

pode gerar não só um cansaço geral, como também mais ansiedades”, afirma.

Segundo ele, o aluno deve seguir com sua rotina de estudos, mas respeitando os limites do corpo e da mente. “Como disse, o preparatório é uma grande maratona, e no meio do caminho podem surgir o cansaço e outros obstáculos emocionais. O impor-

tante é não desistir. Respeite seu psicológico e não perca a motivação”, ressalta.

O professor diz ainda que deve estar no “plano de estudos” do aluno a preocupação com atividade física, alimentação e os momentos de lazer. “Tudo isso cabe no planejamento. Quando precisar de um descanso, pare! Naturalmente, conquistamos rendimentos muito maiores quando estamos descansados e dispostos.

Uma dica importante é saber diferenciar a ‘preguiçinha’ do cansaço real. Assim, você terá rendimento respeitando seu corpo”, afirma.

Para o aluno ter uma rotina funcional é importante ter disciplina

e seguir o planejado. “Assistir todas as aulas, fazer todos os simulados e seguir um plano de estudos são a base para tudo funcionar. Não é possível ter uma produção e rendimento sem regularidade”, disse Guedes.

Como haverá mais tempo até a prova, o aluno pode fazer uma revisão com mais calma. “Isso deve tranquilizar o aluno. Poder rever os tópicos importantes, olhar os erros dos simulados, estudar provas antigas, enfim, reforçar e melhorar no conteúdo e na performance”, ressalta.

“Mesmo sem encontros presenciais, é possível participar de grupos online que auxiliam bastante no relaxamento e aumentam o potencial de concentração dos estudantes”, explica.

