

Erramos

Na edição de 11/12, página 15, editoria de Cidades, o **Correio** publicou a matéria *As marcas da desigualdade*, com dados do IBGE que colocam o DF como a unidade da federação com a maior diferença entre ricos e pobres. A foto do Sol Nascente, usada na reportagem, é de janeiro de 2025. Nossa equipe voltou ao mesmo local, ontem, e constatou que a rua foi asfaltada.



Equilíbrio é chave na preparação para a prova



Com mais de 15 mil inscritos, estudantes enfrentam desafios emocionais e ajustam rotinas de estudo às vésperas da segunda etapa do PAS. Especialista dá dicas e orientações para cuidar da saúde física e mental

» LUIZ FRANCISCO*
» VITÓRIA TORRES

Com 15.027 inscritos, a aplicação das provas do Programa de Avaliação Seriada (PAS 2) terá a segunda etapa no próximo domingo, às 13h. Fazem o exame os vestibulandos que iniciaram o ensino médio em 2024. O processo seletivo é uma das portas de ingresso na Universidade de Brasília (UnB), a mais concorrida do Distrito Federal. Como são três anos de provas, sendo que o PAS 2 e o 3 são obrigatórios e eliminatórios, o percurso pode gerar aos estudantes ansiedade e medo, devido à pressão que sentem para terem desempenho satisfatório e garantir uma vaga na UnB. Por isso, especialistas recomendam que é preciso manter foco e equilíbrio, cuidar da saúde física e mental.

Edson Luiz, professor de física da Máxima Educação, curso preparatório para vestibulares, Enem e PAS, destaca que esse último é muito importante para estudantes que queiram entrar na UnB. Ao mesmo tempo, é o exame em relação ao qual os estudantes se sentem mais pressionados. “É necessário que em todo ano do ensino médio os alunos realizem os exames. Por isso, há uma pressão diferente”, opina.

Para ele, o desafio do educador vai além do conteúdo. “Eu me preocupo com dois aspectos, o emocional dos alunos e a densidade dos conteúdos, principalmente os mais relevantes”. Por isso, ele orienta os candidatos a manterem o planejamento a longo prazo. “Independentemente do resultado no PAS 2, os jovens devem se programar para o ano que vem, que é a etapa decisiva”, completa.

O estudante Iago Henrique, 16, candidato ao curso de medicina e aluno do Centro de Ensino Médio (CEM) 1 do Gama, aprendeu a se planejar. O jovem diz que os resultados da primeira prova (PAS 1, feito em 2024) serviram como estímulo. Ele relembra que, da primeira vez, não tinha metodologia para estudar. Agora, ele se sente mais confiante,

Guilherme Felix CB/DA Press



Luiz Francisco/CB



Iago Henrique e Joyce Pollicello sonham cursar medicina

Fique atento

» **Onde:** a prova será aplicada no Distrito Federal e em Goiás — nos municípios de Anápolis, Formosa, Goiânia e Valparaíso. O local exato pode ser conferido no endereço eletrônico cebraspe.org.br/pas/subprogramas/2025_2027/1.

» **Quando:** domingo, 14/12; os portões abrem às 11h30 e fecham às 12h30, com o início das provas às 13h.

» **O que levar:** comprovante de inscrição (ou de pagamento da taxa de inscrição); documento de identidade oficial; caneta esferográfica de tinta preta, fabricada em material transparente.

desenvolveu uma rotina de estudos. “A gente começa a entender melhor como estudar e eu observei uma melhora significativa”. Como medicina é um dos cursos mais disputados, ele mudou a rotina de estudos, para que o resultado fosse mais produtivo. “A concorrência do curso que eu quero é gigantesca, então ou muda a rotina ou fica para trás”, afirma o estudante, que também frequenta o Máxima.

Para além da disciplina, a psicóloga Carolina Sampaio de Camargos chama atenção para os riscos de uma rotina de estudos sem equilíbrio. “A exigência de um estudo

incessante, muitas vezes sacrificando sono, alimentação e lazer, leva ao esgotamento físico e mental. O corpo e a mente não são máquinas e precisam de recuperação”, ressalta a especialista em neuropsicologia.

Carolina sublinha que cuidar de si próprio é a chave. “O autocuidado não é um luxo, mas uma estratégia fundamental para o desempenho cognitivo e a saúde emocional, especialmente em fases de alta demanda, como a do pré-vestibular”, explica.

Esse autocuidado, conforme a especialista, auxilia de várias formas. “Melhora da concentração e memória, pois, quando o corpo e

Autocuidado

Auxilia de várias formas:

- » Melhora da concentração e memória;
- » Reduz o estresse e a ansiedade;
- » Na regulação emocional;
- » No aumento da resiliência;
- » A desenvolver visão de longo prazo;
- » A ter mais energia e disposição.

a mente estão descansados e bem nutridos (sono adequado, alimentação saudável), o cérebro funciona melhor. Isso se traduz em maior capacidade de concentração durante os estudos e melhor retenção de informações, impactando diretamente o desempenho cognitivo”, detalha.

Uma das dicas da psicóloga é ficar atento ao que pode causar e, até mesmo, intensificar a ansiedade, como comparação social excessiva. “Redes sociais são terrenos férteis para a comparação. Ver ‘influencers de estudo’ com rotinas perfeitas ou colegas postando sobre seu

alto desempenho pode gerar inveja, frustração e a sensação de insuficiência”, exemplifica.

A sobrecarga de informação e de conteúdo pode dificultar o que é relevante. Também é preciso evitar distrações constantes. “Notificações e a tentação de procrastinar navegando pelas redes sociais podem roubar um tempo precioso de estudo e aumentar a culpa e o estresse por não estar focado”, alerta.

Ela alerta que grupos de estudo podem se tornar uma fonte de pressão, com cobrança excessiva ou, até mesmo, cyberbullying, cessiva ou até mesmo de cyberbullying, intensificando a ansiedade.

Apoio

O sonho de cursar medicina aparece como um dos principais motores da dedicação intensa de Joyce Pollicello, 16 anos, colega de Iago. Ela afirma que a organização faz toda a diferença. “Saber como estudar é muito importante. No meu caso, meus pais são tranquilos, sou eu que me cobro”, conta a jovem, que também frequenta o Máxima. “Quando eles percebem que estou mais ansiosa, me tiram um pouco da rotina para eu relaxar. É fundamental estar em um ambiente leve”.

O caminho relatado pela estudante está em sintonia com outra importante orientação de Carolina para redução do estresse e da ansiedade. Atividades como exercícios físicos, meditação, hobbies e tempo de lazer funcionam como válvulas de escape para o estresse acumulado. “Ajudam a reduzir os níveis de cortisol (hormônio do estresse), promovendo uma sensação de calma e bem-estar”, pontua a especialista.

O autocuidado, ressalta a especialista, faz com que o estudante desenvolva “uma maior capacidade de lidar com os desafios e frustrações inerentes à jornada de estudos. Ele aprende a se recuperar mais rapidamente dos contratempos”. E, ainda, lembra ao estudante que ele é “mais do que apenas uma máquina de estudar”.

Outro fator apontado por Carolina é que um corpo e uma mente saudáveis têm mais energia para enfrentar essa fase. “Em suma, o autocuidado cria um ciclo virtuoso: ao cuidar de si, o estudante melhora seu bem-estar, o que por sua vez otimiza sua capacidade de aprender e lidar com as pressões, gerando melhores resultados”, conclui.

*Estagiário sob supervisão de Malcia Afonso