

EDUCAÇÃO

Especialista dá dicas de como não se deixar abater por um desempenho abaixo da expectativa no primeiro dia de provas. Manter o ânimo para a segunda etapa, no próximo domingo, inclui boas noites de sono, prática de atividade física e cuidados com a alimentação e a mente

Não foi bem no Enem? Nada de desanimar

» INGRID SOARES
ESPECIAL PARA O CORREIO

Insegurança, medo, ansiedade, alta expectativa. O misto de sentimentos é experimentado por candidatos ao conferirem o gabarito extraoficial da prova do primeiro dia do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Alguns alunos chegam a ficar desmotivados. Outros até desistem do segundo dia de provas, previsto para o próximo domingo.

A nota desfavorável na primeira etapa não é motivo para desanimar. “Não é a última

chance da vida. As histórias de sucesso foram feitas por vários fracassos. Faz parte. Tem que servir de incentivo e aprendizado. Ter controle emocional, pensar daqui pra frente”, avalia o psiquiatra Pablo Vinicius Oliveira Gomes.

Ele explica que são quatro os pilares para manter o alto rendimento cognitivo e o entusiasmo na reta final das provas: boas noites de sono, prática de atividade física, cuidados com a alimentação e a mente.

O primeiro passo, segundo o psiquiatra, é dormir bem. Estudantes de 14 a 16 anos devem ter de oito a nove horas de sono

por noite. “A fixação das matérias é feita nesse período. Perde a capacidade de retenção de conhecimento quem dorme menos do que isso”, avisa.

Trinta minutos de atividade física, com exercícios aeróbicos (caminhada e corrida) de moderada intensidade, auxiliam no bom desempenho. Cuidar da alimentação, de acordo com Pablo, garante mais 30% do rendimento na prova.

“Tem que cortar doces, glúten e álcool. Investir em gordura boa presente em castanhas, abusar do ômega 3 encontrado em peixes e dos antioxidantes das frutas vermelhas e laranjas. Uma vi-

tamina rica e simples nesse sentido leva açaí e uma colher de canela”, ensina.

Ansiedade

Um outro fator é controlar os nervos. “Os pensamentos pessimistas e a ansiedade deixam as pessoas paralisadas, prejudicam suas funções e, então, vem a vontade de parar, de desistir. Tem que seguir em frente. Também tem que tomar cuidado com o uso de remédios para a ansiedade, pois diminuem a capacidade de concentração e memória”, frisa. “Não vale tomar o remédio da mãe ou da tia.

Antonio Cunha/CB/D.A Press



O primeiro dia de provas teve a participação de 4,3 milhões de estudantes: muitos desistem do segundo dia de exames após conferir o gabarito extraoficial

Se necessário, procure um especialista. Seguindo esses conselhos, é sucesso na certa.”

O estudante Gabriel Sousa Dias Cardoso, 20 anos, participou da prova do Enem aplicada no domingo passado. Ele corrigiu o teste com base em gabaritos de cursinho e afirma que ficou inseguro com o primeiro resultado. O curso pretendido é medicina, um dos mais concorridos nas universidades. “Marquei 45 de 90 pontos. Achei a prova diferente, tinha resolvido algumas de anos anteriores e dava para fazer a questão sem ler o texto integral. Desta vez, foi mais cansativo, e muitos colegas meus não conseguiram terminar a tempo”, afirma. “Fiquei meio para baixo com o resultado, mas vou focar na prova

de exatas, que é a parte que domino. Meus amigos deram uma força, me colocaram para cima, e também acho que fui bem na redação, tenho chance ainda.”

Outra inscrita no Enem, Vitória Brant, 20, quer cursar biologia. Segundo ela, foi uma das poucas pessoas da sala a corrigir a prova. “Achei difícil. Digo que não é uma boa ideia olhar antes do resultado oficial. Fiquei mais ansiosa e insegura. Mas vou me empenhar em tirar uma nota maior nesta semana, que é a parte que tenho mais afinidade”, diz. “Sei que o nervosismo atrapalha, mas temos de confiar mais na gente, na nossa capacidade, ter perseverança. Se não conseguir, haverá outra oportunidade.”

De acordo com o Instituto

Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), órgão responsável pela organização do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), 4.325.823 candidatos participaram da primeira etapa da prova. O índice de abstenção foi de 30,2%. As ausências em 2017 tiveram índice maior que o do ano passado, que registrou 29,19% — resultado que considera a média dos dois dias de aplicação da prova. No Distrito Federal, dos 125.257 inscritos confirmados, 87.805 compareceram.

Em 2016, o prejuízo aos cofres públicos com a ausência de participantes foi superior a R\$ 226 milhões. Uma média de 50% dos inscritos que solicitaram a isenção em 2016 não compareceram.



Os pensamentos pessimistas e a ansiedade deixam as pessoas paralisadas, prejudicam suas funções e, então, vem a vontade de parar, de desistir. Tem que seguir em frente”

Pablo Vinicius Gomes,
psiquiatra



Fiquei meio para baixo com o resultado, mas vou focar na prova de exatas, que é a parte que domino. Meus amigos deram uma força, me colocaram para cima”

Gabriel Sousa Dias Cardoso,
estudante



Índice de abstenção neste ano,
maior do que o de 2016