

Como lidar com a ansiedade e o nervosismo antes do Enem



Guilherme e Anna Carolina dizem estar preocupados com a redação, já Rafael (D) teme as fórmulas de exatas

ALINE CUSTÓDIO

aline.custodio@zerohora.com.br

Inscritos no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) 2019, os estudantes Anna Carolina Schneider Martins e Guilherme Camini Pinto, ambos de 18 anos e moradores de Porto Alegre, e o vendedor Rafael Cabral, 24, de Alvorada, participaram do terceiro programa do podcast *GaúchaZH no Enem*, que está online no site gauchazh.com. Desde maio, Zero Hora acompanha a rotina de estudos dos três candidatos. Para discutir o tema “como lidar com a ansiedade antes das provas”, foi convidado o psicólogo Fernando Elias José, especialista em terapia

cognitivo-comportamental e que trabalha há mais de 20 anos com preparação emocional para candidatos a concursos.

Anna, que almeja uma das vagas no curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), e Guilherme, que quer uma na Engenharia Civil numa universidade particular, confessaram perderem o sono preocupados com a redação. Já Rafael, prestes a fazer o primeiro Enem e tentar uma vaga em Letras na UFRGS, teme esquecer as fórmulas usadas nas exatas. Segundo o psicólogo, ansiedade é normal, mas é possível evitar que aumente.

– Emoções existem, ansiedade

existe. É preciso ter consciência que ela permanecerá e que será preciso a convivência, administrando-a. Fique tranquilo com relação ao conhecimento adquirido. Saiba que cada um está reagindo de forma diferente às condições do meio. Identifique o que é fonte de tranquilidade e aquilo que é fonte de estresse. Não se deixe levar pela tensão ao seu redor – ensinou.

Entre as questões abordadas pelos jornalistas Paulo Rocha, Maria Rita Horn e Gustavo Gossen, durante a entrevista de 20 minutos, estão os tipos de ansiedade de quem presta o vestibular da UFRGS e de quem se prepara para o Enem, como controlar o impulso

de querer estudar 24 horas por dia, como trabalhar a própria culpa, se preparar para a prova e lidar com o segundo domingo de prova, depois de ter participado do primeiro dia. Os estudantes também puderam questionar o psicólogo.

O especialista apontou que estabelecer processos de estudos pode ajudar a amenizar a inquietação.

– Na medida em que o estudante conhece os seus pontos fortes e fracos, mais fácil fica para lidar com toda a situação. E preciso também valorizar o esforço que está sendo feito para ir bem nas provas. Vamos aprovar? Depende, inclusive, de fatores externos. Então, o negócio é fazer uma boa prova – resumiu.

RANKING

UFRGS e PUCRS entre as melhores do Brasil

Duas universidades gaúchas figuram entre as 20 melhores do Brasil no Ranking Universitário Folha (RUF) 2019, divulgado ontem. A Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) aparece em quinto lugar na classificação geral, liderada pelas paulistas Universidade de São Paulo (USP) e Universidade de Campinas (Unicamp).

Já a Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), 18ª na classificação geral, é a melhor entre as instituições privadas. Desde 2012, o RUF, do jornal Folha de S.Paulo, analisa as universidades brasileiras nos quesitos pesquisa, ensino, mercado, inovação e internacionalização. As categorias com maior peso na avaliação são pesquisa e ensino. Foram avaliadas 197 instituições em 2019.

Entre as 20 melhores universidades privadas, também se destacam outras cinco instituições do Estado: Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos), em quinto lugar (36º no geral), Universidade de Caxias do Sul (UCS), em sexto (42º no geral), Feevale, em 13º (69º geral), Universidade de Passo Fundo (UPF), em 14º (70º geral), e Universidade Católica de Pelotas (UCPel), em 16º lugar (73º geral).

GAÚCHAZH.

Veja o ranking geral e de privadas: gzh.rs/rankingfolha

CÍVICO-MILITARES

ESCOLAS SÃO CONFIRMADAS

Após consulta popular realizada com as comunidades, a Escola Estadual de Ensino Médio Alexandre Zattera, de Caxias do Sul, e a Escola Estadual de Ensino Médio Carlos Drummond de Andrade, de Alvorada, foram confirmadas como as instituições que darão início ao Programa Nacional de Escolas Cívico-Militares do Ministério da Educação (MEC) no Rio Grande do Sul.

A previsão de investimento é de cerca de R\$ 1 milhão por escola.

Seis dicas para lidar com a inquietação pré-provas

Segundo o psicólogo, uma técnica muito eficaz é o controle da respiração. Abaixo, algumas dicas do especialista

- Faça um movimento respiratório específico por alguns minutos: preste atenção na respiração, comece a respirar de maneira mais lenta (automaticamente, o cérebro

receberá a informação de que não está em perigo), imagine que está cheirando uma flor lentamente e usufruindo do seu perfume (inspiração) e, na sequência, imagine-se assoprando uma vela (expiração).

- Aceite a ansiedade, pois assim terá mais condições de controlá-la e tirar proveito dela.

- Monitore a sua ansiedade e escreva, diariamente, o que está sentindo.

- Não se preocupe com os estudos dos outros, somente com o seu.

- Utilize as redes sociais apenas para melhorar cada vez mais o seu estudo.

- Não dê ouvidos para assuntos

paralelos e não se “contamine” com a ansiedade dos outros.

FONTE: *Agenda Cognitivo-Comportamental para o Sucesso em Provas*, do psicólogo Fernando Elias José

GAÚCHAZH.

Ouça o podcast com a participação dos candidatos: gzh.rs/podcastenem3