

# Respire, vestibulando!

Tenha calma e não surte: em ano atípico, saúde mental e boa preparação serão ainda mais importantes nas provas pela frente

**I**zabela Cristina iniciava o segundo ano de curso um pouco mais aliviada do que o primeiro, já que agora conseguiria atuar como bolsista na escola que frequenta. Em março, um baque: uma pandemia. A estudante de 19 anos, que sonha cursar Medicina, se viu diante do medo de um ano perdido. "É um malabarismo."

Sem notebook e um espaço para estudos em casa, Izabela teve nos primeiros três meses de pandemia o seu maior período de apreensão. Durante a adaptação, teve cedido o computador que utilizava para monitorias pela própria escola e improvisou uma cômoda no quarto. Com a estrutura física montada, ainda faltava lidar com os desafios internos.

"Eu fiquei muito abalada, fiquei bem mal mesmo, achei que não ia ter onde estudar, como estudar, achei que ia perder mais um ano. O que mais

me abalou em tudo isso foi tentar buscar os padrões e querer render o tanto que eu rendia antes. Eu acho que só consegui realmente acalmar minha cabeça e fazer as coisas fluírem quando fui mais compreensiva comigo mesma", conta.

A compreensividade citada por Izabela é tida pelo psicóloga Marcelle Portugal como uma ferramenta fundamental para os estudantes neste momento difícil, já que nem sempre a saúde mental é colocada como prioridade para os vestibulandos.

