

## **PREPARAÇÃO PARA O ENEM COM DICAS DE NUTRIÇÃO**

Os alunos da 3ª série do Ensino Médio estão na reta final da preparação para o ENEM. E na programação especial que o Anchieta vem realizando com eles, aconteceu na segunda feira, dia 24/10, um momento diferente no teatro do Colégio. Foram convidados o professor de educação física, Ângelo Araújo, a nutricionista da A&C Nutrição, Tatiana Mota, e o ator Alan Miranda, para uma apresentação aos estudantes.

De forma descontraída, Ângelo destacou importantes aspectos motivacionais, e até mesmo como o medo e o nervosismo (controlados), tem função na nossa vida, além de dar dicas de posturas e de exercícios de alongamento para o relaxamento muscular.

As dicas de nutrição trazidas por Tatiana começaram pelo que evitar desde a véspera. Ela conversou com os alunos que alimentos estimulantes como café, energéticos e refrigerantes de cola, devem ser deixados de lado, preservando uma boa noite de sono. Segundo a nutricionista, essas bebidas também não são recomendadas para o dia da prova, pois aceleram batimentos cardíacos, aumentando a ansiedade. Tatiana falou ainda da necessidade de beber bastante líquido para evitar a desidratação, que antes mesmo da sensação de sede, já pode causar sintomas como perda de concentração. Ela reforçou que antes de sair para a prova, é importante alimentar-se, evitando o jejum prolongado, e a dica é uma refeição leve, com destaque para os carboidratos, fonte de energia primordial para o cérebro. Comidas pesadas e frituras devem ser evitadas, pois exigem maior tempo de digestão, desviando o fluxo sanguíneo para o intestino e causando sensação de sonolência. Para levar para a prova, opções sugeridas foram água, frutas e frutas desidratadas, barras de cereal, castanhas e uma porção pequena de chocolate.



Depois foi a vez de Alan subir ao palco,

com sua apresentação stand up “O que eu não quero ser quando crescer”, retratando com humor os dilemas na escolha da profissão e na busca pela felicidade.

Desejamos boa prova e sucesso!