



Como controlar a ansiedade antes do segundo dia de provas do Enem 2023? Especialista dá dicas

A estabilidade emocional pode ser determinante para o sucesso no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem).

Há poucos dias para o segundo dia de provas do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), realizado neste domingo (12), é comum alguns candidatos sentirem ansiedade e medo, segundo a psicóloga Tammya Técia Oliveira, coordenadora da faculdade Uninassau, em Teresina.

"É preciso compreender que o medo, que a ansiedade, são emoções naturais da vida de cada sujeito, de cada indivíduo. Todo ser humano carrega em si emoções. Então, quando a gente reconhece esses sentimentos que são naturais, a gente já começa a compreender como e quando elas podem vir a se manifestar", explica a profissional.

Isso acontece porque esse é um momento de muitas mudanças e incertezas, e a ideia de começar uma nova fase na educação traz consigo um mix de expectativas e desafios, que, naturalmente, desencadeiam respostas emocionais.

Práticas para aliviar a ansiedade

Nesse contexto, uma abordagem valiosa é concentrar-se no presente. Isso coloca o candidato mais perto de alcançar seus objetivos. Para atenuar essas sensações, técnicas como meditação e exercícios de respiração são eficazes.

"É importante que ele venha trabalhar conscientemente, racionalizar esta ansiedade. Quando você reconhece o porquê deste medo e o porquê dessa ansiedade, você consegue racionalizá-la", afirma a psicóloga Tammya.

Adicionalmente, adotar hábitos saudáveis é fundamental. Manter uma dieta equilibrada, praticar exercícios físicos, cuidar de si mesmo, reservar momentos de lazer - tudo isso contribui para a saúde mental e física.

Quando a ansiedade se torna perigosa?

O problema se dá quando essas preocupações, medos e nervosismos ultrapassam limites saudáveis, impactando a vida cotidiana, além, é claro, da saúde mental e física do estudante. Alguns sinais de ansiedade que demandam atenção:





- Estresse crônico;
- Dificuldade em dormir ou excesso de sono;
- Dores de cabeça recorrentes;
- Batimentos cardíacos acelerados;
- Problemas de concentração;
- Medo extremo;
- Sensação de falta de ar.
- A profissional orienta que o candidato esteja atento a esses sintomas e busque atendimento profissional, se possível. A ansiedade excessiva prejudica não somente o desempenho no ENEM, mas também afeta as relações interpessoais, autoestima e a confiança na capacidade de conquistar a tão desejada vaga na universidade.
- "Algumas técnicas podem ajudar nessas horas. Então, quando o medo surgir, nós podemos nomeá-lo escrevendo, por exemplo, 'estou com medo da prova ser cansativa', e a partir disso procurar pensar em maneiras de resolver esse motivo de ansiedade, por exemplo, fazendo exercícios físicos ou simulados parecidos com o Enem para habituar o seu corpo àquele momento", orienta.
- Além do suporte profissional, é crucial que amigos, familiares, professores e pessoas próximas estejam atentos aos sinais e ofereçam auxílio durante esse período desafiador.

Disponível em: <https://g1.globo.com/pi/piaui/ingresso-universitario/noticia/2023/11/09/como-controlar-a-ansiedade-antes-do-segundo-dia-de-provas-do-enem-2023-especialista-da-dicas.ghtml>