

Dicas para se sair bem na prova

Cuidar da saúde é essencial desde a fase de estudos. Siga as orientações:



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Caminhadas, yoga, musculação ou outras atividades são essenciais para aliviar o estresse e aumentar a disposição. A prática de esportes libera endorfina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar.



ALIMENTE-SE BEM

Uma dieta equilibrada influencia diretamente no seu nível de energia e concentração. Evite alimentos processados e prefira refeições leves, com boa quantidade de frutas, verduras, proteínas e carboidratos saudáveis.



DURMA O SUFICIENTE

O descanso é essencial para consolidar o que foi aprendido. Priorize uma boa noite de sono e mantenha uma rotina regular para não comprometer a saúde mental e física.



DESCONECTE-SE

Faça pausas durante o estudo e aproveite para descansar a mente. Durante essas pausas, evite acessar redes sociais ou se envolver em atividades que possam gerar mais ansiedade. Meditação e leitura de livros também são boas alternativas.



FALE SOBRE SUAS PREOCUPAÇÕES

Caso sinta que a ansiedade ou o estresse estão tomando conta, converse com alguém de confiança. Compartilhar seus sentimentos pode aliviar a pressão e proporcionar novas perspectivas.

Públicas para as Mulheres (PDPM), a Lei Maria da Penha e as realidades da Região Integrada de Desenvolvimento do Distrito Federal (RIDE-DF). “Estamos no aguardo para saber com a retificação digital se a Lei Orgânica e a Lei Complementar 840 serão inseridas, já que são disciplinas obrigatórias em todos os concursos públicos, conforme descreve a Lei 4949”, acrescenta.

Preparação

O professor de informática Deodato Neto, diretor do cursinho Cuca, acredita que a possibilidade de ingresso na Caesb pode fazer a diferença na carreira dos concurseiros, especialmente os que residem no Distrito Federal. Ele explica que “a grande vantagem é que o candidato vai ter um bom salário morando em Brasília, porque

é um cargo regional e não corre risco de ir para outro lugar.”

Neto acredita ainda que os candidatos precisam se preparar para o exame com foco maior em questões práticas. “Como a prova é em março, é importante que os alunos se preparem com a teoria básica e respondendo questões, porque estudar só a teoria não é uma prática boa para nenhum concurso”, defende.

Nesse contexto, Deodato recomenda direcionar o estudo para questões ou simulados com base no conteúdo cobrado pela banca. “Caso contrário, o estresse é muito grande. Então, a minha sugestão é sempre fazer simulados e provas de concursos anteriores, com questões baseadas nos conteúdos exigidos no edital para não ter aquela sensação de não saber para onde ir na hora”, justifica.

Com a exigência do concurso, o professor de informática Jefferson Rodrigues ressalta que cuidar da saúde mental é importante para aumentar as chances de sucesso na avaliação e de equilíbrio durante o estudo. “É fundamental cuidar de si mesmo ao longo do processo. Recomendo ao candidato se organizar de maneira inteligente, revisar os conteúdos constantemente, praticar exercícios físicos e reservar momentos para descanso”, descreve (**Confira 5 passos para se sair bem, segundo o professor Rodrigo Francelino**).

Recomendações

Wellington Dimas Oliveira Silva, 29 anos, trabalha como videomaker e está estudando para o cargo de agente de suporte ao negócio. “O segredo para um bom desempenho nos estudos é a disciplina e o foco. Recomendo abrir mão de distrações, como festas e outras atividades sociais, especialmente aos fins de semana, para dedicar-se exclusivamente ao estudo. Viver o edital e mergulhar de cabeça nos conteúdos exigidos é fundamental para garantir uma preparação sólida e, conseqüentemente, a aprovação”, diz.

Ele acredita que o equilíbrio com a saúde mental é essencial para ter um bom desempenho na preparação. “Antes de iniciar as sessões de estudo, faço exercícios físicos, que me ajudam a aliviar a pressão e o estresse, esse momento de atividade física não só proporciona uma sensação de bem-estar, mas também me ajuda a manter a mente mais leve e focada, preparando-me para absorver o conteúdo com mais eficiência”, descreve.

Moema Nayara dos Santos Cunha, 36, é estudante de gestão pública e está se candidatando para o concurso no cargo de assistente administrativo, com o objetivo de garantir um plano de carreira promissor e um melhor ambiente de trabalho.

Durante o período, ela reserva cerca de quatro horas por dia para se dedicar aos conteúdos propostos, conciliando o estudo e os cuidados com filho. Para evitar ansiedade, ela indica “não estudar mais que seu limite, fazer atividades físicas e procurar se alimentar bem sem muita gordura ou excesso de açúcar.”

***Estagiária sob a supervisão de Marina Rodrigues**