

Editora: Cláudia Santos  
Editoras-assistentes:  
Lelanne Correia e  
Tatiana Nascimento

# ADMITE-SE

19  
diariodepernambuco.admite-se.com.br

# Hora de relaxar, concurseiro

> **veja dicas**

## Faça pausas

Cinco minutos para cada hora estudada ou 15 para o dobro de tempo. No intervalo, o concurseiro pode aproveitar para checar as redes sociais, ouvir música ou conversar com amigos e familiares. Pequenos alongamentos ou exercícios para esticar o corpo também valem.

## Pratique esportes

Uma atividade física prazerosa estimula o cérebro e o corpo, liberando hormônios de bem-estar. De duas a três vezes por semana, o concurseiro deve procurar um esporte, principalmente se for de equipe, pois estimula a convivência.

## Não abra mão do lazer

Não basta fazer esportes, é preciso ter um tempo para encontrar os amigos, ir ao cinema, festas, entre outras programações que agradem o concurseiro. O ideal é reservar um dia inteiro ou pelo menos um horário de um dia no final de semana para descansar e recarregar as baterias.

## Sem trocar lazer por estudos

Ainda que estudar seja a prioridade de todo concurseiro, quem não cumpriu seu cronograma semanal ainda deve utilizar seu tempo de lazer no final de semana. A dica é separar apenas uma parte do dia para estudar e reorganizar o horário aos poucos.

## Não exagere

Prefira atividades leves na hora do lazer. Se escolher consumir bebidas alcoólicas, por exemplo, não passe do limite para não prejudicar os estudos ou extrapolar os horários permitidos pela rotina.

**Equilíbrio entre dedicação aos livros e momentos de lazer garante qualidade do aprendizado e da manutenção de um bom ritmo de estudo do candidato**

**YASMIN FREITAS**  
ESPECIAL PARA O DIÁRIO  
yasminfreitas.pe@dabr.com.br

**Q**ue o concurso é um projeto de longo prazo e a vaga no funcionalismo público costuma ser conquistada apenas após anos de estudo e dedicação, ninguém discorda. Mesmo assim, muitos estudantes abrem mão do equilíbrio quando o assunto é descansar para dar prioridade absoluta aos livros e não percebem que, na tentativa de diminuir o tempo de preparação para as provas, podem prejudicar o andamento do aprendizado e a manutenção de um bom ritmo de estudos.

Por isso, não exagerar é a ordem: todo cronograma preparatório deve ter pelo menos um dia durante a semana para relaxar e procurar atividades de lazer.

Para o diretor do Central de Concursos, Jaime Kwei, quem não segue a regra do equilíbrio pode pagar caro tanto pelo prejuízo à saúde física quanto mental. "Alunos que abrem mão do lazer e de descansar costumam apresentar problemas de coluna e também tendinite, por exemplo, porque o corpo não aguenta uma rotina de oito ou dez horas estudando diariamente sem pausas", comenta. "Além disso, a aprendizagem e a retenção do conteúdo não acontecem porque o cérebro se sente sobrecarregado. O concurseiro acaba fazendo um esforço em vão", completa.

Ir ao parque, conversar com

amigos, assistir a um filme no cinema, sair para jantar. Muitas são as possibilidades de relaxamento na hora do lazer. "Não importa a atividade escolhida, e sim que o estudante possa usufruir de um momento de relaxamento para retornar aos estudos mais revigorados", afirma Kwei. Para os mais festeiros ou animados, a regra é não exagerar. "O importante é lembrar que os estudos são a prioridade e as pessoas devem aproveitar o tempo livre com atitudes que não prejudiquem a rotina, como beber em excesso", completa. Concurseiros também são orientados a praticar esportes de duas a três vezes por semana para se sentirem mais revigorados.

"Eles contribuem para elevar os níveis dos hormônios do bem-estar. Fazer uma caminhada, praticar um esporte coletivo ou andar de bicicleta contribuem de forma positiva", afirma o presidente do Instituto Brasileiro de Coaching

(IBC) e master coach senior José Roberto Marques. Academia e natação fazem parte do dia a dia do estudante Ronald Carvalho, 39, que aguarda o próximo concurso da Polícia Federal (PF) e acorda cedo para se exercitar. "Às cinco da manhã vou para a academia, e ao meio-dia para a natação. Não abro mão de me exercitar, porque além de me preparar para o teste físico da polícia, também me sinto mais disposto e relaxado", revela José Roberto.

Importante lembrar que mesmo o estudante não cumprindo sua carga de estudo planejada para aquela semana, ele não deve abrir mão do horário total do descanso para recuperar o tempo perdido. "Uma estratégia é dividir o tempo ao meio e usar uma parte para estudar e a outra para descansar", recomenda Jaime Kwei.



## PRÁTICA DE ESPORTES DE UMA DUAS VEZES POR SEMANA AJUDA NO RELAXAMENTO