

# CALMA

PRA VOCÊ QUE TÁ ESTUDANDO MUITO PELA PRIMEIRA VEZ

# BEM-ESTAR DESCOMPLICADO

Sua mochila de sobrevivência mental pro ENEM. Técnicas validadas por neurociência, sem positividade tóxica, sem clichê. Só o que funciona de verdade.

● TÁ TUDO BEM TER MEDO



# VOCÊ NÃO ESTÁ

— — SIGA A DESCOMPLICA



# SOZINHO

— DESCOMPLICA.COM.BR/ENEM —

*a gente tá junto.*

# RESPIRA. A GENTE TÁ JUNTO.

olá, jovem corajoso(a) ✨

Provavelmente você abriu esse documento porque **tá no limite**. Ou prestes a chegar nele. A cabeça a mil, o sono ruim, o peito apertado só de pensar em novembro. **Tá tudo bem**. Você não enlouqueceu. Você só está estudando muito pela primeira vez.

Esse PDF não vai te dizer pra "pensar positivo" ou "ter mais força de vontade". **Esse tipo de papo não ajuda ninguém** — só faz quem tá sofrendo se sentir mais culpado. Aqui é diferente. Aqui a gente reconhece o que você sente, valida cada calafrio, e te entrega ferramentas que funcionam de verdade.



O ESFORÇO DE HOJE  
É A SEMENTE DO AMANHÃ.

Milhões

ESTÃO ESTUDANDO  
EXATAMENTE AGORA,  
SENTINDO O MESMO FRIO QUE  
VOCÊ.

Milhões

JÁ VENCERAM  
ESTÃO NA FACULDADE DOS  
SONHOS. FORAM APROVADOS.

+1

VOCÊ  
O PRÓXIMO DESSA LISTA PODE  
SER LITERALMENTE VOCÊ.



## ESSE É O NOSSO ABRAÇO POR ESCRITO

O peso é real. A pressão é real. Mas você também é real, e mais forte do que imagina. Bora descomplicar isso juntos?



**Um aviso importante, com carinho:** esse material é um apoio, não uma consulta. Se o peso passar dos seus limites, procurar um **psicólogo, psiquiatra ou o CAPS mais próximo** é um ato de coragem — não de fraqueza. Em momentos de crise intensa, ligue de graça pro CVV **188** (24h, sigiloso). Tem uma página inteira sobre rede de apoio mais pra frente.

# SUA MOCHILA DE BEM-ESTAR

7 capítulos curtinhos, sem enrolação, com técnicas validadas por neurociência. Use no ritmo que der — sem pressa, sem cobrança.

01

## SUA MENTE NÃO É O INIMIGO

Ansiedade **não é fraqueza**. Metáforas de RPG e da natureza pra ressignificar o que você sente.



02

## RESPIRA, CÉREBRO

O freio de emergência **4-7-8**, varredura corporal, ancoragem dos 5 sentidos.



03

## HACKEIE O SEU ESTUDO

Pomodoro, estudo intercalado, técnica de Feynman. **Pare de tentar virar a noite** — o cérebro tem manual.



04

## COMBUSTÍVEL PRO CÉREBRO

O que comer, quanta cafeína é demais, **por que o açúcar te trai 40min depois**.



05

## O DIA D SEM PÂNICO

Kit de sobrevivência, alimentação na cadeira, o que **NÃO** comprar na porta da prova.



06

## VAI MAIS FUNDO (LIVROS)

10 indicações de livros pra **aprofundar** em emoções, estudo e mente — leitura pra vida toda.



07

## REDE DE APOIO

Você não precisa fazer isso sozinho(a). **CVV 188, SAMU 192, CAPS, SUS** — onde buscar ajuda real e gratuita.



# VOCÊ TEM 2 BARRAS DE ENERGIA\*

Pensa nos seus estudos como um RPG. Seu personagem tem duas barras: HP (**corpo**) e MP (**mente**). Cada uma gasta diferente — e ignorar isso é o jeito mais rápido de zerar o jogo.

*status atual do seu personagem*

## COMO TÁ O SEU JOGO AGORA?

HP

62%

*corpo / saúde*

MP

18%

*mente / foco*

### ▲ QUANDO O MP ZERA

#### O DANO VAI PRO HP

Estudou a noite inteira? Seu cérebro **desconta a fatura do corpo**: imunidade baixa, gripe, ansiedade, gastrite. É assim que começa o burnout.

### ◆ COMO RECARREGAR

#### POÇÕES EXISTEM

Sono, comida boa, água, um banho quente, um abraço, 30min de série. **São poções reais**. O cérebro precisa delas pra continuar o jogo amanhã.



#### ▶ VÍDEO NO CANAL DESCOMPLICA

**Você não é celular, mas precisa de energia!**

Minha Descompressão · 28min · Encontro #1



### PAUSA NÃO É PREGUIÇA. É MANUTENÇÃO DO PERSONAGEM.

Quem joga RPG sabe: **parar pra recuperar não é fraqueza, é estratégia**. O ENEM é um Boss Fight de 5h. Você quer chegar lá com 100% das barras ou 18%?

#### — ORIGEM & REFERÊNCIAS

- \* **Metáfora HP/MP**. Aplicação pedagógica das barras de Health Points / Magic Points usadas em RPGs digitais (Final Fantasy, Pokémon). *Fonte*: Dr. Gameology — "The Intriguing Metaphor of the Health Bar in Video Games" (2023). Sustentação clínica: **Goleman, Daniel**. Inteligência Emocional, Ed. Objetiva, 1995. Sobre burnout acadêmico: **University of Georgia Online**, "How to Combat Academic Burnout" (2024).

# AREIA MOVEDIÇA\*

A armadilha que sua ansiedade arma pra você. Quanto mais você luta contra ela, mais fundo afunda. A solução é contraintuitiva — e é o oposto do que seu instinto manda fazer.



## O INSTINTO TE TRAI

Você caiu numa areia movediça. O que seu corpo quer fazer? **Debater-se**, lutar, esperar. Só que essa é a pior coisa possível — cada movimento te empurra mais fundo. **É exatamente assim que a ansiedade funciona.**

Quando o coração dispara antes da prova, seu instinto manda **"controlar o pensamento, parar de sentir"**. Mas brigar contra a ansiedade é como esperar na areia movediça: gera mais pânico, que gera mais ansiedade, que gera mais pânico. **É um loop.**

**O que fazer:** deita pra trás na areia. Relaxa. Espalha o peso. Observa a sensação sem julgar. Em alguns segundos, você flutua. **O segredo é parar de lutar — não tentar parar de sentir.**

### X O QUE NÃO FUNCIONA

#### "PARA DE PENSAR NISSO!"

Tentar suprimir um pensamento ansioso é o jeito mais rápido de fazer ele **ficar mais forte**. Teste: agora, não pense num urso polar. Onde sua mente foi?

### ✓ O QUE FUNCIONA

#### "TÁ AQUI. EU VEJO."

Reconhecer o que você sente, dar nome, observar como se fosse **um clima passando**. A ansiedade que é vista perde a força. A que é ignorada explode depois.



## SENTIR NÃO É O PROBLEMA. LUTAR CONTRA SENTIR É.

Sua ansiedade é uma **resposta biológica natural** que vem porque você se importa. Não é defeito, não é fraqueza, não precisa ser consertada. **Precisa ser respeitada**. Quando ela vier, diga "oi, sei que você tá aqui" — e siga em frente.

### — ORIGEM & REFERÊNCIAS

- \* **Metáfora da areia movediça.** Conceito central da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). *Referência:* Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. The Guilford Press, 2ª ed., 2011. Validação científica: Hofmann, S.G. et al. "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses." *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 2012.

# O EXPRESSO "E SE...?"\*

A ansiedade adora viajar — só que pra cidades que **nem existem ainda**. Esse é o trem bala que sua mente embarca toda vez que pensa "e se eu não passar, e se decepcionar todo mundo, e se..."



*destino: inexistente*

## PRA ONDE VAI ESSE TREM?

Suas piores ansiedades quase nunca são sobre o que está acontecendo AGORA. Elas são sobre **cenários futuros catastróficos** que sua mente inventa com vívida precisão. "E se eu zerar a redação?" "E se meus pais ficarem decepcionados?" "E se eu nunca conseguir nada?"

Esse é o **Expresso E-Se**. Ele só viaja pra cidades que ainda não existem — futuros possíveis, mas não certos. Você embarca, fica olhando paisagem dolorosa de janela, esgota suas energias. E quando o futuro real chega, ele **quase nunca é igual** ao que você imaginou.

**O que fazer:** identifica quando embarcou. Diz pra si mesmo: "tô no Expresso E-Se de novo." Puxa o freio de emergência da **respiração 4-7-8**. Desce na estação do **aqui e agora** — única estação real.



▶ **VÍDEO NO CANAL DESCOMPLICA**

**Ansiedade e pré-vestibular · Descomplica Aberto**

35min · Conversa franca sobre ansiedade



## 97% DAS SUAS PREOCUPAÇÕES NUNCA VÃO ACONTECER.



Um estudo da Penn State University acompanhou pessoas com ansiedade generalizada e descobriu: das coisas que elas mais temiam, **apenas 9% se realizaram — e 84% conseguiram lidar bem quando aconteceram**. Sua mente é uma roteirista de terror. Não acredita em tudo o que ela escreve.

— ORIGEM & REFERÊNCIAS

\* **Catastrofização (Expresso E-Se)**. Distorção cognitiva descrita pela Terapia Cognitivo-Comportamental. *Referência:* Beck, A.T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, 1976 (publicado no Brasil pela Editora LTC). Estudo Penn State citado: LaFreniere, L.S. & Newman, M.G. "Exposing Worry's Deceit." *Behavior Therapy*, 51(3), 2020.

# VOCÊ NÃO É SEUS PENSAMENTOS\*

Mais duas metáforas pra você nunca mais esquecer: o céu e as nuvens e o copo d'água. Juntas, elas te dão um superpoder — observar a própria mente sem ser controlado(a) por ela.



*o que passa*

## CÉU E NUVENS

Seus pensamentos ansiosos são **nuvens**. Algumas escuras, gigantes, tapando todo o sol — e dando a ilusão de que o dia acabou. **Mas o céu (que é você, sua inteligência, seu valor) continua intacto atrás delas.**

As nuvens sempre passam com o vento. Você não é a nuvem; é o céu que *observa* a nuvem passar. Não precisa agarrar, não precisa empurrar. **Só deixa flutuar.**



*cuidado com o peso*

## O COPO D'ÁGUA

Segurar um copo de água por **1 minuto**: fácil. Por **1 hora**: dói o braço. Por **12 horas**: paraliza o músculo. **O peso absoluto da água não muda** — mas o tempo que você fica segurando, sim.

É assim com problemas do ENEM. O peso é o mesmo, mas **quanto mais tempo você segura sem descansar, mais ele destrói**. Você precisa colocar o copo na mesa de vez em quando.



A GRANDE VIRADA

## VOCÊ É O OBSERVADOR, NÃO O PENSAMENTO

Essa diferença muda tudo. Quando você diz "**eu sou ansioso**", você se torna a ansiedade. Quando você diz "**estou sentindo ansiedade agora**", você é o céu — e ela é uma nuvem que passa. **Mude o jeito de falar com você mesmo(a). Sua mente escuta.**

# O FREIO DE EMERGÊNCIA\*

Respiração 4-7-8\*. Funciona em 60 segundos. É a única função do corpo que você pode controlar conscientemente. Reseta o sistema nervoso. **Cabe no meio da prova.**

1

4<sup>s</sup>

**INSPIRA**

Pelo nariz. Em silêncio. **Enche a barriga**, não o peito.

2

7<sup>s</sup>

**SEGURA**

Não força. O oxigênio tem tempo de chegar no sangue.

3

8<sup>s</sup>

**EXPIRA**

Pela boca. **Como um suspiro** longo, audível.



**POR QUE ISSO FUNCIONA?**

## **EXPIRAÇÃO LONGA = FREIO DO CORAÇÃO**

Quando você expira por **mais tempo do que inspira**, ativa o nervo vago\*\* — que é literalmente o freio biológico do seu coração. Os batimentos diminuem, o cortisol cai, o cérebro lógico volta a funcionar. **Em menos de 1 minuto.**



▶ **VÍDEO NO CANAL DESCOMPLICA**

**Técnicas de Relaxamento · RELASHOW**

10min · 20K views · Descomplica



*o truque secreto*

## **USE NA CARTEIRA DO ENEM. NINGUÉM VÊ.**

Travou numa questão? Coração disparou? **Faz 1 ciclo de 4-7-8** em silêncio. Em 19 segundos você desativa o pânico e volta lúcido.

### — ORIGEM & REFERÊNCIAS

\* **Respiração 4-7-8.** Técnica desenvolvida por **Dr. Andrew Weil**, médico formado em Harvard e fundador do Andrew Weil Center for Integrative Medicine da Universidade do Arizona. Baseia-se em pranayamas (técnicas respiratórias do ioga indiano). *Referência:* Weil, A. *Breathing: The Master Key to Self Healing.* Sounds True, 1999. Validação clínica: National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH, NIH-USA).

\*\* **Nervo vago.** Décimo par craniano, principal componente do sistema parassimpático. *Estudo de referência:* Porges, S.W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.* W.W. Norton, 2011.

# VARREDURA CORPORAL\*

Sua tensão psicológica vira tensão muscular sem você perceber. **Ombro travado, mandíbula apertada, respiração presa no peito.** O body scan é o jeito mais rápido de desligar tudo isso em 5 minutos.

1

## SENTA CONFORTÁVEL E FECHA OS OLHOS

Podem ser na cama, na cadeira de estudo, no chão. **Não precisa de pose perfeita** — só estar confortável o suficiente pra não escorregar.

2

## COMEÇA PELOS DEDOS DO PÉ

Leva sua atenção como se fosse um escâner. **Como estão os dedinhos? Tensos? Frios?** Não tenta mudar nada — só nota. Depois sobe pro calcanhar, panturrilha, joelho.

3

## SOBE MILÍMETRO POR MILÍMETRO

Coxas, quadril, barriga, peito, ombros, pescoço, mandíbula, testa, couro cabeludo. **Quando encontrar tensão, respira pra ela.** Imagina o ar entrando direto naquele músculo travado.

4

## TERMINA SENTINDO O CORPO INTEIRO

Depois de subir até o topo da cabeça, fica 30 segundos sentindo o corpo inteiro como uma coisa só. **Volta devagar.** Abre os olhos.

?

### POR QUE FUNCIONA?

## O CÉREBRO SE ACALMA QUANDO O CORPO SE ACALMA

Você acha que a mente controla o corpo, mas é mais cooperativo: **o corpo manda sinais constantes pra mente** dizendo se está em perigo ou não. Quando você relaxa os músculos conscientemente, o cérebro recebe a mensagem "tá tudo seguro" e baixa o cortisol. **É hackear a fisiologia.**

### — ORIGEM & REFERÊNCIAS

\* **Body Scan / Varredura Corporal.** Técnica desenvolvida por **Jon Kabat-Zinn**, fundador do Center for Mindfulness na University of Massachusetts Medical School (1979). Componente do programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). *Referência:* Kabat-Zinn, J. *Viver a Catástrofe Total.* Palas Athena, 2017 (orig. *Full Catastrophe Living*, 1990). Eficácia clínica: Goyal, M. et al. "Meditation Programs for Psychological Stress." *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 2014.

# ANCORAGEM DOS 5 SENTIDOS\*

Quando o Expresso E-Se sai correndo, essa é a freada brusca. **5 minutos pra trazer o cérebro de volta pro momento presente** usando os sentidos como âncoras. Funciona até em crise forte.

  <b>VEJO</b> 5 coisas com cores diferentes	  <b>TOCO</b> 4 texturas ao redor	  <b>OUÇO</b> 3 sons diferentes	 <b>CHEIRO</b> 2 aromas do ambiente	 <b>PROVO</b> 1 gosto na boca
--	--	--	--	--



**POR QUE ISSO FUNCIONA?**

## OS SENTIDOS SÓ FUNCIONAM NO PRESENTE

Você não pode "ouvir o futuro" ou "ver o passado". Os 5 sentidos **operam exclusivamente no agora**. Quando você os ativa de propósito, força seu cérebro a sair da espiral mental e voltar pro corpo. **É como segurar uma criança ansiosa pelo ombro e dizer: "olha aqui, olha agora"**.



*o truque pra prova*

## CORAÇÃO DISPAROU NO MEIO DA PROVA?

Em vez de surtar, faz isso **DISCRETAMENTE** na carteira: **5 coisas que você vê** (relógio, lápis, parede...) **4 que toca** (caderno, mesa...) **3 sons** (caneta, respiração...). Em 90 segundos você está de volta.



▶ **VÍDEO NO CANAL DESCOMPLICA**

**Como lidar com nervosismo a 10 dias do Enem**

52min · Ao vivo · Especial reta final



### — — ORIGEM & REFERÊNCIAS

\* **Técnica de Ancoragem 5-4-3-2-1**. Desenvolvida originalmente para tratamento de TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático) e ataques de pânico. Referência: Bourne, E.J. *The Anxiety and Phobia Workbook*. New Harbinger Publications, 7ª ed., 2020. Adotada amplamente em protocolos de Mindfulness clínico e Terapia de Aceitação e Compromisso. Validação: Smith, B.M. et al. "Grounding Techniques for Anxiety Management." *Journal of Anxiety Disorders*, 65, 2019.

# A REGRA DOS 25 MINUTOS\*

Seu cérebro não foi desenhado pra estudar 4h seguidas. Tentar é o jeito mais rápido de cansar. O Pomodoro divide o estudo em blocos pequenos com pausas obrigatórias — e a ciência confirma: **quem estuda fragmentado, retém mais.**

## BLOCO DE FOCO

# 25<sup>min</sup>

### ESTUDO PROFUNDO

Celular no outro cômodo. Sem aba de YouTube, sem notificação. Foco hiperconcentrado em UMA tarefa só.

## PAUSA ESTRATÉGICA

# 5<sup>min</sup>

### DESCANSO REAL

Levanta. Olha pra janela. Bebe água. Alonga. NÃO mexe no Instagram (é alta carga cognitiva).

## PAUSA CURTA

### A CADA 25 MIN

Olha pra **janela distante** (relaxa os olhos), bebe água, faz alongamento. 5 minutos.

## PAUSA LONGA

### A CADA 4 CICLOS

Depois de **4 Pomodoros** (≈2h), faz uma pausa de 15-30min. Caminha, come, conversa.



## O SEGREDO: O ALÍVIO ESTÁ A 25 MINUTOS DE DISTÂNCIA.

Sentar pra estudar é difícil quando o cérebro pensa "**vai ser 5 horas seguidas, eu não aguento**". Mas quando você sabe que **em 25min vai poder relaxar**, a barreira psicológica some. **Engana o cérebro com um deal honesto.**

## — ORIGEM & REFERÊNCIAS

\* **Técnica Pomodoro.** Desenvolvida por **Francesco Cirillo** na Università di Cesena (Itália), em 1987. Nome vem do timer em formato de tomate (pomodoro = tomate em italiano) que Cirillo usava nos estudos. *Referência:* Cirillo, F. *A Técnica Pomodoro: O Sistema Italiano de Gestão de Tempo.* Sextante, 2018 (orig. *The Pomodoro Technique*, 2006). Validação científica do estudo fragmentado: Oakley, B. *Aprendendo a Aprender*, Editora Gente, 2018.

# MISTURE AS MATÉRIAS\*

Estudar Matemática o dia inteiro parece eficiente — mas a neurociência mostra o contrário. **Intercalar disciplinas força o cérebro a "recarregar" cada matéria**, criando conexões neurais muito mais fortes e duradouras.

## X ESTUDO EM BLOCO

### CANSA RÁPIDO

- X Tédio depois de 90min na mesma matéria
- X "Ilusão de fluência" — você acerta porque acabou de ver, mas **não aprendeu de verdade**
- X Esquece em semanas
- X Pior preparação pro Enem (que mistura áreas)

## ✓ ESTUDO INTERCALADO

### O HACK NEURAL

- ✓ Cada troca de matéria é **estímulo novo** pro cérebro
- ✓ Obriga a IDENTIFICAR a estratégia certa pra cada problema
- ✓ Retenção **muito maior a longo prazo**
- ✓ Prepara EXATAMENTE pro caos do Enem real



## COMO APLICAR NA PRÁTICA

### BLOCO DE 2H PODE TER 3 MATÉRIAS

Em vez de "sábado de manhã = só Matemática", faz: 40min Física → 5min pausa → 40min História → 5min pausa → 40min Matemática. **O cérebro fica acordado o tempo todo**, e cada disciplina vira mais densa porque você teve que "puxar de novo" da memória. Esse esforço é exatamente o que cria as conexões fortes.



*o detalhe que ninguém te conta*

### VOCÊ VAI SENTIR QUE TÁ RENDENDO MENOS

É contraintuitivo: intercalar parece menos eficiente PORQUE você esquece um pouquinho entre as trocas. Mas esse "esquecer e lembrar" é o que **cria memória de longo prazo**. A sensação engana. Os resultados não.

## — ORIGEM & REFERÊNCIAS

- \* **Prática Intercalada (Interleaved Practice)**. Pesquisa pioneira de **Robert Bjork** (UCLA) sobre "desirable difficulties" na aprendizagem. *Referência*: Bjork, R.A. & Bjork, E.L. "Making Things Hard on Yourself, But in a Good Way." *Psychology and the Real World*, Worth Publishers, 2011. Aplicação prática: Oakley, B. *Aprendendo a Aprender*. Editora Gente, 2018. Estudo de impacto: Rohrer, D. & Pashler, H. "Recent Research on Human Learning." *Educational Researcher*, 39(5), 2010.

# EXPLICA PRO SEU CACHORRO\*

A Técnica de Feynman, do Nobel de Física, é simples: **se você consegue explicar de um jeito que uma criança entende, você aprendeu de verdade**. Se trava na explicação, ainda não. E sim — pode ser pro seu pet.

1

## ESCOLHE UM TÓPICO

Não tenta explicar o capítulo inteiro de uma vez. **Um conceito por vez** — fotossíntese, função quadrática, Estado Novo de Vargas.

2

## FECHA O LIVRO E EXPLICA EM VOZ ALTA

Caminha pelo quarto. **Explica pro seu cachorro, gato, pra parede, pra uma criança imaginária**. Sem decoreba — com suas palavras, jeito mais simples possível.

3

## IDENTIFICA ONDE TRAVOU

Em algum momento você vai gaguejar, repetir, perder a linha. **Esse ponto é a sua lacuna real de conhecimento** — não onde você achou que era. Volta ali e estuda mais fundo.

4

## REPETE ATÉ FLUIR SEM TRAVA

Quando consegue explicar de forma fluida, sem consultar nada, num jeito que **até quem nunca viu entenderia** — você aprendeu de verdade.



## SIDE QUESTS NÃO SÃO DISTRAÇÃO – SÃO BUFF DE STATUS

Tocar violão, jogar 30min de videogame, caminhar com o cachorro, pintar, cozinhar. **Não são "tempo perdido"** — são missões secundárias que fortalecem o personagem principal (você). Reduzem cortisol, organizam memórias na cabeça enquanto você "não está estudando" e te lembram de quem você é. **Quem nunca para, quebra.**

— — ORIGEM & REFERÊNCIAS

\* **Técnica de Feynman**. Desenvolvida por **Richard Feynman**, físico americano vencedor do Nobel de Física (1965). Princípio: "Se você não consegue explicar algo de forma simples, você não entendeu suficientemente bem." *Referência*: Feynman, R. *O Senhor Está Brincando, Sr. Feynman!*. Sextante, 2006 (orig. 1985). Validação pedagógica: Oakley, B. *Aprendendo a Aprender*. Editora Gente, 2018. Sobre Active Recall: Karpicke, J.D. & Roediger, H.L. "The Critical Importance of Retrieval for Learning." *Science*, 319(5865), 2008.

# ARROZ, FEIJÃO E CÉREBRO FELIZ\*

Seu cérebro é 2% do peso do corpo mas consome 20% da energia. O combustível que você coloca define a velocidade do raciocínio, o foco e até o humor. E não precisa ser nada caro — o prato feito brasileiro é uma joia neurológica.



## REGRA DE OURO

### NUNCA PASSE MAIS DE 4-5H SEM COMER

Quando você fica muito tempo em jejum, o cérebro **entra em estado de alerta metabólico** e literalmente prioriza encontrar comida em vez de processar texto longo. É por isso que você não consegue se concentrar com fome. **3 refeições + 1 ou 2 lanches** é o ritmo ideal.



#### ARROZ, FEIJÃO, CARNE MAGRA

Combinação **neurológicamente perfeita**. Carboidratos complexos (energia lenta), aminoácidos completos (construção de neurotransmissores).



#### OVOS & OLEAGINOSAS

Colina, ômega-3, vitaminas B. **Castanhas e nozes** são lanche perfeito de estudo — energia que dura e cabe na mochila.



#### FRUTAS & VEGETAIS COLORIDOS

Antioxidantes reduzem inflamação cerebral. **Banana** tem triptofano (vira serotonina, hormônio do bem-estar).



#### DOCES MODERADAMENTE

Açúcar dá pico de energia rápido seguido de **queda brutal 40min depois**. Use estrategicamente, não como combustível principal.



#### ULTRAPROCESSADOS

Salgadinhos, refrigerantes, fast food. **Inflamam o organismo** e geram lentidão cognitiva. Não é proibido — é só pra reduzir.



#### PULAR O CAFÉ DA MANHÃ

Sair sem comer e tentar estudar a manhã inteira é como tentar dirigir **com o tanque vazio**. O cérebro precisa de combustível ao acordar.



## NÃO TENTE REINVENTAR A RODA. COMIDA BRASILEIRA É OURO.

Você não precisa de "superfoods" importados, dietas mirabolantes ou suplementos caros. **Um prato bem servido de comida caseira** — arroz, feijão, uma proteína, salada — é o melhor combustível cognitivo que existe. **Simples, acessível, perfeito.**

## — ORIGEM & REFERÊNCIAS

\* **Psiquiatria Nutricional.** Campo científico que estuda relação entre alimentação e função cerebral. *Referência principal:* Póvoa, H., Callegaro, J. & Ayer, L. *Nutrição Cerebral.* Editora Objetiva, 2005. Sobre glicose e cognição: Owen, L. & Sunram-Lea, S.I. "Metabolic Agents that Enhance ADHD Symptom Severity." *Nutrients*, 3(8), 2011. Guia Alimentar do Ministério da Saúde do Brasil (2014) recomenda alimentos in natura e minimamente processados.

# O TRUQUE DA CAFEÍNA\*

Spoiler: a cafeína **NÃO** te dá energia. Ela só esconde o cansaço. Entender como ela funciona muda completamente sua relação com café, energético e a noite virada. **Aviso: vai te poupar de uma ressaca cognitiva séria.**



*a venda nos olhos*

## COMO A CAFEÍNA TE ENGANA

Tem uma molécula no seu cérebro chamada **adenosina**. Quanto mais você estuda, mais ela acumula — e ela é o "aviso" pro cérebro: "tô cansado, hora de descansar".

A cafeína **não te dá energia**. Ela só **bloqueia o receptor de adenosina** — coloca uma venda nos olhos do cérebro pra ele não ver o cansaço. Você continua exausto. Só que não percebe.

**A pegadinha:** seu corpo continua produzindo adenosina escondida. Quando a cafeína vai embora (3–5h depois), a represa **estoura**. Resultado: cansaço dobrado, irritação, ansiedade. **Sempre cobra a conta.**

### ✓ COMO USAR BEM

#### MÁXIMO 3-4 XÍCARAS/DIA

Sempre **antes do fim da tarde** (cafeína fica 6–8h no corpo). Se tomar depois das 17h, vai destruir seu sono — e dormir mal é o pior pra memória.

### ⚠ CUIDADO REDOBRADO

#### ENERGÉTICOS SINTÉTICOS

Além da cafeína em dose alta, têm **taurina e estimulantes que aumentam cortisol e adrenalina**. Mimetizam ansiedade. Risco cardíaco real. Máximo 400ml em casos extremos.



## A MELHOR "ENERGIA" DO MUNDO É DORMIR.

Durante o sono, seu cérebro **consolida tudo o que você estudou no dia** e limpa as toxinas metabólicas. **1 noite bem dormida vale mais que 4h de estudo virando madrugada.** Sério. A neurociência tá com a gente nessa.

### — — ORIGEM & REFERÊNCIAS

\* **Mecanismo da cafeína & adenosina.** Pesquisa neurocientífica clássica. *Referência principal:* Walker, M. *Por que Nós Dormimos: A Nova Ciência do Sono e do Sonho.* Intrínseca, 2018 (orig. *Why We Sleep*, Scribner 2017). Sobre receptores de adenosina: Fredholm, B.B. et al. "Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute to its widespread use." *Pharmacological Reviews*, 51(1), 1999. Sobre consolidação da memória no sono: Stickgold, R. "Sleep-dependent memory consolidation." *Nature*, 437(7063), 2005.

# ÁGUA & FOME EMOCIONAL

Duas verdades que mudam jogo: **desidratação leve** já causa queda de foco e dor de cabeça — e "**fome emocional**" não é fome. Decifrar isso liberta você de muito sofrimento autoimposto.

*a regra da garrafinha*

## A ÁGUA É O VEÍCULO DAS SINAPSES

Perder só **2% da água corporal** já causa dor de cabeça, queda de atenção e mau humor. Não espere ter sede — quando ela vem, você já está desidratado.

Cálculo simples: **35ml × seu peso em kg** = quantidade ideal diária. Se você tem 60kg, são 2.1L distribuídos ao longo do dia. A **garrafinha sempre na mesa** é o melhor amigo do vestibulando.



O GRANDE DETETIVE

### É FOME DE VERDADE OU DE AFETO?

Atacando um pacote de biscoito sem fome física na barriga? **Pausa um segundo** e pergunta: o que meu coração tá pedindo? É um abraço? Um descanso? Vontade de chorar? Cansaço acumulado? **Comer emocional não é "fraqueza"** — é o **cérebro buscando dopamina pra anestesiar a dor**. Reconhecer já desarma metade.



### SEM CULPA. SEM MORALIZAÇÃO. SÓ CONSCIÊNCIA.

Comer um chocolate quando tá triste não é pecado. **Comer chocolate TODO DIA achando que vai resolver a tristeza, sim, vira problema**. Pergunta a si mesmo(a) o que tá precisando de verdade — e oferece isso. Pode ser uma chamada de vídeo, uma soneca, um banho quente, ou sim — às vezes só um chocolate mesmo. Tá tudo bem.

# A VÉSPERA DE DOMINGO

5 horas de prova. Cada minuto conta. Cada lanche que vai na sua mochila importa. **Aprovado todo ano cai por intoxicação alimentar — geralmente por causa do sanduíche natural da porta da prova.** Vamos garantir que isso não seja você.



#### Sábado à noite — almoço já decidido

No domingo, **nada de aventura culinária**. Comida que você já comeu mil vezes: arroz, frango grelhado, salada simples. Nada gorduroso, nada novo, nada que estufe.



#### Mochila preparada na noite anterior

Documento, caneta preta (2!), lápis, borracha, lanches, água. **Acordar com tudo pronto reduz cortisol** em ~20% segundo estudos de planejamento prévio.



#### 1,5L de água — mínimo

Garrafa transparente conforme regra do Inep. Sem rótulo. **Bebe a cada 40-50min** mesmo sem sede — você vai perceber depois que pensou melhor.



#### Frutas in natura higienizadas

Banana, maçã, uva — já lavadas e cortadas em casa. **Energia rápida sem pico de açúcar** + hidratação extra.



#### Frutas secas + castanhas/nozes

O lanche perfeito do estudante. **Pequeno volume, alta densidade calórica**. Energia que dura sem dar sono. Castanha-do-pará tem selênio (foco).



#### Barrinha de cereal sem cobertura

Carboidrato complexo, energia gradual. **Evite as com chocolate por cima** — pode derreter no calor da sala e dar nojo na hora.



#### Chocolate meio amargo (max meia barra)

Pode levar! Mas **meio amargo, não ao leite**. Cacau acima de 50%. Em quantidade pequena dá energia mental sem o rebote do açúcar.



#### **X NUNCA: sanduíche natural da porta da prova**

Maionese ao sol há horas + iogurte mal armazenado = **intoxicação alimentar**. Aprovados perdem ano por isso TODO ANO. Não seja estatística.

# NA CARTEIRA: PROTOCOLO DE PROVA

Você chegou. Sentou. Recebeu a prova. Agora é seguir o ritmo que treinou nos simulados. As próximas 5h são uma maratona — não um sprint. Tem um truque pra cada cilada.

## ANTES DE ABRIR: 1 CICLO DE 4-7-8

Já sentado. Olhos fechados. **Inspira 4s, segura 7s, expira 8s.** Reseta o sistema nervoso antes do primeiro contato com a prova. Funciona.

## COMECE PELAS FÁCEIS

Folhei tudo nos primeiros 5 minutos. **Marque as fáceis com bolinha.** Faça-as primeiro. Cada acerto gera dopamina que aumenta confiança pras difíceis.

## TRAVOU? PULA E VOLTA

Se ficar mais de **3 minutos numa questão sem avançar**, marca com X e segue. Cérebro ansioso fica em loop. Você volta com a cabeça fresca depois.

## PAUSA A CADA ~40MIN

Para. Bebe água. Come uma castanha. **Faz 1 ciclo de 4-7-8.** Espreguiça os ombros. 90 segundos. **Vale por 30min de produtividade extra depois.**

## SENTIU PÂNICO? ANCORAGEM 5-4-3-2-1

Bate aquela onda? **5 coisas que vê, 4 que toca, 3 sons, 2 cheiros, 1 gosto.** Em 90 segundos você volta lúcido(a) e segue.




## LEMBRA: VOCÊ NÃO PRECISA DE 100%. PRECISA DO SEU MELHOR.

O ENEM **não é zerar nada.** É fazer o melhor possível com o que você sabe HOJE. Se errar uma questão, deixa pra trás imediatamente. O passado é prejuízo, não investimento. **Foco na próxima.** Você consegue.

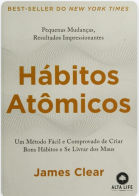
# 10 LIVROS QUE MUDAM O JOGO

Selecionados pra quem quer continuar a jornada depois desse PDF. Todos disponíveis no Brasil, em português. Leitura pra vida toda, não só pro ENEM.

- 


**Inteligência Emocional**  
**Daniel Goleman**  
EDITORA OBJETIVA · 1995

O clássico sobre reconhecer e gerenciar emoções. Base teórica de quase tudo sobre lidar com pressão.

01
- 

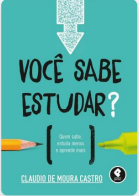
**Hábitos Atômicos**  
**James Clear**  
ALTA LIFE · 2019

Mudanças de 1% por dia geram resultados gigantes. Manual definitivo da consistência sem sobrecarga.

02
- 

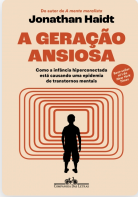
**Aprendendo a Aprender**  
**Barbara Oakley**  
EDITORA GENTE · 2018

Memória, foco e procrastinação explicados pela neurociência. Origem da técnica Pomodoro.

03
- 


**Você Sabe Estudar?**  
**Claudio de Moura Castro**  
PENSO · 2015

Quem sabe, estuda menos e aprende mais. Metodologia direta pra desenvolver hábitos sem exaustão.

04
- 


**A Geração Ansiosa**  
**Jonathan Haidt**  
COMPANHIA DAS LETRAS · 2024

Por que sua geração é a mais ansiosa da história. Redes sociais, cultura digital e limites saudáveis.

05
- 


**A Coragem de Ser Imperfeito**  
**Brené Brown**  
EDITORA SEXTANTE · 2016

Aceitar a vulnerabilidade como força. Antídoto contra o perfeccionismo que destrói o vestibulando.

06
- 


**Nutrição Cerebral**  
**Helion Póvoa, Luciana Ayer & Juarez Callegaro**  
EDITORA OBJETIVA · 2005

Como nutrientes impactam foco, memória e humor. Base científica do que comer pra estudar melhor.

07
- 


**As Coisas que Você Só Vê Quando Desacelera**  
**Haemin Sunim**  
EDITORA SEXTANTE · 2017

Mindfulness e atenção plena por mestre zen-budista. Refúgio pra silenciar o cérebro acelerado.

08
- 

**O Poder do Hábito**  
**Charles Duhigg**  
EDITORA OBJETIVA · 2012

Como o cérebro forma hábitos e como reprogramá-los. Indispensável pra rotina de estudos sustentável.

09
- 

**Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso**  
**Carol S. Dweck**  
EDITORA OBJETIVA · 2017

Mentalidade fixa vs. mentalidade de crescimento. A diferença entre "não sei" e "ainda não sei".

10

— VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI

# VOCÊ TÁ MAIS PERTO DO QUE IMAGINA.

Cada respiração que você praticou. Cada pomodoro que você fechou. Cada noite que você dormiu em vez de virar. **Tudo isso conta.**

*O esforço de hoje é a semente do amanhã.*

E quando essa fase passar — e ela vai passar — você vai olhar pra trás e perceber que sobreviveu. Que cresceu. Que se tornou alguém que confia na própria força. A Descomplica tá aqui, do seu lado, em cada passo.

♥ **Antes de tudo:** se a dor for maior que dá pra carregar sozinho(a), **procurar um profissional não é fraqueza — é coragem.** CVV **188** (24h, gratuito), SAMU **192** ou o CAPS mais próximo. **Saúde mental é assunto sério.** Esse material apoia, mas não substitui ajuda qualificada.

PRÓXIMO PASSO

## QUER TER A DESCO DO SEU LADO DE VERDADE?

Plano de estudos personalizado, pacote com correção de redação, tira-dúvidas humano em 24h e plantão dos professores ao vivo. Por menos de R\$ 0,55 por dia.

Conhecer cursos →

— SIGA A DESCOMPLICA EM TODAS AS REDES



# VOÇÊ NÃO PRECISA FAZER ISSO SOZINHO(A).

Tem gente esperando pra te ajudar — **gratuita, confidencialmente e 24h por dia**. Procurar apoio profissional é ato de coragem, não de fraqueza. Esse PDF é um abraço, mas o abraço de verdade vem de quem é especialista.

**Tá com a cabeça pesada e o coração descompassado?** Antes de qualquer coisa: respira. Você está vivendo algo que **muita gente já viveu e venceu**. Pedir ajuda é o primeiro passo — e quem busca atendimento profissional reduz drasticamente o risco de crises piorarem. Não tente carregar tudo sozinho(a).

## APOIO EMOCIONAL

# 188

CVV · CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

Conversa gratuita, sigilosa e acolhedora pra qualquer pessoa em sofrimento — desde pensamentos pesados até só precisar desabafar.

24H · 7 DIAS

## ORIENTAÇÃO SUS

# 136

DISQUE SAÚDE · MINISTÉRIO

Ouvidoria do SUS pra orientação sobre saúde mental, onde tem CAPS na sua cidade, marcação de consulta pública e dúvidas em geral.

SEG A SÁB · 8H ÀS 20H

## EMERGÊNCIA

# 192

SAMU · RESGATE MÉDICO

Crises psiquiátricas agudas, surto, risco iminente. Se você ou alguém próximo está em perigo real e imediato, ligue AGORA mesmo.

24H · 7 DIAS



## SUS · ATENDIMENTO GRATUITO

### CAPS – CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

O Governo Federal oferece atendimento **100% gratuito** de saúde mental pela rede SUS. Os **CAPS** são serviços especializados que recebem qualquer pessoa, sem encaminhamento, com psicólogos, psiquiatras e terapeutas. Para encontrar a unidade mais próxima de você:

[gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental](http://gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental) →



### ESSE PDF É UM APOIO, NÃO UMA CONSULTA

O conteúdo desse material é educativo e foi montado com técnicas validadas cientificamente. Mas **de jeito nenhum substitui o acompanhamento de um psicólogo, psiquiatra ou outro profissional qualificado**. Se a dor é grande, busque ajuda real. **Saúde mental é assunto sério** — e cuidar dela com profissionais é parte de quem tá indo longe.