

Estudar para o vestibular na quarentena: um desafio ainda maior

Texto por: Lara Rodrigues e Leonardo Alexandre

Quem já fez vestibular sabe como esse período é complicado. Em meio a uma pandemia, quando todos têm de se isolar socialmente, esse período fica mais complicado ainda. Sempre foi exigido muito dos vestibulandos, é necessário que eles estejam informados sobre o passado, sobre todas as matérias do ensino médio, estejam atentos às notícias e atualidades, tirem um tempo para si mesmos, cuidem da sua saúde física e mental e realizem as tarefas para ajudar em casa. Muita coisa, né!?

Para piorar, parece que na quarentena essa cobrança aumenta ainda mais, porque estamos em casa o tempo todo. Mas é necessário lembrar que, por mais que estejamos em casa o tempo todo, não significa que temos 24 horas disponíveis para estudar apenas para o vestibular, mais do que nunca, com todo o caos que está instaurado no nosso país e no mundo (que, infelizmente não se resume apenas ao corona vírus), é necessário reservar tempo, espaço e atenção para cuidar da saúde mental. Lembrando que é importante sempre procurar ajuda profissional, seja pesquisando informações postadas por profissionais, seja buscando atendimento psicológico.

Aqui, vamos compartilhar, sempre que possível, informações e dicas importantes, dadas por profissionais da área da saúde para ajudar a amenizar os desafios desse período.

Primeiramente, sempre lembre que é importante não se comparar com o outro. Não é por que seu amigo consegue ter foco para estudar o dia todo, está em dia com todas as aulas e fez todas as leituras obrigatórias que você também vai conseguir. Além de cada um ter uma realidade diferente, cada um reage a esse momento de forma diferente, então, é importante respeitar seus limites e programar uma nova rotina adaptada. Para começar a criar essa nova rotina, não precisa estabelecer metas muito altas, sua primeira meta pode ser iniciar um trabalho, ler 5 páginas de um livro ou até mesmo acordar em um horário específico. À medida que você for conseguindo atingir seus objetivos, você vai colocando mais coisas. Dessa forma, seu corpo e sua mente vão se acostumando com a nova realidade e aprendendo a trabalhar melhor.