

Terça-Feira, 07 de Abril de 2026

O medo de não ser aprovado

FRANCISNEY LIBERATO

Vivemos num mundo de muitas incertezas e ansiedades. A consequência é que acabamos atraindo muitas fobias e inseguranças para nossa vida.

A busca pelo emprego está, a cada dia, mais severa. Há muitos brasileiros desempregados no país. Alguns até gostariam de prestar concursos públicos, todavia, não encontram forças para se dedicar a isso. Já outros, são extremamente capazes e estudiosos, contudo, nutrem o medo de fazer provas.

O substantivo feminino fobia é assim definido no dicionário “Dicio”: “Sentimento exagerado de medo ou aversão a: fobia de água, de escuro, de aranhas, de insetos etc. Psicopatologia. Sensação patológica de angústia intensa e persistente, caracterizada pela aversão ou evitamento de certos objetos, circunstâncias, sentimentos etc.; horror, pavor: fobia de baratas; fobia do mar; fobia de avião”.

Fobia, portanto, é o medo exacerbado de algo, que normalmente não é real, mas que é criado pela mente, conforme a criatividade de cada indivíduo. A fobia provoca algumas alterações na mente e no corpo, como: taquicardia, transpiração nas mãos, pernas bambas, respiração ofegante, tensão muscular, dor de estômago, diarreia, náuseas e vômitos, confusão de raciocínio, esquecimento, dentre outros.

No que diz respeito à fobia em realizar provas, existem quatro estágios: o primeiro – o medo de se inscrever em uma prova de concurso; o segundo – fez a inscrição do certame, mas não estudou, portanto tem medo do óbvio: de não ser aprovado; o terceiro – após inscrito na prova e preparado, tem medo de fazê-la, pois a expectativa é tão grande que começa a criar pensamentos negativos; o quarto – no momento da prova, o medo e o excesso de ansiedade provocam alterações no corpo, minando a inteligência emocional.

O site “AtlasdaSaude” traz o conceito de testofobia, que é o medo que o indivíduo tem de fazer testes, provas ou exames escolares.

A fobia pode ser causada por alguns fatores, quais sejam: autocobrança e perfeccionismo; um medo interno de não ser capaz; uma exigência exacerbada de pais, irmãos, amigos, cônjuges; o medo de ser julgado pelos indivíduos próximos de nós; o medo de decepcionar as pessoas; o medo da concorrência; o medo de a prova ser difícil; o medo de o conteúdo ser extenso, dentre outros.

Caso você escolha não fazer uma prova de concurso público, saiba que você já estará eliminado antes mesmo de fazer o exame, portanto, o medo elimina as suas alternativas de aprovações e empregos.

Uma estratégia que pode ajudar você a espantar o medo é: fazer um planejamento dos estudos, dedicar-se à leitura e exercícios diariamente. Organizar e promover o equilíbrio de todos os aspectos da sua vida. Gerir as emoções, fazer exercícios físicos. Exercer o controle, praticar a respiração adequada: inspire e respire adequadamente para se tranquilizar e melhorar a qualidade dos estudos e da vida.

É bom lembrar que a busca de um profissional habilitado (psiquiatra, psicólogo, coach ou mentor) é bem-vinda para auxiliá-lo nesta jornada.

O medo não desaparece da sua vida por si só, o que devemos fazer é aprender a controlá-lo. Você não pode se tornar um escravo do seu medo. Utilize-o a seu favor. Quanto mais você se preparar para as provas, mais aumentará a confiança em si mesmo.

Sempre é bom lembrar: se alguém pode ser aprovado em um concurso público, você também é capaz de fazer o mesmo.

Agarre as oportunidades. Não deixe que nenhuma fobia atrapalhe você de realizar os seus sonhos. Dedique-se aos estudos e conquiste a tão sonhada aprovação.

Você merece!

Francisney Liberato é Auditor do Tribunal de Contas. Escritor, Palestrante, Professor, Coach e Mentor. Mestre em Educação pela University of Florida. Doutor em Filosofia Universal Ph.I. Honoris Causa. Bacharel em Administração, Bacharel em Ciências Contábeis (CRC-MT) e Bacharel em Direito (OAB-MT). Vice-presidente da Associação Brasileira dos Profissionais da Contabilidade – ABRAPCON. Membro da Academia Mundial de Letras. Autor dos Livros: “Mude sua vida em 50 dias”, “Como falar em público com eficiência”, “A arte de ser feliz”, “Singularidade”, “Autocontrole”, “Fenomenal”, “Reinvente sua vida” e “Como passar em concursos – Vol. 1 e 2”, “Como falar em público com excelência”, “Legado”, “Liderança”, “Ansiedade”, “Mude sua vida em 50 dias Premium” e “Inteligência emocional”. www.francisney.com.br