

## AGENDE-SE

## Bazar

**Londrina** - Os voluntários da Casa de Apoio para as famílias de pacientes internados no Hospital Universitário promovem Bazar de Garagem no dia 20 de outubro, das 9h às 14h, na Rua João B. Rubinho, 113, próximo ao HU. Serão comercializadas roupas semi novas, utensílios domésticos, moveis, calçados e artesanatos, a partir de R\$ 1. Toda a renda será destinada à manutenção da casa e construção de nova sede.

## Plantão de véspera

**Londrina** - Plantão de véspera para o vestibular da UEL (Universidade Estadual de Londrina), promovido pelo Sigma Curso e Colégio, será realizada no dia 20 de outubro, das 13 às 20h, no estacionamento do Shopping Boulevard. Vão participar do plantão professores de todas as disciplinas que serão cobradas na primeira fase do vestibular. As inscrições podem ser feitas pelo site [www.ocursoquemaisaprova.com.br/plantao-vespera](http://www.ocursoquemaisaprova.com.br/plantao-vespera) até o dia 19. Mais informações pelo fone (43) 3372-9500.

## Palestras gratuitas

**Londrina** - Duas palestras gratuitas serão realizadas nesta semana pela Unimed Londrina em parceria com a prefeitura municipal. A palestra sobre fake news será no dia 18 de outubro, às 14h, no CCI Oeste (Centro de Convivência da Pessoa Idosa da Região Oeste) - Rua Serra Pelada, 111. O assistente de Comunicação da Unimed Londrina, Bruno Petri, vai explicar como identificar as notícias, por que elas existem e quais suas interferências no cotidiano. Não precisa de inscrição prévia para participar. No dia 19, a enfermeira de Educação Permanente da Unimed, Maria Fernanda Manoel, falará sobre a saúde da mulher. Ela vai discutir as principais doenças que acometem este público (câncer de mama, osteoporose, câncer de útero etc.), quais são as causas e como evitá-las. Esta palestra integra a programação do Outubro Rosa da Unimed Londrina e será na sede do programa Viva a Vida do jardim União da Vitória 4 (rua da Cidadania, 299), às 14h.

## Prótese total

**Londrina** - Abertas até 23 de outubro inscrições para o curso gratuito de formação inicial e continuada em auxiliar de prótese dentária, oferecido pelo IFPR (Instituto Federal do Paraná), que terá a duração de dez meses, a partir de 7 de novembro. São ofertadas 32 vagas, destinadas a estudantes cursando o ensino fundamental ou médio e tenham mais de 15 anos de idade. Informações na Secretaria Acadêmica do instituto (Rua João XXIII, 600) ou <http://londrina.ifpr.edu.br/wp-content/uploads/2018/10/Edital-FIC-Auxiliar-Protese-Dentaria-2018-Vers%C3%A3o-Final-1.pdf>

## Afro-brasileira

**Ponta Grossa** - A Fundação Municipal de Cultura e o Conselho Municipal de Política Cultural recebem inscrições até o dia 19 de outubro para o edital público que selecionará propostas de diferentes segmentos ligadas à cultura afro-brasileira, que integrarão a programação do 1º Festival Expressão Afro de Ponta Grossa, no mês de novembro. Informações no [www.pontagrossa.pr.gov.br/cultura](http://www.pontagrossa.pr.gov.br/cultura).

[cidades@folhadelondrina.com.br](mailto:cidades@folhadelondrina.com.br)

## FALECIMENTOS

† Antonio Caetano dos Santos Sobrinho, 62 anos. Sepultamento dia 18 de outubro, às 10h30, no Cemitério Jardim da Saudade

† Gentil Vieira Nogueira, 93 anos. Sepultamento no dia 18 de outubro, às 9h, no Cemitério Parque das Allamandas

† José Aparecido Ferreira, 73 anos. Sepultamento no dia 17 de outubro, no Cemitério Parque das Allamandas

† Helena Isaias Cabeçoni, 77 anos. Sepultamento no dia 18 de outubro, às 8h, no Cemitério Jardim da Saudade

† Ricardo Hideo Simomura, 62 anos. Sepultamento no dia 17 de outubro, no Cemitério São Pedro

† Annanias Pereira dos Santos, 95 anos. Sepultamento dia 17 de outubro, no Cemitério Parque das Oliveiras

† Saul Mancini, 73 anos. Sepultamento no dia 17 de outubro, no Cemitério Padre Anchieta

ACESF - Fone: (43) 3372-7850 Londrina/PR.  
Site: [www1.londrina.pr.gov.br/acesf](http://www1.londrina.pr.gov.br/acesf)

# Contornando a ansiedade e o nervosismo

Em período de vestibular e de Enem, sentimentos de pressão são comuns e precisam ser superados

Pedro Marconi  
Reportagem Local

Os próximos dias serão decisivos para milhares de estudantes. No domingo (28) acontece a primeira fase do vestibular da UEL (Universidade Estadual de Londrina). Em seguida, em dois fins de semana, será realizado o Enem (Exame Nacional do Ensino Médio). Já no começo de dezembro está programada a segunda fase do vestibular da universidade londrinense. Em meio a isso, muitos ainda irão prestar provas em outras instituições. Acompanhado do desejo de ser aprovado estão a ansiedade, o nervosismo e a pressão.

“A ansiedade em si não é um problema, tanto que é uma característica do ser humano estar buscando algo a frente. Ela passa a ser um problema grave quando tem excesso de pressão e de cobrança, que chamamos de estresse. Nos últimos tempos tem aumentando tanto o volume de informação que as coisas começaram a se perder (nesta cobrança), e a ansiedade que fazia movimentar, agora faz apavorar e travar diante do objetivo. No vestibular temos uma situação nacional, pois as pessoas veem nele a grande meta de vida”, destaca o psicólogo Guilherme Davoli.

Segundo o especialista, o primeiro passo é o estudante encarar a prova que irá fazer como algo natural e que não se resume na única chance da vida, pois novas oportunidades podem vir. “Existe até um ‘terrorismo’ entre os colegas em que só se fala de preocupação, prova, prazos e matéria. Qualquer roda de conversa que chega é gerado mais ansiedade no outro e esse processo vai sendo retroalimentado. A pessoa vai entrando em estado de sofrimento diante de um momento, que é importante, mas é uma possibilidade de vida”, aponta Davoli, que também é consultor educacional e esteve recentemente no colégio Maxxi, onde deu palestra sobre o tema para estudantes e pais.

Outro fator é aceitar que, assim como a ansiedade, o nervosismo faz parte do processo. O estudante deve se



Os próximos dias serão decisivos para milhares de estudantes que irão disputar vagas em in

lembrar que se preparou para este momento. “Deve-se buscar um ponto de fuga. Seja na religiosidade, meditação, cinema, esporte ou sair com os amigos, sobretudo na véspera. É pior estudar um dia antes da prova. Não vale a pena ficar revidando matéria, pois isto deixará mais nervoso. É preciso descansar. Assim como teve o momento de plantar, agora é a hora de colher”, compara Márcia Chiréia, coordenadora do curso pré-vestibular Prime. Outras dicas são deitar mais cedo na véspera e alimentar-se bem, evitando comidas gordurosas.

A professora de letras também destaca que o vestibulando tem que conferir o material necessário, como caneta, sempre levando a mais, e documentos. “Rever o local da prova para não ir ao lugar errado, o horário. Tudo isso pode ajudar a aumentar a ansiedade. É recomendado a pessoa ver o edital antes e, principalmente para o caso da UEL, responder as questões de uma prova anterior”, sugere. “Levar água e comidas para ‘beliscar’, pois a mastigação alivia a pressão. Não existe milagre”, classifica. Outra sugges-

tão dos profissionais é buscar pausas no momento da prova para manter a produtividade alta.

Outro vilão no momento da prova é o tempo, o que pode ser fator extra de pressão, principalmente para os mais ansiosos. “O estudante precisa começar a prova pelo que sabe e se sente mais preparado. Conforme vai respondendo vai passando para o gabarito. Depois volta para a questão mais difícil. Não ignorar o enunciado e grifar os verbos de comando. Não é positivo revisar a prova, ainda mais se estiver sem tempo, pois muitos erram fazendo esta revisão”, cita Chiréia.

**“Deve-se buscar um ponto de fuga; seja na religiosidade, esporte ou sair com os amigos”**

## FAMÍLIA

Quem tem papel fundamental para o aluno é a família. Se por um lado ajudam, por outro os pais podem influenciar negativamente, até atrapalhando. “As famílias, sem querer, acabam cobrando de maneira desnecessária, comparando o filho com um irmão, amigo ou outro familiar. Alguns pais que não conseguiram realizar este sonho criam expectativa do filho realizar e a ideia dele vai ficando confusa. Acaba que o estudante

não está mais escolhendo com calma o que quer”, adverte Davoli.

Para o psicólogo, os familiares devem entender que o filho já está estudando há muito tempo. A compreensão e o incentivo, sem cobrança, são as melhores maneiras de ajudar a contornar a ansiedade. “O vestibulando tem que organizar o que ele quer estudar e colocar no papel, realizando um cronograma. Estipulando tempo para estudar, e parar por uns dez minutos, sem ir para internet, mas descansar mesmo, pois a cabeça já está cheia de informação. A pessoa precisa relaxar. Isto terá consequência na hora da prova”, diz.

## ‘BRANCO’

Comum na “hora h”, o “branco”, de acordo com Chiréia, é um mito que carece ser superado. “Não dá branco 100% em ninguém. A pessoa pode se perder em uma questão ou outra, mas não em tudo. Se está muito ansioso, converse consigo mesmo, pense positivo que vai conseguir. Respira fundo, mentaliza uma figura qualquer para aliviar o estresse”, sugere. Se saiu confiante de que fez o correto, volte a estudar, com organização e calma, pois novos desafios virão pela frente.



MATRÍCULAS  
ABERTAS 2019

Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio

# MeuVOTO

é para um Ensino Tecnológico e Digital;

Apoio:



Pontual

entro de Ensino

43 3321.6757  
43 99906.6758  
[www.pontualondrina.com.br](http://www.pontualondrina.com.br)