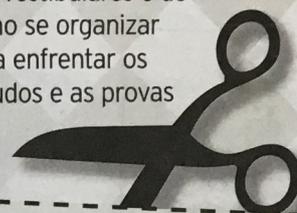




Prepare-se: é hora da reta final

Depois das férias de inverno, agora é preciso colocar a cabeça em ordem e ficar atento às datas dos vestibulares e de como se organizar para enfrentar os estudos e as provas



MAURÍCIO FRIGHETTO

mauricio.frighetto@diario.com.br

Descansou bastante nas férias da metade do ano e recarregou as baterias? Espera-se que sim, porque chegou a reta final: o segundo semestre, quando são realizados os vestibulares mais importantes do país. Para ser dar bem lá no fim do ano é bom apostar em planejamento e na qualidade dos estudos.

Pensar a longo prazo e ter metas claras que possam ser cumpridas até o vestibular é um dos aspectos mais importantes a serem pensados agora. A dica é das psicólogas do pré-vestibular da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) Fernanda Bernardo Martins e Sabine Heumann. Nas páginas centrais deste caderno elas trazem um roteiro com os questionamentos e dúvidas mais comuns dos vestibulandos.

Mas antes de qualquer coisa é imprescindível ficar ligado nas datas das inscrições. Porque quem não tiver capacidade de fazer isso não está preparado para passar no vestibular.

Para te ajudar, o caderno *Vestibular* fez um tabela com os principais vestibulares de Santa Catarina e da região Sul do país (ao lado). Como você pode notar, as datas de inscrições para algumas instituições, como a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), já foram divulgadas. Vá preenchendo os espaços vazios das que ainda não divulgaram.

O próximo grande momento é o Exame Nacional de Ensino Médio (Enem), que será realizado em outubro. Não se inscreveu? Perdeu uma grande oportunidade. Cada vez mais as universidades estão usando a nota do exame para os seus vestibulares. A maior federal do país, a do Rio de Janeiro, terá acesso só por meio desta prova.

E se você se inscreveu, prepare-se para o primeiro de vários desafios.

PARA RECORTAR E COLAR ...

- **Exame Nacional do Ensino Médio (Enem)**

Inscrições: encerradas

Provas: 22/10 e 23/10

- **Universidade Federal do Paraná (UFPR)**

Inscrições: de 19/8 a 16/9

Prova: 13/11 (1ª fase) 11/12 e 12/12 (2ª fase)

- **Sistema Acafe (Acafe)**

Inscrições: 12/9 a 17/10

Prova: 27/11/2011

- **Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc)**

Inscrições: _____

Prova: 30 de outubro (primeira fase)

e 20 de novembro (segunda fase)

- **Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)**

Inscrições: 20/9 a 19/10

Prova: 10, 11 e 12 de dezembro

- **IF-SC**

Inscrições: _____

Provas: _____

- **Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)**

Inscrição: _____

Prova: por meio do Enem

- **Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)**

Inscrições: _____

Prova: _____



Pare, pense e defina suas metas

Para ajudar no seu planejamento, Fernanda Bernardo Martins e Sabine Heumann, da Equipe de Psicologia do Pré-vestibular da UFSC, mostram os passos para você se dar bem neste momento decisivo



✓ CADA UM DEVE SABER DE SUAS PRÓPRIAS NECESSIDADES

A primeira coisa que um vestibulando deve saber é que não há fórmulas mágicas para passar no vestibular. Mas, provavelmente, você já ouviu coisas do tipo: "Meu filho passou no vestibular estudando 24 horas por dia". Portanto, é você que deve saber das suas necessidades. Prefere estudar de manhã, de tarde ou de noite? Estudar uma hora além do tempo dedicado ao ensino médio ou ao cursinho, é suficiente? Ou você consegue ficar quatro horas em cima dos livros? Cada um deve procurar o seu tempo ideal, levando em consideração que o que vale é a qualidade do estudo e não a quantidade. A forma de estudar também deve ser levada em conta. Você aprende melhor lendo, grifando textos, fazendo resumos ou explicando para outro estudante? Também é importante investir no seu potencial, nas disciplinas que você domina. Isso pode ser um diferencial.



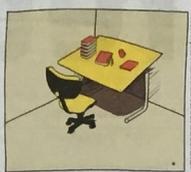
✓ ESTABELEÇA METAS E PRIORIDADES

É importante que o planejamento para passar no vestibular conte com metas curtas a serem cumpridas. Exemplos: a cada matéria aprendida, você faz um número x de exercícios; ou, a cada semana, você vai ler um dos livros obrigatórios para o vestibular. A importância das metas curtas é permitir que o vestibulando perceba e, se necessário, reavale o seu desempenho, verificando se é possível aumentar ou diminuir a intensidade do estudo em sua rotina. Pense, também, em reavaliar as metas. Se está muito fácil, aumente o nível de dificuldade. Se você não consegue cumprilas, talvez seja importante diminuir um pouco o ritmo. Outro ponto importante é que você não deve deixar acumular as matérias. Debe o último mês, por exemplo, só para revisar o que você aprendeu. E não esqueça que o lazer tem que fazer parte da vida do vestibulando.



✓ programe sua rotina

Ter uma rotina é fundamental para conseguir cumprir as metas e as prioridades. Esta rotina, é lógico, deve priorizar o estudo. Mas precisa contemplar descanso, sono e exercícios físicos. Para aqueles que dizem não ter tempo suficiente para tudo, uma boa ideia é colocar no papel o que você faz. Em uma planilha, crie na parte superior os dias da semana. E, na coluna da esquerda, os horários do dia. Vá preenchendo os espaços com o tempo que você passa em sala de aula e estudando. Geralmente, os estudantes descobrem vários espaços vazios que podem ser reestruturados. Também procure equilibrar o sono, dormindo o quanto você precisa. Praticar atividades físicas também é essencial para o equilíbrio de sua mente. Além disso, dedique um tempo para atividades que lhe proporcionem bem-estar: assistir filme, conversar com amigos ou ler um livro.



✓ ESCOLHA O CANTINHO DOS ESTUDOS

O espaço onde você estuda também é de extrema importância. Assim, quando você estiver nele, seu cérebro irá se preparar para estudar. A mesma situação acontece para quem vai trabalhar. Encontre o seu lugar específico, que pode variar bastante. Pode ser no quarto, na sala, na cozinha, no jardim, na rua ou até em uma biblioteca pública. Cada um sabe o que é melhor e o que é possível. O importante é ocupá-lo para um único fim: o estudo. Para escolher este ambiente pense em alguns pontos como: uma boa iluminação e uma posição confortável. Leve apenas os materiais necessários. A menos que a internet seja usada para estudo, deixe-a de lado. Evite estímulos como Facebook e Twitter. E de praxe que, se você escrever um comentário, por exemplo, vai esperar que alguém responda. Celular também é bom estar bem longe.



✓ A IMPORTÂNCIA DO ENEM

Você pode até não gostar dele ou estar cansado dos problemas que aconteceram no passado. Mas, ir bem no Enem é garantia para quem quer entrar em uma universidade. Para o vestibular da UFSC, o percentual para melhorar a nota é de 30% (em 2010 era de 20%). No ano passado, cerca de 90% dos estudantes classificados que optaram por usar a nota melhoraram seu desempenho. Na UFSC, o Enem é a única forma de ingresso. E a novidade para este ano é que a UFRL, a maior do país, abandonou o vestibular e só usará o exame para o ingresso. O Enem também é a única forma de entrar em uma universidade por meio do ProUni. Leve em conta que o Enem é feito de questões de múltipla escolha e com questões abertas específicas para cada curso mais a redação. Já a da federal é feita em apenas uma etapa (questões somáticas, abertas mais a redação). Se tomar especialista em um curso, busque o máximo de informações possíveis e relacione com o que você conhece de si mesmo, seus gostos e suas preferências.



✓ QUANTOS VESTIBULARES EU DEVO FAZER?

Uma das questões que ronda a mente do vestibulando nesta época do ano é onde fazer o vestibular. Há os que se focam apenas em um, enquanto que outros não atiram para todos os lados, principalmente para os que querem cursos bastante concorridos como Medicina. Você até pode fazer vários, mas a dica é se especializar em um curso de uma só universidade. Isso porque as provas são bastante diferentes. Veja, por exemplo, os casos da Udesc e UFSC. A estudada realizada o exame em duas etapas (de múltipla escolha e com questões abertas específicas para cada curso mais a redação). Já a da federal é feita em apenas uma etapa (questões somáticas, abertas mais a redação). Se tomar especialista em um curso, busque o máximo de informações possíveis e relacione com o que você conhece de si mesmo, seus gostos e suas preferências.



✓ FAZER QUE CURSO?

Os vestibulandos são divididos, basicamente, em três categorias: os que já decidiram o curso que pretendem cursar; os que estão em dúvida; e os que não têm a menor ideia e vão em qualquer um. Como as inscrições ainda não abriram para as universidades mais procuradas do país, esse pode ser um momento crucial para abrir a cabeça, pensar com calma e adquirir o máximo de informações possíveis. Lembre-se, também, de que o curso não é seu objetivo final, pois a graduação é uma das etapas de um projeto ainda maior. É o projeto de um futuro profissional. Quando o momento da escolha não recebe a devida atenção, acaba resultando em desistências ou abandonos e, aí, vem a frustração. Ao escolher um curso, busque o máximo de informações possíveis e relacione com o que você conhece de si mesmo, seus gostos e suas preferências.

EIS ALGUMAS PERGUNTAS BÁSICAS PARA VOCÊ, QUE JÁ DECIDIU OU AINDA NÃO, REFLETIR SOBRE O CURSO

- ▶ Tem informação suficiente sobre o seu curso?
- ▶ Sabe como é e como será o mercado de trabalho?
- ▶ Quais as disciplinas que irá cursar durante a graduação?
- ▶ E as possibilidades de atuação no mercado?
- ▶ Ambientas, rotina, salários... sabe como funciona?

CORREÇÃO - O número do telefone para quem busca informações sobre os cursos do Instituto Estadual de Educação de Santa Catarina (IEP-SC) é 0800 722 0250 e não o que foi publicado no dia 27 de julho, última edição do caderno *Vestibular*.

ENTREVISTA

Gabriela Guimarães Gonçalves
1º lugar geral no vestibular de 2010 da UFSC

As dicas de quem manja

Como o estudante deve organizar os estudos neste segundo semestre?

Fazer uma tabela com os vestibulares que pretende concorrer, colocando as datas de inscrição e das provas.

Focar nos vestibulares que realmente quer prestar e não se inscrever em muitas instituições, já que as datas de provas são próximas e o candidato fica desgastado.

Ter seu próprio ritmo de estudos e não querer se comparar com os colegas - mas sem deixar de estudar, uma vaga em uma universidade é uma conquista que exige esforço e determinação.

Fazer tabelas com as atividades que deve realizar e marcar as que estão prontas, assim, o candidato tem noção de tudo o que tem para fazer e não precisa seguir uma ordem.

Em dias em que não quer estudar alguma matéria, faça mais atividades de outra.

Não forçar o estudo quando perceber que não está rendendo.

Em dias em que os estudos estão fluindo, aproveite para fazer o máximo possível de atividades da tabela.

Ter um tempo para descansar e se divertir também é importante.

Quem faz cursinho pode fazer uma tabela com as matérias - geralmente são quatro apostilas com quatro assuntos para cada matéria, então, dá para fazer uma tabela com 16 espaços para cada uma, assunto lido e marcar os exercícios resolvidos.

Para cada apostila terminada, a pessoa recebe um prêmio - um passeio, uma tarde livre, enfim, algo que o incentive.

Estar treinado e acostumado com o estilo das provas do vestibular é muito importante para que o candidato tenha tranquilidade e consiga controlar o tempo de prova. Por isso, é preciso fazer muitos simulados - quanto mais fizer, mais o candidato estará confortável e seguro com o vestibular.

Estudar em grupo incentiva os estudos, principalmente em dias em que se está mais cansado.

Tirar todas as dúvidas,

seja perguntando ao professor, pesquisando na internet ou nos livros.

Saber quais as matérias em que tem mais dificuldade e dedicar-se mais a elas - sem esquecer as outras - fazer exercícios, ir às aulas, tirar dúvidas, pesquisar vídeos na internet - geralmente há vídeos bem interessantes e didáticos sobre quase todos os assuntos.

O vestibulando deve só estudar ou deve pensar em lazer e descanso?

O lazer é, sim, muito importante, mas isso é muito relativo - tenho colegas que tiveram que abdicar de tudo e focar exclusivamente nos estudos. E eles afirmam que, do contrário, não teriam passado pra Medicina (que no meu ano de vestibular estava em cerca de 71 candidatos por vaga). Já pra mim, ficar sem lazer não funciona, eu preciso descansar e me divertir, ocupar a minha mente com coisas leves e que não tenham relação com o vestibular - para, então, enfrentar mais uma boa rodada de estudos.

Há bastante tempo para se estudar. Qual deve ser a estratégia de leituras?

Para se atualizar sugiro aulas específicas de atualidades que são ministradas nos cursinhos. Semestralmente, sai uma publicação com os principais acontecimentos, especialmente para os vestibulandos; acompanhe revistas semanais, jornais e internet. O importante é estar atento ao que acontece ao seu redor, não só às matérias de aula.

Como está o curso?

O curso está realmente bom, tenho gostado cada vez mais. Mas no primeiro ano tive muitas dúvidas, não sabia se era realmente aquilo que eu queria pra toda minha vida. Nesse segundo ano começamos a ter mais contato com a profissão e percebi o quanto a Medicina é incrível. Mas é bem puxado, tenho estudado muito mais agora do que no tempo de cursinho - só que vale a pena, tudo mundo se ajuda e, no fim, todos se saem bem.

Vida de estudante

O dia a dia de quem vai encarar o vestibular

É as nossas Vestibulandas DC, como se preparam para esta reta final? Fizemos cinco perguntas para elas responderem. Confira.



Perguntas e Respostas

1 - Qual a expectativa para esta reta final antes do vestibular?

2 - Quanto ao curso, você continua querendo fazer Medicina, mudou de opinião ou está em dúvida?

3 - Você vai fazer o Enem? Por quê?

4 - Quantas universidades você vai tentar?

5 - Pretende mudar alguma coisa na sua rotina neste semestre?



Julia Crepaldi

Idade: 17 anos
Onde estuda: Curso e Colégio Energia
O que vai tentar: Medicina

1 - Estudar cada vez mais para atingir minha meta final do ano. Dívidas, incerteza, medo, insegurança sumam da minha vida. Quero estudar, ir em busca da Medicina. Chega de ter medo! Vou viver esse semestre com os livros, curtir cada aprendizado, cada fórmula decifrada, cada momento de estudos será prazeroso.

2 - Durante as férias pensei bastante à respeito de trocar por Odontologia, mas meu sonho é Medicina e não vou abrir mão.

3 - Não farei o Enem, pois nos anos anteriores relatei muitos problemas e não tenho mais segurança pra fazer a prova. Vou focar somente nos vestibulares.

4 - Por enquanto estou focando na UFSC e Udesc (Acafe).

5 - Vou aumentar minha carga horária de estudos e fazer cursos extras nas disciplinas que tenho maior dificuldade.



Lays Rhoden

Idade: 17 anos
Onde estuda: Pré-Vestibular Gaia
O que vai tentar: Medicina



1 - Espero que eu continue tranquila. Ano passado eu estava muito estressada, não conseguia falar com ninguém. Acho que ano passado eu não sabia estudar direito. Além, só estudava, não sabia, não falava com ninguém. Agora tenho horários para sair, conversar com os amigos e desestressar.

2 - Continuo querendo fazer Medicina. É que a minha decisão vem de longe. Minha mãe diz que quanto eu era bem pequena dizia que queria ser médica dos olhos. Só depois descobri que queria ser oftalmologista.

3 - Sim, até porque o Enem dá opções de tentar outras universidades. Além disso, dá para usar o exame para ajudar na nota da UFSC. Apesar de ser mais custativa, acho que a prova do Enem é mais fácil.

4 - Vou fazer UFSC, Acafe, a federal do Rio Grande do Sul e, se mudar a data, a federal de Santa Maria. Apesar de não ter Medicina, vou prestar para o curso de Química no vestibular da Udesc.

5 - Vou acrescentar aulas particulares de redação. São 15 pontos na UFSC e é bom garantir uma boa pontuação. No cursinho, o professor dá aula para um monte de pessoas e quero ter atenção especial.