



## **Mudança no calendário de provas dos vestibulares deste ano vai exigir mais resistência do candidato**

*Especialista sugere mudança imediata na rotina de estudos*

As datas dos vestibulares 2018, divulgadas pelas principais universidades públicas paulistas, vão exigir muita resistência dos candidatos, isso porque em apenas sete dias, serão três provas. No dia 12 de novembro será o segundo dia do Enem, dia 15 será o dia da prova da UNESP, que é a grande mudança do calendário, e no dia 19, é a vez da prova da Unicamp. Para o coordenador do ensino médio do Colégio Crescer, Anderson Gama, essas mudanças acarretam em uma maratona de estudos. “Antes os alunos tinham uma semana de intervalo para avaliar as respostas e descansar para outra prova, agora o intervalo será menor, o que vai exigir muita resistência dos candidatos”, avalia o coordenador.

Para tentar amenizar o impacto do cansaço na semana dos três testes, ele aconselha a mudança na rotina de estudos desde já, para acostumar o corpo a longos períodos de provas. “Será bem cansativo, por isso quem não entrar no ritmo pode sentir muito cansaço físico durante a semana das provas e sofrer com perda de rendimento na última prova, que será da Unicamp, uma das universidades mais concorridas”, frisa Anderson.

O coordenador ainda orienta o candidato a aumentar as horas de estudo por dia, de quatro a cinco horas, e em dias consecutivos, mesmo que bata o cansaço é preciso resistir e manter a rotina, só assim o corpo vai acostumar a esse ritmo. “Chegar preparado mentalmente e fisicamente pode fazer toda a diferença na semana mais puxada dos vestibulares”, conclui o coordenador.

Informações para imprensa:



Andréa Barbieri e Kátia Sacchetto

(19) 99831 3129/ (19) 98114 2488

[up@upcomunicacaoeficiente.com.br](mailto:up@upcomunicacaoeficiente.com.br)

[www.upcomunicacaoeficiente.com.br](http://www.upcomunicacaoeficiente.com.br)