

Professor do Bom Jesus dá dicas de como lidar com a ansiedade às vésperas do vestibular da UFPR

A 1.ª fase do vestibular da Universidade Federal do Paraná (UFPR) será realizada no próximo domingo, 23 de outubro. Mais de 50 mil candidatos estarão disputando as pouco mais de 5 mil vagas ofertadas no concorrido concurso. A maioria dos alunos está o ano todo focada na realização dessa prova; eles estudaram e fizeram um planejamento para que tudo corresse bem nessa etapa tão importante da vida deles. E é exatamente nesse momento que a ansiedade costuma aumentar. É comum que ela apareça nessa época que antecede às provas mais importantes na vida do estudante. Veja algumas dicas do professor do Bom Jesus, Geraldo Sobrinho, para que o nervosismo não atrapalhe o bom desempenho na execução das questões.

“Se você estudou o ano todo e se preparou para essa fase, que é tão importante, não há com o que se preocupar. Agora é o momento de confiar e diminuir o ritmo. Siga estudando, mas não se desespere, não vire noites e não deixe de descansar. A memória é construída durante o sono, ele é muito importante para o seu bom desempenho. Procure se alimentar adequadamente e não se disponha a aventuras gastronômicas. Siga uma dieta saudável e faça atividade física. Isso vai manter a energia necessária para a realização de uma boa prova. E não esqueça, inclusive durante a prova: faça uma pausa de uns cinco minutos a cada 50 ou 60 minutos de prova”, observa o professor de Biologia.

Geraldo destaca ainda alguns fatores que podem auxiliar na organização do aluno. Na véspera da prova, ele aconselha a separar tudo o que vai precisar: documentos, canetas, lápis e borracha, entre outros. “No dia da prova não é para se preocupar com nada disso. Planejar antecipadamente garante que sua concentração esteja canalizada apenas para a realização de uma boa prova”, explica. Ele ressalta ainda: “No dia do vestibular, não leve nenhum material para estudar, pois não vai dar tempo. Não converse com ninguém sobre a prova e o que acham que vai cair, isso somente vai servir para deixar você mais nervoso. Lembre que é normal ter a sensação de que deu um branco assim que iniciar. Nesse momento, respire fundo e confie no seu preparo. Por fim, leia atentamente, anote os pontos principais dos enunciados e resolva as questões mais fáceis, assim você ganhará tempo e matará de 40 a 60% da prova. Acredite em você e boa prova!”, diz o especialista.

A segunda fase do vestibular da UFPR será realizada nos dias 27 e 28 de novembro. Antes disso, os estudantes farão a prova do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), programada para os dias 5 e 6 de novembro.

Fonte: Marketing Bom Jesus

Data: 19/10/2016