

Manejo da ansiedade de Vestibulandos e Concursandos:

como a terapia cognitivo-comportamental e a hipnose podem ajudar a minimizar os reflexos da ansiedade diante das provas de vestibular, ENEM, OAB e concursos públicos



Dra. Arianne de Sá Barbosa

Psicóloga (CRP 07/15985)

Terapeuta Cognitivo-Comportamental

Mestre em Psicologia pela UFRGS

Olhar para as questões na hora da prova e não conseguir lembrar as fórmulas ou esquecer, de repente, de um conteúdo intensamente estudado e conhecido. O chamado "branco" provoca pavor em muitos vestibulandos e concursandos, que temem perder o tempo de estudo investido por causa de um esquecimento na hora do exame. Este problema pode ocorrer por ansiedade, nervosismo ou estresse.

Há vários sinais de que o rendimento ou desempenho de um estudante está sendo afetado por esses fatores. Há estudantes que ficam muito agitados, não conseguindo se concentrar para estudar perdendo facilmente o foco de suas leituras. Outros ficam muito angustiados e apresentam sintomas físicos de estresse: tonturas, náuseas, palpitações, sudorese excessiva, dores de cabeça, dores abdominais e pelo corpo. Há ainda aqueles

que se sentem constantemente cansados, tristes, sem desejo de estudar, tensos, irritados, mau-humorados, com dificuldade de dominar suas emoções, com muito medo, pessimistas quanto ao futuro, com baixa auto-estima. Além desses sintomas, que podem aparecer combinados entre si, o estresse pode afetar o sono, o apetite, a aprendizagem e a memória, portanto, prejudicando os vestibulandos ou concursandos em atingir seus objetivos de estudar, aprender e render bem na hora da prova.

Pequenas doses de ansiedade, medo e estresse são naturais e importantes para o ser humano, afinal, ficaríamos muito apáticos e vulneráveis se não dispuséssemos de tais emoções. Como disse Ivan Izquierdo, um dos maiores pesquisadores do mundo sobre a fisiologia da memória, “se algo não é suficientemente horrível não o guardamos, mas se é demasiado horrível tão pouco o fazemos!”. Através de tal frase, o cientista ilustrou como as memórias se formam e se perdem. Ele traz que, em pequeno nível, o estresse (nesse caso, podemos chamá-lo de “motivação”) é necessário para a formação de memórias, mas, se o estresse é prolongado e patológico, as memórias são prejudicadas desde sua origem até sua evocação.

Felizmente, existem estratégias para o manejo da ansiedade e do estresse que podem transformá-los em estímulos motivadores da aprendizagem e da memória. Neste sentido, o terapeuta cognitivo-comportamental ajuda na compreensão dos principais aspectos (pessoais, familiares, escolares, sociais) causadores da ansiedade e trabalha a auto-estima e a autoconfiança dos vestibulandos e concursandos. Técnicas de manejo da ansiedade também são ensinadas aos estudantes, como: respiração diafragmática, relaxamento por grupo muscular, *biofeedback*, estratégia ACALME-SE, dentre outras. Além disso, o psicólogo auxilia no plano de estudo e na organização do cotidiano nos dias que antecedem o exame. Por fim, a hipnose clínica é muito útil no manejo da ansiedade e no condicionamento de sentimentos de segurança e bem-estar para a hora da prova. A hipnose é fundamental nesse processo, pois, em transe hipnótico, o estudante é mais facilmente sugestionado a associar a hora da prova a tudo o que estudou e aprendeu, de forma a conseguir efetivamente lembrar e colocar em prática esse conteúdo no dia do exame.