

## **Pandemia, estresse e vestibular são abordados em bate-papo com estudantes**

**Foto disponível em**

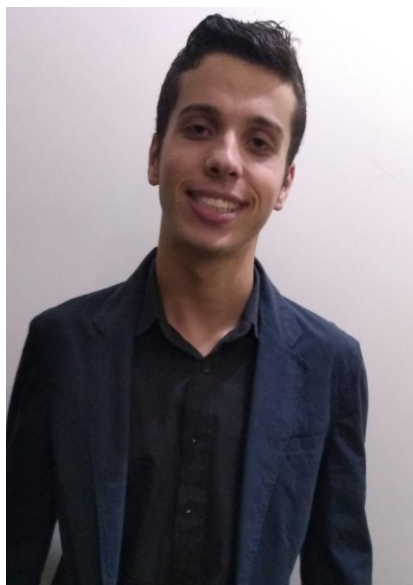
<https://drive.google.com/drive/folders/1ZtCog5MF6lUVHD3gZNXZ74p5ljWLKFHB?usp=sharing>

Muitas são as incertezas que rondam o futuro e a pandemia transformou a rotina das pessoas, especialmente dos vestibulandos, os quais estão passando por um período de grande ansiedade. Para ajudar seus alunos que estão nessa situação, o Colégio Singular Santo André promoverá um encontro virtual sob o tema *Vestibular em tempos de pandemia, uma mistura de sentimentos*. A ação será voltada exclusivamente para os estudantes do Ensino Médio e ministrada pela orientadora Kátia Costa, no dia 7 de novembro (sábado) às 11 horas.

Entre os principais assuntos abordados estão a pressão do vestibular, o medo de não ser aprovado, a expectativa da família, dos amigos e dele mesmo, e como se concentrar nos estudos diante de tantas cobranças.

De acordo com a orientadora, a pandemia traz a sensação de falta de controle, gera incertezas e muita ansiedade. “Por estarem privados do convívio diário com amigos, o momento gera angústia e estresse. Por isso, durante o encontro falaremos sobre algumas habilidades socioemocionais como o autoconhecimento, autocontrole, ansiedade e carreiras”, adianta.

O bate-papo contará ainda com a participação do ex-aluno do Singular Gabriel Victor Costa, estudante da UFABC – Universidade Federal do ABC e colaborador da área de pesquisa de Engenharia Biomédica no Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Instituto do Coração da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (InCor-FMUSP). Ele falará sobre suas experiências e pressões que passou durante o período de vestibular, Enem e a importância do idioma inglês para a carreira e bolsa de estudos.



**Informações à imprensa:**  
**MP & Rossi Comunicações**  
[mprossi@uol.com.br](mailto:mprossi@uol.com.br)  
**Luciana Ponteli**  
**(11) 99602-4430**  
[www.mprossi.com.br](http://www.mprossi.com.br)

**30/10/2020**