

Ansiedade

A contagem regressiva para o Enem também é responsável pela ansiedade em muitos candidatos. A professora do curso de psicologia do Centro Universitário Iesb Karen Geisel Domingues explica que no momento pré-Enem é comum ver jovens pouco motivados e com dificuldade em manter foco e atenção, além de muitos também apresentarem sintomas de depressão e ansiedade. Por isso, é necessário haver interações sociais e o retorno às atividades fora de casa. “Estudo, lazer, família, espiritualidade auxiliam nos processos de equilíbrio emocional. As colocações que criticam ou corrigem os comportamentos podem ser evitadas. Quando a família se junta à empreitada Enem, deve propor, surpreender, evitar discussões, observações de menos valia sobre o adolescente, comparações”, pontua.

Para as vésperas da prova, a psicóloga reforça que o estudante deve nutrir-se em assuntos leves, reconfortantes e companhias acolhedoras. “Evitem tudo que gere ansiedade. Evitem excesso de doces, de bebidas alcoólicas. Nesse momento, a capacidade de foco e concentração deve estar em alta. Por vezes, alívio momentâneo gerará ansiedade posterior. Existem produtos e substâncias que, quando ingeridos, provocam bem-estar somente no momento”, reitera.

Já para o dia da prova, Karen dá a dica: “É bom levantar cedo, tentar dormir bem e não deve haver pressa para se arrumar ou para se dirigir ao local da prova. Quanto mais tranquilidade for gerada no processo antes da prova, menos ansiedade haverá no início dela”, garante. “Durante os primeiros minutos da prova, até mesmo durante os primeiros 30 minutos, poderão ser sentidos aceleração do coração, suor excessivo, boca seca, falta de ar, dificuldade na leitura e interpretação de questões. Não há necessidade de pânico, durante alguns minutos, é bom respirar profundamente e se utilizar de algum pensamento, lembrança ou sentimento agradável. Isso deve auxiliar ao retorno a uma situação menos acelerada”, completa.

Fala aí, candidato!

A chegada do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) traz à tona a ansiedade dos estudantes que estão se preparando para a prova. Ao Correio, estudantes do terceiro ano do ensino médio do Colégio Sigma e do Centro de Ensino Médio (CEM) Setor Leste, que vão fazer a prova, contam como se preparam para a prova na reta final, dão dicas, falam sobre as expectativas para o exame e avaliam como será a edição da prova deste ano.

Douglas Antunes Costa, 19 anos

Curso: matemática ou engenharia civil, UnB
“Nós sabemos o que passamos desde o ano passado, com a pandemia. A expectativa é de que, independentemente das dificuldades que estamos vivendo, que a gente se saia bem na prova e que, no final, dê tudo certo. Agora, é foco total até o dia final”.



Enzo Araujo Teles, 17 anos

Curso: ciência da computação, UnB
Acho que o Enem deve ser um pouco mais fácil para passar, este ano. Eu, que estudo para provas militares, talvez não tenha tanta dificuldade. Mas minha rotina de estudo é puxada. Tenho mais dificuldade em química, mas estou estudando mais matemática, física, português e inglês.



Antônio José Alves Netto, 18 anos

Curso: ciência da computação, UnB
A expectativa é alta, acho que vai ser uma prova boa. Estou confiante de que vou tirar uma nota boa. A minha dica é tentar revisar o máximo possível, agora que está próximo, e tentar focar nas matérias que você tem mais facilidade. Se focar na que tem mais dificuldade, pode perder tempo.



Ana Paula Abreu Neros, 18 anos

Curso: medicina veterinária, Universidade de Brasília, UnB
Eu estou muito ansiosa, nervosa. É a primeira vez que faço o Enem, então, estou colocando muita expectativa para ir bem na prova. Nessa reta final, tenho visto minhas revisões, fazendo uso de flash card, que é uma boa dica.



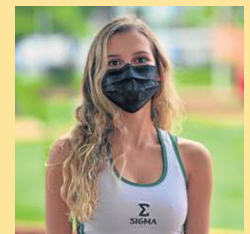
Maria Clara Witzke, 17 anos

Curso: relações internacionais, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC
Estou meio nervosa agora que está chegando. Acho que vai ser fácil por conta da pandemia. Eu sigo um cronograma em que estudo determinadas matérias por dia e tento misturar, sendo sempre uma de exatas e outra de humanas. No geral, estou focando mais nos exercícios, é mais fácil.



Carolina Irber Paniago Jardim, 17 anos

Curso: direito, UnB
Eu estou bem ansiosa. Talvez por conta da pandemia a prova facilite um pouco, mas acho que não tanto assim. Nessa reta final eu estou focando em fazer as provas anteriores e tirar dúvidas de assuntos que ainda não sei e conteúdos que tenho errado mais. Já fiz o Enem antes e achei bem cansativo.



Ana Vitória Araújo de Azevedo, 17 anos

Curso: direito, UnB
Eu estou ansiosa, mas quero que chegue logo. Sei a preparação que fiz e espero ter um bom resultado. Eu faço cursinho no Sigma e tento focar em questões de exatas e na redação. A dica que dou é refazer provas antigas e focar no TRI (Teoria de Resposta ao Item) para aumentar a nota.



Eduardo Santini, 17 anos

Curso: medicina, UnB
Estou estudando muito a parte de exatas, porque, para mim, a partir de humanas se baseia na leitura do texto. Eu não tenho dificuldade com exatas, mas, ainda assim, há muito conteúdo. Infelizmente, meu curso possui uma dificuldade extraordinária para passar, então, vou focar em fazer a prova apenas.



Ronaldo Gonçalves Sobral Araújo, 18 anos

Curso: engenharia mecatrônica, UnB
Eu estou meio nervoso. Todo mundo teve o ano complicado, e acho que todos ficaram com alguma matéria atrasada. Estou tentando focar nas mais difíceis, como matemática. E também olhando aulas no YouTube. É de graça, e eu consigo revisar todo o conteúdo. No dia anterior, o importante é descansar.



Isadora Astolpho, 18 anos

Curso: engenharia aeroespacial, Instituto Tecnológico de Aeronáutica, ITA
A tensão durante o ano vai acumulando e quando vai chegando perto, a ansiedade vai aumentando. Mas tenho a expectativa de que vai ser mais fácil com a pandemia, mas não tanto como neste ano. Eu gosto muito de praticar esporte para concentrar a mente e ajudar a deixar a ansiedade de lado.

