

ENEM 2023

SEU CAMINHO À UNIVERSIDADE

Dicas práticas

- » Dormir bem
- » Meditar
- » Praticar exercícios físicos
- » Ter um cronograma de estudos
- » Tirar um tempo de qualidade com amigos e família
- » Se distrair fazendo algo que gosta
- » Procurar um especialista, caso a ansiedade atrapalhe o cotidiano

vez que, quanto melhor eles estão emocionalmente, melhores serão os seus resultados, sejam acadêmicos ou em qualquer outra área da vida.

“O Sigma valoriza as competências socioemocionais dos estudantes para melhorar seu bem-estar e desempenho acadêmico. Os professores são treinados para identificar necessidades individuais e promover um ambiente de apoio emocional. O cuidado abrange orientação sobre saúde, equilíbrio na vida e ajuda em situações de ansiedade ou estresse, reforçando a importância da busca por apoio quando necessário. A escola também oferece suporte para escolhas educacionais e mantém uma abordagem empática e atenta a todas as questões, internas e externas”, explicou.

O olhar atento da escola a cada estudante promove uma sensação de acolhimento, segundo o aluno do 3º ano do ensino médio, João Pedro Moraes: “Geralmente, quando preciso recorrer ao apoio da escola com relação à questão emocional, procuro os professores, que me dão dicas

e me acalmam, e os coordenadores, que sempre buscam saber como os alunos estão”, afirmou.

Para o coordenador do cursinho preparatório social Jovem de Expressão, Rodrigo Soares, cuidar da saúde mental dos alunos, além de ajudá-los com os estudos, visa o enfrentamento dos problemas vividos nesta etapa da vida. “Mais do que um cursinho, a gente tem ali um espaço de acolhimento para que o jovem se sinta bem, para que, seja por meio da dança, do teatro ou outra linguagem artística, ele coloque para fora algumas coisas que o estão abalando, suas questões familiares ou o próprio contexto social em que vive”, diz.

O cursinho também atua com os alunos e alunas por meio da terapia comunitária. “A gente tem encontros com a psicóloga, que senta com eles uma vez por mês para fazer uma roda de conversa. Eles trazem os principais problemas que estão passando, mas claro, sem entrar em nenhum detalhe que possa expô-los. E aí, dentro daquela roda, os alunos vão falando com seus colegas sobre como eles enfrentaram seus problemas. Essa troca, esse contexto mais comunitário, a gente vê que dá um gás na galera”, afirma Rodrigo.

Kayo Magalhães/CB/DA Press

Maria Clara Oliveira: “A maior mudança, talvez, foi desativar todas as minhas redes sociais”