

ENEM 2023

SEU CAMINHO À UNIVERSIDADE

Vencendo a ansiedade na reta final

Especialistas compartilham técnicas e exemplos de como lidar com o nervosismo e o medo às vésperas da prova

DANIELA GOMES
Especial para o **Correio**

Manter a calma e a mente tranquila durante a realização da prova do Enem pode ser decisivo na busca pela tão almejada vaga na universidade. O psicólogo Antonione Pereira explica que a ansiedade é uma resposta orgânica do corpo em situações desconhecidas — o sentimento antecipa acontecimentos futuros como forma de nos deixar preparados e alertas. Porém, quando acompanhada do medo, a ansiedade pode ser responsável pela sensação de paralisção diante do desafio.

Segundo Antonione, é preciso diferenciar a ansiedade patológica do nervosismo causado por um contexto estressante. “O mais adequado seria usarmos o termo medo, por exemplo: ‘estou com medo de fazer o Enem’, ‘tenho medo de não atender às expectativas depositadas em mim’, ‘tenho medo de não conseguir realizar meu sonho porque meu futuro depende de ir bem nessa prova’. Quando conseguimos nomear melhor o que estamos sentindo, torna-se muito mais fácil encontrar estratégias de ação mais eficazes para o momento, e nos ajuda a identificar quais recursos temos e quais precisamos

para lidar com esses sentimentos”, pontua. O psicólogo lembra, porém, que caso essas emoções cheguem a atrapalhar o cotidiano do estudante e interferir no sono e na concentração para os estudos, é importante procurar ajuda profissional.

Lazer

Desfrutar de uma noite de sono de qualidade é crucial para manter a saúde mental em dia, especialmente nos momentos que antecedem a prova. Além disso, algumas práticas também podem ajudar a aliviar a tensão, como meditação, exercícios físicos e o estabelecimento de um cronograma organizado de revisão dos estudos. “Nessa etapa final, seja compassivo consigo mesmo e com o processo. A poucos dias do exame, reserve um tempo para organizar seus pensamentos, revisar os tópicos estudados e realizar a prova com confiança”, sugere Antonione. Se, ainda assim, a preocupação dominar, o especialista recomenda alguma distração como assistir um filme ou sair para conversar com os amigos sobre assuntos que não estejam relacionados à prova.

Maria Clara Oliveira, aluna do 3º ano do ensino médio do Sigma, diz que adotou posturas

radicais para privilegiar seu processo de aprendizagem e prevenir a ansiedade: “Os hábitos que mais fizeram a diferença na minha rotina envolvem o descanso da mente. Por exemplo, a maior mudança, talvez, foi desativar todas as minhas redes sociais. Nos meus momentos de pausa, eu costumava passar tempo nos aplicativos, mas isso só estimulava ainda mais minha mente. Aprender a conviver com o tédio fez toda a diferença, fazendo com que meu descanso fosse verdadeiramente efetivo.”

“Para aliviar a pressão, eu costumava jogar basquete. Isso, sem dúvida, me ajuda a esquecer dos problemas. Também costumo meditar, que auxilia a focar no momento presente e me deixa calmo, e ir para a igreja”, conta João Pedro Moraes, que também cursa o último ano do ensino médio no Sigma.

Apoio

O suporte emocional da família, amigos e escola pode ser decisivo para quem está enfrentando a maratona de aprovação em uma seleção, especialmente durante a adolescência. A coordenadora de convivência ética do sigma, Paula Cavalcante, explica que o cuidado com o bem-estar dos estudantes é extremamente importante, uma

Arquivo pessoal



Antonione: resposta do corpo em situações desconhecidas

Arquivo pessoal



Paula está à frente do Centro de Convivência Ética do Sigma

Arquivo pessoal



Rodrigo Soares, coordenador do Jovem de Expressão