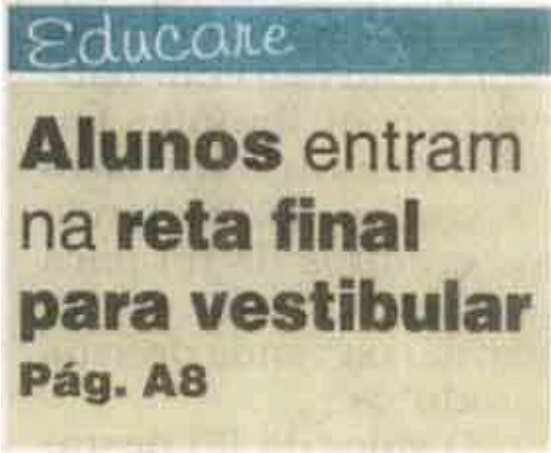




Educar

Educar, do latim, é verbo composto do prefixo ex (fora) + ducere (trazer), e significa literalmente conduzir para fora, ou seja, fazer o estudante descobrir o que já sabe no seu íntimo

VESTIBULAR

Maratona para as provas está perto da reta final

Regina Helena Santos
regina.santos@jcrucelro.com.br

Para quem está estudando com afinco em busca de uma vaga na universidade, o mês de setembro chega com gosto de reta final. Daqui menos de dois meses, a primeira prova - o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), que será realizado em outubro - dará início a uma maratona na concorrência por um espaço no Ensino Superior. Diante de tanto conteúdo e pressão, as orientações são sempre as mesmas: focar os estudos nos tópicos e temas que o aluno tem mais dificuldade, ficar atento aos horários, locais e regras de cada prova, se alimentar bem e não se esquecer do descanso, fundamental para encarar exames extensos e difíceis. Mas nesta lista, gerenciar o tempo disponível da melhor maneira possível também pode ser uma saída para amenizar as sensações de ansiedade e expectativa. "A primeira coisa a se saber é que os estudos só serão produtivos se a pessoa estiver realmente focada, caso contrário, melhor sair para respirar um pouco", explica o especialista em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa, cientista da computação que tem quatro livros publicados sobre o tema e estuda o assunto há mais de dez anos.

Para ele, o estudantes devem, nesta reta final, evitar todos os fatores que geram estresse. "Isso porque o estresse desconcentra, não deixa as pessoas focarem no que precisam, gera nervosismo, ansiedade, as



Aline Tezotto

peças esquecem as coisas", comentou. Um bom exemplo de situações de estresse comuns aos vestibulandos é tentar estudar tudo o que não foi estudado ao longo do ano, nos meses que antecedem as provas, dormir mal, não reservar tempo para si mesmo e deixar de lado o lazer e os amigos. "Estas atitudes minam a energia. E sem energia com certeza o aluno não terá um bom desempenho", acredita. Porém, Christian defende que tentar relaxar um pouco não significa deixar de lado o aperfeiçoamento dos conteúdos que serão cobrados nos exames. Aumentar a carga de estudo até pode fazer parte das decisões, mas sempre levando em conta a disposição e características pessoais de cada um, assim como aquela "revisada" de última hora. "Tem pessoas que conseguem estudar 12 horas diárias. Tem outras que não. O recomendável é fazer blocos e



Victor de Oliveira

ver quantos consegue aguentar", indicou. O processo, que propicia inclusive o autoconhecimento das limitações individuais, consiste em períodos pré-determinados para se dedicar aos livros e apostilas - duas horas é, segundo Christian, um bom tempo - intercalados por intervalos. "É preciso fazer uma parada estratégica para se dedicar a algo que goste de fazer. Pode ser jogar videogame ou andar de bicicleta, por exemplo."

Outra dica do especialista para os vestibulandos é evitar usar o período pré-vestibular para fazer mudanças radicais na rotina. "Alguns ficam ansiosos, comem demais, deixam o organismo sobrecarregado. Outros resolvem começar uma atividade física mais intensa. Vestibular é igual a preparação para um campeonato. Você não pode, nas últimas semanas, mudar muito seu estilo de vida. É preciso estar bem fisicamente para ter uma performance melhor, para que o cérebro esteja pronto para lembrar, recordar, para manter a tranquilidade e a mente organizada e usar isso contra o adversário." E para quem pensa que faltam horas nas 24 que todos os seres humanos têm disponíveis todo o dia, ele alerta: "as pessoas usam mal o tempo que elas têm. A chave de tudo é o planejamento".



Sara de Paula

mas que a gente." E até mesmo quem já tem uma vaga garantida não consegue escapar da pressão. Rafael Mozart de Luna Picinato, de 18 anos, cursa o primeiro ano do curso de Projetos Mecânicos na Faculdade de Tecnologia de Sorocaba (Fatec),

mas quer mesmo é estudar Engenharia. Ele acredita que a estratégia é reforçar os pontos fracos. "Às vezes falta coragem para começar a estudar. No fim de semana fico umas quatro, cinco horas estudando. E muitas vezes temos que abrir mão do contato com as pessoas, dos churrascos."

E o que pretendem fazer logo que as provas acabem? As respostas não são dadas antes da pergunta: "se a gente passar ou se a gente não passar no vestibular?" O desejo de Jéssica é dormir. "Ficar uma semana sem abrir nenhum livro", emendou Victor. "Curtir a família", resumiu Rafael. "Parar de pensar um pouco em tudo", falou Sara. Já a resposta de Aline aponta para a retomada da vida que parece ter ficado para trás. "A cabeça só pensa em estudar. Fui ontem na casa de uma amiga e pensava: deveria estar estudando. Ficamos com peso na consciência."

Fique atento às datas

Pressão

Quem está debruçado sobre os livros quer mesmo é que toda essa pressão acabe o mais rápido possível. E ela vai além de somente conseguir notas mais altas que a concorrência e a vaga. "O que mais me assusta é o futuro incerto. Não saber onde estarei no ano que vem. Se pelo menos eu tivesse a certeza que vou conseguir...", disse Aline da Silva Tezotto, de 17 anos, que concilia o ano final do Ensino Médio e as aulas do cursinho pré-vestibular gratuito oferecido pela Faculdade de Engenharia de Sorocaba (Facens). Sua colega Jéssica Adriane Rodrigues Vieira, da mesma idade, que sonha em ser jornalista, resume como tem sido o início do segundo semestre. "Às vezes sinto como se estivesse perdendo a minha vida trancada dentro do quarto", comentou. "Por isso me sinto melhor vindo aqui no cursinho, a gente fica perto dos outros que estão na mesma situação, que têm o mesmo objetivo", emendou Sara Aparecida de Paula, de 17 anos, que quer estudar Relações Internacionais.

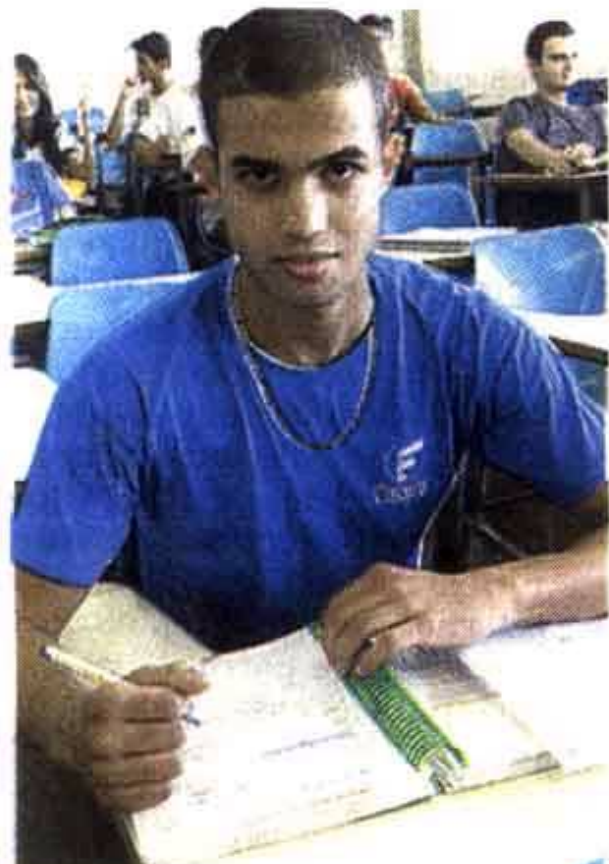
Para Victor Eduardo de Oliveira, de 17 anos, que busca uma vaga em Medicina, o maior erro é tentar correr atrás do prejuízo. "O que sabemos, já sabemos. Agora é só reforçar. E não adianta ficar pensando que tem gente que está se dedicando

As inscrições da Fuvest, que seleciona para 10.952 vagas da Universidade de São Paulo (USP) e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa, estão abertas até 9 de setembro no www.fuvest.com.br/portal/fuvest/. A prova de conhecimento gerais será em 27 de novembro.

Para os interessados em uma das 3.444 vagas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e da Faculdade de Medicina e Enfermagem de São José do Rio Preto (Famerp) as inscrições estão abertas até 23 de setembro pelo site www.comvest.unicamp.br. A primeira fase será no dia 13 de novembro.

Pelo menos 30 universidades federais já indicaram que utilizarão o Sistema de Seleção Unificada (Sisu), com base na nota do Enem como única forma de seleção para seus cursos em 2012. As inscrições já estão encerradas e 5,4 milhões de candidatos devem fazer a prova, que acontece nos dias 22 e 23 de outubro.

Para concorrer a uma das 6.629 vagas da Universidade Estadual Paulista (Unesp) os candidatos poderão se inscrever a partir do dia 5 de setembro até 7 de outubro pelo site www.vunesp.com.br. A primeira fase será no dia 6 de novembro.



Rafael Picinato



Jéssica Rodrigues

Dicas para enfrentar o desafio do estudo

Foco - esse é bom ponto inicial de qualquer estudante. É preciso estar 100% dedicado a estudar e se aprimorar nas matérias que encontra maior dificuldade. Dica: faça intervalos pequenos, de cinco minutos, a cada uma hora de estudo. Isso o manterá mais ligado.

Organização dos estudos - analise quanto tempo você precisa para estudar cada capítulo, de cada matéria. Depois, crie uma planilha e organize por ordem de prioridade, separando mais tempo para os assuntos que tem mais dificuldade em assimilar. Dica: crie o seu próprio material de estudo, escreva em um papel tudo o que entendeu e se oriente por ali, assim as informações serão mais facilmente guardadas.

Um apoio - você conhece alguém que também está "lutando" para passar no vestibular? Convide-o para um grupo de estudos. Reúna alguns colegas uma vez por semana para discutirem sobre as disciplinas. Além de tirar dúvidas e trocar infor-

mações, fica mais fácil continuar algo quando se tem o apoio de outra pessoa. Dica: cuidado para as reuniões não se tornarem momentos de jogar papo fora, lembre-se sempre do foco.

Entender o tempo - faça uma conta simples: quanto tempo ainda falta para o vestibular e quanto desse tempo poderei, de verdade, passar estudando? Não adianta achar que ainda falta muito e ficar sem dormir na véspera por passar a noite estudando. Dica: use uma ferramenta que o ajude a administrar e organizar as tarefas, como um caderno, uma agenda, um calendário ou até um software de administração do tempo.

Respire e descanse - nem só de estudos deve viver um candidato. Saia para se distrair aos finais de semana, separe um tempo para estar com a família e não deixe de lado as refeições balanceadas. Dica: faça exercícios, ande ao ar livre e não abuse do tempo de ócio. (Por Christian Barbosa)