

Escola Viva Boas dicas

EMPENHO As adolescentes Amanda Kachimareck e Fernanda Rêgo, ambas com 18 anos, têm histórias de dedicação e esforço

Universitárias contam como organizaram rotina para obter aprovação no vestibular

FLÁVIA FARIA

Com a aproximação da realização do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) e dos vestibulares das principais universidades do País, cresce a ansiedade dos candidatos. Para descobrir qual é a chave da aprovação, A TARDE conversou com duas universitárias com uma história de dedicação, esforço e sucesso.

Depois de um longo ano de estudo – em alguns casos, dois ou três – a expectativa dos vestibulandos é uma só: ver o nome na lista de aprovados.

Medicina

Amanda Kachimareck, 18 anos, conquistou a colocação mais invejada para as centenas de vestibulandos que ano após ano prestam o vestibular de medicina da Universidade Federal da Bahia (Ufba). Passou em 1º lugar na primeira tentativa.

O segredo de Amanda é bem simples: estudo, dedicação e respeito aos horários de descanso. Ela conta que sempre foi uma boa aluna, mas seu 3º ano do ensino médio foi bastante corrido e a carga horária do colégio era grande. Dessa forma, procurava aprender o máximo na sala de aula.

Ainda assim, descansava depois do almoço em média uma hora todas as tardes, antes de iniciar seus estudos. “Estudava até umas 21h, no



Amanda Kachimareck foi aprovada em primeiro lugar no vestibular de medicina da Universidade Federal da Bahia

“É melhor descansar e aproveitar melhor o tempo”

AMANDA KACHIMARECK, estudante

máximo e, na véspera de provas da escola, acabava ainda mais cedo”, diz.

Os momentos de descontração nos finais de semana também foram essenciais. “Eu procurava relaxar, saindo para comer com meus amigos e indo ao cinema. Sempre coisas leves. E tocava um pouco de violão quase todo dia”,

assinala.

Assim, Amanda evitava que a rotina de estudos se tornasse muito exaustiva. “Sempre falo que não adianta estudar com sono, fome e cansaço. É melhor descansar um pouco e estudar menos, mas aproveitar melhor o tempo”, explica.

Quanto ao mérito de ser a

primeira, Amanda é bastante modesta. “Realmente não estava esperando esta colocação. Passar em primeiro foi muito bom, mas se eu tivesse sido a última colocada, já estaria realizada e muito feliz”, afirma a futura médica.

A situação foi a mesma no caso de Fernanda Rêgo, também de 18 anos, que teve o

mesmo desempenho. A única diferença, entretanto, foi o curso. Ela foi aprovada em 1º lugar em direito, na Ufba.

Organização

Além da dedicação diária e de uma vida escolar brilhante, Fernanda organizou logo no início do ano uma rotina de estudos que a ajudou a administrar melhor seu tempo disponível.

Priorizou as matérias que não gostava, para evitar o nervosismo diante das questões no vestibular. “Focar em física, por exemplo, me ajudou muito, porque me deixou segura na hora da prova, sem medo”, diz.

Outro ponto fundamental para o seu desempenho, foi a resolução de exercícios, incluindo as provas de edições anteriores. “Revisei linha por linha das provas da Ufba e tirei todas as dúvidas possíveis”, explica.

Fernanda também reservava os finais de semana para os momentos de lazer e fazia aulas de dança duas vezes por semana.

Com o apoio que recebeu da família, entendeu que era um ano de sacrifício, mas que, se tivesse dedicação, o esforço seria recompensado.

“Minha família me motivou muito e não fazia nenhum tipo de cobrança. Eu sabia que estava fazendo tudo aquilo por mim mesma e pelos meus objetivos”, afirma.



Obrigado, professor!

Uma homenagem da comunidade Oficina a todos os nossos professores, mestros, artistas, cientistas, amigos e, acima de tudo, parceiros neste grande projeto que se chama educação.

PENSE
E COMEMORE
COM
A GENTE

3270 4100
www.colegiooficina.com.br

Equilíbrio é necessário para evitar sobrecarga

A aprovação é uma consequência do equilíbrio entre dedicação, preparo emocional e hábitos saudáveis. É o que afirma a diretora do Colégio Oficina e professora de geografia, Márcia Kalid, que acompanha o dia a dia dos vestibulandos há quase 25 anos.

Márcia garante que, desde que o aluno organize um bom horário de estudo, não é preciso abandonar os momentos de lazer e atividades físicas.

“É um ano superespecial, que não dá para deixar nenhuma ponta sem fechar. É importante que corpo, alma e mente estejam bem. Se qualquer um desses elementos tiver um curto-circuito, o aluno se atrapalha”, explica.

Preparação

A professora também afirma notar uma certa diferença entre os alunos que enfrentaram o vestibular pela primeira vez e aqueles que estão buscando a aprovação pela segunda ou terceira tentativa. “O aluno do cursinho já está mais ansioso, já teve uma derrota e tem um certo medo. O aluno do 3º ano vai mais solto”, afirma.

Entretanto, ela observa ser fundamental entender que o vestibular é apenas uma eta-

“É importante que corpo, alma e mente estejam bem”

MÁRCIA KALID, professora de geografia e diretora do Colégio Oficina

“A família deve estar próxima para apoiar e auxiliar”

ALESSANDRO MARIMPIETRI, psicólogo e especialista em educação



O psicólogo Alessandro Marimpietri diz que a família deve saber como ajudar o aluno

pa e, com um pouco de maturidade, é possível encarar de maneira mais positiva.

“Eles estão fazendo vestibular muito cedo e querem que tudo aconteça muito rápido. Às vezes, porém, é preciso ter paciência”, assinala.

Para o psicólogo e especialista em educação Alessandro Marimpietri, a situação nem

sempre é essa. “Há relatos de pessoas que tiveram muito mais tranquilidade de fazer o exame pela segunda vez do que ter que enfrentar na ordem do ineditismo as provas do vestibular”, pondera.

Família

O psicólogo também ressalta a importância do papel da fa-

mília durante o processo de preparação do candidato.

“Creio que a família, quase sempre, joga um papel central, seja porque conhece o mercado de trabalho, seja porque reedita suas escolhas, sucessos e frustrações nas escolhas do filho”, analisa.

Entender o espaço que deve ocupar, porém, é um ponto

essencial e que afeta diretamente de quem irá passar pelo processo seletivo.

“A família deve estar próxima para apoiar e auxiliá-la na sustentação do seu desejo, mas distante o suficiente para autorizá-lo a construir seus próprios caminhos”, explica.

FLÁVIA FARIA

Divulgação

DICAS PARA MELHORAR O DESEMPENHO

EVITAR A EXAUSTÃO

O candidato descansado e bem disposto rende mais do que aquele que estuda por muito tempo corrido. Faça pausas de 10 a 15 minutos a cada duas horas de estudo

RESOLVER PROVAS

Resolver exercícios e provas anteriores faz com que o candidato esteja preparado para qualquer tipo de questão que possa aparecer

LAZER Momentos de descontração são importantes para aliviar o stress e a pressão dos estudos

NÃO ACUMULAR CONTEÚDOS

Manter os assuntos trabalhados em sala sempre em dia evita que o vestibulando se perca e que deixe muita coisa para a última hora

CUIDAR DO CORPO Fazer exercícios físicos relaxa e aumenta o rendimento das horas de estudo

ORGANIZAR O TEMPO

Para ganhar tempo em provas como o Enem, o candidato deve fazer primeiro as questões que sabe, depois tentar resolver as mais difíceis