRUST, P.; JOSEPH, J. Transforming nursing education: a review of stressors and strategies that support students' professional socialization. *Advances in medical education and practice*, v.2, n.1, p. 109-16, 2011.
- DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. *Psicologia das habilidades sociais: Terapia, Educação e Trabalho* (4a. ed.). Petrópolis: Editora Vozes, 2005.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. *Inventário de habilidades sociais para adolescentes (IHSA-Del Prette)*: Manual de aplicação, apuração e aplicação. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. Educação e saúde no Brasil: Estudos sobre habilidades sociais. In: M. Matos & G. Tomé (Orgs.), *Aventura social: Promoção de competências e capital social para empreendedorismo com saúde na escola e na comunidade – Volume 2: Intervenções com jovens na comunidade* (p. 418-422). Lisboa: Placebo LDA. ISBN-978-989-8463-35-7, 2012.

DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO. Edital N° 69, de 10 de abril de 2017. *Exame Nacional do Ensino Médio ENEM 2017*. N° 13, 07 de abril de 2017. Seção 3, p.47. Disponível em: http://download.inep.gov.br/educacao_basica/enem/edital/2017/edital_enem_2017.pdf. Acesso em 17 de setembro de 2017.

FAGUNDES, P. R.; AQUINO, M. G.; PAULA, A. V. Pré-vestibulandos: percepção do stress em jovens formandos do ensino médio. *Akrópolis Umuarama*, v.18, n.1, p. 57- 69, 2010.

FARO, A.; PEREIRA, M. E. Estresse: Revisão Narrativa da Evolução Conceitual, Perspectivas Teóricas e Metodológicas. *Psicologia, Saúde & Doenças*. v.14, n.1, p. 78-100, 2013. Disponível em: [http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?pid=S1645-00862013000100006&script=sci_arttext].

FERNANDES, C. S.; FALCONE, E. M. O.; SARDINHA, A. Deficiências em habilidades sociais na depressão: estudo comparativo. *Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v.14, n. 1, p. 183-196, 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872012000100014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 8 de fevereiro de 2016.

GAMAZO, A.; MARTÍNEZ-ABAD, F.; OLMOS-MIGUELÁÑEZ, S.; RODRÍGUEZ-CONDE, M. J. F. Evaluación de factores relacionados con la eficacia escolar en PISA 2015. Un análisis multinivel - Assessment of factors related to school effectiveness in PISA 2015. A multilevel analysis. *Revista de Educación* nº 379 enero-marzo, p. 56-78, 2018.

GONZAGA, L. R. V.; LIPP, M. E. N. Relação entre escolha profissional, vocação e nível de estresse em estudantes do ensino médio. *Psicologia Argumento* v.32, n.78, p. 149-156, 2014.

GRESHAM, F. M. Análise do comportamento aplicada às habilidades sociais. In A. Del Prette & Z. A. P. Del Prette (Orgs.) *Psicologia das habilidades sociais: diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis: Vozes, p. 187-229, 2009.

GUIA DO ESTUDANTE. *Vestibular: Entenda como funciona a nota do ENEM*, 2015. Disponível em: <http://guiadoestudante.abril.com.br/estudar/jogos-multimedia/entenda-prova-enem-690537.shtml>. Acesso em 19 de junho de 2016.

GUICHARD, J. Quais os desafios para o aconselhamento em orientação no início do século 21? *Revista Brasileira de Orientação Profissional*,13(2), p. 139-152, 2012.

HIRSCH, C. D.; BARLEM, E. L. D.; ALMEIDA, L. K.; TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; FIGUEIRA, A. B.; LUNARDI, V. L. Estratégias de coping de acadêmicos de enfermagem

diante do estresse universitário. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 68, n. 5, p. 783-790, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000500783&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 12 Jan. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680503i>.

HUDSON, T. M.; MOFFETT, N. L.; MCCABE, K. What is the Impact of Stress-Coping Skills on Levels of Motivation in Adolescents? *Georgia Educational Researcher*, 12(1), 2015. Disponível em: <http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/gerjournal/vol12/iss1/2>

IAMIN, S. R. S.; ZAGONEL, I. P. S. *Estratégias de enfrentamento (coping) do adolescente com câncer*. Psicologia Argumento v.29, n.67, p. 427-435, 2011.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA – INEP, 2018. *Conheça o ENEM*. Disponível em: http://enem.inep.gov.br/#/antes?_k=l13hcw. Acesso em 10 de setembro de 2018.

KIRBY, A. 150 Jogos de Treinamento. 1ª Ed. São Paulo: T&D, 1995.

KRISTENSEN, C. H.; SCHAEFER, L. S.; BUSNELLO, F. B. Eventos estressores e estratégias de coping em adolescentes: implicações na aprendizagem. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*. v.13, n.2, p. 315-323, 2009.

KRISTENSEN, C. H.; SCHAEFER, L. S.; BUSNELLO, F. B. Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v.27, n.1, p. 21-30, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-

KROEHNERT, G. *Jogos para Treinamento em Recursos Humanos*. São Paulo: Editora Manole, 2001.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984.

LIPP, M. E. N. *Manual do Inventário dos sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)*. 3ª Edição. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

_____. *Stress na atualidade: qualidade de vida na família e no trabalho*. Recuperado em 2015. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br>>.

MARQUES, C. P; GASPAROTTO, G. S.; COELHO, R. W. *Fatores relacionados ao nível de estresse em adolescentes estudantes: uma revisão sistemática*. In: Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas. SALUSVITA, Bauru, v.34, n.1, p. 99-108, 2015.

MARTOS M. P.; LAND J. M. A.; ZAFRA E. L. *Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies*. *International Nursing Review* v.59, n.1, p. 15-25, 2012.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2018. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/enem-sp-2094708791>.

MOKSNES, U. K.; LOHRE, AUDHILD; LILLEFJELL, M.; BYRNE, D. G.; HAUGAN, G. The Association Between School Stress, Life Satisfaction and Depressive Symptoms in Adolescents: Life Satisfaction as a Potential Mediator. *Soc Indic Res* 125: 339, 2016. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0842-0>

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Revista de Ciências Humanas*, v.6, n.6, p.159-180, 2012.

MOURA, A. D.; BARRETO, A. C.; PASSOS, G. L.; REIS, H. P. O estresse e sua influência entre os vestibulandos. *Polêmica*, v.9, n.4, p. 117-121, 2010.

MURTA, S. G. Aplicações do Treinamento em Habilidades Sociais: Análise da Produção Nacional. *Psicologia: Reflexão e Crítica* v.18, n.2, p. 283-291, 2005.

MURTA, S. G.; DEL PRETTE, A.; NUNES, F. C.; DEL PRETTE, Z. A. P. Problemas en la adolescencia: contribuciones del entrenamiento en habilidades sociales. In M. R. Ríos-Saldaña (Ed.), *Manual de intervención psicológica para adolescentes: ámbito de la salud y educativo* (chap. 2). Bogotá, Colombia: PSICOM, 2007. Retrieved de <http://www.psicomeditores.com/catalogo.php>

NEVES NETO, A. R. Técnicas de respiração para a redução do stress em terapia cognitiva-comportamental. Arquivo Médico Hospitalar Faculdade Ciências Médicas Santa Casa, São Paulo, 2011. Disponível em: <http://www.fcmscsp.edu.br/files/AR09.pdf>. Acesso em 20 de junho de 2016.

RIMM, D. C.; MASTERS, J. C. *Terapia comportamental: técnicas e resultados experimentais*. São Paulo: Manole, 1983.

RUIZ LIMA, D.; MOLINA DE LUNA, R. C.; SILVA MOREIRA, M.; FUMAGALLI MARTELETO, M. R.; GUTIERREZ DURAN, C. C.; DAL MAS DIAS, E. T. Habilidades Sociais em estudantes de medicina: treinamento para redução de estresse. *ConScientiae Saúde* [en linea] 2016, 15 (January-March): [Fecha de consulta: 8 de mayo de 2019] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92946649004>> ISSN 1677-1028

SAMORA, B.; SILVA, M. C. R. Possibilidades na intervenção psicopedagógica: as habilidades sociais como alternativa ao estresse. *Revista Psicopedagogia*, São Paulo, v. 31, n. 95, p. 158-168, 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862014000200009&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 08 de fevereiro de 2016.

SAVÓIA, M. G.; SANTANA, P.; MEJIAS, N. P. Adaptação do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus para o português. *Psicologia USP*, v.7, n.1-2, p. 183-201, 1996.

SELYE, H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956.

SILVA, M. P.; MURTA, S. G. Treinamento de habilidades sociais para adolescentes: uma experiência no programa de atenção integral à família (PAIF). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v.22, n.1, p. 136-143, 2009.

VIEIRA, L. N.; SCHERMANN, L. B. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia*, Canoas, n. 46, p. 120-130, 2015 .

Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942015000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 11 jan. 2019.

VON MÜHLEN, M. C.; STECHMAN, M. F.; AERTS, D. G.; PALAZZO, L., ALVES, G.; CÂMARA, S. G. Estratégias de enfrentamento de situações estressantes e satisfação com a vida entre adolescentes escolares no sul do Brasil. *Revista de Iniciação Científica da Ulbra*. Nº 11/2013.