

Como vencer a ansiedade no ENEM

PSICÓLOGAS: HELMA CARDOSO
CODAP DANIELA MELO

Planeje sua estratégia antes de começar a prova

- Táticas de resoluções de provas são consequências dos treinos ao longo do ano.
- Confie no seu treino e na sua evolução.



Faça atividade física



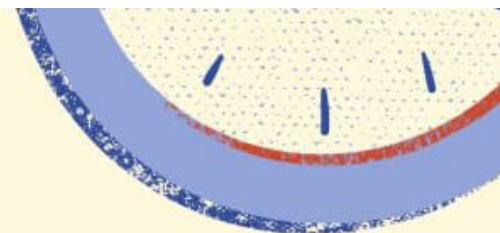
Entrevista com animais

- =
- =
- =





*Não abandone os
carboidratos*



Evite comparações



Só se
compare com
você e com a
sua
trajetória!




Mantenha o foco!

**Evite conflitos
desnecessários**

Tudo pode esperar!

**Escolha para manter
próximo de você**



- Assuntos que te fazem bem
 - Pessoas que te fazem bem
- 

*Esteja atento as
suas emoções!*




Não tem problema ficar off
um pouco!

Se precisar...

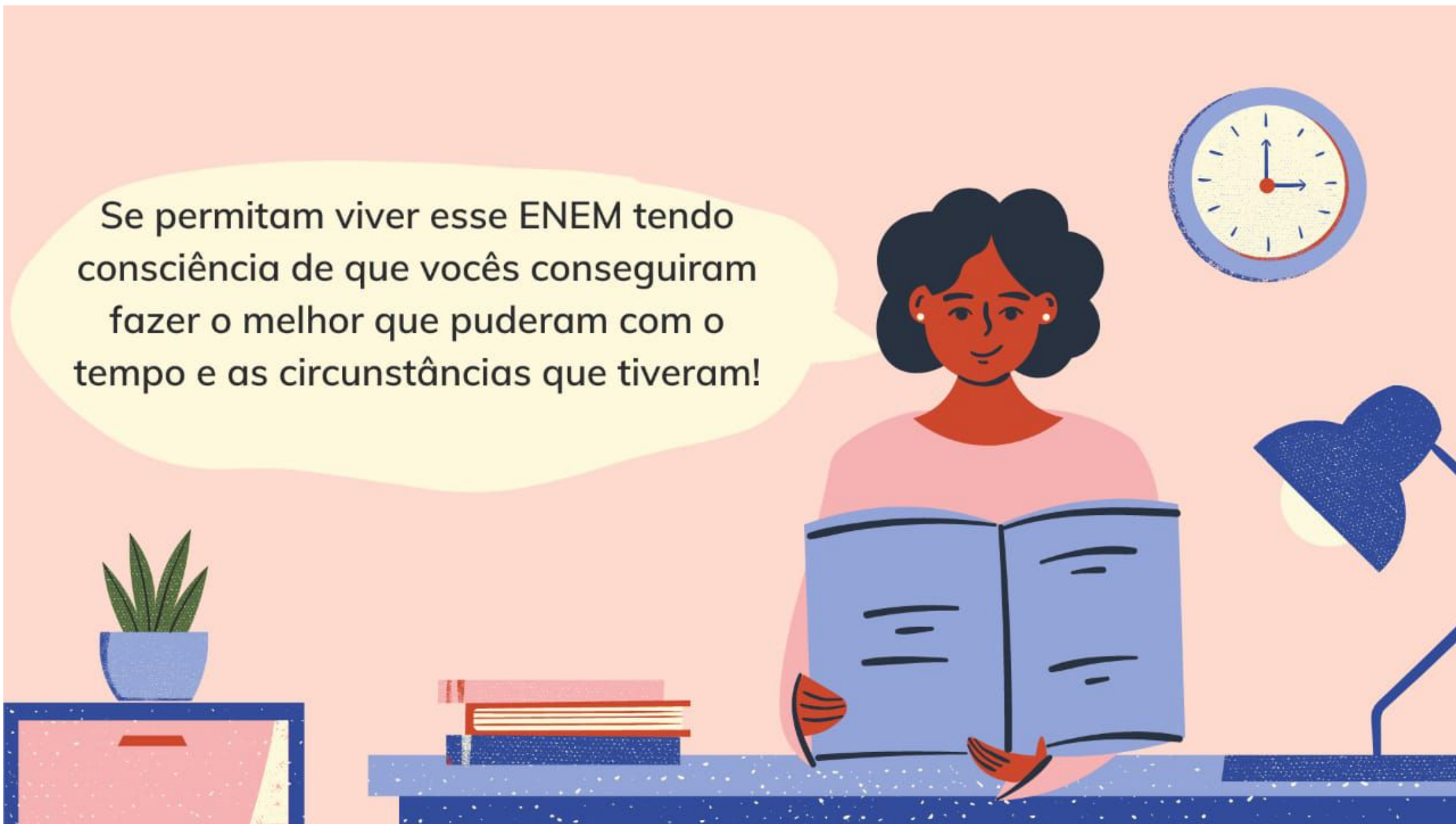
- não atenda
- não responda
- fique em silêncio

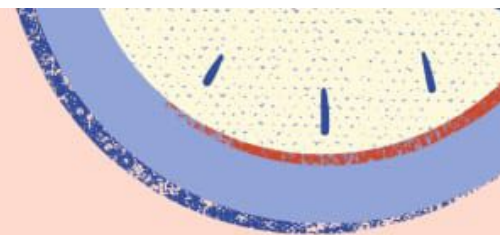
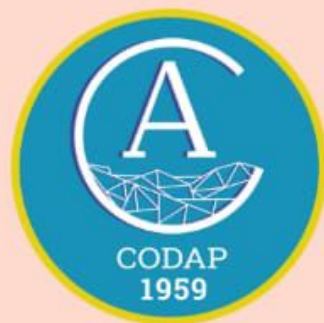
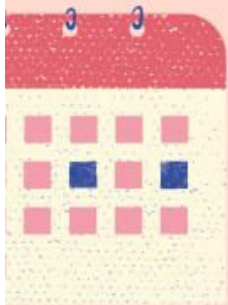


Como lidar com momentos de alta ansiedade?

- ① Procure não se cobrar por não estar conseguindo se acalmar nesse momento.
 - ① Busque outros focos de atenção por meio de estímulos do ambiente.
 - ① Faça respiração profunda aumentando o tempo de expiração
(Inspire pelo nariz por 4 seg, segure a respiração com o pulmão cheio por 4 seg e expire lentamente pela boca por 6 seg)
- 

Se permitam viver esse ENEM tendo consciência de que vocês conseguiram fazer o melhor que puderam com o tempo e as circunstâncias que tiveram!





Obrigada!

