



## ENEM ZEN: EQUILÍBRIO PARA O SUCESSO

**Coordenador (es):** Ana Flávia Melillo.

**Membros da equipe:** Gabriela Fernandes Gomes, Valentina Lara da Silva.

**Campus:** IFMG Campus Conselheiro Lafaiete.

**Área Temática:** Cultura, educação, Saúde.

### RESUMO

O Projeto de Extensão “Enem Zen: equilíbrio para o sucesso” teve início em 2023, com a realização da orientação profissional e atividades de lazer, esporte e cultura. Teve como objetivo geral oportunizar momentos de lazer, favorecendo a preparação pré-Enem, inclusive no controle das emoções e desafios subjetivos. Além disso, ofereceu respostas para dúvidas sobre o Enem, assim como sobre a qualidade da alimentação, do sono, cuidados com o corpo, cronograma, documentação e itens a serem levados no dia do exame. Outras orientações também como técnicas de respiração e concentração; prática de momentos de lazer, leitura, entretenimento, diálogos, exercício da memória; e a orientação profissional, como forma de democratizar o acesso de estudantes de escolas públicas a esse atendimento, facilitando uma escolha mais coerente com seus próprios interesses.

Palavras-chave: lazer, educação, saúde mental.

### INTRODUÇÃO

As provas do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), de admissão ao ensino superior, acontecem anualmente. Segundo o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), em 2023, foram 3,9 milhões de inscritos, sendo 1.452.425 de inscrições pagas e 2.481.545 isentas (Brasil, 2023).

O Enem é uma das portas de entrada para quem quer ingressar em cursos de graduação dos Institutos e Universidades Federais, bem como um dos focos de preparação para quem já é aluno da instituição. Muitos estudantes farão a prova com o objetivo de ingressar no ensino superior, em instituição pública ou privada.

O Serviço Social, nesse sentido, pode apresentar novos horizontes e possibilidades aos estudantes, que muitas vezes estão rompendo ciclos nas suas



famílias, após terem tido acesso a uma formação gratuita e de qualidade, e auxiliá-los na reflexão concernente a suas escolhas pessoais e profissionais, além de atuar de forma conjunta com outros profissionais, em especial da área de saúde.

Este é o momento em que os estudantes de todo o país se dedicam aos estudos com o objetivo de ingressar na faculdade. No entanto, é preciso reservar um tempo para o descanso e lazer. Optar por atividades prazerosas alguns dias antes do exame pode diminuir a tensão e até potencializar o desempenho dos candidatos. A prática de atividades de lazer colabora para reduzir problemas de saúde mental e contribui para maior sensação de felicidade, bem-estar e satisfação. O equilíbrio entre estudos, diversão e lazer é fundamental para o sucesso nas provas e pode fazer a diferença no resultado final.

À medida que as datas das provas do Enem se aproximam, a ansiedade aumenta e advém um período de alta carga psicológica. Engajar-se em dinâmicas, praticar técnicas de relaxamento e de respiração, assistir a um bom filme, praticar alguma atividade física e submeter-se a escuta ativa, acolhimento e autoconhecimento constituem atividades que podem contribuir para os alunos relaxarem e minimizarem a ansiedade.

Diante dessa elevada pressão psicológica, perceber e organizar as próprias emoções é igualmente fundamental para o sucesso dos estudantes, que devem fazer uso da sua competência emocional para compreender e trabalhar as suas mais diversas emoções, como a ansiedade, os impulsos, o medo, o nervosismo e outras. Isso pode fazer a diferença no resultado das avaliações do Enem e, conseqüentemente, na aprovação dos candidatos.

O corpo precisa relaxar, descansar e se ocupar também com outras atividades, como passear no shopping, ir ao cinema, fazer um jantar ou um lanche na casa de amigos, ir à piscina, entre outros programas para manter a serenidade. Apesar de agregar mais conhecimentos, exagerar no tempo dedicado aos estudos pode ser danoso, abarcando prejuízos para a saúde física e mental. A mente precisa se desligar temporariamente da ansiedade pelos estudos, para realmente aumentar a concentração na hora de estudar. Contrabalançar momentos de estudo e de diversão pode nos deixar mais felizes e confiantes.



## DESENVOLVIMENTO (FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLOGIA)

O Projeto de Extensão “Enem Zen: equilíbrio para o sucesso” teve início em novembro e foi finalizado em dezembro de 2023 com a realização da orientação profissional. A previsão é que ele tenha início ainda em setembro deste ano com rodas terapêuticas que serão coordenadas por uma equipe de psicólogos e estudantes de psicologia de uma faculdade parceira.

O projeto tem como objetivo central oportunizar momentos de lazer, descontração e relaxamento para ressignificar as emoções pré-Enem, driblar as barreiras e os obstáculos internos. Além disso, pretende responder dúvidas sobre o Enem e dar dicas básicas de alimentação, sono, cuidados com o corpo, cronograma, documentação bem como itens a serem levados no dia do exame.

Idealizado pelo Serviço Social do IFMG Campus Conselheiro Lafaiete, o Projeto Enem Zen foi desenvolvido em parceria com outros setores e profissionais, em outubro e novembro de 2023. As atividades foram realizadas em horários livres das turmas de 3º ano, com 75 alunos regularmente matriculados, e os convites foram feitos presencialmente em sala de aula e por meio digital (site institucional, Instagram e grupos de WhatsApp) na semana anterior à realização do projeto. Para realizar atividades para as quais não havia profissionais especializados no quadro de servidores do campus, convidamos palestrantes externos e buscamos parcerias com outras Instituições do município e da região.

Os estudantes do campus puderam convidar outros estudantes que também estivessem cursando o 3º ano, sendo reservadas 15 vagas para o público externo. Foram ofertadas também 15 vagas para os alunos treineiros do campus.

As atividades realizadas durante as semanas foram: Lanche coletivo; Yoga; Clube de leitores com apresentação de teatro; Cine Clube IFMG; Entrega do kit; Projeto Escola no Cinema – Cine Hits Lafaiete; Roda de conversa: Como está sua saúde mental?; Show de talentos e Orientação profissional.

Para complementar o Projeto EnemZen, pretendemos oferecer aos estudantes, no decorrer do ano letivo, a participação em eventos referentes à escolha profissional, a qual entendemos ser um desafio significativo para os adolescentes



concluindo o ensino médio. Essa decisão acerca do caminho profissional a seguir envolve uma série de fatores que podem ser conflitantes e complexos, como a influência da família, dos amigos, dos professores, da mídia e da internet; as próprias condições socioeconômicas; as perspectivas de emprego; a ampla variedade de profissões, entre outros.

Ademais, a orientação profissional não é amplamente democrática, ficando muitas vezes restrita a grupos mais favorecidos. Por conseguinte, faz-se necessária sua ampliação para as redes da Educação com vistas a contribuir com os jovens estudantes na escolha de uma profissão ou até mesmo no progresso profissional. Esses desafios corroboram a importância do papel da escola de oferecer apoio e recursos para orientação profissional, permitindo aos jovens explorar suas paixões, habilidades e interesses de maneira mais aprofundada, para que tomem decisões mais informadas sobre seu futuro profissional.

É crucial destacar que a orientação pode desempenhar um papel importante na transição da escola para o mundo do trabalho, especialmente no contexto da educação profissional.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES (considerações finais)**

O lazer, o esporte e a cultura, além de direitos sociais preconizados em lei, é uma condição humana que possibilita ao sujeito vivenciar experiências significativas. Enquanto profissionais da educação, podemos ampliar o universo de possibilidades dos nossos jovens e contribuir na formulação de políticas públicas que ofereçam oportunidades e acesso aos direitos fundamentais. Quanto mais possibilidades temos, maiores são a motivação e as expectativas de uma vida com mais qualidade.

Precisamos nos renovar para receber as juventudes e, caso esperemos que os jovens se adaptem naturalmente, acabamos tornando o ambiente escolar um lugar hostil e desrespeitoso. Sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância de se garantir a permanência dos estudantes na escola é fundamental.

Conclui-se que momentos como esse são importantes e precisam ser realizados na Instituição com vistas a promover um ambiente mais saudável e de



bem-estar, bem como criar novas memórias. A escola precisa ser um ambiente acolhedor e emancipatório.

### Depoimentos

*"O projeto foi bom não só para os objetivos com o Enem, mas também para fazer boas memórias do último ano no IF" (Estudante 2, informação verbal).*

*"foi uma experiência muito bacana que me ajudou bastante a ter uma direção do que eu realmente quero fazer. É algo bem dinâmico, a psicóloga é bem atenciosa, é divertido e um momento coletivo muito bom" (Estudante 4, informação verbal).*

*"O trabalho de Orientação Profissional é extremamente importante nos últimos anos do ensino médio. Com ele, os jovens conseguem direcionar suas habilidades, competências e interesses de acordo com as possibilidades de estudos e mercado de trabalho. É muito importante dar essa oportunidade aos jovens, de refletir sobre as oportunidades de carreira que estão disponíveis para eles a partir do ensino médio. O trabalho realizado com os jovens formandos do IFMG - CL foi enriquecedor, a participação e interação dos alunos fez total diferença nos resultados alcançados e nos direcionamentos recebidos (Psicóloga, informação verbal).*

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BRASIL. Ministério da Educação. **3,9 milhões estão inscritos no Enem 2023.** Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/enem/3-9-milhoes-estao-inscritos-no-enem-2023>.

PACHECO, Eliezer Moreira. **Os institutos federais: uma revolução na educação profissional e tecnológica.** – Natal: IFRN, 2010. 28 p. Disponível em: <https://memoria.ifrn.edu.br/handle/1044/1013?show=full>. Acesso em: 25 de agosto de 2023.