



Fixar o conteúdo exigido para o exame é fundamental, mas o candidato não pode se esquecer que a saúde mental em dia faz parte da preparação. Especialistas orientam sobre como se manter tranquilo

Cabeça boa para as provas

» NAUM GILÓ

O Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) se aproxima e milhões de estudantes de todo o país intensificam os estudos para conseguirem a oportunidade de ingressar em um curso superior. É preciso estar afinado com os conteúdos exigidos na prova, mas a saúde mental também é fundamental para obter bons resultados. Segundo a psicóloga Natália Reis Morandi, da rede de hospitais São Camilo, de São Paulo, momentos de descanso, boa alimentação, prática de hobbies, exercícios físicos e bons momentos com amigos e familiares também fazem parte da preparação para o Enem.

“Todas essas ações auxiliam o candidato a manter-se disposto, motivado de forma mais equilibrada, além de recarregar as energias para se concentrar nos estudos de maneira produtiva, favorecer um bom desempenho na prova e melhorar a qualidade de vida de modo geral”, explica. Lembrar-se de todo o esforço já feito ao longo do processo de preparação pode fazer o candidato se sentir empoderado para enfrentar o desafio. Em alguns casos, começar acompanhamento com profissionais especializados em saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, pode contribuir para o bem-estar do estudante.

O nervosismo e a ansiedade costumam ser os maiores inimigos na hora de responder às questões. O candidato precisa aprender a reconhecer que pode estar se sentindo mais ansioso ou estressado, atendendo-se a sintomas como sudorese, boca seca, taquicardia e pensamento acelerado, o que desencadeia angústias e ansiedades. “Nessas situações, procure respirar profundamente e pausadamente (faça a respiração diafragmática), acalme-se e reforce que cada um tem um tempo e uma forma de realizar a prova, não devemos tentar deduzir como os outros candidatos estão se saindo”, aconselha. “Começar pelas questões mais fáceis pode ser uma boa saída”, aponta a especialista.

A terapeuta também sugere manter um bom relacionamento e diálogos francos e constantes com a família. “Expresse suas preocupações, angústias, sentimentos, desejos e expectativas pessoais de forma respeitosa e calma. Invista no seu autoconhecimento, procure acompanhamento psicológico,

Marcelo Ferreira/CB/D.A. Press



Anna Julia Moraes, Gisele Boari e Beatriz Carneiro, alunas do Colégio Sigma da Asa Norte, buscaram formas de reduzir a ansiedade

compreenda e diferencie o que é seu do que é do outro, ao nos fortalecermos emocionalmente, desenvolvemos recursos emocionais que auxiliam no manejo de tais pressões e damos relevância às questões pessoais e individuais em detrimento às projeções de terceiros”, aconselha.

Suporte

Paula Cavalcante é coordenadora de Convivência Ética e Projeto de Vida do Colégio Sigma. Ela conta que a instituição tenta conscientizar os estudantes de que precisam estar bem emocionalmente para obter bons resultados nas provas. “A saúde mental começa em casa, nas relações familiares, com sono regular, boa alimentação. O segundo contato mais importante já é na escola”, analisa a especialista em relações interpessoais.

A coordenadora conta que os professores da escola recebem capacitação para agirem quando

percebem que o aluno precisa de ajuda. “Ajudamos também no momento de elaborar os horários de estudos, nas escolhas e nas demais orientações. Além disso, proporcionamos espaço de fala e escuta sem julgamentos, para que eles possam se expressar, e de atividades físicas”, detalha.

Paula alerta que se o estudante passa a sentir algo que atrapalha na rotina de sono, alimentação, estudos, é hora de pedir ajuda. Ela conta que a meditação é um método que tem feito sucesso entre os alunos. “Começou a ser feita antes das provas finais, mas muitos aderiram à prática no dia a dia.”

Cuidado

A estudante do terceiro ano do ensino médio no Sigma Anna Júlia Cabral Moraes, 17, quer uma vaga em ciência política ou em direito, na Universidade de Brasília (UnB). “Direito é concorrido e a nota de corte é alta. Querendo



Cada um tem um tempo e uma forma de realizar a prova. Não devemos tentar deduzir como os outros candidatos estão se saindo. (...) Começar pelas questões mais fáceis pode ser uma boa saída”

Natália Reis Morandi, psicóloga, da rede de hospitais São Camilo

ou não, isso deixa a gente nervosa”, diz a adolescente.

Apesar de reconhecer que está ansiosa, ela conta que o problema não a tem debilitado para tocar as atividades de rotina. A escola na qual estuda foi a primeira colocada nos vestibulares em 2022, o que deixa os familiares com as expectativas altíssimas e causa um certo medo de não correspondê-las. “Tenho valorizado o descanso tanto quanto o estudo. Se você deixar de fazer as coisas que gosta totalmente, você explode. Tenho deixado pelo menos um dia livre da semana para abstrair dos estudos”, confessa a estudante.

Beatriz Carneiro, 17, garante que a pressão dos familiares não a preocupa muito, mas a autocobrança tem tirado o sono da jovem. Para superar os problemas, Beatriz tem frequentado terapia e praticado muay thai “para liberar a ansiedade”. Como no caso dos demais colegas, a pandemia atingiu em cheio o início do ciclo

do ensino médio, quando as aulas ainda eram a distância.

“Depois da pandemia, desenvolvi uma ansiedade social muito forte. Foi um problema vir para a escola. Na época, eu tinha medo de gente. Qualquer ambiente com mais de três pessoas já me deixava paranoica. Ter que lidar diretamente com as pessoas era difícil”, relata.

A autocobrança também é um desafio para Gisele Boari, 17, que quer uma vaga em medicina. Além de cuidar da alimentação, ela costuma relaxar com um dos seus hobbies preferidos: tocar guitarra. “Tanto a passagem para o ensino médio quanto a mudança da unidade onde eu estudava antes me deixaram uma pessoa mais retraída, muito embora me considere sociável. Isso acabou afetando meu aprendizado, à época do primeiro ano”, relembra. Por algum tempo, a adolescente também recorreu a uma psicóloga para lidar com a situação. Hoje, afirma que nunca deixa de fazer o que gosta.

»CB.Saúde | SHILA MINARI | DOUTORA EM NUTRIÇÃO

Crianças e idosos podem fazer dieta vegana

» PEDRO MARRA

Com benefícios para a saúde, como melhora da longevidade, controle de peso e combate a doenças crônicas, uma dieta vegana pode ser adotada por crianças e idosos. É o que a nutricionista clínica Shila Minari explicou durante entrevista, ontem, ao CB.Saúde — programa da TV Brasília em parceria com o Correio. Na bancada, a jornalista Carmen Souza perguntou quais são os cuidados necessários para não gerar deficiência de vitaminas nos pacientes, por exemplo.

Qual a diferença entre o veganismo e o vegetarianismo?

De uma forma bem ampla, talvez a definição mais aceita é a de que quando a gente fala de vegetarianismo, normalmente está se referindo a uma dieta em que a pessoa não come carnes, mas inclui derivados, tipo ovos e laticínios. Uma dieta vegana seria a que não tem nenhum alimento de origem animal. É um pouco diferente do veganismo que, como

Docente da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS), com doutorado em nutrição, Shila disse que há uma preocupação maior de garantir que a criança tenha uma alimentação adequada para não comprometer o desenvolvimento. “Em muitos casos, é necessário usar uma suplementação profilática para não correr o risco de ficar com alguma deficiência. Muitos idosos não têm problema nenhum com consumo proteico, mas diante da dificuldade de mastigação, a gente toma um pouco mais de cuidado”, destacou a nutricionista.

filosofia, estilo de vida, engloba não só alimentos, mas também não usar nenhum produto, cosmético e nada que envolva, de alguma forma, sofrimento animal, exploração animal. Um termo que está sendo muito usado agora é o da dieta plant-based, à base de plantas. A principal fonte de nutrientes e de calorias são os alimentos de origem vegetal, mas que também pode conter coisas de origem animal.

Ed Alves/CB/DA.Press



A dieta vegana pode ser praticada tanto por crianças como idosos? Quais são os cuidados para cada tipo de pessoa?

Tem muita criança vegana, tanto filhos de pais veganos como crianças cujos pais não são veganos, mas que entendem que é um animalzinho e elas não querem consumir. Com criança a gente toma um cuidado maior em relação ao adulto no ajuste tradicional,

porque se um adulto tiver uma deficiência de ferro por alguns meses, a gente corrige e vida que segue. Para uma criança, isso pode ser mais grave e comprometer o desenvolvimento. Por isso, temos uma preocupação maior de garantir que ela tenha uma alimentação adequada. Em muitos casos, é necessário usar uma suplementação profilática para não correr o risco de ficar com alguma deficiência. Com

idosos, dependendo da fase, a gente tem uma preocupação cada vez maior com a sarcopenia, que seria esse processo de perda de massa muscular, óssea e de fragilidade. Muitos idosos não têm problema nenhum com consumo proteico, mas, diante da dificuldade de mastigação, a gente toma um pouco mais de cuidado.

Quais são os benefícios e os riscos de se praticar uma vida livre da comida de origem animal?

Há um consenso de que quanto mais plantas, frutas, vegetais, leguminosas, alimentos integrais e sementes, melhor para a saúde. De forma geral, isso ajuda a diminuir o risco de todas as doenças crônicas, melhora a longevidade e o controle de peso. A maior parte dos benefícios relacionados

ao vegetarianismo está atrelada ao fato de ser uma alimentação que tem muito mais desses alimentos e menos de produtos de origem animal que, em excesso, podem trazer malefícios à saúde, principalmente pela sua composição. Não precisa ser tudo ou nada.



Aponte a câmera do celular para o QR Code e veja a entrevista

Levantamento do Ibope, de 2018, mostrou que 14% da população era vegana. Como está a realidade entre os moradores do DF?

É bem provável que tenha aumentado. Quando comparamos a pesquisa de 2012 com a de

2018, aumentou de 8% para 14%. De experiência clínica, cada vez mais têm pessoas se interessando mais por adotar uma dieta vegetariana ou, talvez, reduzir de alguma forma o consumo de carnes.