



Como estudantes devem conduzir a dura rotina de revisão na reta final. Especialistas dão dicas preciosas para garantir equilíbrio mental e físico antes e durante as provas do exame, conciliando lazer, esportes e descanso

Saúde e bem-estar na ordem do dia

» ESTER CAUANY*

Os dias 13 e 20 de novembro marcam o início de uma nova etapa na vida de 3.396.632 candidatos ao Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Só no Distrito Federal, 63.700 se inscreveram. Para muitos, encerra-se um ciclo de incertezas e inseguranças acerca dos seus estudos. Milhares de candidatos buscam nas universidades federais a grande oportunidade de mudança de vida. Em diversos casos, aumenta o senso de responsabilidade e pressão, sobretudo de suas famílias. Junto às expectativas, o sonho passa a ser o causador de ansiedade, insônia e até crises de pânico, mesmo de forma inconsciente.

Psicólogos e professores especialistas no Enem não discordam quando o assunto é saúde e bem-estar para alcançar sonhos a partir da educação superior. “É preciso conciliar os eixos saúde, estudos e atividade física”, diz o coordenador do Colégio Sigma Carlos Roberto Teles. Na psicologia, essa mesma rotina é vista como o caminho para alcançar os sonhos desejados. “É o que chamamos de tripé para atingir os resultados. Todos esses pontos precisam estar interligados”, explica o psicólogo clínico e escolar Vinicius Mota.

Os diversos sentimentos em relação ao exame podem ser a causa do temido branco na hora da prova, prejudicando o protagonismo e a entrega por inteiro dos alunos nesse momento crucial. “Para ajudar a lidar com o possível branco, sugiro que o estudante reserve uns minutos antes da prova para se acolher, reconhecer o que está sentindo e lembrar do caminho percorrido. Lembrar o quanto se preparou anteriormente, das preparações, dos simulados realizados, das conversas com os colegas e professores. Recordar que houve uma preparação prévia e que não dá para lembrar de absolutamente tudo que foi estudado”, pondera Maíra Maia, psicóloga do Laboratório de Inteligência de Vida (LIV).

Equilíbrio

Atualmente, com a necessidade de discutir saúde e os auxílios dos institutos em disseminar informações sobre os cuidados com o emocional nos mais diversos campos, muitos alunos estão compreendendo, cada vez mais, a importância da união de forças em busca do sonho acadêmico. “Nos últimos meses temos focado em auxiliar os alunos na organização pessoal para a prova. Percebemos que criar estratégia tem ajudado muito a lidar com o nervosismo pré-prova”, considera a coordenadora do cursinho Avante, Juliana Gaspar.

Em contrapartida, há muito o que fazer para que mais alunos percebam que uma preparação completa é aquela que proporciona liberdade de descanso e que é necessário entender a junção entre saúde, bem-estar e estudos.

O estudante Pedro Henrique Lima, 18 anos, quer estudar biotecnologia e conta que no seu dia a dia, além de muito estudo, procura caminhar ouvindo música toda noite. “50% do resultado da prova é efeito de descanso e cuidado com a saúde mental. Chegar com ânimo e energia para gastar é importante, pois o Enem tem muitas questões”, afirma.

Igualmente empenhada em obter uma boa colocação no Enem, Marina dos Santos, 17, que busca uma vaga em medicina, conta que faz musculação duas vezes por semana e costuma assistir filmes como forma de relaxar e também se relacionar com os conteúdos. “Não adianta estar bem em relação ao conteúdo e não estar igualmente confiante em si. Pode acontecer de, com tanta ansiedade, acabar esquecendo coisas muito importantes”, diz.

Mariana Lins



Da esquerda para a direita, Maria Clara, Marina, Pedro e Guilherme, alunos do Sigma e do Setor Oeste, em momento de descontração para aliviar a tensão

Mariana Lins



Maria Clara Valêncio e Marina dos Santos se distraem jogando ping-pong: moderação física e mental

Guilherme Leone, 17, que almeja ser nutricionista, acredita que o mais importante é manter a saúde mental em equilíbrio. “Se você estuda, se alimenta bem, faz academia e sai com os amigos, pode se dar muito melhor nas provas”, diz. Para o dia fatídico, ele indica reservar os sábados que antecedem os exames para descansar e não fazer absolutamente nada. “São momentos para ficar de pernas pro ar e com a família”, conclui.

Já Maria Clara Valencio, 16, sonha em ser psicóloga. Ela diz ser difícil conciliar os vários vestibulares e exames do último ano do ensino médio e ainda ter tempo para praticar yoga e passear com a família, tornando, assim, a rotina mais leve. “Mesmo em ritmo intenso na preparação procuro priorizar parte do meu tempo para essas coisas que me fazem

bem. É essencial ter cuidado com o corpo e a mente durante o tempo que falta até a prova. É preciso focar na vida também fora do exame”, avalia.

Em contrapartida, ela acredita que ainda há muito o que fazer para que mais alunos percebam que uma preparação completa é aquela que proporciona liberdade de descanso e ter a consciência de que é necessário entender a junção entre saúde, bem-estar e estudos. “Tenho amigas que quando chamo para sair não aceitam o convite. Elas me dizem que o Enem está chegando e que precisam revisar tudo o que ainda for possível. Respondo que estudar também é tirar um tempo pra si, que é preciso ter contato com outras pessoas”, conta.

*Estagiária sob a supervisão de Jäder Rezende



É preciso conciliar os eixos saúde, estudos e atividade física”

Carlos Roberto Teles, o coordenador do Colégio Sigma

Tripé para o sucesso

- 1º Estudos: planejar cada etapa do preparo intelectual e se dedicar à aprendizagem
- 2º Corpo: exercícios físicos regulares, alimentação adequada e descanso merecido
- 3º Emocional: cuidar da saúde mental

Boa alimentação e esporte melhoram o rendimento

Também educador físico, Carlos Roberto Teles observa que armazenar energia é o maior dilema dos adolescentes que farão as provas para o Enem, sobretudo entre aqueles que conciliam estudo e trabalho. Por isso, afirma ele, manter uma rotina fiel de alimentação saudável, além de praticar atividades físicas e dormir pelo menos 6 horas por noite, faz com que o organismo mantenha

por muito mais tempo os picos de energia e concentração.

“A alimentação dos estudantes é ponto essencial para conseguir um ótimo funcionamento do organismo. Proteínas são boas para os músculos, sais minerais ótimos para a concentração e carboidrato é energia pura. Inserir alimentos que pertencem a esses grupos de forma intencional é uma boa estratégia”, aconselha. (EC)