

■ **Mente sã** Especial Enem
POR JOYCE MOYSÉS

PREPARO EMOCIONAL

Mais do que estar com tudo na ponta da língua, é preciso deixar o nervosismo e a ansiedade de lado e controlar o emocional

Haja coração nessa reta final... A preparação física passa por atividades físicas (de leves a moderadas), com um grande respeito ao sono (8 horas ou mais), uma alimentação leve e nutritiva, bastante hidratação nesse restinho de tempo que falta para o Enem. "No dia, levar água fresca e algum alimento doce, de preferência em forma de drágeas, que contenha chocolate, para relaxar entre uma questão e outra. Os segundos gastos com essa ingestão poderão ser preciosos para acalmar a ansiedade", ensina a psicóloga e mestre em Educação Iara Candida Chalela Genovese, coordenadora do curso de Psicologia da Universidade Católica de Santos – UniSantos.

Quanto ao emocional, a psicóloga recomenda imaginar a realidade: é apenas uma prova, não questão de vida ou morte. "Na véspera, resista

a substâncias psicoativas (como álcool), preferindo relaxar com uma atividade que aprecia. Para quem cultiva alguma forma de religiosidade, orar também ajuda a adquirir confiança", exemplifica, acrescentando ser importante diferenciar seu valor e importância pessoal da sua nota. "Tudo o que foi sedimentado como habilidades e competências durante o Ensino Médio poderá servir de base para as respostas".

Importante também a roupa confortável, ir ao banheiro antes de começar a prova, sair com antecedência sabendo que o trânsito irá congestionar próximo ao endereço, procurar chegar cedo, sem se estressar com o horário. Outro cuidado básico, mas não menos importante, é separar um dia antes os documentos e materiais necessários.

FOCO

Iara orienta a cada candidato ler a prova com foco e começar pelo que parecer mais fácil. "Faça com calma tudo que sabe para depois dedicar-se ao que menos conhece. Prestar bastante atenção ao passar o gabarito, além de respirar fundo e soltar o ar devagar várias vezes durante o exame, pois ajuda a relaxar o corpo e concentrar-se em cada questão", conclui a psicóloga.

Cuidar do físico e do emocional faz diferença, posto que nem todo jovem que está com o estudo na ponta da língua alcança boa pontuação no Enem. A ansiedade, por exemplo, pode crescer enquanto se aguarda uma semana para fazer a segunda fase das provas. "Por essa razão é fundamental que os alunos façam muitos simulados ao longo do ano e que tenham o mesmo nível de

FOTO: ADOBESTOCK



dificuldade, tempo de prova e tipo enunciado do Enem. No Jean Piaget, começamos esse treino já no primeiro ano do Ensino Médio”, opina Bruno Joaquim, coordenador pedagógico de Ciências Humanas e Artes do colégio. “Para que o aluno vivencie várias provas diferentes e desenvolva suas melhores estratégias”, continua ele, acreditando que esse treino dá mais segurança na hora H.

MAIS CONFIANÇA

O treino emocional está diretamente relacionado à confiança, segundo Bruno, que defende que ela advém da evolução do aluno ao longo de todo o Ensino Médio. “É importante que o aluno consiga comparar seus resultados anteriores com os atuais, para que perceba a evolução e sinta-se motivado a continuar progredindo. O preparo emocional depende também (e muito) dos professores, que podem fazer com que a turma se sinta mais segura, e da equipe de orientação educacional e psicológica, que faz o

“Faça com calma tudo que sabe para depois dedicar-se ao que menos conhece”

IARA CANDIDA CHALELA GENOVESE, COORDENADORA DO CURSO DE PSICOLOGIA DA UNISANTOS

acompanhamento constante dos alunos e os ajuda a enfrentar esse desafio”, comenta o coordenador.

Pouco antes do Enem, evidentemente a ansiedade é grande. “O aluno precisa compreender que tudo o que aprendeu ao longo dos três anos de Ensino Médio será importante para a prova; mesmo assim não deve exagerar no tempo das revisões finais, para estar realmente descansado nos dois dias de provas”, diz Bruno.

PARA NÃO “TRAVAR”

Controlar sentimentos de insegurança e/ou nervosismo evita algo que os alunos temem tanto... que é “travar” ou ter os famosos “brancos”. Bruno avalia que “o Enem é uma prova que cobra competências e habilidades, isto é, tende a ser um

pouco menos conteudista que os vestibulares tradicionais. Assim, quem faz os exercícios em casa e os simulados tem mais experiência com o tipo de questão prevista e tende a se sentir mais seguro, porque já sabe o que o espera”.

O despreparo emocional também dificulta entender bem os enunciados e faz o candidato gastar mais tempo. Aqui vai uma última dica, dada pela Cláudia Gonçalves, orientadora pedagógica do Jean Piaget. Ela conta que o colégio ensina os alunos técnicas de mindfulness: “São exercícios de atenção plena, que visam aumentar a concentração e diminuir a ansiedade. Percebemos que aqueles que aplicaram em momentos que antecederam o Enem tiveram melhora de rendimento”.