

# dia a dia

DESTAQUE

## A tensão pré-Enem

Com aproximação do exame, alunos que veem a avaliação como atalho para a universidade dos sonhos vivenciam temor e ansiedade. Relaxar é preciso, orientam educadores



**GABRIEL PAIXÃO, 17 ANOS**  
Tenho medo de fracassar. Estudei muito nos últimos anos. Se não passar no Enem, vai parecer que tudo não serviu para nada. Ralo para evitar esse trauma.



**GIOVANA LOLO, 17 ANOS**  
Estudo até 21 horas. Esse é o meu limite. Mais que isso, eu me estresso e sinto cansaço no despertar. Ansiedade atrapalha muita gente talentosa.



**DÉBORA ROLIM, 17 ANOS**  
Sinto medo e ansiedade. Passei o ano fazendo exercícios e tenho a sensação que, aos poucos, estou chegando ao precipício!

**Rodrigo Rainho**  
rodrigo.rainho@bomdiasorocaba.com.br

**T**atiana Bueno de Toledo terminou com o namorado, largou o emprego de dentista e voltou a morar com os pais em Sorocaba focada em um único objetivo: estudar para o Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) deste ano. Assim como ela, milhares de sorocabanos aguardam pela avaliação. A importância dada pelas universidades ao resultado do exame aumenta a pressão por bons resultados, apesar disso, manter a tranquilidade é um trunfo para se dar bem.

Tatiana quer usar o resultado do teste para conseguir um atalho para a faculdade de medicina. “Durmo pouco e estudo muito. Preciso saber a matéria. Não ligo para o que os outros dizem. Já desmaiei e passei mal. Tive tensão nervosa”, relata a estudante de 32 anos. “Antes passeava com o cachorro, fazia ioga e relaxava. Agora não consigo tempo.”

A atitude de Tatiana, embora comum para quem vive a tensão que antecede a prova, não é saudável ou eficaz, garantem os especialistas ouvidos pelo BOM DIA. Eles são unânimes em um ponto: quanto mais tranquilo o estudante estiver para as provas – que serão realizadas nos dias 22 e 23 – melhor tende a ser o resultado. Foco e equilíbrio podem garantir o sucesso, na mesma medida que evitam um colapso.

“Existem muitos sentimentos negativos que podem atrapalhar o candidato, até mesmo

**Cerca de 20 mil pessoas prestarão o exame em Sorocaba; no Estado são 900 mil**

o mais preparado. Às vezes a fuga leva o candidato a não mais estudar, a se isolar e a se deprimir”, afirma Sandra Brunetto, coordenadora Pedagógica do colégio Salesiano. “O estudante, principalmente aquele que está no fim do ensino médio, sabe que vai entrar numa nova fase de sua vida. Na mente do estudante, ele deixa o casulo do colégio para iniciar outra vida.”

Sadao Mori, coordenador geral do ensino médio do Colégio Objetivo, concorda que desesperar-se é inútil. “O Enem mede a competência adquirida ao longo do processo de aprendizagem. A base cultural é adquirida aos poucos”, diz. “O estudo deve ser concentrado na revisão das matérias difíceis.”

Já Jonas Aleixo, coordenador do curso Professor Horácio, sugere que o aluno “quebre o medo”. “O estudante deve conversar com o professor sobre seus dilemas. A relação entre mestre e aluno diminui a pressão exercida pelos pais.”

**À SOMBRA DAS FALHAS/** Não bastasse a incerteza envolven-

do a preparação para a prova, os estudantes ainda vivem sob o temor de que algo possa dar errado com o Enem. Problemas nas últimas edições da avaliação nacional não faltaram.

Em 2009 o resultado da prova vazou e quatro dos cinco envolvidos foram condenados pela Justiça por corrupção. A prova foi cancelada e a reimpressão custou cerca de R\$ 150 milhões aos cofres públicos. Já em 2010, problemas na folha de respostas de uma das provas e erros nos números de inscrição impressos na folha de respostas deixaram a validade do exame sob avaliação por semanas, mas o resultado foi mantido.

Para estudantes como Marcelo Santos, 17, os acontecimentos vêm como uma carga nervosa extra para os candidatos. “Você torce que o resultado dependa só de você. Todos temem que, após fazer uma boa prova, ela venha a ser cancelada por conta de alguma irregularidade”, afirma. “O Enem marca o destino de milhões e qualquer problema torna-se uma questão de grandes proporções. Isso afeta vidas.”



**GIRRAD MAZON, 18 ANOS**  
A melhor técnica para evitar o estresse é relaxar, da forma mais ideal para cada um. Entre os estudos, toco piano e guitarra, meus hobbies favoritos.



**RAYANE SOUZA, 17 ANOS**  
Deixei de fazer balé e fiquei mal. Vivia triste pela escola, estudava o tempo todo e a imunidade baixou. Retomei as atividades. Tudo deve ser feito com equilíbrio.



**NATHALIA DIAS, 17 ANOS**  
Estudei para o Enem desde o início do ano. Encaro a semana de provas do colégio como simulado. Uma semana antes das provas não vou estudar.



A dentista Tatiana deixou a carreira para prestar o Enem: concorrência grande

Fotos: Gilson Hanashiro/Agência BOM DIA