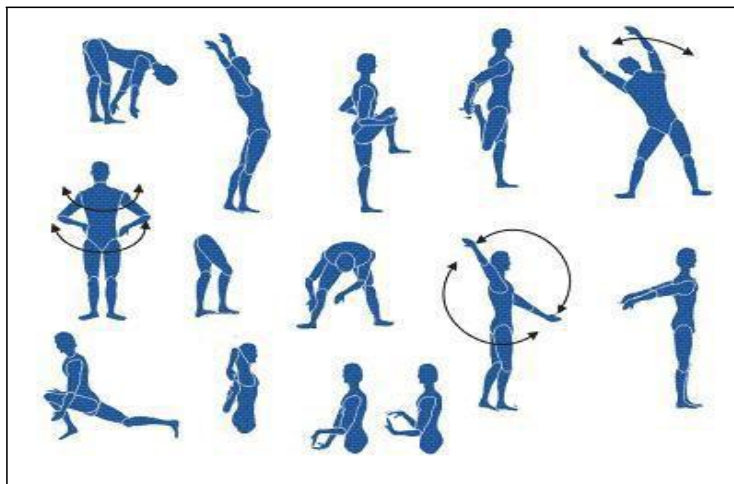


**Dicas da Fisioterapia para aumentar o rendimento do estudante e obter o
Êxito esperado no vestibular!**

O período pré-vestibular representa para o estudante uma jornada estressante, um momento decisivo para a escolha da profissão, cheio de cobranças e pressões internas e externas, em que o acúmulo de atividades torna-se rotineiro e o aprendizado precisa ocorrer em ritmo acelerado, levando-o muitas vezes, a abdicar de uma vida saudável e social, sendo privações que podem ser desnecessárias se o estudante conseguir administrar seu tempo e sua ansiedade e realizar também, atividades que lhe tragam prazer físico e mental. Estudos apontam que a Tensão Pré-Vestibular (TPV) acomete mais da metade dos estudantes que estão nessa fase, tendo como sintomas, a ansiedade, o nervosismo, sintomas gastrintestinais, como gastrite e diarreia, até mesmo consequências físicas, como cefaleias e dores pelo corpo, as quais podem ser evitadas ou combatidas, através de procedimentos fisioterapeuta, buscando melhorar a qualidade de vida, conseqüentemente, aumentar o rendimento e proporcionar a aquisição de novos conhecimentos.

As tensões diárias dessa fase podem ser minimizadas com a realização de exercícios respiratórios simples, que buscam harmonizar o corpo e a mente, gerando sensação de tranquilidade e bem-estar. Orienta-se: respirar calma e profundamente, puxando o ar pelo nariz soltando pela boca; buscar soltar todos os músculos da face, do pescoço, das costas, dos braços, do tórax, do abdômen, das pernas e dos pés e associar pensamentos positivos ou uma imagem que traga boas sensações. Realizar pausas, ou seja, uma curta parada a cada hora de estudo para descanso mental, constitui numa alternativa que pode parecer perder tempo, mas na verdade proporciona relaxamento. O estudante pode ainda fazer alongamentos para melhorar a saúde física e aumentar seu rendimento. A figura abaixo mostra alguns exemplos de alongamentos:



A automassagem visa diminuir as tensões musculares advindas da sobrecarga de estudos em fase pré-vestibular, pois alivia a tensão e pode ser feita pelo indivíduo sentado numa cadeira. Pesquisas comprovam que uma automassagem alivia as dores provocadas pela tensão com mais eficiência do que analgésicos. Essa técnica utiliza a pressão dos dedos ou o uso de bolinhas na região muscular comprometida, proporcionando alívio da tensão muscular causando sensação de bem-estar. Abaixo seguem alguns exemplos.



Outra orientação para quem passa, em média, 8 horas por dia estudando e ou sentado diante do computador, orienta-se, conforme figura abaixo, que se utilize o encosto da cadeira para apoio das costas, que se sente na parte posterior do assento, sob a região glútea, que haja o apoio dos pés numa superfície estável para descanso, a fim de combater de dores nas pernas e outros incômodos.



Por fim, para que a tensão pré-vestibular seja amenizada e o êxito seja obtido aconselha-se: gerenciar bem o tempo – tudo tem sua importância; ter uma alimentação saudável; manter o horário de sono normal e buscar relaxar nesse momento; praticar atividade física regularmente; ter um hobby; ter um convívio social harmonioso; buscar apoio na família e amigos; cobrar-se menos e manter pensamentos positivos.

Depois dessas orientações da fisioterapia, suas chances serão multiplicadas para o seu êxito no vestibular. Boa sorte!