

Apoio na reta final do Enem

Estudantes buscam equilíbrio na preparação para o Enem. Confira dicas para as provas

AMANDA S. FEITOZA

Faltando poucas semanas para o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), milhares de jovens brasileiros vivem dias intensos de preparação, expectativa e ansiedade. Enquanto especialistas reforçam a importância de manter uma rotina estratégica de estudos, os estudantes se equilibram entre revisões, inseguranças e o sonho de ingressar no ensino superior.

A rotina da estudante Giovana Cunha Moreira, 17 anos, aluna do Centro Educacional 104 do Recanto das Emas, é um retrato das dificuldades enfrentadas por muitos candidatos. Ela admite que, nesta reta final, não conseguiu manter o ritmo planejado. “Minha rotina tem sido bem corriqueira. Não estou conseguindo estudar com tanto afinco, e as poucas vezes que consigo, faço apenas uma revisão rápida dos conteúdos”, conta. As matérias de exatas, especialmente física, são o ponto mais delicado para Giovana. “Tenho grande dificuldade com números e lógica desde criança e uma grande falta de interesse também”, afirma.

Segundo Bruno Borges, doutorando em Educação pela Universidade de Brasília (UnB) e coordenador de vestibulares da escola Leonardo da Vinci, o caminho agora deve ser pragmático. “Nas últimas semanas, o foco deve estar na resolução de provas anteriores do Enem. Essa prática, aliada à revisão dos conteúdos mais cobrados e à

atenção especial às matérias em que o estudante tradicionalmente erra, garante maior eficácia na reta final da preparação”, explica.

Para o especialista, tentar revisar todos os conteúdos a essa altura é um erro. “Não há tempo suficiente, a prioridade agora é ser estratégico. O foco deve estar nos temas de maior dificuldade pessoal e nos conteúdos mais recorrentes do exame. Essa combinação é a que realmente faz diferença no resultado”, ressalta.

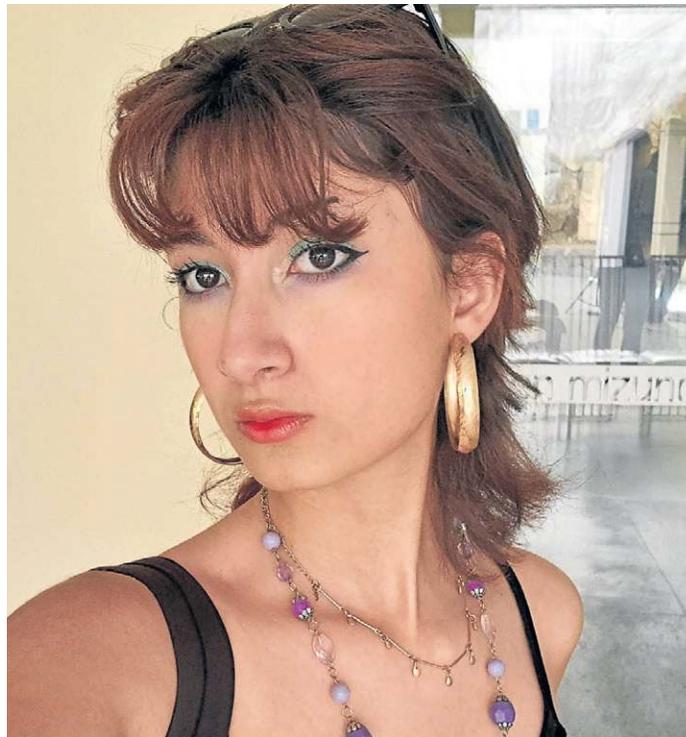
Ansiedade e pressão

No caso de Giovana, o maior desafio não é apenas o conteúdo, mas a ansiedade. “Quando a prova está chegando, me sinto tão ansiosa que não sei por onde começar a estudar e quais matérias focar primeiro. No fim, acabo procrastinando”, admite.

Ela tenta amenizar a pressão com pequenas práticas de bem-estar. “Os cuidados que tenho tomado são mais voltados a hobbies e coisas que me fazem bem, como mantras, tipo: ‘Se eu não conseguir agora, ainda tenho muito tempo pela frente para tentar de novo’”, diz. Apesar das dificuldades, Giovana sente o suporte da família. “Meus familiares, principalmente minha mãe e meu tio, são os que mais me apoiam e torcem pelo meu sucesso”, afirma.

Borges reconhece que esse é um ponto sensível. Ele afirma que o Enem é uma maratona. Mais do que intensidade, o estudante precisa de constância e serenidade. “Regularidade nos estudos, boas noites de sono e alimentação adequada são tão

Arquivo pessoal



Giovana pretende cursar enfermagem e usa estratégias para manter a calma

Organização passo a passo

Para estruturar a reta final, o especialista Bruno Borges recomenda uma rotina simples, baseada em três pilares:

Resolução de provas anteriores do Enem.

Priorização dos conteúdos mais recorrentes.

Revisão dos erros em simulados, principalmente aqueles em que a maioria dos candidatos acertou.

Datas das provas do Enem

1º dia de prova: 9 de novembro

2º dia de prova: 16 de novembro

*Em Belém, Ananindeua e Marituba (PA) as datas mudam, devido à realização da COP-30: 1º dia de prova em 30 de novembro; e 2º dia de prova em 7 de dezembro

importantes quanto a revisão de conteúdo”, orienta.

O professor reforça que o apoio emocional é um diferencial. “A rede de suporte — família, amigos e professores — ajuda a reduzir a pressão e aumenta a confiança. O estudante precisa se sentir amparado nesse momento”, explica.

Entre expectativas e inseguranças, Giovana mantém o foco em um objetivo: “Meu maior objetivo é conseguir bolsa para uma universidade particular. Pretendo cursar enfermagem”, afirma.

Tempo de prova

Outro desafio para os candidatos é administrar o tempo durante a maratona do Enem. No primeiro dia, o estudante terá cinco horas e meia para 90 questões e a redação. “No segundo, são cinco horas para 90 itens. Isso significa cerca de 26 a 30 questões por hora”, calcula o coordenador Bruno Borges.

A estratégia, segundo ele, deve ser clara: começar pelos itens mais fáceis e avançar. Os mais



O foco deve estar na resolução de provas anteriores. Essa prática, aliada à revisão dos conteúdos mais cobrados e à atenção especial às matérias em que o estudante tradicionalmente erra, garante maior eficácia”

Bruno Borges,
coordenador de vestibulares
do Leonardo da Vinci

complexos ficam para o fim, quando o cansaço é maior. Ele destaca ainda que é importante lembrar que pular questões faz parte da tática de prova.

A redação segue sendo um dos pontos mais decisivos do exame. Para Borges, há alguns cuidados indispensáveis. “O estudante precisa demonstrar repertório sociocultural consistente e ligado ao tema. Além disso, é fundamental planejar o texto, organizar ideias e encerrar com uma proposta de intervenção viável”, explica.

Ele ainda orienta sobre o tempo: “A redação deve levar cerca de uma hora e meia. Mais do que isso pode comprometer a prova objetiva; menos do que isso pode afetar a qualidade do texto”.

“O ingresso no ensino superior é um passo importante, mas não deve ser encarado como solução imediata para todos os desafios. O essencial é encarar o Enem como uma oportunidade de crescimento e de abertura de caminhos”, observa o professor, uma orientação importante tanto para os candidatos quanto para os pais.