Adrielly Siebert | Neuropsicologia & Psicologia da Aprendizagem

MATERIAL GRATUITO · PARA FAMÍLIAS

10 sinais de que seu filho está sobrecarregado no ano do vestibular

E o que a família pode fazer diante de cada um deles, antes que o cansaço vire outra coisa.

1. Os 10 sinais que mais aparecem no ano do vestibular
2. O que fazer em cada situação
3. O que ajuda e o que atrapalha em casa
4. Quando procurar ajuda profissional

Adrielly Garcia Siebert · Psicóloga CRP 04/40473

@drineuropsi

UMA CONVERSA COM A FAMÍLIA

O vestibular não pesa só para quem vai fazer a prova

Pesa na mesa do jantar, no silêncio do quarto fechado, na pergunta "e aí, estudou hoje?" que ninguém aguenta mais ouvir.

Depois de anos acompanhando vestibulandos no cursinho e no consultório, aprendi que a sobrecarga quase nunca aparece como "estou sobrecarregado". Ela aparece de lado: no sono, na irritação, no corpo, na nota que cai justamente quando o esforço aumenta.

Este guia reúne os sinais que mais vejo e o que a família pode fazer diante de cada um. Ele não serve para diagnosticar ninguém. É um convite para olhar com mais atenção e agir cedo, com mais conversa e menos cobrança.

Como ler este guia

- Um sinal isolado, num dia difícil, faz parte da vida de qualquer estudante.
- O que merece atenção é a **soma** de sinais e a **duração**: quando vários aparecem juntos e se mantêm por semanas.
- Leia pensando no seu filho, e não em uma lista para conferir na frente dele.

DICA DA ADRIELLY

Antes de observar o seu filho, observe a casa. Família ansiosa costuma produzir estudante ansioso, mesmo sem dizer uma palavra sobre a prova. Cuidar de você também é cuidar dele.

1 O sono mudou

COMO APARECE

Dorme cada vez mais tarde "para render", acorda cansado ou passa o fim de semana inteiro dormindo.

O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER

Combine um horário de corte para os estudos. É durante o sono que o cérebro consolida o que foi estudado. Cortar sono para estudar mais costuma sair caro.

2 A irritação virou regra

COMO APARECE

Respostas curtas, explosões por pouca coisa, porta do quarto sempre fechada.

O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER

Não leve para o lado pessoal e não responda no mesmo tom. Escolha um momento calmo e diga: "percebi que você anda no limite. O que está pesando mais?"

3 Estuda muito e rende pouco

COMO APARECE

Horas na mesa, páginas relidas várias vezes e a sensação de que "nada entra".

O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER

Quantidade não é qualidade. Ajude a organizar blocos curtos de estudo com pausas e revisões. Horas sentado não medem aprendizagem.

4 O corpo começa a reclamar

COMO APARECE

Dor de cabeça, dor de barriga, enjoo antes de simulados, tensão no pescoço e nos ombros.

O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER

Leve a sério e procure avaliação médica para descartar outras causas. Depois, converse sobre o que costuma acontecer antes dessas dores aparecerem.

5 Parou de fazer o que gostava

COMO APARECE

Largou o esporte, os amigos, a música, as séries, "porque não tem tempo".

O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER

Lazer não é prêmio para depois da aprovação. É parte do que sustenta a rotina de estudos. Proteja pelo menos um momento de prazer na semana.

6 Tudo vira comparação

COMO APARECE

"Fulano já está no terceiro simulado", "todo mundo está melhor do que eu".

O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER

Evite comparações também em casa, inclusive com irmãos e primos. Troque "olha o fulano" por "olha o quanto você avançou desde março".

7 O medo de decepcionar aparece nas falas

COMO APARECE

"Vocês estão pagando o cursinho", "eu não posso errar", "e se eu não passar?".

O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER

Diga com todas as letras que o amor e o respeito da família não dependem do resultado. Parece óbvio para você. Para ele, muitas vezes não é.

8 Adia tudo e depois se culpa

COMO APARECE

Passa horas no celular, deixa tudo para depois e, no fim do dia, se sente o pior aluno do mundo.

O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER

Procrastinar costuma ser uma fuga do desconforto, e não preguiça. Ajude a começar pequeno: 25 minutos de uma tarefa só, sem celular por perto.

9 Dá branco na prova, mesmo sabendo o conteúdo

COMO APARECE

Resolve bem os exercícios em casa, mas trava nos simulados e nas provas.

O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER

Isso tende a estar ligado à ansiedade de avaliação, e ela pode ser trabalhada com treino e técnicas. Simulados em condições parecidas com as da prova ajudam a tirar o peso da novidade.

10 Fala em desistir de tudo

COMO APARECE

"Não sirvo para isso", "não vou fazer mais nada", sensação de que não existe saída.

O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER

Não minimize ("é só uma fase") e não entre em pânico. Escute primeiro. Depois, procure ajuda profissional. Se houver qualquer fala sobre não querer viver, busque atendimento imediato: o CVV atende pelo 188, de graça, 24 horas por dia.

NA PRÁTICA

O que atrapalha e o que ajuda em casa

Atrapalha	Ajuda
Perguntar todo dia "estudou hoje?"	**Perguntar "como foi o seu dia?" e ouvir a resposta inteira**
Cobrar horas de estudo	**Perguntar o que ficou difícil e o que pode ajudar**
Falar do resultado o tempo todo	**Valorizar o processo, o esforço e a constância**
Comparar com colegas, irmãos e primos	**Comparar com ele mesmo, alguns meses atrás**
Resolver tudo por ele	**Oferecer ajuda e deixar que ele escolha como usar**
Despejar a própria ansiedade no filho	**Cuidar da própria ansiedade com outros adultos**
Tratar o lazer como perda de tempo	**Proteger momentos de descanso e prazer**

Quando procurar ajuda profissional

- Quando vários sinais aparecem juntos e se mantêm por mais de duas semanas.
- Quando o sono, a alimentação ou as relações com a família e os amigos mudam de forma importante.
- Quando o estudante diz que não dá conta, que não vê saída ou que quer desistir de tudo.
- Quando a própria família já não sabe mais como conversar sobre o assunto.

Uma psicóloga pode ajudar o estudante a organizar a rotina, lidar com a ansiedade de avaliação e atravessar esse ano com mais equilíbrio. E pode ajudar a família a encontrar o seu lugar nessa travessia.

EM CASO DE URGÊNCIA

Se o seu filho falar em não querer viver ou em se machucar, não espere: procure um serviço de saúde, o SAMU (192) ou o CVV (188, ligação gratuita, 24 horas).

Adrielly Siebert | Neuropsicologia & Psicologia da Aprendizagem

QUEM PREPAROU ESTE MATERIAL

Esse ano não precisa ser vivido no susto

Sou Adrielly Siebert, psicóloga, mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Processos de Aprendizagem e especialista em Neuropsicologia. Sou cofundadora do cursinho pré-vestibular CDF, palestrante e autora dos livros *Guia prático para famílias de vestibulandos* (2023) e *Quem é essa dupla?* (2026). Me dedico à formação de psicólogos, assistentes sociais e educadores e desenvolvo projetos de saúde mental, inclusão e aprendizagem em escolas.

+13
anos como psicóloga clínica e escolar

+50
escolas atendidas

+1.000
profissionais formados

Este guia nasceu do meu livro *Guia prático para famílias de vestibulandos*, escrito a partir de anos de convivência com estudantes, famílias e professores no cursinho CDF. Se você quer atravessar esse ano com mais clareza, me chame para conversar.

Como posso ajudar a sua família

- Livro *Guia prático para famílias de vestibulandos*
- Palestras para famílias em escolas e cursinhos
- Atendimento psicológico e avaliação neuropsicológica

Quero conversar com a Adrielly

WHATSAPP
(38) 99932-1362

INSTAGRAM
@drineuropsi

Adrielly Garcia Siebert · Psicóloga CRP 04/40473 · Material gratuito para fins educativos. Pode ser impresso e utilizado na sua prática; não pode ser vendido nem distribuído sem os créditos.