

ENEM 2024: como diminuir a ansiedade às vésperas do exame



Especialistas dão dicas de como evitar o estresse antes das provas.

A jornada de estudos para o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) de 2024 está na reta final para os mais de 4,3 milhões de inscritos confirmados.

Muitos candidatos sentem um certo nervosismo antes e durante as provas, marcadas para os dias 3 e 10 de novembro. Dominar a ansiedade e o estresse pode ser tão importante quanto ter o conteúdo das matérias na ponta da língua, segundo a psicóloga Cláudia Caldas, orientadora educacional do colégio Galois, que prepara alunos do ensino médio para o exame.

Às vésperas do exame, a psicóloga conta que aumentou a procura por atendimento por parte dos jovens para falar sobre suas preocupações. Frequentemente, no ensino médio, os estudantes se sentem cobrados pelos familiares ou se cobram demais por um bom resultado.

A pressão, algumas vezes, resulta em crise de choro. Por isso, com o objetivo de garantir o controle emocional para um bom desempenho nas provas, a orientação é que os candidatos do Enem compartilhem seus sentimentos com amigos ou parentes, descansem adequadamente e relaxem para evitar o esgotamento mental.

“Trabalhamos tanto conversando, porque os alunos querem muito falar, colocar para fora; como a gente também orienta que é preciso descansar, o que é algo que eles têm muita dificuldade em fazer. Eles se cobram bastante.”

O estudante Guilherme Cutrim, de 17 anos, que participará do Enem pela primeira vez para tentar uma vaga no curso de Direito, conhece bem essa cobrança. “Meus pais não me pressionam tanto, mas, eu sim. E mesmo sendo difícil, consigo lidar com essa ansiedade e espero ir bem”, diz Cutrim.

A jovem Isabella Costa Dahdah, de 17 anos, que também quer cursar a faculdade de direito, adotou a tática de fazer pequenos intervalos durante a jornada diária de quase 12 horas de estudos em casa e sala de aula.

“Estou focando muito no Enem: estudo teorias, pego provas antigas e apostilas e faço muitos exercícios. Nas pausas, busco relaxar com esporte, filmes, encontro meus amigos, principalmente, e saio para comer algo.”

Outro ponto destacado pela orientadora educacional Cláudia Caldas é a prática de uma atividade física.

“Alguns até saem de esporte e a gente pede para voltar porque é um dos momentos em que eles, realmente, conseguem colocar para fora e fazer a produção de hormônios da felicidade, da alegria.”

A atividade física é uma das estratégias adotadas pelo aluno do terceiro ano do ensino médio, Matheus Yida, de 18 anos, que pretende alcançar a nota para aprovação em um curso de medicina. “Sinto que o exercício físico me ajuda a estudar. Eu jogo tênis e isso me ajuda a ficar ativo não só psicologicamente, mas fisicamente. Há aquela conexão entre a cabeça e o corpo que faz com que eu sinta que eu estudo melhor quando eu faço atividade física”.

Momentos finais

O professor de matemática Toshio Nakamura elege táticas distintas para as 48 horas que antecedem o Enem, conforme o grau de preparação do candidato.

“Ao aluno que estudou muito e se preparou adequadamente durante o ano, recomendo que não estude. Se for estudar, que faça a revisão de assuntos de leitura e não os de cálculo para não se desgastar. Em relação ao candidato que não levou muito a sério o estudo, procure estudar até o último instante porque, depois dessa revisão, pode ser que ele encontre várias questões parecidas na hora da prova.”

Já no dia da prova, o professor Toshio destaca que é importante saber o local de aplicação de prova. Caso o participante não conheça o endereço, o ideal é visitá-lo e percorrer o trajeto nos dias anteriores para não chegar em cima da hora ou até mesmo, atrasado e, assim, ser impedido de entrar na sala de prova. “É importante estar tranquilo, porque quando se faz alguma prova estressado, provavelmente, não vai se sair bem.”

Mas, se no exato momento da realização do Enem, bater o nervoso, especialistas indicam técnicas de relaxamento, como a respiração profunda para alívio do estresse.

Em sua experiência de ensino há mais de quatro décadas, Toshio Nakamura crê que ao abrir o caderno de provas, se o candidato encontrar questões que consegue solucionar, a tranquilidade começará a chegar. “Mesmo que a pessoa seja extremamente nervosa, aquela que se preparou, ao ler as questões vai ficar mais tranquila porque verificará que, realmente, é capaz de resolvê-las”.

Dicas

Trochemos uma lista de dicas de como os candidatos podem enfrentar o estresse e manter o controle emocional:

- Faça um planejamento de estudos realista: um cronograma pode ajudar a se sentir mais confiante e menos sobrecarregado nestes últimos dias;
- Simulados: faça provas em condições semelhantes às do exame, na mesma duração do Enem, assim o candidato se familiariza com o formato das questões e diminui a ansiedade;
- Revise cada matéria que compõe o exame, focando nas áreas que considera mais desafiadoras;
- Converse sobre inseguranças com pessoas de sua confiança. Falar sobre preocupações pode ajudar a aliviá-las.
- Organize-se para ter o controle da situação;

- Tente não remoer o passado de estudos e não antecipe questões futuras para evitar a ansiedade;
- Evite comparações: confrontar desempenhos e progressos pode aumentar a insegurança e a baixa autoestima, prejudicando o foco e a confiança. Cada pessoa tem seu próprio ritmo e estilo de aprendizado.
- Exercícios físicos: a atividade física regular ajuda a reduzir o estresse. Evite esportes muito intensos nos últimos dias. O corpo cansado pode afetar a mente.
- Faça pausas regulares durante os períodos de estudo para manter a concentração e evitar o esgotamento mental;
- Adote o lazer para relaxar;
- Pratique técnicas de relaxamento: meditação ou mindfulness e respiração profunda podem acalmar a mente. Inspire lentamente pelo nariz, segure por alguns segundos e expire pela boca.
- Seja positivo: pensamentos e afirmações positivas ajudam a construir a autoconfiança para o exame;
- Alimentação saudável: mantenha uma dieta equilibrada, rica em fibras (frutas e vegetais) e proteínas. Evite excessos de cafeína e açúcar, pois podem aumentar a ansiedade;
- Descanse adequadamente: priorize boas noites de sono para melhorar a concentração e o desempenho e reduzir a ansiedade;
- Separe o que precisa levar com antecedência (documentos, material permitido);
- Chegue cedo no dia da prova para evitar estresse de última hora.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/6094/enem-2024-como-diminuir-a-ansiedade-as-vesperas-do-exame> em 08/04/2026 05:45