

Na contagem regressiva para o vestibular, ioga e até raspas de limão podem ajudar

Bruno Aragaki - Em São Paulo

Fique calmo antes das provas - é o que dizem, em coro, os especialistas. Mas, para quem está no meio do turbilhão, desligar a chave da ansiedade é bem difícil.

Para combater o estresse da contagem regressiva para o vestibular, técnicas relaxamento podem ser a válvula de escape. De ioga à aromaterapia, o **UOL Vestibular** ouviu especialistas de terapias alternativas - dependendo do caso, todas elas são corretas!

"Cada um pode encontrar aquela que o faz se sentir bem", diz o professor de psicologia da UnB, Áderson Costa.

Corpo e mente

"Deite as costas no chão e coloque as pernas para cima, de cinco a dez minutos. A coluna se ajusta e a circulação sanguínea é estimulada", diz Kika Lourenço, terapeuta corporal em São Paulo. O exercício da "inversão", garante, é ideal para "aliviar tensões que já têm efeitos sentidos no corpo".

"Se sentir os pés formigando, não se preocupe: é sinal de que o relaxamento era mesmo necessário", avisa a terapeuta.

"Dormir acordado" é uma técnica simples para fazer um intervalo entre a revisão de uma matéria e outra. "Deite num tapete, com uma almofada debaixo da nuca. Fique sem mexer o corpo durante uns dez minutos, vale até pôr música tranqüila no fone de ouvido. Preste atenção no ar que faz levantar e abaixar o peito", recomenda a professora de ioga Nicole Witek.

Segundo ela, essa sessão de "sonho acordado turбина que um cochilo de meia hora perturbado" e pode fazer diferença no aprendizado.

Para o dia da prova ou mesmo durante as aulas, Kika propõe exercícios simples, como a massagem nos pés com bolinha de tênis ou até estojo roliço. "Uns dois minutos pressionando a planta do pé contra algum objeto roliço ajuda a relaxar a musculatura", diz.

Ainda descalço, o estudante pode testar dar batidinhas leves, com o dedão do pé, contra a parede. "Ajuda a acordar, a despertar", diz Kika.

Cheiros ajudam

Técnicas de aromaterapia também prometem ajudar a ficar mais tranqüilo. E há até mesmo truques para memorizar aquela classificação de biologia difícil de entrar na cabeça.

"Você pega um limão verde, lava com água e sabão e esfolia a casca com um ralador. Depois faz uma trouxinha com essas raspas, embrulha com uma gase molhada ou lencinho de papel e põe do lado do caderno enquanto estuda", aconselha a aromatóloga Sâmia Maluf, de São Paulo.