

ANSIEDADE NOS PROCESSOS AVALIATIVOS¹

Ivan de Abreu Sobrinho²
Tatiana da Silveira Madalena³

RESUMO

Os processos avaliativos ou as avaliações, é reconhecida pela busca pessoal e a expectativa de um novo rumo, elas são recorrentes em várias etapas da vida. A ansiedade tem sido um dos temas mais intrigantes entre os pesquisadores da área, devido à limitação que causa no cotidiano daqueles que são acometidos por ela e como seus desdobramentos podem interferir no desempenho daqueles que passam por momentos estressores, medos e angústias nos processos de avaliações. Esses processos não são desencadeados somente pelo estado interpessoal, mas também pelo social, que é imposto através da agilidade das mudanças diárias e das diferenças sociais. O estudo da ansiedade nos processos avaliativos ainda é pouco abordado, porém é de longa data, eles podem colaborar de maneira significativa para o avanço em diversas áreas e conta também com os tratamentos direcionados a ansiedade de maneira geral. O artigo foi desenvolvido através de pesquisas bibliográficas com o objetivo de estudar como os avaliados com traço e estado ansioso percebem os processos avaliativos, assim como a ansiedade pode interferir no desempenho dos processos de avaliação. A condução do estudo bibliográfico mostra a definição da ansiedade e seus desdobramentos, como ela afeta durante os processos de avaliação e pesquisas relacionadas ao tema. Os artigos sobre o tema não são muito variados, a maioria tem foco no âmbito escolar e acadêmico, são necessárias mais pesquisas voltadas para outras áreas onde as pessoas podem passar por um momento de avaliação e nota-se também a falta de elaboração para tratamentos direcionados a ansiedade nos processos de avaliação.

Palavras- chave: Ansiedade, Processos Avaliativos, Avaliação.

ANXIETY IN EVALUATION PROCESSES

ABSTRACT

The evaluation processes or the evaluations, is recognized by the personal search and the expectation of a new direction, they are recurrent in several stages of life. Anxiety has been one of the most intriguing themes among researchers in the field, due to the limitation it causes in the daily lives of those who are affected by it and how its

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário UniAcademia de Juiz de Fora na linha de pesquisa Práticas clínicas. Recebido em 09/06/2020 e aprovado, após reformulações, em 09/07/2020

² Discente do curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário UniAcademia de Juiz de Fora
E-mail: <abreupib@hotmail.com>

³ Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e docente do Centro Universitário UniAcademia de Juiz de Fora. E-mail: <tatianamandela2013@gmail.com>

consequences can interfere in the performance of those who go through stressful moments, fears and anguishes in the evaluation processes. . These processes are not only triggered by the interpersonal, but also the social state that is imposed through the agility of daily changes and social differences. The study of anxiety in the evaluation processes is still little addressed, however it is a long-standing study, they can significantly contribute to the advancement in several areas and also rely on treatments directed to anxiety in general. The article was developed through bibliographic research in order to study how those evaluated with trait and anxious state perceive the evaluation processes, just as anxiety can interfere with the performance of the evaluation processes. The conduct of the bibliographic study shows the definition of anxiety and its consequences, as it affects during the evaluation and research processes related to the theme. The articles on the topic are not very varied, with a focus on the school and academic scope, more research is needed focused on other areas where people can go through an evaluation moment and there is also a lack of preparation for treatments aimed at anxiety in the evaluation processes.

Keywords: Anxiety. Evaluation Processes. Evaluation

1 INTRODUÇÃO

É certo que em algum momento da vida passaremos por um processo avaliativo, eles produzem consequência em diferentes níveis de acordo com o anseio individual em suas expectativas e incertezas ao ter que provar sua capacidade (KARINO; LAROS, 2014). A ansiedade nos processos avaliativos, além de um tema atual, tem direcionado vários estudos na tentativa de novas intervenções para o bem-estar diante das testagens, já que diversos autores citam os efeitos negativos quando o candidato é afetado pela ansiedade (ANDRADE *et al.*, 2019). A dissolução da sociedade, os enfrentamentos da desigualdade social também é um gerador de ansiedade a partir da visão da sociologia, de acordo com Fragoso (2011):

Os indivíduos comuns, a massa de pessoas que compõem o restante da sociedade, são submetidos a um Estado ordenador total na modernidade sólida. Eles poderiam ter a liberdade de construir suas vidas individualmente, mas os parâmetros sociais estavam dados, essa construção somente poderia ser feita a partir deles. No momento da modernidade líquida, os indivíduos foram justamente “condenados” a serem livres. A segurança da ordem social, dada na modernidade sólida, que poderia garantir um “seguro coletivo contra os infortúnios individuais” se liquefez jogando aos indivíduos a solitária responsabilidade pelos seus problemas. A insegurança em relação ao futuro decorre justamente do fato de

que o poder moderno não é mais público (voltado para manutenção e segurança do mundo público), mas é privatizado, contingente e, para os indivíduos, fugaz. (FRAGOSO, 2011, p. 111).

A ansiedade é considerada o mal do século XXI, devido à capacidade de causar disfunções psicológicas que automaticamente gera incapacidade emocional, fisiológica e cognitiva, tornando a percepção do indivíduo distorcida em frente aos enfrentamentos diários (ANDRADE *et al.*, 2019). A evolução dos meios tecnológicos, o imediatismo, a necessidade do consumismo e as mudanças ligeiras, têm contribuído de forma significativa para o avanço dos transtornos ansiosos e seus desdobramentos são cada vez mais notórios no nosso dia a dia e tem influenciado também no aumento da busca e cuidados com a saúde mental, já que tais interferem drasticamente na rotina e na qualidade das escolhas, trabalho e eficácia do indivíduo (BRITO; ROBDRIGUES, 2011)

As avaliações passam por várias etapas que geram estressores, medos e inseguranças que levaram os pesquisadores a investigarem, desde 1960 em como a ansiedade afeta no processo avaliativo (KARINO; LAROS, 2014). Em meio aos processos avaliativos, podem surgir angústias, medos, estresse que podem desencadear a ansiedade, problema atual que tem assolado a muitos e em todos os tipos de situações, inclusive nos processos no qual existem vários dilemas, principalmente a dificuldade de lidar com as próprias emoções e sentimentos diante de um evento estressor como as avaliações (VALLE *et al.*, 2013 apud PINTO, 2019).

A ansiedade segundo Zamignani e Banaco (2005, p. 78):

Define-se enquanto fenômeno clínico (a) quando implica em um comprometimento ocupacional do indivíduo, impedindo o andamento de suas atividades profissionais, sociais e acadêmicas, (b) quando envolve um grau de sofrimento considerado pelo indivíduo como significativo e (c) quando as respostas de evitação e eliminação ocuparem um tempo considerável do dia (ZAMIGNANI; BANACO, 2005, p. 78).

As avaliações são em geral um meio de selecionar o indivíduo para uma finalidade específica através das suas habilidades, assim como avaliações voltadas para testar os níveis de conhecimento, que são as mais recorrentes e pertinentes ao meio escolar, assim como as avaliações para vaga de emprego, vaga acadêmica entre outros

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 2 , n. 3, p. 38-63, jan./jun. 2020 – ISSN 2674-9483

(TRONCON, 1996).

Em meio aos processos avaliativos, podem surgir angústias, medos, estresse que podem desencadear a ansiedade, problema atual que tem assolado a muitos e em todos os tipos de situações, inclusive nos processos no qual existem vários dilemas, principalmente a dificuldade de lidar com as próprias emoções e sentimentos diante de um evento estressor como as avaliações (ANDRADE *et al.*, 2019)

Os processos de avaliação são inevitáveis e começam desde a infância, quando a criança é inserida no meio escolar, com a ansiedade de teste (BARBOSA; VIANNA, 2015). A ansiedade é de modo biológico inerente ao ser humano como meio de autopreservação e atenção o que contribui para os processos avaliativos, mas quando se torna patológico tende a causar alteração emocional, fisiológica e cognitiva. Os estudos foram realizados através de pesquisas bibliográficas com intuito na colaboração sobre o tema (MARGIS *et al.*, 2003).

De acordo com as pesquisas bibliográficas, os estudos em grande parte são direcionados para situações de provas, porém tem se estendido para a área esportiva, a obtenção da carteira Nacional de Habilitação brasileira e também a área acadêmica entre outros (PINTO; VIEIRA, 2016; RIBEIRO *et al.*, 2019 apud BALDASSIN *et al.*, 2006) os cuidados e tratamentos são citados também devido a importância da compreensão da ansiedade nos processos de avaliação, assim como a precariedade dos avaliados em pedir auxílio em frente as angústias, pensamentos disfuncionais e medo vividos e mal elaborados enquanto ao processo de avaliação (PRATES *et al.*, 2016)

Este artigo tem como objetivo estudo da ansiedade nos processos avaliativos, como o processo pode ser percebido pelos avaliados com traço e estado de ansiedade, mostrar como a ansiedade interfere nos processos avaliativos, o quanto pode interferir no desempenho através de estudos já realizados, na tentativa de colaborar para uma futura elaboração de intervenção focada na ansiedade nos processos avaliativos, que tem sido um grande desafio relatado pelos pesquisadores (SILVA *et al.*, 2017).

2. ANSIEDADE

Percebendo as mudanças contemporâneas, antes de falar sobre a ansiedade, a atualização constante tem alterado a maneira de viver e controlar as emoções, segundo Brito e Rodrigues (2011), a competitividade e o adquirir tem tomado o tempo das pessoas, desfocando sobremaneira das questões emocionais e psicológicas; com os movimentos e agilidade da modernidade, o estresse e a ansiedade tem propagado questões que influenciaram a busca pela felicidade e bem-estar psíquico e essa busca tem tomado cada dia mais lugar, em vários aspectos principalmente através do engajamento da comunicação sobre a importância do cuidado com a saúde mental.

A modernidade líquida descreve a dificuldade da sociedade em solidificarem-se, em mudanças constantes as pessoas não conseguem de maneira eficaz perceber com solidez o que está acontecendo em sua volta e consigo mesmo, essa referência fala sobre o tornar-se objeto de compra e venda, onde cada um possui uma visão e tudo se torna relativo, dessa forma abrangente a ansiedade pode por essa via social ser contribuinte para a ansiedade patológica já que precisamos de forma e autoconhecimento social e pessoal para o bem-estar (FRAGOSO, 2011).

O primeiro caso de ansiedade descrito foi no início do século XIX, como uma síndrome emocional e fisiológica, porém com a colaboração dos casos clínicos de Freud, o próprio nomeou suas observações clínicas inicialmente como crise aguda de angústia, expectativa ansiosa e neurose de angústia, hoje conhecido como crise de pânico, transtorno de ansiedade generalizada e ataques de pânico (VIANNA *et al.*, 2009).

A palavra ansiedade é originada do latim “anxius” que significa angústia e “agere” que quer dizer sufocamento (ANDRADE *et al.*, 2019); é também definido como sofrimento emocional que tem como sintomas aparente a angústia exacerbada diante de eventos futuros que causam sofrimentos físicos e psicológicos no qual se sente ameaçado (DICIONÁRIO MICHAELIS DE LÍNGUA PORTUGUESA, 2020); Baptista *et al* (2005), relata que o medo aparece no início da vida e tem a tendência de ir diminuindo a intensidade no decorrer do desenvolvimento, porém a ansiedade e seus desdobramentos também vão se modificando a todo tempo.

Desde a infância, é possível avaliar os níveis de ansiedade, de acordo com Vianna *et al* (2009), inicialmente pela ansiedade de separação e de acordo com pesquisas

realizadas, a ansiedade é um dos transtornos mais recorrentes na infância, ficando atrás somente do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e do Transtorno de conduta.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (APA, 2014 apud Silva *et al.*, 2019) a ansiedade é avaliada a partir “da antecipação de perigo que vem acompanhado de preocupação tensão e sofrimento relacionado ao temor de que o pior possa acontecer, percebendo o perigo como algo interno ou externo”.

A ansiedade é um tema abordado seguido de um diferencial, de acordo com Baptista *et al* (2005), existe uma diferença avaliada através da intensidade do medo e suas evidências. Para Skinner (apud GUIMARÃES *et al.*, 2015) a ansiedade é uma resposta emocional a um estímulo aversivo, ou seja, quando a pessoa é exposta a um evento estressor que lhe causa ansiedade, toda vez que vivenciar um acontecimento semelhante irá associar ao sentimento de ansiedade. O medo é um componente natural do ser humano, que ativa a capacidade de luta ou fuga e as evidências são reais, sendo assim, o comportamento previsto tem um motivo, já a ansiedade é acompanhada de um medo com intensidade além do natural, as evidências geralmente são disfuncionais ou irreais chegando a interferir nas atividades diárias do indivíduo. (BAPTISTA *et al.*, 2005).

Olhando pelo âmbito psicológico e neural, a ansiedade é descrita de acordo com Sardá (2004, p.22 apud BRITO; RODRIGUES, 2011, p.314) como que o indivíduo:

Ao se deparar com um evento qualquer no ambiente, o indivíduo recebe informações da situação através dos seus órgãos sensoriais e esses estímulos dirigem-se ao encéfalo, onde serão traduzidos em percepções. A interpretação que o organismo dá ao evento depende: das suas experiências anteriores com o evento; do contexto em que o mesmo ocorre; e das suas características de personalidade. Se o evento é visto como ameaçador, o circuito neural de luta e fuga é ativado (SARDÁ, 2004, p.22 apud BRITO; RODRIGUES, 2011, p.314).

De acordo com a teoria das emoções, a ansiedade pode ser avaliada como ansiedade estado e ansiedade traço, a primeira está relacionada com pessoas que são predispostas a ansiedade independente do confronto com o evento estressor, o segundo é uma situação e sentimentos transitórios que preveem uma situação ou evento que desencadeiam na pessoa uma crise de ansiedade que o limita emocionalmente como nas provas (GAMA *et al.*, 2008). Inicia-se por um estado que pode se desenvolver para

traço, pois o medo é inerente a qualquer pessoa, independente de cultura, raça ou gênero, a intensidade é que dita o diagnóstico diferencial através das alterações desencadeadoras e instabilidade durante o tempo, o que não facilita ao fechar o diagnóstico (BAPTISTA *et al.*, 2005). Andrade *et al* (2019), relata que ansiedade tem duração variável de pessoa para pessoa e também tem que ser levado em consideração as aptidões como resiliência, e os eventos externos que podem desencadear as crises.

Autores acreditam, perante seus estudos, que a ansiedade não se dá exclusivamente pela dificuldade de lidar com eventos antecipadamente estressores, de acordo com seus estudos, a ansiedade pode ser influenciada também através do ambiente e da genética em alguns casos, sendo que a probabilidade genética, o meio e a suscetibilidade individual ao não conseguir lidar com os eventos estressores, pode colaborar no processo de ansiedade e depressão (MARGIS *et al.*, 2003).

Existem três percepções de respostas que devem ser observadas para avaliação da ansiedade: os comportamentos funcionais através da intensidade, evitação, fuga e etc; a linguagem emocional, através dos relatos e a função fisiológica, como funcionam o sistema nervoso e suas reações (BAPTISTA *et al.*, 2005). Segundo Zamignani e Banaco (2005), o conceito de ansiedade é caracterizado pela esquiva fóbica, que antecipando o objeto/ evento ameaçador o indivíduo cria mecanismos para adiar, amenizar ou eliminar o medo e o que altera dentro do transtorno são as ameaças e as respostas, pois se apoiam nos eventos aversivos de evitação e eliminação.

Sob os estudos, diante da evolução do medo e da ansiedade, o indivíduo se tornou evolutivamente vulnerável ao medo irracional devido ao que foi preparado a milhões de anos atrás com constantes ameaças, gerando atualmente fobias a animais, lugares fechados demais ou abertos demais, por exemplo, o que é visto com dificuldade medos irracionais com eletricidade ou a condução com alta velocidade (SELIGMAN,1971 apud BAPTISTA *et al.*, 2005). Evolutivamente como resposta ao estímulo do medo, as respostas não eram pensadas e nem aleatórias, elas eram automatizadas de acordo com a ameaça, o que garantia a sobrevivência (BAPTISTA *et al.*, 2005).

2.1 DESDOBRAMENTOS DA ANSIEDADE

A ansiedade pode desencadear vários tipos patológicos, como o transtorno de pânico que é geralmente diferenciado pelo sentimento de morte e a apreensão repentina, sem eventos que possam excitar tal reação; o transtorno de ansiedade generalizada, que torna proeminente preocupação intensa e crônica, em sua grande parte fantasiosa, torna-se perceptível o distúrbio do sono, tensão muscular que deixa a pessoa irritada; também há os desdobramentos do transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno pós-traumático (TEPT), transtorno de ansiedade social (TAS) e as fobias (ANDRADE *et al.*, 2019)

O Transtorno Obsessivo Compulsivo, de acordo com a literatura, é caracterizado clinicamente pelas obsessões, impulsividade, pensamentos recorrentes, intrusos e ameaçadores, causador das sensações desagradáveis e intensificadoras da ansiedade; tal obsessão leva o indivíduo a responder de maneira repetitiva comportamentos que lhe tomam tempo e desgasta emocionalmente, com ideia momentânea de alívio, mas que não causam prazer algum (TORRES; SMAIRA, 2001). Geralmente as obsessões e rituais manifestam um diferencial quando prejudicam a qualidade diária do indivíduo de forma patológica (ROSÁRIO *et al.*, 2000).

A outra forma de desdobramento é Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT), ele é caracterizado quando a pessoa é exposta a um evento traumático que tenha colocado a sua vida em ameaça real, como acidentes, guerras, assaltos, brigas e se sentiu extremamente atemorizado e impotente diante do evento, esse transtorno só pode ser identificado devido ao evento e a ameaça, a partir daí o diagnóstico pode ser hipotetizado (FIGUEIRA; MENDLOWICZ, 2003). Já o Transtorno de Ansiedade Social (TAS), é diagnosticado pelo medo excessivo quando exposto ao meio social, geralmente o indivíduo acometido com esse transtorno, sente temor em ser ridicularizado ao ser observado, ao comer e beber em público, ao ter que apresentar algo, expor suas ideias e conseqüentemente esses estressores geram sintomas físicos como palpitações, tremor nas mãos, sudor que interfere negativamente no dia a dia (BURATO *et al.*, 2009).

As fobias específicas também se enquadram nesses desdobramentos, que é o medo excessivo a uma situação ou objeto específico, que pode ser desenvolvido por

meio de um evento traumático, o que diferencia as fobias específicas são que elas não apresentam medo de se exporem socialmente ou de ter um ataque de pânico; dessa forma os medos específicos geram ansiedade antecipatória que podem ser observadas fisicamente através dos sintomas como taquicardia, diarreia, palidez, dores musculares, calafrios, dormências, vontade involuntária de urinar (GUIMARÃES *et al.*, 2015).

De acordo com alguns autores, a hipótese sobre estressores do cotidiano que podem colaborar para a ansiedade podem ser respondidas em três níveis: o cognitivo, o comportamental e o ambiental; o primeiro se dá quando o indivíduo avalia e processa o evento ocorrido, nesse momento a pessoa avalia o tamanho da ameaça e aciona a melhor resposta para a demanda; já as respostas comportamentais são os ataques, fugas e a passividade já a resposta a nível fisiológico apresenta-se em alterações cardiovasculares e aumento geral de ativação no organismo para que o indivíduo possa reagir diante da ameaça (MARGIS *et al.*, 2003). Outros autores dizem que um único estressor é responsável pelo desenvolvimento da ansiedade patológica, mas as várias exposições a ambientes assim levam a queda de imunidade, distúrbios psicológicos, doenças crônicas, entre outros (VALLE *et al.*, 2013 apud PINTO, 2019).

Castillo *et al* (2000), falam sobre a comorbidade entre ansiedade e doenças psiquiátricas, a ansiedade é apresentada como sintomas primários como a do transtorno de ansiedade de separação nas crianças e adolescentes, como também pode estar inserida em meio a vários transtornos. A autora também cita sobre a prevalência dos transtornos ansiosos, eles são os mais comuns entre os diagnósticos dentro da saúde mental; em questão de gênero, há um equilíbrio.

Para tais desdobramentos é necessário o tratamento adequado, para Prates (*et al.*, 2016) a Terapia cognitiva comportamental (TCC), por apresentar diante de estudos de casos respostas positivas é uma opção para o tratamento, tal abordagem enfatiza uma mudança cognitiva que desenvolve mudanças nas emoções e comportamento. O tratamento através desta abordagem, é extensamente estudada e na maioria das vezes a mais indicada para os tratamentos de ansiedade. Os estudos científicos que comprovam a sua eficácia e refinamento durante o tempo utilizam de técnicas como relaxamento, resolução de problemas, controle antecipatório do problema,

enfrentamento, assim como outras, e também a interação com o tratamento farmacológico que suprem as substâncias neuroquímicas faltosas mostram uma relevância considerável nos tratamentos (DEWES *et al.*, 2010). Já Catillo *et al* (2000) sugere os tratamentos psiquiátricos, com acompanhamento histórico; psicoterapia de diferentes abordagens; a autora enfatiza a participação dos familiares independente de qual desdobramento da ansiedade.

Tomé e Valentini (2006) falam sobre o benefício em longo prazo da atividade física que ajuda na prevenção da ansiedade devido às atividades de intensidade que produzem a redução do estresse, promovendo bem-estar e saúde. Segundo o autor, as atividades físicas proporcionam psicologicamente o redirecionamento de foco momentâneo, ajuda nas habilidades sociais, melhora o humor, aumenta a autoestima e melhora no sono.

3 ANSIEDADE NOS PROCESSOS DE AVALIAÇÃO

No século XXI é cada vez mais perceptível a competitividade, é a busca pelo reconhecimento das habilidades que psicologicamente é encarada como um evento adverso, ameaçador diante dos confrontos, seja na vida familiar, pessoal, profissional ou acadêmico (SANTOS, 2007). Todos passarão em algum momento da vida por processos avaliativos, no qual nos direcionam a um objetivo, emprego, um curso universitário, algo que a pessoa tenha que tentar mostrar o melhor dela para que possa alcançar o que almeja; isso faz com que o indivíduo viva emocionalmente picos de estresse pelas cobranças internas, familiares, sociais além do processo avaliativo. (KARINO; LAROS, 2014). Assim, indo de encontro com o conceito de alienação de Marx, ao enfrentar os processos avaliativos, o homem se perde em si mesmo, pois o mais importante é a máxima do conquistar o trabalho e tê-lo como a maior expressão de funcionalidade e aos poucos vai sendo dominado por esse processo de barganha desigual entre empregado e empregador, onde vemos a desigualdade social e pessoal (RANIERI, 2006).

Sabe-se que a ansiedade não patológica, é benéfica ao ser humano, motiva e estimula perante os desafios da vida, e não é diferente quanto às avaliações; porém de forma patológica a ansiedade tende a diminuir a qualidade do processo antes, durante e

depois da avaliação (SANTOS, 2007). A ansiedade causa interferência prejudicial num processo avaliativo por interferir no nível de concentração, alterar a percepção e cognição (KARINO; LAROS, 2014).

Nos estudos realizados sobre as emoções, a ansiedade ocasionada devido a avaliações, chamadas de ansiedade teste ou é a mais estudada a muitos anos, esse fenômeno é definido por Hill e Wigfield (1984 apud BZUNECK; SILVA, 1989) como trata-se de um "sentimento desagradável ou estado emocional que tem componentes fisiológicos e comportamentais, e que é experimentado por ocasião de testes formais ou de outras avaliações".

De acordo com Karino e Laros (2014), percebendo-se os estressores no âmbito de avaliação, os pontos negativos e a ansiedade foram analisadas pelos sintomas fisiológicos e psicológicos, isso instigou pesquisadores a investigarem a ansiedade frente aos processos avaliativos; ainda segundo os autores, estudos brasileiros com jovens estudantes descrevem que grande parte deles não estão preparados psicologicamente e fisicamente para os processos avaliativos, tendo como consequência vários sintomas fisiológicos, como medo, estresse e ansiedade. Conforme Saragon (1978 apud KARINO; LAROS, 2014) representa como respostas ansiosas à avaliação:

(1) A situação é vista como difícil, desafiadora e ameaçadora; (2) o indivíduo vê a si mesmo como ineficiente ou inadequadamente preparado para manejar a tarefa; (3) o indivíduo foca nas consequências indesejáveis de um desempenho ruim; (4) preocupações autodepreciativas são fortes e competem com a atividade cognitiva relevante para a tarefa; e (5) o indivíduo antecipa o fracasso e a perda de respeito pelos outros.

O foco do autor é na característica da ansiedade no processo avaliativo e a percepção desafiadora que leva o testado a preocupação excessiva.

A ansiedade à avaliação pode ser percebida desde a entrada da criança no ensino fundamental conforme descreve Barbosa e Vianna (2015), as crianças passavam os primeiros cinco anos de vida sem processos avaliativos significativos, ou seja, exames que avaliem sua capacidade cognitiva; a ansiedade na criança aparece como um protesto ante ao medo do exame, ainda segundo os autores, o exame está associado a história de suas aplicações desde a época da vinda dos jesuítas ao Brasil, no qual quem

era educado naquela época era agredido fisicamente, sem direitos a reclamações. A resistência de alterar os exames para avaliações de forma que não gerem o sentimento de pressão e tensão de maneira inesperada, fala sobre a vivência dos educadores e suas experiências; as formas de exames ao qual as crianças são submetidas atualmente de maneira inesperada, podem contribuir para o desenvolvimento da ansiedade infantil diante das avaliações assim como percepções negativas e traumas.

Os principais sintomas que as crianças refletem ao passarem por um processo avaliativo é o medo do baixo rendimento, de serem menosprezados, criticados pelos educadores e excluídos; geralmente sentem mal antes, perante e ou depois dos exames como resposta fisiológica (BARBOSA; VIANA, 2015). No ambiente escolar existem estudos em como a ansiedade pode prejudicar o desempenho dos estudantes e um dos estudos é a Ansiedade Face aos Testes (SANTOS, 2007). De acordo com Santos (2007), esse estudo propõe intervir nas respostas negativas com a construção de mediadores afetivos e cognitivos, dessa forma os avaliados tendem a sentirem menos ameaça a autoestima e mais capacitados a passarem com sucesso pela avaliação.

Segundo Bzuneck e Silva (1989) é certo que as avaliações no meio escolar devem ser aplicadas pela necessidade de conhecimento do progresso dos alunos, diagnosticar deficiências ou altas habilidades, encaminhar ao meio acadêmico e até mesmo na aplicação de concursos, porém por outro lado alguns alunos não conseguem mostrar com qualidade e desempenho aquilo que aprenderam em situações de provas e testes, sendo considerado que os avaliados não possuem nenhuma deficiência cognitiva e nem problemas sérios ambientais.

Diferente do ambiente escolar, mas no qual é estudado o fator ansiedade é no processo de obter no Brasil a Carteira Nacional de Habilitação; nesse caso passa-se por três processos: a avaliação psicológica, a legislação e a avaliação prática (RIBEIRO *et al.*, 2019). Nota-se que o desconhecimento sobre os processos avaliativos contribui para a manifestação da ansiedade do processo, pois causa insegurança frente ao novo e coloca em questão a capacidade de exercer tal função; este estudo relaciona a ansiedade ao enfrentamento de todos os passos do processo da obtenção do CNH que gera alteração do comportamento emocional e faz com que o indivíduo tenha uma baixa de

qualidade nas avaliações, isso diante da observação de reprovações. (RIBEIRO *et al.*, 2019).

A psicologia do esporte tem abordado a importância do lado emocional dos atletas, tendo em vista que o desempenho dos mesmos é afetado pelas manifestações emocionais como a ansiedade e o estresse pré-competitivo (FABIANI, 2009). Salienta Abrantes (2007 apud FABIANI, 2009) que as competições utilizam da comparação para que os esportistas possam tanger um ciclo de vitórias, para que isso ocorra necessitam que os treinos físicos, táticos e técnicos tenham um bom rendimento e a saúde mental é de suma importância para o resultado satisfatório do atleta.

A ansiedade no atletismo é mais perceptível antes das competições e de acordo com Fabiani (2009), as maiores partes das derrotas acontecem devido a incapacidade dos competidores de lidarem com as emoções negativas seja ela a ansiedade (ansiedade estado) ou o estresse; mas também pode ter o lado positivo, pois utilizam da ansiedade para terem um bom desempenho quando conseguem utilizar para benefício próprio que é a ansiedade- traço.

3.1 PROCESSOS AVALIATIVOS

“A avaliação é um processo que encontra lugar em toda e qualquer atividade humana. Pode ser, genericamente, definida como a determinação do valor de alguma coisa para uma certa finalidade” (TRONCON, 1996, p.430).

O ato de avaliar tem como objetivo determinar o valor de algo, alguém (suas habilidades), para isso é determinante que a avaliação tenha uma finalidade específica como o aperfeiçoamento da área no qual a avaliação é um meio de processo. (PINTO; TRONCON, 2014). Parpinelli e Lunardelli (2006), também citam a importância do planejamento das avaliações psicológicas dentro dos processos seletivos, já que para tal os candidatos devem estar cientes dos cargos almejados a partir das políticas organizacionais e passam geralmente por longos processos seletivos até alcançarem o cargo.

As avaliações, na aprendizagem, exercem funções diferentes, podem ser formativas ou somativas, a primeira tem como objetivo criar a melhor dinâmica de avaliação, já a segunda registra o progresso e informa sobre a avaliação através das notas e classificação dos alunos, então se pode perceber que as funções são diferentes dos métodos, as funções classificam e os métodos são definidos pelo avaliador, pautando as habilidades, ajustes e competências das disciplinas (PINTO; TRONCON, 2014). Pinto e Troncon (2014) falam da importância de voltar ao estudante a importância da avaliação como forma de aprendizado e não de punição, a avaliação independente das funções pode ser promovida pelo avaliador como etapas simbólicas de como o avaliado apreende e gerar reflexão tanto em ambas as partes.

A avaliação escolar como forma de verificar a aprendizagem é o meio mais simples de avaliação que as pessoas são submetidas desde a infância, hoje essas avaliações estão com propostas de reelaboração, devido aos contextos escolares, a qualificação dos professores e dinâmicas estabelecidas pelos próprios; outros meios de avaliação também estão sendo elaborados devido a inclusão e avaliações extraescolares, dessa forma, esse processo tem sido permanente, produtivo e mutável ao longo dos anos como gerador de competição e reformas na educação (PASIAN *et al.*, 2012).

No meio organizacional, as avaliações psicológicas têm sido inseridas como passagem de contratação através das avaliações das habilidades necessárias nos processos seletivos, o primeiro passo é a avaliar a inter-subjetividade através da entrevista psicológica, logo após as técnicas vivenciais, conseqüentemente os testes psicológicos, posteriormente a avaliação dos resultados e a devolutiva ao candidato (PARPINELLI; LUNARDELLI, 2006).

D'Ávila *et al* (2010) discutem sobre a influência das mídias nas avaliações, como as pessoas em conexão contribuem no recrutamento e seleção por meio da network, de acordo com o relato dos autores, dentro dos processos seletivos e contratações, as nossas relações e organizações são evidenciadas através das nossas conexões diárias e conseqüentemente gera comportamentos inerentes a todo ser humano, já que somos seres de relação e para as instituições essa é uma notória amostra de interesses, princípios e mais uma ferramenta de avaliação. Os possíveis recrutamentos virtuais tem

sido uma ferramenta muito utilizada na avaliação das agências de emprego, primeiro pela urgência e facilidade que a tecnologia consegue inserir no dia a dia, com agilidade e informação diretas e variadas dos candidatos, e por meio das postagens podem avaliar os relacionamentos, rede de ideias, comportamento e a seleção pode ser realizada, em partes de acordo com a necessidade de cada instituição (ALMERI *et al.*, 2013) .

Outro meio de avaliação no Brasil, é a aplicação dos testes psicológicos, eles estão inseridos em vários campos de seleção e é exclusivamente aplicado por psicólogos (PRIMI, 2010). Na maioria das vezes, as avaliações são utilizadas como uma parte dos processos de seleção para análise de algumas competências; a avaliação psicológica abrange diversos instrumentos para que as avaliações sejam consistentes e colaborem nos departamentos necessários (NORONHA, 2002). No Brasil, uma das avaliações mais recorrentes é a avaliação psicológica do trânsito, onde os dados são coletados e interpretados sobre os fenômenos psicológicos dos candidatos; esse tipo de avaliação é segundo Ribeiro *et al.*, 2019 :

Realizado por meio de estratégias psicológicas como métodos, técnicas e instrumentos que consentem uma informação de habilidades cognitivas e sensório motoras, componentes sociais, emocionais, afetivos, motivacionais, aptidões específicas e indicadores psicopatológicos (RIBEIRO *et al.*, 2019, p.

3.2 PESQUISAS SOBRE A ANSIEDADE NOS PROCESSOS AVALIATIVOS

Pinto e Vieira (2016) promoveram uma pesquisa transversal para analisar o quanto a atividade física colabora para a diminuição da ansiedade diante das avaliações de alunos do ensino médio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE). Este estudo revelou que independente do gênero, os estudantes fisicamente ativos sentiam-se mais calmos diante das avaliações, mesmo citando incômodos como dor de cabeça e nervosismo (VIERA; PINTO, 2016). Os autores enfatizam também a relação entre ansiedade e o nível de escolaridade, pois através dos estudos a partir do ensino básico, a ansiedade aparece de maneira progressiva até o sétimo ano, tendo

como consequência rendimento escolar mais baixo e começa a regredir nos últimos anos de escolaridade (ROSÁRIO; SOARES, 2011 apud VIEIRA; PINTO, 2016).

Um estudo correlacional e descritivo sobre ansiedade de teste com alunos do ensino médio de uma rede pública, utilizaram o *Test Anxiety Scale* [TAS] (Sarason, 1978 apud Gonzaga, *et al.*, 2016) para medir o grau de ansiedade nos adolescentes, esse teste avalia os últimos seis meses, abrangendo a área comportamental, fisiológica e cognitiva (GONZAGA *et al.*, 2016). Os resultados mostraram prevalência de ansiedade nas meninas, a média de idade para os alunos com maior índice de ansiedade foi de 17 anos, e em relação ao ano escolar foi o último ano do ensino médio o maior percentual e o primeiro ano o menor percentual de ansiedade; os fatores estressantes internos e externos foram avaliados em maior grau foram a autocobrança ao realizar as provas, o sentimento de incapacidade e nervosismo, e o contrário a ansiedade foi avaliada a autoconfiança nas realizações das provas (GONZAGA *et al.*, 2016).

Ribeiro *et al.*,(2019), promoveu uma pesquisa de campo com pessoas em avaliação para obter a Carteira Nacional de Habilitação (CNH) na cidade de Uberlândia, Minas Gerais, e outras pessoas que haviam passado pelo mesmo, com o objetivo de avaliar o quanto a ansiedade interfere nesse processo; os instrumentos utilizados foram o inventário de Beck e um questionário sociodemográfico que os próprios pesquisadores elaboraram. Os resultados salientaram que as porcentagens para a ansiedade foram baixas, mas alguns sintomas apareceram em alguns pontos das avaliações, como a sudorese, taquicardia, tremores e preocupações excessivas; notou-se também que a ansiedade aumenta de acordo com a idade, e essa variável é considerável devido a percepção e faixa de desenvolvimento ao evidenciar os fatores de compreensão em nível psicológico, social e físico (RIBEIRO *et. al*, 2019).

Outro estudo tem o objetivo de avaliar a ansiedade ante a autoeficácia matemática com estudantes do ensino médio e um ponto de partida para descoberta de como poderiam motivar os estudantes na aprendizagem matemática (SILVA *et. al*, 2017). Foi utilizado para essa pesquisa um questionário sociodemográfico para coleta de dados, o *Mathematics Anxiety Scale* (Escala de Ansiedade Matemática- MAS) e a Autoeficácia Temas de Matemática, este último desenvolvido pelo autor (SILVA *et al*, 2017). Silva (*et.*

al 2017) descreve os resultados da pesquisa salientando que a autoeficácia matemática é influenciada pela ansiedade matemática e conseqüentemente afeta de forma negativa na aprendizagem e assim também pode provocar memórias disfuncionais e prejudica o aproveitamento para um bom futuro acadêmico. Os resultados também mostraram que há como motivarem os estudantes e aumentarem a autoeficácia através do controle da ansiedade e mudanças de comportamento.

Uma pesquisa realizada por D'Ávila (2003), foi formulado para pré-vestibulando para verificar os geradores de ansiedade antes da realização das provas. A pesquisadora formulou um questionário para ansiedade e publicou em um site específico para os vestibulandos com orientação de preenche-los um mês antes do vestibular, na segunda etapa os vestibulandos foram entrevistados aleatoriamente uma hora antes das provas (D'ÁVILA, 2003). Essa pesquisa pôde constatar que a partir das respostas do questionário inicial, os pesquisados mostraram-se não preparados o suficiente para as provas emocionalmente, fisicamente, e em relação aos estudos; como alternativa para auxiliar no combate a ansiedade, o esporte foi o mais citado . De acordo com D'Ávila (2003), os estudantes reconhecem o a ansiedade pré- prova, porém a maioria não busca ajuda; os principais sintomas relatados foram a falta de concentração, inquietação, dor de cabeça e muscular. Na segunda etapa os candidatos relataram nervosismo e ansiedade, os pesquisadores hipotetizaram então o mecanismo de defesa, a negação, quando responderam que não se sentiam preparados para as provas . Outros fatores verificados foram o medo da reprovação como maior desencadeador da ansiedade, autocobrança, escolha profissional, medo de decepcionar pessoas importantes a elas e a ansiedade e preocupação para o momento da prova, assim segundo a pesquisa encontra-se a necessidade da intervenção ante a ansiedade dos vestibulandos.

Para avaliar traço de ansiedade em estudantes de medicina, Baldassin et. al (2006) aplicou o Inventário de Ansiedade Traço de Spielberger (Idate-T), esse é um inventário de autopreenchimento que avalia o grau dos sintomas de ansiedade. A pesquisa resultou que os estudantes de medicina a medida que avançam no curso o grau de ansiedade aumenta devido ao estresse psicológico, principalmente no último ano acadêmico; em questão de gênero, os homens manifestam maior grau de ansiedade e

os pesquisadores sugerem mais pesquisas sobre saúde mental com os estudantes de medicina pelos resultados preocupantes (BALDASSIN *et al.*, 2006). Os acadêmicos, de acordo com a pesquisa, apresentam traços depressivos, pensamentos negativos e predisposição ao suicídio e mesmo estando em uma academia médica os autores frisam a importância da conscientização dos estudantes sobre a saúde mental no período acadêmico e a busca por ajuda especializada (BALDASSIN *et al.*, 2006).

Em um estudo exploratório sobre os vestibulandos, foi investigado as variáveis ansiedade, escolha de profissão e a avaliação, ele utilizou de uma pesquisa transversal, com estudantes convidados a participarem da pesquisa; com a aplicação do Inventário de Beck para a avaliação da ansiedade e um questionário padronizado para abordar o perfil sociodemográfico constituído de 24 perguntas; de acordo com a pesquisa, as mulheres apresentaram o maior percentual de ansiedade, a ansiedade no geral entre os vestibulandos na porcentagem apresentada foi leve e quanto a escolha do curso, os estudantes que tinham certeza da escolha da profissão não foram influenciados de forma significativa pela ansiedade; perante as avaliações os pensamentos mais recorrentes são que o pior poderia acontecer durante a prova, nervosismo, medo e incapacidade (RODRIGUES E PELISOLI, 2008)

Num estudo realizado em estudantes universitários de Aracaju para avaliar a prevalência da ansiedade traço, foi aplicado o IDATE traduzido por Baggio para português, sendo relatado aos estudantes antes da aplicação que seria um teste de personalidade, participaram no total 498 estudantes, 231 homens e 267 mulheres, segundo os estudos as mulheres com faixa entre 30 anos tiveram uma prevalência maior do que os homens de ansiedade- traço, e os solteiros também apresentaram uma porcentagem significativa diante das preocupações acadêmicas, diferente daqueles que dividem a sua jornada entre trabalho e estudo; foi considerado como estressores o desempenho acadêmico, as pressões para uma vaga no mercado de trabalho que indiretamente pode ser relacionado aos processos de avaliação (GAMA *et al.*, 2008). A prevalência referida ao gênero feminino está relacionada somente ao estudo referido, pois não há estudos suficientes sobre o tema afirmando tal resultado, mas pode-se associar há alguns estudos que relacionam a ansiedade nas mulheres a influência dos

hormônios, as várias funções sociais, a genética e também a comorbidade com outros tipos de transtornos (KINRYS; WYGANT, 2005).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante as pesquisas bibliográficas realizadas, foi possível verificar a extensão do tema, que pode ser abordadas em várias áreas e expandidas multidisciplinarmente, porém, diante das pesquisas foi perceptível o direcionamento das pesquisas para o âmbito escolar e acadêmico, sendo que existem muitas áreas no qual existem processos avaliativos. As avaliações aparecem de nos estudos em diversas abordagens, mas de formas diferentes incitam a competição na busca de aceitação social, pessoal e familiar, adicionado à pressão dos processos avaliativos.

As dificuldades em lidar com as emoções apareceram influenciadas pelas questões contemporâneas e sociais, não somente clínica e fisiológica, mostrando que existe um conjunto de vivências que colaboram nos processos de avaliação e que prejudica através de um ciclo vicioso em busca de *feedback* diante da fluidez da sociedade.

A ansiedade relatada nas pesquisas mostrou que um grau de ansiedade não patológico não interfere de forma negativa no desempenho dos avaliados, pelo contrário, estimulam o processo, porém o contrário faz com que o desempenho seja alterado mediante as testagens, independente do processo.

É relevante o conhecimento histórico das avaliações e da ansiedade para entendimento da relação do tema abordado no artigo, porém na busca pelo histórico das avaliações muito pouco foi encontrado, mas a conscientização sobre a ansiedade nos processos de avaliação podem beneficiar os avaliados e prevenir desdobramentos.

Foi possível concluir que no ambiente escolar, quanto mais próximo as avaliações, mais perceptível a ansiedade nos alunos, desdobrando em diminuição no desempenho escolar devido as crenças disfuncionais, utilizando a negação como mecanismo de defesa, insegurança, medo, autocobrança e incapacidade. De acordo com as pesquisas relacionadas a ansiedade de prova, é notório que as buscas pela compreensão de como a ansiedade afeta os alunos, ficou claro que ela é tão longa quanto

o aparecimento da escolas, pois desde então já se percebia alterações emocionais nos alunos e comprometiam o rendimento, o que foi possível perceber no resultado da maior parte das pesquisas, que variaram em ansiedade traço significativa ou ansiedade estado mediante o grau de estresse ou evento estressor.

O ponto em comum da ansiedade nos processos avaliativos é a preocupação excessiva com desempenho e o medo diante da avaliação, não somente isso, mas os pensamentos disfuncionais sobre si próprios, como a incapacidade, o medo de decepcionar os mais próximos e o sentimento de falta de preparo, fora os sintomas fisiológicos que prejudicaram no desempenho nas avaliações, contrapondo com as pesquisas que citam fatores positivos, como o que pode auxiliar na diminuição do estado ansioso, como as atividades físicas, o exercício da autoconfiança e a busca por auxílio. Os estudos mostraram que a maior prevalência de ansiedade está relacionado ao grau de escolaridade ou concurso e avaliações envolvidas em processos seletivos, quanto mais perto das provas é perceptível o aumento do estado de ansiedade, assim também quanto maior a idade, maior a ansiedade diante dos processos avaliativos.

Diante dos pontos negativos avaliados pelo contexto de avaliação, a busca por auxílio perante a ansiedade é baixa e por isso dificulta ainda mais o avaliado, já que não consegue lidar com o processo de maneira saudável. Como forma de abordagem a Terapia Cognitiva Comportamental tem sido utilizada de maneira eficaz no auxílio e no tratamento da ansiedade, mostrando a sua eficácia através de estudos científicos, sendo indicado com frequência como uma abordagem prática no auxílio de pessoas com transtorno de ansiedade e várias outras patologias.

As técnicas da terapia cognitiva comportamental auxiliam em momentos em que a pessoa precise lidar com um evento que desencadeie uma crise ansiosa e automaticamente colabora nos concursos e outras avaliações devido ao tratamento direcionado a ansiedade de maneira geral que será direcionada também aos processos de avaliação. As pesquisas mostraram a preocupação na falta de estudos direcionados diretamente para as pessoas que estão passando pelo processo de avaliação.

REFERÊNCIAS

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 2 , n. 3, p. 38-63, jan./jun. 2020 – ISSN 2674-9483

ANDRADE, João Vitor et al. ANSIEDADE: UM DOS PROBLEMAS DO SÉCULO XXI. **Revista de Saúde REAGES**, Bahia, v. 2, n. 4, p. p. 34-39, jul. 2019. Disponível em: <<http://npu.faculdadeages.com.br/index.php/revistadesaude/article/view/220>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

ALMERI, Tatiana Martins et. al. O uso das redes sociais virtuais nos processos de recrutamento e seleção. **Revista ECOM**, São Paulo, v.4, n.8, 2013. Disponível em: <<http://unifatea.com.br/seer3/index.php/ECCOM/article/view/557>>. Acesso em: 07 Jun. 2020.

BARBOSA, Priscilla Mazzucco Borba; VIANA, Tania Vicente. Ansiedade na avaliação: enfrentando o problema nos primeiros anos do ensino fundamental. In: **CONGRESSO INTERNACIONAL EM AVALIAÇÃO EDUCACIONAL**, 6., 2015, Fortaleza. Avaliação: veredas e experiências educacionais. Fortaleza: Imprece, 2015. p. 615-629.

BALDASSIN, Sérgio et. al. Traços de ansiedade entre estudantes de medicina. Disciplina de Psiquiatria da Faculdade de Medicina do ABC (FMABC) . **Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)** Arq Med ABC. 2006. Disponível em: <<https://www.portalnepas.org.br/amabc/article/view/232>>. Acesso em: 07 jun. 2020.

BAPTISTA, Américo; CARVALHO, Marina; LORY, Fátima. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. **Rev. Psicologia**, Lisboa , v. 19, n. 1-2, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087420492005000100013&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 20 abr. 2020.

BRITO, Sérgio Cronemberger; RODRIGUES, Eleonardo Pereira. O Estresse e a Ansiedade na Sociedade do Século XXI: um olhar cognitivo-comportamental. **Rev. FSA Periódico do Centro Universitário Santo Agostinho**, Teresina, v.8. n.1, 2011. Disponível em: <<http://www4.fsnet.com.br/revista/index.php/fsa/article/view/394>>. Acesso em: 07 jun. 2020.

BURATO, Kátia Regina da Silva; CRIPPA, José Alexandre de Souza; LOUREIRO, Sônia Regina. Scielo, Natal, v.14, n.2, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413294X2009000200010&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 20 abr. 2020.

BZUNECK, José Aloyseo; SILVA, Rosangela. O Problema da Ansiedade nas Provas: perspectivas contemporâneas. **Rev. Semina: ciências sociais e humanas**, Londrina, v.18, n.3, 1989. Disponível em: <<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/9184>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

CASTILLO, Ana Regina et al . Transtornos de ansiedade. **Rev. Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v.22, n.22, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151644462000000600006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 04 Maio. 2020.

D' AVILA, Geruza Tavares. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na cena da prova. **Rev. Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v.4, n.1-2, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>>. Acesso em: 21 maio. 2020.

DEWES, Diego. et. al. Efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental para os Transtornos do Humor e Ansiedade: uma revisão de revisões sistemáticas. **Rev. Online de Psicologia da IMED**, Rio Grande do Sul, v. 2, n.2, 2010. Disponível em: <<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/173>>. Acesso em: 07 jun. 2020.

FABIANI, Marli Terezinha. Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. **Portal dos Psicólogos**, 2009. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>>. Acesso em: 01 jul. 2020.

FIGUEIRA, Ivan; MENDLOWICZ, Mauro. Diagnóstico do transtorno de estresse pós-traumático. **Rev. Brasileira de Psiquiatria.**, São Paulo , v. 25, supl. 1, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462003000500004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 Jun 2020.

FRAGOSO, Tiago de Oliveira. Modernidade líquida e liberdade consumidora: o pensamento crítico de Zygmunt Bauman. *Revista Perspectivas Sociais*, Pelotas, v.1, n.1, 2011. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/percsoc/article/view/2344/2197>>. Acesso em: 01 jul. 2020.

GAMA, Marcel Magalhães Alves et al . Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Rev. psiquiatria. Rio Grande do Sul**, Porto Alegre , v. 30, n. 1, 2008 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010181082008000100007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 03 Jun. 2020.

GONZAGA, Luiz Ricardo Vieira; SILVA, Andressa Melina Becker da; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Ansiedade de provas em estudantes do Ensino Médio. *Rev. Psicologia Argumento*, Paraná, v.34, n. 84, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/23309>>. Acesso em: 07 jun.2020

GUIMARÃES, Ana Margarida Voss; NETO, Antônio Canuto da Silva; VILAR, Aryele Tayna Silva; ALMEIDA, Bárbara Gabrielly da Costa; ALBUQUERQUE, Carla Maria

Ferreira de; FERMOSELI, André Fernando de Oliveira. Transtornos de Ansiedade: um estudo de prevalência sobre as prevalências sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Portal de Periódicos**, Alagoas, v. 3, n. 1, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/index.php/fitsbiosauade/article/view/2611>>. Acesso em: 01 jul. 2020.

KARINO, Camila Akemi; LAROS, Jacob A.. Ansiedade em situações de prova: evidências de validade de duas escalas. **Psico-USF**, Itatiba, v. 19, n. 1, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712014000100004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 07 Jun. 2020.

Kinrys, Gustavo; Wygant, Lisa E. Transtorno de Ansiedade em Mulheres: gênero influencia o tratamento?. **Revista brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, Supl II, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v27s2/pt_a03v27s2.pdf>. Acesso em: 01 jul. 2020.

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul**, Porto Alegre, v. 25, supl. 1, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010181082003000400008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 abr. 2020.

MICHAELIS. **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa Online**. 2020. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/>>. Acesso em: 07 jun. 2020.

NORONHA, Ana Paula Porto. Os problemas mais graves e mais freqüentes no uso dos testes psicológicos. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 135-142, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722002000100015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 Jun. 2020.

PARPINELLI, Renata Fabiana; LUNARDELLI, Maria Cristina Frollini. Avaliação psicológica em processos seletivos: contribuições da abordagem sistêmica. **Estudo de psicologia**, Campinas, v. 23, n. 4, p. 463-471, Dec. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X2006000400014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 31 Maio. 2020.

PASIAN, Mara Silvia et.al. Avaliações Educacionais e Seus Resultados: revelando ou omitindo a realidade brasileira sobre o fracasso escolar. **Rev. REVEDUC**, São Carlos, v. 6, n.2, 2012. Disponível em: <<http://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/362>>. Acesso em: 07 Jun. 2020.

PINTO, Lyris Meruvia. **Resiliência em doenças crônicas**: associação com ansiedade, depressão, variáveis sociodemográficas e clínicas. 2019. xi, 76 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura)—Universidade de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.unb.br/handle/10482/37069>> Acesso em: 07 jun. 2020.

PINTO, Maria Paula Panúncio ; TRONCON , Luiz Ernesto de Almeida. Avaliação do estudante – aspectos Gerais. **Biblioteca Virtual da Saúde**, 2014. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-752834>>. Acesso em: 07 jun. 2020

PINTO. Nilson Vieira.; VIEIRA, Francisco Elves Almeida. Relações entre Ansiedade e Aptidão Física Frente ao Rendimento Escolar. Rev. CIPPUS de Iniciação Científica, Canoas, v.5, n.1, 2016. Disponível em: <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/Cippus/article/view/2328>. Acesso em: 07 jun.2020.

PRATES, Priscila Fontes *et al.* Realidade Virtual nas Técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental: transtornos de traumas, ansiedade e depressão. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n.2, 2016. Disponível em:<<https://www.redalyc.org/pdf/4518/451851666018.pdf> >. Acesso em: 01 jul. 2020.

PRIMI, Ricardo. Avaliação psicológica no Brasil: fundamentos, situação atual e direções para o futuro. **Psicologia Teoria e Pesquisa**, Brasília , v. 26, n. sp 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722010000500003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 Jun. 2020.

RANIERI, Jesus. Alienação e Estranhamento: a atualidade de Marx na crítica contemporânea do capital. **CONFERÊNCIA INTERNACIONAL KARL MARX Y LOS DESAFIOS DEL SIGLO**, v. 21, n.3, 2006. Disponível em: <https://www.nodo50.org/cubasigloXXI/congreso06/conf3_ranieri.pdf> Acesso em: 01 jul. 2020.

RIBEIRO, Luciana; LADEIRA, Amanda Moraes; CUNHA, Brunna Borges Rodrigues; MAGNINU, Marcus Vinicius Chacur; CRISÓSTOMOS, Vanúbia Lopes; MACÊDO, Sônia Beatriz Lopes. Ansiedade na Avaliação do Processo de obtenção da Carteira Nacional de Habilitação em Uberlândia-Mg. **Reunião anual de Ciências E-RAC**, v.9, n1, 2019. Disponível em: < <http://www.computacao.unitri.edu.br/erac/index.php/e-rac/index>>. Acesso em: 24 jun. 2020.

RODRIGUES, Daniel Guzinski; PELISOLI, Cátula. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Rev. Clínica Psiquiátrica**, São Paulo, v.35, n.35, 2008. Disponível em: < https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010160832008000500001&script=sci_arttext&tlng=pt > Acesso em: 24 jun. 2020.

ROSARIO, Maria Conceição do; MERCADANTE, Marcos T. Transtorno obsessivo-compulsivo. **Rev. Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo , v. 22, supl. 2, 2000 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151644462000000600005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 Jun. 2020.

SANTOS, Andreia Carla Fonseca Magalhães dos. **Ansiedade Face aos Testes, Gênero e Rendimentos Acadêmicos**: um estudo no ensino básico. (Dissertação de Mestrado em Psicologia Escolar)- Universidade do Minho, Portugal, 2007. Disponível em: <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/7675>>. Acesso em: 01 jul. 2020

SILVA, José Tomás da. et.al. Rendimento escolar na matemática: Efeito diferencial da ansiedade e das crenças de autoeficácia. Universidade de Coimbra, Portugal, v.extr, n. 1, 2017. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6241230>>. Acesso em: 07 jun. 2020.

SILVA, Luciana Maia da.; SILVA, Arnislane Nogueira.; MEDINA, Maria Leciana Nunes Pinheiro. A Contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental no Controle da Ansiedade em Concursandos. **Rev. Cearense de Psicologia**, Ceará, v. 1, n.1, 2019. Disponível em: <<http://periodicos.uniateneu.edu.br/index.php/revista-cearense-de-psicologia/article/view/19>>. Acesso em: 07 jun. 2020.

SILVA, José Tomás da. et.al. Rendimento escolar na matemática: Efeito diferencial da ansiedade e das crenças de autoeficácia. Universidade de Coimbra, Portugal, v.extr, n. 1, 2017. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6241230>>. Acesso em: 07 jun. 2020.

TOMÉ, Tiago Hoff; VALENTINI, Nadia Cristina. Benefícios da Atividade Física Sistemática em Parâmetros Psicológicos do Praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. **Jornal da Educação Física**, Maringá, v. 17, n.2, 2006. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3350>>. Acesso em: 01 jul. 2020.

TRONCON, Luiz Ernesto de Almeida. Avaliação do Estudante de Medicina. **Portal de Revista da USP**, v. 29, n.4, São Paulo, 1996. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/786>>. Acesso em: 07 jun. 2020.

TORRES, Albina R; SMAIRA, Sumaia I. Quadro clínico do transtorno obsessivo-compulsivo. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 23, supl. 2, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151644462001000600003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 Jun. 2020.

VIANNA, Renata Ribeiro Alves Barboza; CAMPOS, Angela Alfano; LANDEIRA-FERNANDEZ, Jesus. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. **Rev. brasileira de terapia cognitiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872009000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 02 jun. 2020.

ZAMIGNANI, Denis Roberto; BANACO, Roberto Alves. Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Rev. brasileira de terapia comportamental cognitiva**, São Paulo , v. 7, n. 1, 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151755452005000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em : 07 jun. 2020.