

**DESEMPENHO.** Psicóloga dá dicas para evitar o branco na hora da prova, a começar pela respiração

# CANDIDATO DEVE MANTER A CALMA

Samyra Rebelo diz que ansiedade faz parte do comportamento humano e nos deixa alerta para enfrentar os desafios

LUANA MARTINA  
REPÓRTER

O dia do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) é aguardado com muita ansiedade pelos candidatos e, diante da tensão de passar por esse teste que mudará a vida de muita gente, é preciso enfrentar o nervosismo. Depois da preparação realizada ao longo do Ensino Médio e reforçada com aulas em cursos pré-vestibulares e revisões, aqueles que almejam ingressar numa universidade precisam buscar tranquilidade para ter um bom desempenho.

Sempre que a data do Enem se aproxima, a psicóloga Samyra Rebelo é bastante procurada por pais e alunos que buscam dicas e aconselhamento para lidar com a tensão provocada pelas provas. “A ansiedade faz parte do comportamento humano e nos deixa alerta para enfrentar os desafios, que no caso são as provas. Nessa dosagem, ela é salutar, porque deixa o candidato alerta, e isso será muito bom na hora de respon-

der as questões. É normal o estudante ficar ansioso ou estressado no momento da prova, mas ele precisa saber lidar com esse nervosismo e tentar ficar tranquilo para obter melhores resultados”, explicou.

A psicóloga destaca a importância do preparo ao longo do ano, tanto cognitivo, quanto emocional, principalmente para os candidatos aos cursos de maior concorrência. Quanto mais preparado o aluno estiver, mais domínio do conteúdo ele terá, se sairá melhor na prova e menor será a possibilidade dele ficar nervoso. “Um ponto importante é saber dosar o lazer, o exercício físico e a preparação. Recomendando sempre que eles separem um momento para diversão e façam alguma atividade física, que ajuda no preparo emocional. E se na hora da prova o nervosismo aumentar, eles podem usar técnicas de respiração que ajudam a acalmar. Fechar os olhos, inspirar deixando o ar entrar pelo nariz até a barriga; segurar por alguns segundos e expirar, soltando o ar pe-

la boca devagar. Isso oxigena melhor o cérebro e dá uma sensação de cansaço”, ressaltou.

Com a proximidade das provas, a ordem é desacelerar. No último mês, Samyra Rebelo aconselha os estudantes a organizarem o tempo, com boa alimentação, boas horas de sono e equilibrando o tempo destinado aos estudos e ao lazer. Os pais também podem desempenhar um bom papel, deixando as cobranças de lado e declarando o apoio aos filhos, usando frases afetuosas e motivadoras.

## PREPARAÇÃO

O estudante Lázaro Costa, de 18 anos, está terminando o 3º ano do Ensino Médio na Escola Estadual Moreira e Silva e revelou que está tentando controlar o nervosismo para fazer as provas deste sábado. “Me preparei com o conteúdo visto em sala de aula e aproveitei para participar de todos os aulas de revisão que a Seduc (Secretaria de Estado da Educação) promoveu com o apoio dos professores, que ajudaram muito a esclarecer nossas dúvidas. Estou confiante porque, no ano passado, fiz o Enem para passar pela experiência e meu sonho é conseguir uma vaga no curso de



Samyra Rebelo destaca a importância do preparo ao longo do ano, tanto cognitivo quanto emocional

Direito da Ufal”, contou o jovem.

Professor de Língua Portuguesa há 16 anos, Eugênio Torres ressaltou que a preparação para o Enem é iniciada anos antes da aplicação das provas. “Na realidade, a preparação para o Enem começa no 1º ano do Ensino Médio. Tem também as turmas rápidas de cursinhos que focam um trabalho ao longo de três, seis meses, um ano, com foco na revisão do conteúdo. É uma prova que exige do candidato um conhecimento amplo,

principalmente das atualidades, por isso há a necessidade de ficar atento a tudo que acontece na atualidade, pensando em uma prova que vai cobrar diversas áreas do conhecimento”, enfatiza Eugênio Torres.

Para os estudantes que estão preocupados com a prova de redação, o professor explicou que esse deve ser um exercício constante. “Ao longo de todo o ano, a redação deveria ter sido praticada. O tema da prova do Enem é uma realidade perceptível

no dia a dia. A dica para essa prova é relembrar os eventos que aconteceram ao longo do ano, que influenciaram na escolha do tema. Na hora de escrever, os candidatos devem manter a linguagem padrão, caprichar na caligrafia, já que a letra ajuda na hora da correção, deixar de lado a mania de abreviação usada na internet, obedecer aos critérios gramaticais e tentar inserir conhecimentos de outras áreas, como a História e a Sociologia, por exemplo”, explicou Eugênio.