

## CONCURSOS ADIADOS

# Neuropsicóloga dá dicas de saúde mental para candidatos

Especialista diz como aliar momentos de estudos e relaxamento.  
**Correio** também conversou com concurreseiros que farão certames em Brasília

» FRANCISCO ARTUR

**E**xercícios de respiração, meditação, além da manutenção de uma alimentação equilibrada e saudável têm o mesmo grau de importância que assuntos previstos em editais de concursos públicos. Essa é a ideia da neuropsicóloga Juliane Gebirim, que sugere que candidatos podem aproveitar o fato de ter ocorrido o adiamento de grandes certames como o Nacional Unificado (CNU) para aprimorar a concentração nos estudos e manter a calma.

“Lidar com a expectativa em relação à realização do CNU neste ano, mesmo com a incerteza sobre a data das provas, pode ser desafiador para os concurreseiros. Diante dessa situação, é importante manter a positividade, focando nos estudos e na preparação constante, independentemente da data definitiva do concurso”, afirmou a neuropsicóloga.

Além do CNU, que estava previsto para ocorrer no dia 5 de maio e até o momento o governo não anunciou uma nova data, outros concursos foram adiados em decorrência da crise socioambiental no Rio Grande do Sul. Certames como o do Banco Central e o de fuzileiros navais da Marinha foram adiados (**confira o quadro**).

Diante dessa incerteza sobre quando os certames ocorrerão, Juliane — que é especialista no preparo emocional de concurreseiros — elencou dicas valiosas ao candidato. Para ela, além de manter os estudos, é preciso adotar hábitos saudáveis na rotina. Confira:

**Medite:** Juliane definiu a meditação como uma “excelente forma de acalmar a mente, reduzir a ansiedade e aprimorar a



concentração”. A indicação é reservar “alguns minutos do seu dia” para praticá-la. Meditar, acrescenta a especialista, envolve exercícios de respiração.

**Faça pausas:** Se você destina duas horas diárias para estudar, não fique os 120 minutos com a cara em frente ao livro ou ao computador/smartphone. Faça pausas

regulares para “descansar o cérebro e renovar as energias”. Conheça a técnica Pomodoro? Juliane explica e sugere: “[são] períodos de estudo de 25 minutos seguidos de uma pausa de 5 minutos”.

**Cuide da alimentação:** comer bem, beber água e ter uma boa noite de sono. “Esses hábitos são essenciais para a saúde física e

mental”, atesta.

**Relaxe e veja filmes:** gosta de ler? que tal iniciar ou continuar aquele livro que você deixou pela metade? Sua onda é música? Escute seu artista preferido! Filme? Dedique um tempo para assisti-los durante a semana. Independente de qual for seu hobby, dedique um tempo para vivê-lo.

## Expectativas

Em relação à confirmação das datas dos concursos adiados, pode haver um sentimento de aflição entre os concurreseiros. Isso porque as provas dos certames ainda não têm data para ocorrer. Segundo Juliane, que usou o CNU como exemplo, a manutenção da expectativa de que, a qualquer momento, o governo pode anunciar novas datas pode ser algo positivo, porém é preciso aprender a lidar com esse sentimento para que haja frustração.

“É importante ressaltar que, neste momento, não é provável que o governo anuncie uma nova data imediatamente. É mais provável que isso ocorra mais para o segundo semestre, possivelmente em agosto. Portanto, é essencial aproveitar o tempo disponível antes da definição da data para se preparar. O governo não marcará a prova de forma repentina, dando aos candidatos tempo para se organizar e revisar o conteúdo de maneira adequada. Portanto, é crucial dedicar-se aos estudos neste momento, aproveitando para se preparar da melhor forma possível para o CNU”, indicou.

## Rotina

Junto à neuropsicóloga Juliane, professores de cursinhos para concursos públicos defendem o preparo mental neste momento de espera das datas dos certames adiados. Além disso, os professores orientam que os candidatos estudem assuntos que ainda não estão “afiados”.