

Vai começar a maratona

GABRIELLE BITTELBRUN

Pois é, o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) está logo aí. A prova, considerada a largada para os grandes vestibulares, acontece nos dias 3 e 4 de novembro, para seu alívio ou ansiedade. Os enunciados extensos, a proposta de interdisciplinaridade e de cidadania não saem da mente dos tantos alunos que passaram, pelo menos, o ano inteiro se preparando para o exame. Afinal, o Enem pode dar uma pontuação extra para os processos seletivos ou mesmo ser a única forma de seleção.

A estudante Janaína Januário Philippi, 17 anos, do Colégio Catarinense de Florianópolis, é uma das que devoraram apostilas específicas para a prova e cansaram de testar o estilo próprio de redação. Na primeira vez prestando a prova, a candidata ao curso de Engenharia Elétrica da Universidade Federal de SC (UFSC) sabe que o exame pode ser um bom aliado para conseguir a vaga. Por isso, para ela, a hora é de trabalhar a própria confiança e tranquilidade.

– Quando faço os exercícios, eu vejo que estou preparada para a prova – reforça.

Mas Janaína sabe que esses dois dias de provas serão só o começo de uma longa maratona. Depois do Enem, a aluna deve

aumentar ainda mais a carga de estudos e de aulas preparatórias no colégio até o vestibular da UFSC, em dezembro.

A psicóloga do Colégio Geração da Capital e orientadora educacional Tahiana Brittes dá razão à postura de Janaína. Ela explica que é hora dos alunos colocarem fé no próprio potencial e de acreditar que fizeram o que é possível. E nada de reduzir o ritmo depois da prova.

– O Enem é só a primeira etapa, que vai dar uma noção dos vestibulares que vão vir pela frente – explica a orientadora.

Claro que, se você ficar cansado demais logo depois da prova, um filme ou uma conversa com os amigos ajuda. O que é preciso ter em mente é que não vale desacelerar. Resumindo, pense em tudo o que se preparou, fique confiante e tenha ânimo porque o desafio do próximo final de semana é só a primeira curva de uma maratona intensa.

– Estamos sentindo mais na pele que está acabando o ano, é hora de meter a cabeça de vez nos livros. O foco é a universidade – lembra Janaína.

gabrielle.bittelbrun@diario.com.br



Janaína Philippi vai fazer a prova pela primeira vez e se sente preparada



– Se o suporte da família é importante, antes de uma prova como o Enem então, mais ainda. Mostre-se presente, mas perceba as necessidades do seu filho. Se ele precisar conversar às vésperas da prova, converse. Senão, aceite se ele quiser ficar mais quieto.

– No dia da prova, ajude-o a organizar os horários de acordar, de se alimentar e de sair de casa, afinal, o nervosismo pode fazê-lo esquecer desses aspectos cruciais para um bom desempenho.

– Lembre-os de como eles estão preparados para a prova, de como são capazes de atingir um bom resultado. Mensagens otimistas podem ser o empurrão que faltava antes da prova.

– Fora isso, é ficar na torcida e recebê-lo bem quando a prova terminar.

Fonte: Tahiana Brittes, psicóloga e orientadora educacional

