



Por causa da ansiedade, Tiago e Carolina não tiveram bom desempenho nos vestibulares

HORA DE CONTROLAR A ANSIEDADE

A ansiedade e o estresse são fatores que podem levar os estudantes a não alcançarem a grande meta: passar no vestibular. Com a proximidade das provas do Programa de Avaliação Seriada (PAS) — no final deste mês — e da seleção da Universidade de Brasília (UNB) — em março — alguns cursos pré-vestibular de Brasília estão implementando programas específicos para tentar eliminar a possibilidade de candidatos nervosos não terem bom rendimento nas provas.

O cursinho NDA, por exemplo, que tem 1.040 alunos matriculados para o PAS e vestibulares, está com um proposta inovadora nesse sentido. Assistidos pela psicopedagoga Viviane Ribeiro Co, os alunos passam por duas sessões semanais em grupo direcionadas a estimular a auto-confiança e a trabalhar o lado emocional. Dependendo do caso, o estudante tem atendimento individualizado.

O objetivo dessas “aulas” de apoio é dar condições dos estudantes terem controle necessário quando forem prestar o vestibular e, principalmente, evitar o esquecimento de questões que foram estudadas e eles conhecem. “O “branco” nada mais é do que o auge da tensão e ansiedade”, comenta Viviane.

Exercícios

A espécie de terapia psicológica que os alunos do NDA se submetem é baseada na Cinesiologia — técnica americana que utiliza os conhecimentos da medicina chinesa, observando os meridianos (pontos de energia espalhados pelo corpo), órgãos e músculos.

Por meio de exercícios físicos, a técnica prevê o restabelecimento integral do corpo desbloqueando os fluxos de energia vital, restaurando o equilíbrio corpo/mente e desativando dores, estresse e tensões físicas e emocionais. Segundo a psicopedagoga, usando esse método na área educacional serve para desbloquear as dificuldades de aprendizagem.

“Sempre nos preocupamos com a ansiedade dos estudantes. Eles sofrem desde o momento de escolher o curso que vão prestar e quando chega o dia das provas isso se agrava”, revela Lizete Borges, coordenadora pedagógica do NDA.

Ansiedade

Em muitos casos, a tensão leva ao fracasso um aluno estudioso e conhecedor dos temas abordados no vestibular. “Fico muito nervosa quando vejo uma questão que não sei responder. Começo a tremer e a suar sem parar. No último vestibular estava nervosa e

fui prejudicada por causa da ansiedade”, comenta Carolina Percília, 18 anos, que em março prestará o quarto vestibular para Medicina na UNB.

Tiago de Oliveira Teodoro, 18 anos, também acredita que a ansiedade pode levar ao fracasso. Ele é um dos candidatos do curso de Física Aplicada na UNB. É a terceira vez que tentará uma vaga. Tiago e Carolina são colegas no cursinho Galois e prometem driblar a tensão dos anos anteriores para, finalmente, ingressarem no terceiro grau.

Para evitar a ansiedade durante as provas, Tiago tem sua própria receita: “Estudar o máximo que puder”, afirma. O adolescente disse que está estudando, em média, 12 horas por dia. “Creio que desta vez vou entrar na universidade”.

Para Toshio Nakamura, professor de matemática e proprietário do cursinho pré-vestibular Galois, não existe um método anti-ansiedade. “Quanto melhor o aluno, mais ansioso. A partir do momento que começa a fazer a prova desaparece”, afirma. Nakamura não acredita em fórmulas “milagrosas” para combater esse mal. “Se disserem que tem, é picaretagem”.

RICARDO CINTRA

Repórter do Jornal de Brasília

CONTROLE-SE

■ **N**a noite anterior à prova, deitar mais cedo. Escutar músicas suaves, de preferência instrumental. Nada de “rock pauleira” ou músicas melodramáticas.

■ **J**á deitado, faça exercício de alívio de tensão. Colocar uma das mãos na testa e outra na nuca. Respirar lenta e profundamente. Pense nas tensões do dia, ou até mesmo nas tensões que o vestibular possa estar provocando. Visualize, sinta e perceba. Deixe-as vir à tona. Respire lenta e profundamente outra vez. A seguir, substitua essa tensão por uma situação excelente de sua vida. Visualize e perceba. Sinta toda a felicidade desse momento, deixando o sentimento tomar conta de você. Inspire profundamente, solte as mãos e o ar.

■ **A**o acordar, antes de abrir os olhos diga para si mesmo: “Eu me amo e me respeito! Estou preparado para enfrentar com muito sucesso o dia que começa. Agradeço ao meu subconsciente e sei que terei acesso a todo o conhecimento nele acumulado”.

■ **A**certe a sua polaridade. Coloque uma das mãos no umbigo, com a outra mão massageie o ponto longo abaixo da clavícula, usando o polegar de um lado e os dedos indicador e médio do outro lado (simultaneamente).

■ **S**iga massageando nos seguintes pontos: acima do lábio superior e abaixo do lábio inferior, osso púbico, e cóccix. Trocar as mãos e repetir os mesmos pontos.

■ **A**tivação do meridiano do cérebro. Pontos neurolinfáticos: massagear perto dos ombros e na nuca. Pontos neurovasculares: tocar levemente na testa com o polegar de um lado, o indicador e o dedo médio do outro lado, com a outra mão, tocar o indicador e o médio, ao mesmo tempo, na fontanela anterior (moleira), sinta a pulsação e tire as mãos.

■ **A**tivação do meridiano da coluna. Pontos neurolinfáticos: massagear nas laterais abaixo da clavícula e depois massagear nas costas. Pontos neurovasculares: tocar levemente nas têmporas

■ **B**eber bastante água. A água aumenta a energia e a capacidade orgânica do corpo, melhorando a coordenação motora e física (integração cerebral). A falta de água diminui a capacidade do cérebro, causando estresse, dificultando a concentração, entre outras consequências.

Fonte: NDA (Essas são dicas de alguns exercícios, de uma série mais ampla, organizado pela psicopedagoga Viviane Ribeiro)