



O estudante Andreas Uffer (dir.), que recebeu ajuda do irmão, Thomas (esq.), para as provas da USP

OS ESPECIALISTAS

Estudo não deve ser única preocupação

DA REPORTAGEM LOCAL

Além dos estudos, a família de um vestibulando deve se preocupar com as outras atividades do cotidiano desses jovens. Segundo Juliana de Andrade Vilas Boas, psicóloga e professora da Universidade Federal do Paraná, os pais são uma equipe técnica e administrativa na nova etapa de vida pela qual passa o filho.

No caso da alimentação, por exemplo, para muitos alunos, será a primeira vez que irão estudar no período da manhã e da tarde. Ou seja, não almoçarão em casa. Cabe à família, portanto, orientar e verificar se o estudante está tendo uma alimentação saudável.

Na hora de estudar, diz Vilas Boas, os pais devem ficar atentos para que os alunos não exagerem na dose. "A partir de uma hora e meia de estudo, a produtividade cai cerca de 50%", afirma. O estudante precisa fazer pausas de 30 minutos. Para relaxar, ele deve praticar atividades como andar de bicicleta, caminhar ou conversar com outras pessoas. Para os estudos, deve ser oferecido um local arejado, iluminado e tranquilo.

Os exercícios físicos, segundo a psicóloga, são ideais para o vestibulando espalhar e ter melhor rendimento. Eles, assim, devem ser incentivados a fazer esportes.

Os encontros com amigos também estão na lista de atividades saudáveis. No entanto a família deve alertar o adolescente de que exageros não são bem-vindos. "Haverá outras oportunidades para ficar na balada até mais tarde", diz Vilas Boas.

Os pais devem ficar atentos, no entanto, para não haver grandes mudanças no ambiente familiar. "A rotina é algo seguro para as pessoas, e as alterações podem causar ansiedade."

Pesquisa

Teima Gonçalves Spera de Andrade, doutora em psicobiologia e professora do campus de Assis da Unesp, afirma que uma pesquisa desenvolvida em 2001 pela instituição com estudantes da cidade indicou que filhos de pais divorciados sofrem menos estresse do que em famílias de pais não-separados. "Os jovens de famílias separadas estão mais preparados para as adversidades."

Ninguém escapará à crise do vestibular, diz psicoterapeuta

DA REPORTAGEM LOCAL

Não são apenas os filhos que passam pelo estresse do vestibular. Toda a família atravessará uma espécie de crise, afirma Leo Fraiman, psicoterapeuta, especialista em psicologia escolar e autor de "Meu Filho Vai Prestar Vestibular. E Agora?" (ed. Gente, 137 págs., R\$ 18).

O processo seletivo implica mudanças. O filho dará os primeiros passos em direção à fase adulta. "Os pais começam a sentir que aquela criança não é mais uma criança. Isso é um motivo de angústia para eles."

Segundo Fraiman, o vestibular representa uma alteração de status dos pais, que passarão a ter filhos universitários, com novas responsabilidades e outra rotina de vida.

Essa ansiedade e essa insegurança são associadas às crises de



meia-idade, nas quais os parentes questionam os seus próprios valores e sua função social. "Alguns pais, em contato com os seus dramas, não agüentam os problemas dos filhos e, para responder a sua própria angústia, dão respostas prontas para os estudantes: 'Você deve cur-

sar isso', 'estudar desse modo' e assim por diante."

Há sinais que devem ser observados: o filho evitar conversar em família, por exemplo, é um indicativo de que o vínculo não está bom, diz. Irritabilidade excessiva, silêncio ou dedicação excessiva ao trabalho são marcas de que os pais estão fugindo da intimidade familiar.

Para evitar essa situação, afirma Fraiman, pode-se criar uma rotina, escolhendo um ou dois dias da semana para falar sobre assuntos escolares e, nos demais dias, sobre temas do cotidiano. "A crise não é mais do que um rearranjo, que pode ser encarado de maneira positiva — como novas oportunidades e melhorias na qualidade de comunicação e na aquisição de papéis na família — ou de forma negativa, como uma perda e um motivo para brigas."

Falta de apoio aumenta ansiedade

DA REPORTAGEM LOCAL

As atitudes de familiares, como a falta de apoio para a carreira escolhida, podem aumentar o nível de ansiedade dos vestibulandos, diz Rosane Schotgues Levenfus, psicoterapeuta e autora do livro "Faça Vestibular com Seu Filho, Faça Vestibular com Seus Pais" (ed. Artes Médicas Sul, 142 págs.).

Outras causas do aumento de ansiedade são as comparações entre irmãos e primos e as experiências dos pais em vestibulares de 20 anos atrás.

As famílias devem respeitar as diferenças dos jovens atuais. "Eles podem se concentrar em mais de uma coisa ao mesmo tempo. Por exemplo, o adolescente pode estudar e ouvir música", afirma Levenfus.

Em relação às horas de sono, diz ela, cada um possui a sua



necessidade. Alguns jovens têm mais facilidade de ler no período da noite, depois que a família foi dormir. "Será preciso evitar o tabu de que isso não é jeito de estudar. Desde que o jovem esteja sendo honesto, deve-se respeitar o ritmo dele", afirma.