

DESAFIO UFRR 2025

DIA 2 - AJUSTE DO CICLO: **SONO E MOVIMENTO**

1. Relembrando o Dia 1

- A tarefa anterior era identificar **pequenos passos que aproximam** e **passos que afastam** do objetivo.
- Se você não fez, volte e faça: isso mostra se você está disposto a cumprir o desafio.
- Já no primeiro dia, não realizar a tarefa reforça a crença de que “não consigo” → exatamente o que queremos mudar.

2. Chegar bem no dia da prova

- Não basta só estudar → é preciso **cuidar do corpo e da mente**.
O cérebro é a parte mais cara e complexa do corpo, se a saúde geral não estiver bem, dificilmente ele terá bons resultados.
- Dois ajustes fundamentais para o desempenho:
 1. **Sono** (ciclo circadiano).
 2. **Movimento** (atividade física como regulador do estresse).

3. Ajuste do ciclo circadiano (sono)

- O ciclo circadiano é o conjunto de mudanças que acontecem dentro de, aproximadamente, 24 horas (envolvendo sono, vigília, alimentação, estudo).
- Problema comum: tentar compensar falta de estudo abrindo mão do sono.
- Consequência: cansaço, baixa concentração e pior desempenho.
- Importância: a prova começa **às 8h da manhã** → se o corpo está habituado a acordar tarde ou cansado, o desempenho será prejudicado.

*Sono é um pós-requisito para armazenar o que foi estudado durante o dia e um pré-requisito para render no dia seguinte (**como é estudar quando você dorme mal?**).*

Três ações práticas para melhorar o sono:

1. **Registrar horários:** anote hora de dormir e acordar → entenda seu padrão de sono.
2. **Dormir 15 min mais cedo a cada dia:** ajuste progressivo.

3. Inverter a ordem das tarefas noturnas:

- Evite usar celular imediatamente antes de dormir.
- Antecipe redes sociais e deixe as tarefas “entediantes” por último.
- Use a **técnica do livro chato**: ler algo leve ou tedioso para desacelerar.

4. Movimento como regulador do estresse

- Reta final gera estresse, ansiedade e tensão muscular.
- Fisiologia: ativação do **sistema nervoso simpático** (luta ou fuga → adrenalina → tensão muscular).
- Precisamos ativar o **parasimpático** (relaxamento).
- Como ativar? → **movimento físico**.

Exemplos de desafios de movimento:

- Caminhada de 15 min.
- Alongamento.
- Exercício de respiração consciente.
- Prática de esporte (vôlei, natação, corrida).
- Academia ou qualquer atividade que coloque o corpo em ação.



*Não é estudar mais horas que garante aprovação. É estar desperto, ativo e com o cérebro pronto durante o processo de preparação e especialmente no horário da prova. **Um corpo que se movimenta e descansa deve ser parte da estratégia para ter melhores resultados no estudo** (e na qualidade de vida geral).*

6. Tarefa prática do Dia 2

👉 Registre na sua tabela de passos:

- O que você fez hoje para ajustar o sono (ex: dormir mais cedo, inverter ordem das tarefas, usar livro chato).
- O que você fez hoje para movimentar o corpo (ex: caminhada, alongamento, esporte).