

Notas e reportagens  
Portal UOL - Novembro 2008

## **Especialistas dão dicas para enfrentar "tensão pré-vestibular"**

Bruno Aragaki - Em São Paulo

É uma relação inversamente proporcional: quanto mais se aproxima o dia prova, menos unha e apetite tem Helena Gaspari, 18, que presta vestibular no próximo domingo (16).

Segundo o professor de psicologia da UnB (Universidade de Brasília), Áderson Costa, "a ansiedade nessas situações pode ter até conseqüências físicas, como diarreia ou dores". Para saber como lidar com a pressão, o **UOL Vestibular** ouviu especialistas e selecionou dicas de diferentes áreas.

"Tem de ir liberando as tensões no dia a dia, senão acumula e estoura tudo no dia do vestibular", opina a terapeuta corporal Kika Lourenço. "Um exercício simples e útil é inspirar fundo, pelo nariz, segurar um pouco o ar e soltar pela boca, suspirando e fazendo barulho".

Para Costa, "terapias alternativas e atividades menos convencionais são bem-vindas. Cada um encontra um jeito diferente para sentir-se bem".

O psicólogo faz uma ressalva: "é importante evitar excessos na semana de prova. Começar uma atividade física, como ioga ou ginástica, bem na semana de provas nem sempre é a melhor idéia. Às vezes leva um tempo até o corpo se acostumar", disse.

Os pais também têm papel importante na preparação: "Pode parecer óbvio, mas tem família que não se lembra de que, nessa fase final, o filho precisa ainda mais apoio e atenção", aconselha Costa.

Mudanças repentinas de humor ou irritação em excesso podem ser sinal de que o estresse apertou, segundo o professor de psicologia. "Aí tem de ter calma e conversar. O pior que pode acontecer é brigar na véspera da prova", alerta.