

descomplica



HORA DO
TREINO DE



BEM-ESTAR ✨



EXERCITAR
DÁ JOGO
NO ENEM

CUIDAR DO SEU BEM ESTAR DÁ JOGO NO ENEM

E é por isso que a gente montou esse mega material, cheio de dicas para você ficar leve e garantir o gol da aprovação.

Por aqui você encontra táticas que vão desde a montagem do seu cronograma de estudos até a sua alimentação na semana da prova, tudo pra você ficar leve nessa Reta Final.

Bora começar!



BEM-ESTAR

Dicas de Saúde Mental para a reta final

Com a reta final do ano, não é segredo para ninguém que a ansiedade prevalece nos alunos que almejam iniciar sua vida universitária. Provas, vestibulares, ENEM, escolha profissional, note de corte, revisão, pressão familiar... UFA!

Tudo isso pode mexer muito com as emoções dos estudantes e por isso é fundamental cuidar da saúde mental.

Mas o que significa cuidar da saúde mental? Primeiro, vamos para a definição desse conceito. Saúde Mental não faz referência apenas a ausência de transtornos. Ela consiste de uma forma resumida, segundo a OMS, no estado de bem-estar no qual o indivíduo consegue utilizar as próprias habilidades para recuperar-se do estresse rotineiro e ser produtivo.

A partir desse conceito, é importante que você avalie como está a sua capacidade de recuperar-se do estresse da rotina de pré-vestibular. É natural que, ao longo do ano, essa habilidade se altere, em função do desgaste e do acúmulo de aulas e horas de estudo. Entretanto, é exatamente nessa reta final que é fundamental que você consiga perceber o seu ritmo

para colocar limites quando necessário e buscar alternativas que ajude você a descansar, recuperar as energias e conseguir cumprir seus compromissos de estudo.

Nesse caso, vamos para a segunda parte do conceito que se refere à produtividade. Nessa reta final, quanto seu estudo está sendo produtivo? Aqui não estamos falando de quantidade, mas sim de qualidade. Você senta para estudar e percebe que não consegue se concentrar e o nível de atenção está prejudicado? Certamente, é necessário olhar para esse aspecto da sua saúde mental.

Vale ressaltar que o “ser produtivo” vai depender de vários aspectos como rotina, objetivos, rendimento ao longo do ano, mudanças de vida, trabalho, dentre outras variáveis. Assim, é necessário que você estabeleça você mesmo e sua realidade como parâmetro de produtividade e não apenas se basear pelos outros, ok?

Nossa saúde mental é como um tanque de gasolina que precisa ser reabastecido constantemente. Para ajudar você a encontrar o que abastece seu tanque na reta final, seguem abaixo algumas dicas:

Faça pausas estratégicas

Uma rotina que não engloba pausas pode ser maçante e prejudicar sua saúde mental. Inclua intervalos no seu

cronograma, escute uma música, leia um livro, faça um lanche com calma, interaja com seu pet. Escolha algo que ajuda a desconectar com o estudo e que ajuda a relaxar. Quando você adiciona esses momentos de forma planejada, diminui a probabilidade de se sentir culpado por não estar estudando.

Higiene do sono

O sono é muito importante para a consolidação do seu aprendizado. Realize uma rotina de cuidado durante a noite. A higiene do sono consiste em ações que acontecem diariamente antes de dormir. Finalize suas atividades 1h antes de ir para cama, desligue-se de aparelhos eletrônicos e diminua a luminosidade da sua casa, se possível. Nesse momento, opte por realizar atividades relaxantes como ler um livro, montar quebra-cabeça, meditar, ouvir música. Essas ações auxiliam no desaceleramento do corpo. Evite alimentos e bebidas estimulantes próximo ao horário de dormir. Faça uma refeição leve e deite-se na cama apenas quando for dormir. Evite utilizar o quarto para outras atividades, pois pode impactar na qualidade do sono.

Estratégias de regulação emocional

Encontre o que ajuda você a se acalmar quando está mais agitado e a relaxar em dias mais tensos. Pode ser um banho quente, conversar com um amigo, escrever,

desenhar, assistir a um filme, jogos de tabuleiro ou vídeo game. É fundamental ter autoconhecimento para compreender o que funciona melhor para você.

Exercícios de respiração

Exercícios de respiração podem ser muito úteis em momentos de maior ansiedade (inclusive no dia da prova), mas é fundamental que ele seja praticado com regularidade, mesmo em dias mais tranquilos. Inclua na sua rotina, alguns minutos para tomar consciência do ar que entra e que sai do seu corpo.

Uma ideia de exercício é fazer a contagem da respiração, na qual você inspira, expira e conta 1. Inspira, expira e conta 2. Ao fechar o ciclo de 10 repetições, retorne e inicie novamente. Faça isso por 5 minutos e depois aumente o tempo gradualmente.

Atenção Plena

Praticar a atenção plena no cotidiano é muito importante para que você não seja levado pelos pensamentos ansiosos. Ela consiste em prestar atenção no momento presente, de maneira intencional e consciente.

Você pode fazer isso, por exemplo, notando os sons que estão acontecendo ao seu redor, as cores e os aromas presentes no seu ambiente, bem como as texturas dos objetos próximos a você. Realizar esse direcionamento auxilia na estimulação do foco no aqui e agora, em

detrimento de antecipações sobre o futuro.

A atenção plena também pode ser praticada por meio da meditação. Existem aplicativos e vídeos disponíveis na internet e que, por meio de áudios guiados, você consegue administrar os pensamentos e fazer escolhas pautas no momento presente.

Motivação

É possível que você não se sinta tão motivado para estudar nesse período em função do cansaço e da alta demanda. Para que você não paralise e continue a produzir, pode ser útil variar as estratégias de estudo. Alguns exemplos: realize questões em grupo, faça mapa mental, flash cards, assista as aulas com intervalos, mude o local onde realiza suas atividades ou alterne a ordem de início. Uma simples mudança pode ser essencial para manter a constância. Lembre-se: não espere a motivação acontecer para agir. Ela é produzida mediante a ação.

Confiança

Se você está notando um baixo nível de autoconfiança nesse período, saiba que isso não precisa ser definidor do seu resultado. Para fortalecer sua segurança, faça questões e simulados, mesmo sem achar que está pronto. Inicie pelas matérias que tem mais facilidade e passe, gradualmente, para aquelas que são mais difíceis. O contato com simulados auxilia você a construir sua autoconfiança com a prática.

Ansiedade

Todos nós sentimos ansiedade e isso não é um problema, necessariamente. A ansiedade é importante para preparar o corpo para a ação. Ela se torna prejudicial quando acontece em alta frequência e intensidade, prejudicando o cotidiano do indivíduo. Nesse caso, é necessário um acompanhamento profissional. É importante que você esteja ciente que a ansiedade vai aparecer nessa reta final. Busque construir uma relação saudável com ela, abrindo espaço para percebê-la e senti-la no seu corpo, sem transformar em um monstro. Esteja ciente dos sintomas e sinais, lembrando que ela é temporária. Quanto mais você conhece e aceita essa experiência, mais consegue utilizá-la a seu favor. Para você conseguir colocar todas essas dicas em prática e cuidar da saúde mental, não podemos deixar de falar de quem nos acompanha todos os dias: a alimentação!

Alimentação sem pressão na reta final pro ENEM

Independentemente de quem somos, uma coisa é certa: temos que nos alimentar bem para sermos mais produtivos, atentos e ter mais saúde! Entretanto, ano de vestibular é aquela coisa né... tempo é algo escasso e supervalorizado, afinal, é um ano muito importante e os estudos são prioridade. Mas, como “saco vazio não

para em pé”, cuidar da alimentação nesse período (e no dia da prova!) é essencial!

Então, o Descoajuda reuniu algumas formas de te ajudar nessa reta final, pra ter uma alimentação descomplicada e sem pressão, em 5 passos:

1) Mantenha a frequência e a regularidade.

Assim como nos estudos, na alimentação a frequência é algo essencial! Quando não temos uma regularidade nos horários de alimentação e passamos muito tempo sem nos alimentar, o nosso cérebro passa a dificultar nosso foco em qualquer outra coisa que não seja a alimentação (o que não é nada bom pra quem precisa focar nas revisões de conteúdo!).

Logo, é importante manter horários regulares e fazer, no mínimo, 3 refeições por dia (o ideal é intercalar essas refeições com pequenos lanches, não ficando mais que 4 a 5 horas sem se alimentar).

2) Mantenha uma qualidade mínima

A base de uma alimentação saudável está na simplicidade. Você não precisa de alimentos da moda, light ou diet para isso. Faça de alimentos in natura e minimamente processados a base da sua alimentação, valorizando sempre as preparações culinárias e evitando alimentos ultraprocessados (aqueles cheios de aditivos, corantes

e nomes complicados na lista de ingredientes!). Aposte nas frutas e verduras, mas não esqueça também do arroz e feijão (que são uma combinação rica em nutrientes!) e carnes magras no seu dia a dia.

3) Cuidado com os excessos de café e energéticos

Na reta final, é normal querer compensar e tentar estudar mais horas. Entretanto, muitos alunos acabam utilizando o café e os energéticos pra se manter acordados, o que não é interessante e pode aumentar seus níveis de ansiedade e também de cansaço e falta de concentração (afinal, uma hora o corpo “cobra a conta” por aquelas horas não dormidas!). Esse efeito rebote acaba atrapalhando mais do que ajudando, então, cuidado!

A recomendação máxima é de 3 a 4 xícaras de café por dia. Já o energético, além dos prejuízos citados, pode também aumentar o risco de doenças do coração, então cuidado! Seu consumo diário não é recomendado, mas, caso seja realmente necessário, não é interessante passar de 400ml por dia.

Lembre-se: a melhor forma de ter mais energia é tendo noites de sono adequadas e praticando atividade física regular.



4) Não esqueça da hidratação!

Beber água também é essencial para o funcionamento do nosso corpo, inclusive do nosso cérebro! Então, não deixe a hidratação de lado e tenha sempre uma garrafinha por perto. A recomendação é de 35 ml de água por kg de peso atual, distribuída ao longo do dia.

5) Atenção ao comer emocional

Como consequência do aumento da ansiedade nessa reta final, muita gente acaba descontando na comida, principalmente nos alimentos doces, ultraprocessados e fast food. É preciso ter atenção ao comer emocional se ele acontece de forma muito frequente (todos os dias ou até mais de uma vez por dia), pois em excesso ele pode também trazer problemas de saúde e prejuízos ao funcionamento intestinal, além de não resolverem o problema da ansiedade, somente mascará-la.

Por isso, perceba as razões e os sentimentos ao comer! Se a fome não é a razão para o comer, é preciso prestar atenção e entender exatamente o que você está precisando naquele momento: descanso, apoio, distração?

Alimentação no dia do ENEM

É muito importante também que sua alimentação no dia da prova seja pensada com antecedência. Afinal de contas, são muitas horas de prova e cada minuto conta. Por isso, se atente à qualidade e quantidade

da alimentação nesse dia, para não passar perrengue, fome ou perder precioso tempo de prova por ter consumido algo que não caiu muito bem!

No dia da prova e dias que a antecedem, busque fazer uma alimentação leve, sem alimentos desconhecidos e sem excessos de açúcar. Isso é importante para que seu intestino funcione direitinho no dia da prova, sem nenhuma surpresa desagradável. Nada de comprar aqueles sanduíches naturais vendidos na porta dos locais de prova, pois eles normalmente têm maionese ou iogurte na composição e podem não ter sido armazenados de maneira correta! Muitos alunos levam chocolate para a prova, pra ajudar na ansiedade e ser o lanchinho do dia. Tudo bem se você quiser levar o chocolate, mas cuidado com as quantidades excessivas, que podem gerar desconforto abdominal mesmo que você já esteja acostumado em outros dias. O ideal é mesclar as opções de lanche, como os exemplos a seguir, escolhendo 2 ou 3 delas para levar, juntamente com uma garrafa com pelo menos 1,5L de água:

- Frutas in natura higienizadas, já cortadas e/ou descascadas;
- Frutas secas;
- Barrinhas de fruta, nozes ou cereal;
- Seu chocolate preferido (até meia barra pequena);

- Sanduíche natural feito em casa (sem maionese ou derivados do leite);
- Castanhas, nozes ou amendoim;
- Biscoitos ou bolachas simples, sem recheio

Por último, mas não menos importante:

lembre de fazer pequenas pausas para se alimentar e se hidratar, principalmente quando a atenção parecer estar diminuindo, e boa prova!



**AGORA É SÓ
CHUTAR PRO GOL
E COMEMORAR
A APROVAÇÃO**

