



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

COPAE-PI

DICAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE RELACIONADA AO ENEM



2021

Material elaborado pela psiquiatra Isabelly Florentino e a nutricionista Letícia Cavalcanti

1. Separe os documentos necessários.



2. Veja o local da sua prova, qual o trajeto e o tempo necessário até lá.



3. Programe-se para chegar com uma hora de antecedência, pois pode haver engarrafamentos ou outros imprevistos. Você não vai querer sair no jornal chorando no portão do lado de fora, não é?! Chegar em cima da hora pode causar tensão, ansiedade e atrapalhar o seu desempenho já no início.



4. Evite estudar na véspera, pois dá a sensação de que não está preparado (a) o suficiente, gerando ainda mais ansiedade.



5. Confie no seu desempenho durante o ano e tente relaxar, fazer alguma programação leve com a família ou com os amigos.



6. Se ficar sem estudar nesse período que antecede a prova te deixar ainda mais apreensivo, diminua ao menos o ritmo dos estudos e revise os assuntos que mais caem nas provas.



7. Durma cedo na noite anterior a prova.



8. Evite refeições pesadas e alimentos gordurosos na véspera e no dia do exame, mas não deixe de se alimentar. Prefira alimentos ricos em fibras (frutas, legumes, verduras, batata doce, feijão e arroz integral) e proteínas (ovo, carne, frango e peixe grelhado, assado ou cozido).



9. Leve frutas, castanhas, amendoim e sanduíche natural para o lanche. Se optar pelo chocolate, prefira o amargo com pelo menos 70% de cacau. Não esqueça da garrafa de água.



10. Vá de máscara e leve pelo menos uma de reserva.



11. Leve duas canetas pretas.



12. Deixe as questões mais difíceis para o final.



13. Comece pela prova que você tem mais domínio do assunto.



14. Se ficar em dúvida entre duas alternativas, coloque um asterisco grande e responda a essa questão depois, para você pensar com mais calma.



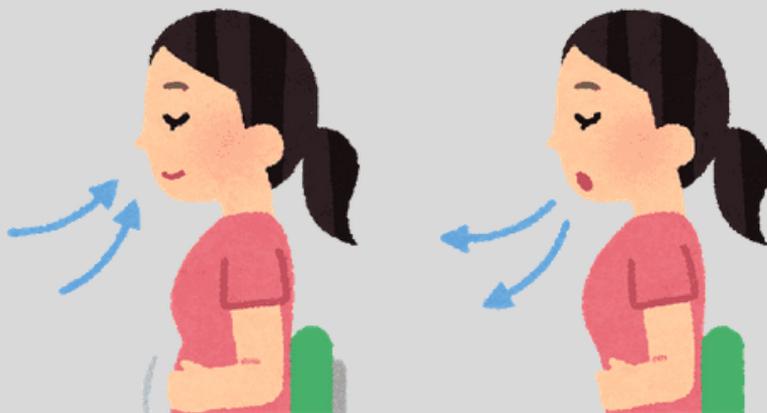
15. Tente não se preocupar com seus concorrentes, pois não tem como saber se eles estão saindo melhor ou pior do que você.



16. Faça algumas pausas para descansar a mente, vá ao banheiro, beba água e coma a cada três horas.



Você seguiu todas essas dicas e ainda está se sentindo ansioso (a)? Tente reestabelecer a calma com a respiração diafragmática. Dá pra fazer em qualquer lugar, de pé ou sentado (até mesmo durante a prova)!



Inspire (puxe o ar) pelo nariz até você conseguir ver sua barriga se elevando, por 4 segundos e depois, expire (solte o ar) pela boca por 6 segundos. Repita algumas vezes, até perceber que está mais tranquilo (a) (pratique antes para na hora da prova saber fazer).

Boa prova!