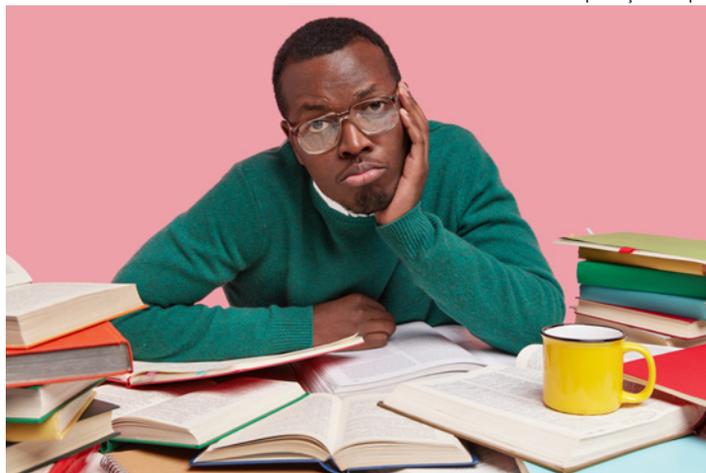


Reprodução Freepik



Psicóloga dá dicas para aliviar o estresse na véspera do Enem

DA REDAÇÃO

O Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) movimentou milhares de jovens por todo o Brasil e traz consigo uma dose de ansiedade e estresse nos dias que antecedem a prova. O ingresso no ensino superior, a escolha de uma profissão e a despedida da comunidade escolar que o acompanhou nos últimos anos, aliado aos dramas e conflitos da adolescência, trazem um turbilhão de emoções que podem prejudicar os estudantes no momento da prova. Por isso, a psicóloga da Escola Eleva, Lais Fontenelle, listou dicas para aliviar o estresse na véspera do Enem.

1 - Organize-se para o dia do Exame

O estresse da véspera do exame faz com que muitos alunos esqueçam aquilo que é imprescindível para a realização do exame: chegar no local no horário certo e com o material necessário. Por isso, é fundamental que o estudante organize com antecedência as canetas que vai levar para o exame, procure saber o caminho a ser percorrido até o local da prova e o tempo necessário para percorrê-lo com calma e antevendo possíveis problemas no deslocamento. Além de separar uma garrafa de

água e um lanche ou barrinha de cereal para comer, caso sinta fome durante o exame.

2 - Relaxe ao lado de familiares e amigos

O apoio de familiares e amigos nos momentos que antecedem ao exame é fundamental. Muitos familiares não sabem como fazer isso e acreditam que cobrar uma rotina intensa de estudos seja a melhor forma de prepará-los para o exame. Lembre-se que preparação aconteceu ao longo dos 3 últimos anos, portanto a véspera não resolverá pendências. É preciso reconhecer a necessidade de pausas, momentos de lazer e relaxamento, conversar sobre outros assuntos e realizar atividades em família e com amigos que fujam do tema 'Enem', ajudando a aliviar um pouco o estresse no período pré-

-exame.

3 - Identifique momentos de estresse e separe momentos de escape emocional

É fundamental a identificação de momentos de ansiedade, estresse e esgotamento. Isso mostra a necessidade de pausa e o estudante deve buscar um escape emocional. Passeios, exercícios físicos, idas ao cinema, bate-papo com amigos ou qualquer outra atividade prazerosa pode contribuir positivamente para a saúde emocional do vestibulando, evitando o seu esgotamento mental.

4 - Durma, alimente-se bem e beba água

Alimentar-se bem, dormir o mínimo de horas recomendadas e beber água nos dias que antecedem a prova e na data do exame é importante para que o estudante esteja em boas condições de saúde. Longos períodos de hidratação e alimentação inadequadas podem baixar a imunidade do aluno, desencadeando não só reações físicas, mas também afetando sua confiança no dia do exame.

5 - Foque na prova e esqueça os concorrentes

No dia da prova é importante focar no exame e fazer o seu melhor. O desempenho dos concorrentes ou o tempo que eles levaram para terminar a prova deve ser indiferente. Isso não é uma corrida. A comparação de desempenho nesse momento pode afetar a confiança do vestibulando e desconcentrá-lo. Os alunos devem focar na prova e no tempo estabelecido para a entrega das respostas, evitando comparações com os demais vestibulandos.

6 - Respire fundo, concentre-se e medite!

Chegou o momento tão esperado: a hora da prova e é normal que o estudante sinta algum tipo de ansiedade. Já pensou em driblar o nervosismo no dia da prova com técnicas de meditação? No dia do exame, logo que acordar, experimente meditar por alguns minutos, concentrando-se na respiração. Meditar ajuda na oxigenação do cérebro e na manutenção da concentração.

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2429

11 37 53 55 56 60

QUINA

Acumulou - Concurso 5708

02 04 33 52 65

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2299

01 10 22 29 44 47
08 09 16 24 26 37

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1714

07 20 22 37 38 47 71

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2237

02 06 13 22 24 27 29
40 41 45 47 51 69 76
77 78 79 80 83 93

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 20

- Dia Nacional da Consciência Negra
- Dia do Biomédico
- Dia do Auditor Interno
- Dia da Industrialização da África
- Dia Universal da Criança
- Dia Nacional de Combate ao Dengue
- Dia do Técnico em Contabilidade

DIA 21

- Dia Nacional da Homeopatia
- Dia Mundial da Saudação
- Dia em Memória das Vítimas de Acidentes de Trânsito e seus Familiares
- Dia Mundial da Televisão
- Dia do Músico
- Aniversário de Niterói
- Dia da Comunidade Libanesa no Brasil

DIA 22

- Dia do Músico
- Aniversário de Niterói
- Dia da Comunidade Libanesa no Brasil



DIA 20

ARGEU DE OLIVEIRA LIMA
BENEDITA NOGUEIRA GUIMARAES
EDSON HINOUE
ELIZABETH FERREIRA FERRACINI
FERNANDO BERNARDELI
LOURDES AP. DE SOUZA ARIGA
MARCUS VINICIUS RODRIGUES
MARILENA GONCALVES MORETTI
NIVALDO CELIO VALETA
PAULO ROBERTO SAMPAIO
RUBENS KAMEI
YASSO KATANO

DIA 21

ALICE TOSHIE SATO
ANTONIO JOSE TESSARINI
HISAKO YOSHIOKA
JOSE EDUARDO MURA
RICARDO NAKAMURA
ROBERTO GIORGE TAKAYAMA
ROSALIA GIANCURSI NAKAJIMA
SERGIO SEIGI AZEKA
WAGNER DUTRA DE SILVA

DIA 22

ADRIANO FERREIRA DOS SANTOS
CINTIA SARTORI
JOAO AUGUSTO MENDES BERTI
MARIA DO CARMO
VIEIRA FERNANDES
MILTON DA CONCEICAO
PAULA FILHO
MILTON POLON
REINALDO JOSE C. TESSARINI
SERGIO MANTOVANELLI