

Como lidar com a ansiedade enquanto me preparo para o vestibular:

- **Faça uma autoanálise:**

Tire um tempo para refletir e entender que você realmente está ansioso, e isso é normal. Se você se preparou com qualidade durante o ano todo, não há razão para se tomar pelas incertezas. Com a mente tranquila e relaxada, procure destacar seus pontos positivos e identificar os quesitos que ainda precisam melhorar até o dia da prova;

- **Mantenha o planejamento:**

O ideal é que você tenha uma programação a seguir e não saia estudando de maneira desordenada. A organização vai te ajudar a utilizar o tempo que ainda resta de um jeito mais produtivo.

- **Trabalhe suas fraquezas:**

Avalie certos pontos que você acha que deve melhorar, como o aprendizado de determinados conteúdos, as estratégias para a hora da prova ou seus níveis de concentração. O objetivo aqui é aperfeiçoar habilidades que realmente precisam ser trabalhadas, e não te deixar desesperado para rever todas suas funções.

- **Converse com os amigos e familiares:**

O período pré-vestibular exige concentração e foco, mas isso não significa que deve romper suas relações sociais, se isolar e sofrer sozinho. Manter contato com amigos e familiares é muito saudável, trazendo conforto, compreensão e distração neste momento.

- **Procure outras formas de estudo:**

Utilize outras formas de estudo, que não sejam somente sentar-se a mesa, lendo livros e fazendo exercícios. Existem outras maneiras de aprender e se preparar, como por exemplo, games, assistir filmes e documentários ou estudando junto com amigos.

- **Cuide de sua saúde:**

É fundamental manter os hábitos saudáveis em qualquer época do ano, para que você esteja bem e consiga dar o melhor de si na hora da prova. Cuide da sua saúde física e mental e caso veja necessidade, procure a ajuda de um profissional capacitado para te ajudar neste momento.

Elaine R. Bitelbron

Psicóloga da UNICRUZ

UNICRUZ – Universidade de Cruz Alta

Fone: (55) 3321-1547 - Campus Universitário Dr. Ulysses Guimarães
Rodovia Municipal Jacob Della Méa, km 5.6 – Parada Benito | CRUZ ALTA/RS

u n i c r u z . e d u . b r / u n i c r u z 3 6 0