



# Apoio incondicional da família

Participação dos pais na preparação para o Enem ajuda a tornar essa fase mais produtiva

RAPHAELA PEIXOTO

**E**stá chegando a hora em que mais de 5 milhões de estudantes farão as provas do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), principal via de acesso ao ensino superior no Brasil. Preparar-se adequadamente para obter uma boa pontuação representa um grande desafio. A participação dos pais nesse processo de preparação pode ser crucial, tornando a fase mais tranquila e produtiva. Oferecer estímulos em vez de pressioná-los por resultados, bem como mostrar-se presente para oferecer suporte e acreditar nas suas habilidades, são ações destacadas pelos especialistas.

A diretora-geral do Colégio Católica Brasília, Denise Canal, afirma que “não adianta deixá-los por si só, pois eles não dão conta. “Às vezes conseguem, mas é fundamental esse apoio da família na reta final para trazer segurança e direcionamento a esses estudantes.” Denise também enfatiza a importância de valorizar os esforços dos filhos. “Quando o pai abraça a causa, muitas vezes, eles vêm até o colégio satisfeitos com a formação do ensino médio. Acima de tudo, nós precisamos, independentemente se como educadores ou como mães e pais, valorizar os esforços desses jovens.”

Alunos do 3º ano do ensino médio do Colégio Católica de Brasília dizem que têm, na família, um de seus pontos de apoio. “Claro que a pressão existe e é grande, mas o apoio que a gente tem da escola, dos nossos amigos, da família deixa tudo mais leve, não pressiona tanto a gente”, afirma Marco Antônio Lopes, 17 anos. O estudante está em busca de uma vaga na faculdade de engenharia de

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Laura e Marco Antônio contam com a ajuda da família e dos amigos nesta reta final

**“Menos cobrança, mais acompanhamento e mais que estímulo para que a resposta ao final do período letivo seja aquela que a família, em especial o estudante, deseja alcançar”**

**Denise Canal**, diretora-geral do Colégio Católica Brasília

redes na Universidade de Brasília (UnB). Ele conta que as conversas com familiares e amigos ajudam a amenizar a ansiedade e o faz não se sentir tão só.

Para Laura Carneiro, 17 anos, são os pais que dão o direcionamento quando cobranças, tanto interna quanto externa, afloram. “Quando a gente tem mais pessoas para ajudar nesse caminho, ele se torna mais leve, com menos obstáculos”, frisa Laura, que também almeja passar na UnB, só que para o curso de audiovisual. Segundo a estudante, a mãe ajuda na sua preparação, dando orientações a respeito de que profissão seguir e de técnicas de estudo.

A estudante é filha da coordenadora pedagógica da escola, Joelma Carneiro. A educadora relata que a preparação para o Enem gerou mudanças no comportamento de Laura. Segundo ela, a estudante, de certa forma, ficou mais ansiosa, mas também mais focada, além de ter ganhado maturidade. “Essas mudanças neles são notadas, principalmente, de

um semestre para outro, na terceira série, porque no primeiro semestre há aquela ideia de estar distante. Agora, no segundo semestre, não. Então, é o momento que os estudantes estão ali buscando, de alguma forma, orientações para aquilo que vão fazer”, explica a coordenadora.

## Saúde mental

De acordo com a psicóloga Alessandra Guimarães, enfrentar uma avaliação como o Enem pode impactar negativamente a saúde mental, pois há uma grande pressão por resultados satisfatórios em meio à intensa concorrência. Essa dedicação é fundamental para atingir metas, mas é essencial que a família observe a intensidade desse esforço e suas repercussões no comportamento do jovem.

“Não se pode definir um padrão para esses sinais, mas as

jornadas excessivas de estudo, mais o estresse que se dá à medida que a data do exame vai se aproximando, podem gerar comportamentos como: cansaço físico e mental, irritabilidade excessiva, desânimo, taquicardia, alterações de humor, dores de barriga, alteração na alimentação, entre outros. É preciso que a família fique atenta para dar o suporte nesse momento de fragilidade, e pedir ajuda profissional, caso necessário”, afirma.

A preparação para o exame faz com que os jovens comecem a se preocupar com questões típicas da vida adulta, como futuro e profissão, mas, no fundo, continuam sendo adolescentes. “A ansiedade atrapalha muito porque você fica tenso, com medo de não dar tempo. Só que também tem que saber equilibrar. A gente estuda bastante, mas também tem que ter o nosso momento de lazer.”

## Dilema

Alessandra destaca a constante preocupação entre os estudantes que estão prestando a prova, a decisão sobre qual profissão seguir, e como é relevante o apoio dos familiares. “O Enem é um momento de grande expectativa na vida de grande parte dos adolescentes e de seus familiares, pois diz sobre um futuro profissional que precisa ser decidido, respondendo a tão famosa pergunta ‘o que você quer ser quando crescer?’ Essa responsabilidade, por si só, pode gerar angústias nesse adolescente, que nem sempre se encontra ‘tão grande assim’ para tomar decisões de tamanha magnitude.”

A psicóloga orienta os pais a estarem disponíveis para diálogos, seja para falar sobre a carreira escolhida, seja para ouvir suas aspirações e expectativas.