

O tempo a seu favor

ORGANIZAÇÃO É A MELHOR ARMA DO ALUNO DURANTE OS VESTIBULARES

Os meses de novembro e de dezembro reúnem os vestibulares mais importantes e concorridos do país. Os candidatos se preparam agora para as provas das principais faculdades privadas, além da segunda fase das universidades públicas.

"Essa é a hora de trabalhar um olhar mais crítico. O aluno deve priorizar o que não sabe", diz o especialista em produtividade Christian Barbosa. Segundo ele, elaborar um cronograma de estudos, com uma divisão de horas para cada disciplina, é fundamental. "O ideal é usar as horas mais produtivas do dia para os conteúdos que dão mais trabalho, intercalando com curtos períodos ocupados por temas mais fáceis ou que ofereçam mais prazer", afirma.

Para a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente do Isma (entidade que pesquisa e trata o estresse) no Brasil, o melhor modo de identificar as disciplinas mais difíceis é

fazer simulados e provas de anos anteriores, sem consultar materiais de apoio.

"É a melhor forma de estudar em pouco tempo. Porque, em dois ou três dias, é impossível rever todo o conteúdo das apostilas. Os simulados servem como um ótimo guia", diz.

Descanso

Os especialistas também são unânimes ao ressaltar a importância dos períodos de descanso—inclusive durante o estudo—e de atividades ligadas ao lazer e à diversão.

"Se a mente não descansa bem, não consegue associar o conhecimento adquirido pelo estudo. Com isso, o aluno se esquece até mesmo do que sabe. São os famosos brancos", afirma Ana Maria.

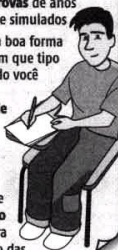
Para Christian Barbosa, cada um conhece seu ritmo e não deve modificá-lo só porque o vestibular está na reta final.

"Se a pessoa está acostumada a dormir cinco ou dez horas por dia, deve continuar assim. O mais importante é organizar os estudos de acordo com o tempo disponível. Não vale a pena exagerar na hora mais crítica da preparação", diz. (Luís Fernando Manzoli)

COMO ORGANIZAR SEU ESTUDO

SIMULADOS

- Resolva provas de anos anteriores e simulados
- Essa é uma boa forma de saber em que tipo de conteúdo você tem mais dificuldade
- Fazer simulados também é uma boa maneira de controlar o tempo para a resolução das provas



MATÉRIAS MAIS DIFÍCEIS

- Identifique as suas principais dificuldades
- Foque seu estudo nessas matérias
- Tire dúvidas com professores da escola ou do cursinho



Fontes: psicóloga Ana Maria Rossi e especialista em gestão do tempo Christian Barbosa

Organize seu tempo

- Monte um esquema prático de horários e o siga à risca
- Varie as disciplinas para não se sobrecarregar com assuntos parecidos
- Divida o seu tempo de estudo em blocos de uma hora, com intervalos de cinco a dez minutos
- Nos intervalos, coma alguma coisa, veja um pouco de TV ou toque seu instrumento musical preferido. Só não se esqueça de retomar os estudos

Exemplo de organização

Das 13h às 14h: física (dinâmica)
Das 14h10 às 15h10: história do Brasil (República)
Das 15h20 às 16h20: inglês
Das 16h30 às 17h30: química orgânica
Das 17h40 às 18h40: geografia (atualidades)

Vá com calma

- Você conhece seu ritmo. Não é porque está a poucos dias do vestibular que precisa modificá-lo
- Não troque horas de sono pelo estudo. O cansaço mental cria os famosos brancos e faz você se esquecer até de assuntos que já domina

Trabalho atrapalha, mas não é desculpa

Os candidatos que trabalham têm mais dificuldade de organizar os estudos. "Isso não pode ser desculpa para deixar os livros de lado", diz Alberto Francisco do Nascimento, do Anglo.

Segundo a psicóloga Ana Maria Rossi, quem trabalha deve usar seu tempo de forma mais inteligente, como o período livre no ônibus, durante o almoço e nos fins de semana. (LFM)

Visite o local de prova

Não é raro quando um atraso coloca a perder um ano de estudos e de preparação. O coordenador do cursinho Anglo, Alberto Francisco do Nascimento, dá uma dica preciosa para evitar esse tipo de problema no vestibular.

"O estudante deve visitar o local de prova no dia anterior

e calcular o tempo que gasta no trajeto. O candidato deve calcular quanto tempo demora para chegar ao local e sair bem cedo de casa, para evitar imprevistos", diz.

O coordenador também recomenda o uso do metrô para quem mora em São Paulo. "As linhas de ônibus são reduzi-

das aos domingos."

A visita ao local de prova também pode ser importante para a identificação do prédio, do bloco e da sala onde fará o vestibular. "Alguns lugares são grandes, com várias entradas e prédios diferentes. Se o aluno se perder, pode se atrasar e ficar nervoso." (LFM)