

22/10/2017

Pais, irmãos, namorados, avós e amigos de vestibulandos sabem que as provas do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) estão se aproximando. Não porque estão de olho no calendário. E sim porque a ansiedade de quem vai encarar a avaliação, nos dias 5 e 12 de novembro, aumenta conforme essas datas se avizinham. A sugestão é que todos – vestibulandos, família e aqueles que convivem com os feras – troquem a tensão pré-Enem por outra atitude que faz um trocadilho com a famosa TPM feminina. A hora é de ter Toda Paciência do Mundo.

“É uma etapa importante que os jovens vão passar, fazer uma prova que dará a eles a chance de ingressar na universidade. Cada pessoa reage de um jeito diferente, embora a maioria fique com os nervos à flor da pele. A família precisa mostrar ao aluno que estará com ele, apoiando, independentemente do resultado”, destaca o psicólogo clínico e escolar do Colégio Santa Maria, Jânio Clímaco.

Ele diz que o ideal é que a “cota” de paciência com esses estudantes aumente um pouco nos próximos dias. “Mas o fato de ser vestibulando não dá ao jovem a possibilidade de ser uma pessoa especial e ter atenção diferenciada por isso. Apenas ele está enfrentando um processo diferente e importante. Cabe aos pais mais flexibilidade, porém sem haver distinção no tratamento, por exemplo, com um filho que fará o Enem e outro ano”, alerta Jânio.

Nessas duas semanas que antecedem o exame, vale fortalecer a autoestima dos feras. Trocar frases de cobrança como “Vá estudar” ou “Investi tanto em você o ano todo” por outras como “Vai conseguir”, “Acredite no seu potencial” e “Tudo dará certo”. Jânio reforça que os pais devem reforçar que estarão dispostos o tempo que for preciso para que o filho alcance o seu objetivo.

Com a nota do Enem, os candidatos podem se inscrever no Sistema de Seleção Unificada (Sisu), coordenado pelo Ministério da Educação (MEC). O portal reúne vagas de graduações

em mais de 120 instituições públicas de ensino superior no País. As inscrições devem abrir em janeiro.

Quem deseja estudar numa das quatro universidades gratuitas de Pernambuco – **UFPE**, UFRPE, UPE e Univasf – tem que obrigatoriamente fazer o Enem. Com a nota do exame é possível também concorrer a bolsas de estudos em faculdades privadas, por meio do Programa Universidade para Todos (Prouni).

### RESPIRAÇÃO

Muita ansiedade pode resultar em problemas de saúde, como lapsos de memória ou aumento (ou baixa) de pressão arterial. “Se não há controle, o corpo adocece. É fundamental dormir e se alimentar bem nos próximos dias. Não dá para perder tudo o que investiu o ano todo por causa de um descuido agora”, ressalta Jânio.

Nos dois sábados vésperas do Enem, o psicólogo recomenda atividades relaxantes e que não exijam muito do cérebro. “Ir para o cinema, por exemplo, pode relaxar, mas vai exigir mentalmente do estudante. O melhor é ir à praia, caminhar no parque, andar de bicicleta, dar um bom cochilo durante a tarde”, enumera. Já na hora das provas, o conselho é parar alguns minutos para respirar mais pausadamente para oxigenar o cérebro e assim driblar o nervosismo.

### APOIO

Da família Barbosa de Oliveira, a vestibulanda é Ana Sílvia, 17 anos. Seu desejo é ingressar em medicina. A rotina é puxada, com aulas diárias no Colégio Santa Maria, onde cursa o 3º ano. Há também cursinho e estudos em casa. Para dar conta de tudo, ela tem o apoio da mãe, Waleska, do pai, Adriano, e da irmã caçula, Ana Cecília, 15. “O esforço e a dedicação são de Ana Sílvia. Fazemos o possível para que ela tenha uma boa preparação e vá tranquila para as provas do Enem”, afirmam os pais da adolescente.

Exausta depois de um dia inteiro de aulas, cálculos e revisões, foi no colo da mãe que a

vestibulanda Marina Moura, 17, encontrou amparo para seguir na maratona de estudos para o Enem. Chorou. Os pais, Ana Carolina e Sérgio Moura, estão sempre a postos para estimular a jovem a conseguir vaga no curso de administração. Além deles e do irmão mais novo, Felipe, Marina encontra no balé um meio de diminuir a ansiedade desse ano decisivo. “Agora estou mais cansada que nervosa. Quero logo fazer as provas”, diz a estudante, também do Colégio Santa Maria.

### DICAS

#### Respiração

Quando estiver nas revisões e o medo ou o cansaço bater, pare um pouco e respire mais pausadamente. Ao inspirar, conte até quatro. O mesmo na hora de expelir o ar dos pulmões. Vale fazer na hora das provas também. Isso oxigena o cérebro e relaxa a musculatura

#### Atividade física

Não é hora de exagerar. Mas investir numa sessão de ioga ou de pilates vai contribuir para aliviar a tensão. Outra boa ideia é fazer uma massagem relaxante

#### Sono

Claro que o momento exige revisar os principais assuntos. Mas não adianta exagerar pois o que deveria ter sido estudado já foi. Aproveite os tempos livres para cochilar ou dormir um pouco mais no próximo fim de semana

#### Nada de remédios

Corra de promessas de medicamentos que vão ajudar você a dormir melhor ou se concentrar. Nada de ingerir o que não está acostumado. No máximo, tome um chá de camomila

#### Autoestima

Recado para os pais: a hora é de fortalecer a autoestima do estudante. Troque frases de cobrança por palavras de incentivo e de confiança

#### Na véspera

Busque atividades que ajudem a relaxar. Ir à praia (e ficar atento ao protetor solar para não ter insolação), caminhar no parque, dar uma volta de bicicleta ou dormir são algumas sugestões. Evite ficar falando sobre o Enem

### Presença

Dar colo, fazer carinho, surpreender com mensagens de estímulo. Pais e outros familiares devem reforçar para o vestibulando que ele não está sozinho. Que pode contar com apoio independentemente do desempenho dele nas provas

### Disfarça

A mãe está uma pilha de nervos, mais ainda que o filho vestibulando? Procure não transparecer. Não vai contribuir em nada o fera perceber que as pessoas que ele teoricamente pode mais contar – os pais – não conseguem controlar o nervosismo

[Link da Matéria](#)