

10/11/2022 10:16 - A poucos dias do Enem, a dica é desacelerar



A poucos dias para o início do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), o momento é de desacelerar os estudos, de focar na revisão e de fazer atividades prazerosas, para garantir maior tranquilidade no dia da prova. Essas são algumas das dicas de professores e especialistas entrevistados pela Agência Brasil.

Neste domingo (13) e no próximo (20), cerca de 3,4 milhões de estudantes de todo o país irão participar do Enem 2022. No primeiro dia de prova, os participantes farão as provas de linguagens, ciências humanas e redação. No segundo, de matemática e ciências da natureza.

Para a professora de história do Descomplica, ambiente virtual que oferece cursos preparatórios para o Enem,

Natasha Piedras, é importante revisar os tópicos que mais caem no exame. Para isso, a recomendação é que os candidatos resolvam as questões de provas anteriores.

Segundo Natasha, como os temas cobrados não costumam se repetir no ano seguinte, a indicação é pular o Enem 2021 e focar nos quatro anos anteriores, de 2017 a 2020. No site do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), estão disponíveis todos os cadernos de prova e os respectivos gabaritos.

Outra dica é fazer as provas com o relógio do lado, controlando o tempo. “O tempo é o maior desafio. Os estudantes devem resolver as questões nessa reta final, justamente para fazer o planejamento do tempo. A gente diz que se tem, em média, três minutos para cada questão. Tem que pegar o relógio e ver quanto tempo demora. Questões mais simples demandam menos tempo que mais complexas. Esse planejamento prévio é importante”, diz a professora. No primeiro dia do exame, os estudantes têm 5 horas e 30 minutos para resolver as questões e, no segundo, 5 horas.

A dica de Natasha é para, na hora da prova, se a pessoa não souber uma questão, deixá-la assinalada e seguir para a próxima. No final da prova, ela volta e dedica o tempo restante às questões mais difíceis.

Para evitar o nervosismo, Natasha também recomenda que os estudantes separem com antecedência o que irão levar no dia do exame, e que façam o trajeto até o local de prova. Os locais estão disponíveis na Página do Participante. “O candidato deve calcular o tempo que demora para ir até o local de prova e sair com o dobro de antecedência, para ir com mais calma. Geralmente, têm trânsito porque são muitas pessoas querendo chegar ao local”, alerta.

Reduzir o ritmo

Para o coordenador do Ensino Médio e Vestibular do Colégio e Curso ZeroHum, André Braga, o estudante deve focar na revisão dos conteúdos mais importantes para o curso a que deseja concorrer. Isso porque cada universidade ou faculdade pode atribuir pesos diferentes para as provas do Enem. Outra dica é reduzir o ritmo dos estudos e, na véspera da prova, fazer apenas atividades de relaxamento e entretenimento.

“Eu vou na contramão de todos, eu nunca desejo tranquilidade para alunos porque sei que não vão ficar tranquilos”, diz Braga. “O nervosismo é inerente ao ser humano que é colocado em situação de teste, o que se consegue fazer é amenizar. Oriente que não fiquem estudando muito, é o momento de baixar a bola e, no dia anterior, não fazer nada”, acrescenta. A indicação é que façam atividades de relaxamento, como yoga, que vejam filmes e que durmam bem.

Na hora da prova, o professor recomenda que os alunos leiam todo o caderno com as questões e identifiquem as mais fáceis. Pelo método de correção do Enem, é importante que os alunos tenham uma prova coerente, ou seja, que acertem as questões mais fáceis e acertem algumas difíceis. Se um candidato acerta as difíceis e erra as fáceis, o sistema entende que ele chutou e a nota acaba sendo menor.

“Quando se lê a prova inteira antes, o estudante vai desacelerando e normalizando o batimento cardíaco, vai ficando mais calmo. A leitura mira em duas coisas: primeiro, identificar por onde vai começar, quais são as questões mais fáceis e, segundo, reduzir o nervosismo”, afirma.

Conversar sobre o nervosismo

Segundo a CEO do Instituto NeuroSaber Luciana Brites, uma recomendação para ajudar a reduzir a ansiedade é focar em questões

práticas, como o que levar para o dia do exame, conhecer o local de prova e o trajeto até lá. “Isso vai trazer racionalidade, vai construir um cenário real e, com isso, dar mais previsibilidade para todos os envolvidos”.

Ela recomenda ainda uma boa qualidade de sono e que os candidatos cuidem da alimentação, evitando açúcar, carboidratos e comidas pesadas, o que ajuda no fluxo sanguíneo e em melhor raciocínio.

“Acima de tudo, é importante conversar sobre o nervosismo e a ansiedade. para que as pessoas que estão perto ajudem a tranquilizar. Falar sobre isso traz racionalidade. O aluno estudou, fez o melhor até agora e quanto mais é falado e isso é visto de forma positiva, assertiva e racional, maior a possibilidade de melhorar o desempenho na hora da prova”, diz Luciana.

Enem 2022

O Enem seleciona estudantes para vagas do ensino superior públicas, pelo Sistema de Seleção Unificada (Sisu), para bolsas em instituições privadas, pelo Programa Universidade para Todos (ProUni), e serve de parâmetro para o Fundo de Financiamento Estudantil (Fies). Os resultados também podem ser usados para ingressar em instituições de ensino portuguesas que têm convênio com o Inep.

Para testar os conhecimentos, os estudantes podem acessar gratuitamente o [Questões Enem](#), um banco preparado pela Empresa Brasil de Comunicação (EBC), que reúne questões de provas de anos anteriores. No sistema, é possível escolher as áreas do conhecimento se quer estudar. O banco seleciona as questões de maneira aleatória.

Fonte: Agência Brasil