

Ansiedade pelo adiamento do Enem

Como as escolas e os professores estão auxiliando no controle da ansiedade e na preparação dos alunos

O Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) ficou mesmo para 2021. As provas do Enem 2020 devem ser aplicadas em janeiro e fevereiro do próximo ano, segundo anunciou o Ministério da Educação (MEC) no dia 8 de julho. Esse adiamento, aliado ao isolamento social, pode aumentar a ansiedade dos estudantes?

A combinação de uma rotina intensa de estudos, a pressão da tomada de decisão e o medo do futuro geram sintomas como irritação, cansaço, desânimo e insônia. Com a tensão, muitos ainda deixam de se divertir e praticar atividades que geram prazer, o que pode contribuir para agravar esses sentimentos. Além de se dedicar aos conteúdos que serão avaliados, para ter sucesso no resultado do Enem, é importante que os estudantes tenham consciência sobre si mesmos e acerca dos obstáculos que precisam ser enfrentados.

O diretor da Escola Champagnat de Presidente Prudente, Gleison Gomes Pimentel, explica que o isolamento contribui sim para o aumento da ansiedade ao passo que deixa os jovens apreensivos e tensos diante

desse período de incertezas, como se algo de negativo pudesse acontecer a qualquer momento. "As indefinições quanto ao futuro e inseguranças são fatores que contribuem para um estado de angústia e de preocupação constantes.", avalia. Segundo Gleison, esse também pode ser o período de maior índice de estresse e ansiedade que os jovens podem enfrentar. "Por isso, é importante lembrar que manter a mente alerta e o corpo saudável contribuem para o sucesso nesta empreitada.", reforça. A combinação de uma rotina intensa de estudos, revisão e simulados de provas, a pressão da tomada de decisão e o medo do futuro geram sintomas como irritação, cansaço e insônia. Muitos ainda deixam de se divertir e praticar atividades que geram prazer, o que pode contribuir para agravar esses sintomas.

Os estudantes que optaram pela versão impressa realizarão os testes nos dias 17 e 24 de janeiro de 2021 e a versão digital será realizada nos dias 31 de janeiro e 7 de fevereiro. Os resultados serão divulgados a partir de 29 de março. Com essa definição,

os estudantes podem organizar os estudos e focar os esforços para as provas nos próximos meses. De acordo com o coordenador do Ensino Médio do Colégio Marista Asa Sul, de Brasília, Matheus Kaiser, o momento é de foco e pede resiliência aos estudantes. "Com um prazo definido, podemos traçar planos e metas de estudo mais assertivos. Mesmo em meio à pandemia, é importante que o aluno se concentre no próprio aprendizado e também no seu bem-estar para estar pronto para a prova. Em 2019, nosso resultado demonstrou um avanço importante. Acreditando e criando oportunidades para todos os alunos, subimos bem no ranking de classificação do Enem e nos destacamos como melhor escola católica do Distrito Federal. É a comprovação de que uma proposta completa, com valores e excelência acadêmica desenvolve cidadãos preparados.", afirma.

O Coordenador do Ensino Médio do Colégio Marista Arquidiocesano, localizado em São Paulo (SP), Dionei Andreatta explica que o isolamento contribui para o aumento da ansiedade ao passo que deixa os jovens apreensivos e tensos diante desse período de incertezas, como se algo de negativo pudesse acontecer a qualquer momento. "As indefinições quanto ao futuro e inseguranças são fatores que contribuem para um estado de angústia e de preocupação constantes.", Dionei explica que, para tentar minimizar o estresse e a ansiedade no período é importante estabelecer marcadores de rotina, como tempo dedicado ao sono, ao lazer, à espiritualidade, às atividades domésticas e ao estudo. "É importante introduzir nessa rotina algumas atividades que promovam a conexão com o tempo presente, com o corpo e a com a alma e que deem uma satisfação pessoal, como leitura, atividades físicas e meditação, integrados a uma boa alimentação. Manter a mente tranquila e o corpo





saudável contribuem para o sucesso nesta jornada.” reforça o professor. Outro ponto destacado por Dionei é que os jovens procurem manter as interações sociais, mesmo que por meio da tecnologia. “Essa atividade é determinante para ajudar a reduzir os prejuízos emocionais da quarentena.”, explica.

Com o isolamento social, o Colégio Santo Américo, de São Paulo, precisou investir mais em plataformas e estruturas digitais, e passou suas salas de aula para o EAD. Também foi necessário rever métodos de avaliação e buscar outras ferramentas pedagógicas para manter em dia a saúde cognitiva dos alunos. “Iniciamos a transição para o EAD adequando as ferramentas com a nossa metodologia de ensino. Já possuíamos uma plataforma de e-learning e empregamos mais robustez a ela.”, conta o Coordenador Pedagógico do Colégio Santo Américo, Danilo Zanardi. Outra etapa seria pensar na metodologia de avaliação, uma necessidade imposta pela legislação. “Utilizamos inúmeros processos avaliativos on-line, dentre eles o de Avaliação por Rubricas, que coloca o aluno como protagonista do seu processo de aprendizagem”. O colégio notou que seus alunos estavam ansiosos a respeito do Enem, que mesmo adiado, irá acontecer. O Santo Américo prepara seus alunos para o exame aplicando testes com o mesmo

formato do Enem, inclusive utilizando a Teoria de Resposta ao Item para chegar nas notas finais, como faz o Inep. As provas, que são elaboradas, aplicadas e corrigidas pela startup **Evolucional** precisaram migrar para o ambiente digital. “A Evolucional tem um papel muito importante nesse processo de preparar os alunos para avaliações externas e trouxe imediatamente outra solução pra gente seguir preparando nossos alunos para o tão esperado exame. O que era presencial, passou para digital, com outro diferencial, a nota sai na mesma hora.”, explica. O Simulado Enem Online da Evolucional também permite que o aluno saiba onde errou, explore e estude cada questão.

Em meio ao novo cenário impactado pela pandemia do COVID, cerca de 600 adolescentes de Betim e região que participam do projeto Adolescente Aprendiz do Ramacrisna tiveram que trocar aulas presenciais pelas online. Desta forma, as atividades foram adaptadas e reestruturadas para que os adolescentes continuem a ter aulas e cumprir o calendário. Uma pesquisa foi feita com eles demonstrou que 43% dos jovens se dizem emocionalmente preocupados com o isolamento social e 18% tristes. “Diante desse cenário o Instituto Ramacrisna tem atuado com contato diário com os aprendizes. Estamos com uma equipe pedagógica conectada a eles durante os cinco dias da semana. Em junho implantamos

um encontro semanal com aulas tele transmitidas onde os aprendizes têm a oportunidade de interagir com nossa equipe e entre eles. Esse processo os reconecta e ajuda a minimizar a ansiedade.”, conta Natália Paro, coordenadora pedagógica. Ela conta ainda que eles tiveram que realizar primeiramente uma grande pesquisa para entender o contexto de cada aluno e assim escolher as melhores plataformas e soluções. “A gente teve que reestruturar e fazer adaptações pensando na acessibilidade deles e como estas atividades teóricas chegariam. Fizemos um levantamento de dados de como estes alunos tinham acesso a computadores e internet. A partir daí decidimos as melhores ferramentas, plataformas já que eles não tinham o hábito de procurar este conteúdo de forma remota.”, explica Natália. Segundo ela, estas ações visam evitar prejuízo ao currículo e ao calendário pedagógico que vem sendo cumprido. Entendemos que o ambiente digital ocasiona além da comodidade, a convivência e segurança de maneira moderna e atual. A nossa equipe pedagógica não parou, os conteúdos são planejados diariamente para que cheguem aos Aprendizes de forma simples e clara para que eles tenham a melhor experiência. Trabalhamos diariamente com uma equipe focada na melhoria contínua do processo, visando um ensino de excelência.”, finaliza.