

Equilibrar os estudos e alimentar-se bem são algumas dicas para o estudante sobreviver à semana de provas

Rede social acadêmica conta com inúmeros exercícios resolvidos de exatas para melhorar a vida do universitário

23/09/2016 14:35:53

Noites sem dormir, ansiedade, anotações por todos os cantos e emoções à flor da pele. Quem é estudante sabe bem como é passar por isso na semana de provas. Seja para correr atrás do prejuízo ou para evitar um desempenho ruim, muitos alunos se arriscam em uma rotina conturbada que prejudica a saúde e a qualidade de vida. Pensando nisso, Daiane Dias, coordenadora de Relacionamento com o Cliente do Passeidireto.com, destaca cinco dicas para ajudar o aluno a não surtar com a semana de provas e obter êxito em todos os exames. Acompanhe:

Equilibre os estudos com suas responsabilidades

Você se sente sobrecarregado e com uma rotina que lhe sufoca? Se a resposta é positiva, é importante você rever suas responsabilidades e como o excesso de atividades pode estar afetando o seu rendimento nos estudos. Avalie qual é a prioridade em sua vida e qual o impacto daquela responsabilidade que não é necessariamente sua, mas que você tomou para si. A partir disso, você poderá seguir nossos próximos passos.

Reduza o estresse na semana de provas

Para muitos estudantes, é comum que a tensão antes das provas se acumule, deixando-os ansiosos e inquietos. Pode parecer muito pedir isso, mas é de suma importância que você desacelere. Estar sob constante estresse não fará bem à sua saúde e lhe deixará sem energia, com uma constante sensação de desgaste físico e emocional. Então, procure realizar atividades que aliviem a tensão da semana de provas e tragam momentos agradáveis, como praticar algum esporte ou ir à academia. Se preferir, você pode espalhar praticando algum hobby ou ir ao cinema, ao teatro, etc. Qualquer outra atividade que lhe permita relaxar e descontraír.

Aprenda a revisar o que você estudou

Não cometa o erro de deixar para estudar na véspera das provas, pois esse é um hábito que pode

afetar diretamente o seu desempenho na hora dos exames. Em vez disso, busque desenvolver um método que facilite a sua própria aprendizagem, como, por exemplo, a revisão. Uma dica é começar montando esquemas relacionados aos assuntos abordados em sala de aula que lhe ajudarão a memorizar as matérias e a focar nos estudos a curto e médio prazo.

Descanse corretamente

Quando você dorme de forma irregular, poucas horas por noite, tanto a sua saúde quanto seus estudos são afetados. Por isso uma boa noite de sono é essencial. Lembre-se que ao descansar corretamente, você consegue reter melhor o que estudou, além de conseguir se concentrar e memorizar melhor. Portanto, já sabe: estude de manhã e descanse à noite!

Alimente-se bem

Assim como dormir e descansar, a alimentação também tem um papel importante para quem quer obter bons resultados nas provas. Por esse motivo, evite alimentos gordurosos e açucarados que provoquem aquela sensação de cansaço e peso logo após a refeição. Além disso, comer em horários certos regularmente, preferencialmente de 3 em 3 horas, ajuda a manter o seu metabolismo em dia.

Para ajudar os universitários nessa empreitada, o [Passeidireto.com](https://www.passeidireto.com), rede acadêmica com 6,5 milhões de usuários que busca conectar universitários e seus conhecimentos, conta com vários serviços. “Exercícios Resolvidos”, por exemplo, é voltado para os estudantes universitários de exatas e traz os principais livros sobre Matemática, Física, Cálculo, Química, Contabilidade etc., com mais de 50 mil soluções passo a passo dos livros mais usados pelos professores. Confira esse e mais serviços em [Passeidireto.com](https://www.passeidireto.com).