

Na capa

EVANILDO DA SILVEIRA

MUITO ESTUDO, MAS SEM ABRIR MÃO DA VIDA NORMAL

Uma boa preparação exige bastante estudo. Mas lazer, boa alimentação e sono tranquilo também contam ponto na hora de enfrentar os vestibulares

Para a maioria dos cerca de 3 milhões de jovens que todos os anos prestam vestibular no Brasil, os dias – e até os meses – que antecedem as provas são um período estressante. É a dúvida quanto a profissão a escolher, é o desgaste das horas de aula em cursinhos ou em estudos em casa, é a pressão da família para que se consiga a sonhada vaga na faculdade. Enfim, é muito para a cabeça. Mas os especialistas alertam: desespero não adianta. E recomendam: muita calma nessa hora.

O caminho mais seguro para se chegar com a cabeça e o corpo inteiros aos dias da prova é levar uma vida com hábitos regulares e balanceados. A começar pelo tempo gasto com o estudo. “É preciso ter um horário fixo para isso”, ensina o psicólogo Leonardo Fraiman, da cadeira Projeto de Vida, do Colégio Guilherme Dumont Villares, no Morumbi, zona sul, que desenvolve projetos de orientação a vestibulandos. “Não adianta nada se matar de estudar num dia e no outro não pegar nos livros. É estressante e pode dar a impressão errônea de que o jovem está estudando mais do que realmente está.”

Segundo Fraiman, o estudante deve ter em mente que às vésperas do vestibular o momento é de revisão e não de aprender o que não se conseguiu em todos os anos de escola regular. Ainda no campo da preparação intelectual para as provas, o psicólogo recomenda que se procure adquirir cultura geral e informações sobre o que se passa no mundo. Para isso, nada melhor do que ler jornal, revistas e acessar a internet. “No vestibular sempre caem questões sobre temas atuais”, alerta. “Por isso, é bom estar preparado.”

Equilíbrio

Na preparação para um momento tão importante, como o dos vestibulares, não é só a cabeça que merece atenção. O corpo também deve ser cuidado. Pode-se começar por uma boa alimentação, leve e balanceada. Nela, não devem faltar carboidratos (massas), proteínas (carnes), frutas e legumes. “Atividades físicas também são importantes”, recomenda Fraiman. “Ajudam a oxigenar o cérebro e melhorar a memória.” E chega a hora do descanso. O sono é fundamental para manter o equilíbrio entre corpo e mente. Deve-se dormir bem, por oito horas, pelo menos quatro noites por semana.

Também é importante se preparar psicologicamente. Segundo a psicóloga Maria Beatriz de Oliveira, da Faculdade de Ciências e Letras, do campus de Araraquara da Unesp, uma atitude importante nesse sentido é não se comparar com ninguém. “Cada um de nós é um indivíduo diferente dos outros”, diz. “O vestibulando não deve pensar que os outros estão na frente dele ou são melhores. Todos estão na mesma situação.”

Maria Beatriz recomenda ainda que o vestibulando faça o que ela chama de “contabilidade psicoló-

gica positiva”, evitando o sentimento de culpa por não ter estudado ou se preparado como deveria. Em outras palavras, é preciso botar na cabeça que se fez tudo o que foi possível. “É claro, vai haver lacunas. Mas é importante ter a consciência de que todos deixamos de fazer alguma coisa alguma vez na vida”, tranquiliza. “A culpa não vai ajudar em nada. Vai desacreditar o aluno, o que poderá contribuir para um resultado negativo nas provas.”

Depois de tantas recomendações, pode parecer que essa fase é insuperável ou, no mínimo, muito difícil. Para espantar essa idéia, os especialistas recomendam não abrir mão dos prazeres do dia-a-dia. “Não é preciso esquecer da vida”, diz Fraiman. “São importantes o lazer, os amigos, o cinema, o passeio, o namoro.” Maria Beatriz lembra outras alternativas. “Música, natação e outras atividades ajudam a baixar o stress a níveis suportáveis”, acrescenta. “Ajudam a evitar seus efeitos nocivos, como dores no corpo, irritação e insônia.”

Lazer e estudo

A estudante Joana Paulino, de 18 anos, que se prepara no Anglo para disputar vagas nos cursos de Química da USP, da Unesp e da Unicamp, não conhece nem Fraiman, nem Maria Beatriz. Mas parece ter sido orientada por eles. “Estou concentrada no cursinho, mas não abandonei minha vida pessoal”, conta. “Consigno dividir bem as coisas, conciliando lazer e estudo. Quero chegar inteira ao vestibular.”

Para isso, ela também está cuidando da alimentação e do sono. “Procuro me alimentar bem e comer nas horas certas”, diz. “E durmo pelo menos sete horas todas as noites.” É o mesmo tempo que seu colega de Anglo, Fábio Niski, de 19 anos, reserva para dormir todos os dias. “Estudo das 7 às 13 horas aqui no cursinho e mais cinco horas em casa”, revela. “Preciso descansar.” Fábio, que vai prestar vestibular para Matemática Aplicada na USP, também não abriu mão do lazer, dos amigos e de namorar. “Se fizesse isso, eu ficaria louco.”

Benjamin Antônio Neto, de 20 anos, não enlouqueceu, mas vai passar pela experiência do vestibular pela segunda vez. Contra a vontade da família, ele largou o curso de Engenharia e agora vai tentar o de Medicina em seis faculdades privadas. Para isso, segue os próprios métodos de preparação. Ele fica no cursinho Objetivo o dia todo. Assiste às aulas normais pela manhã e à tarde usa a sala de estudos do para continuar debruçado sobre os livros. “Em casa eu não consigo estudar”, conta.

A exemplo de Joana e Fábio, Neto, como é conhecido, também não abandonou o lazer, muito menos a namorada. Ele apenas reclama um pouco da família, que cobra dele uma aprovação. Mas Neto também vê um lado bom nisso. “Ao mesmo tempo que atrapalha um pouco é uma motivação a mais para eu estudar e passar”, explica. “Estou me esforçando e tenho certeza que vou conseguir. Assim todos vão ficar felizes.”

