

# **Dicas para amenizar a ansiedade durante a prova do vestibular:**

- **Não queira estudar tudo agora:**

Estudar mais no dia anterior a prova só vai fazer você achar que não se preparou o suficiente e aumentar ainda mais a ansiedade.

- **Faça algo de que gosta:**

Para não pensar a todo instante no vestibular, saia para caminhar, ouvir música no último volume, tomar sorvete com os amigos ou assistir à sua série preferida, por exemplo, o importante é que você encontre atividades para distrair-se um pouco.

- **Adote uma técnica de respiração:**

Quando você está ansioso e nervoso, não só há uma descarga de adrenalina no seu organismo, como também há uma aceleração no ritmo cardíaco e, em especial, da sua frequência respiratória. Por conta disso, sua capacidade de raciocinar, calcular, refletir ou mesmo recordar é afetada. Portanto, para controlar a ansiedade, adote uma técnica de respiração, para aplicar sempre que necessário e principalmente alguns minutos antes da prova.

- **Descanse e coma bem:**

Para chegar com energia e bem disposto na hora da prova do vestibular, é fundamental que nas semanas que antecedem a prova do vestibular você tenha uma alimentação balanceada, além de dormir às oito horas recomendadas por noite.

- **Cuidado com os exageros:**

Para não sentir-se exausto e desconfortável durante a prova, não é indicado ficar acordado até tarde, comer demasiadamente ou fazer muitos exercícios.

- **Planeje-se com antecedência:**

Separe os documentos e matérias necessários para fazer a prova, trace as rotas para chegar no local da prova e se organize para sair com antecedência.

- **Concentre-se e confie em você:**

Reconheça todo o seu trabalho e dedicação que fez para chegar até aqui, acredite em todo o seu potencial e vá para a prova tranquilo. Caso perceber-se que não está conseguindo lidar com a sua ansiedade, procure a ajuda de um profissional especializado para ter uma orientação. O vestibular é um momento importante para a sua trajetória, mas não pode ser a causa de seus problemas. Concentre-se em você!

**Elaine R. Bitelbron**

**Psicóloga 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**