

Hoje, último dia para estudar

TAÍS BRAGA

Quem quiser dar uma última olhada nas matérias antes das provas do vestibular, deve aproveitar o dia de hoje. Amanhã, a dica é relaxar. O conselho é dado por todos os que trabalham com vestibulandos. E serve também para os pais dos alunos. "É tão importante estudar durante o ano, quanto parar para descansar", afirmou o professor Ivan Dutra, coordenador de vestibular do Colégio Objetivo.

Claro que não é fácil relaxar quando se trata do futuro profissional. Por isso, professores, médicos, pais e alunos, adotam certos "triques" para "driblar" o problema. "O nervosismo é uma reação fisiológica. É natural que aconteça a liberação de adrenalina, quando as pessoas se encontram em situação de estresse", explica o médico endocrinologista Antônio Carlos Moretzsohn, que já foi professor da Universidade de Brasília.

Drogas - O médico aconselha ao candidato que utilize a sua força interior, "principalmente aqueles que estudaram com afinco". Moretzsohn alerta contra o uso de medicamentos excitantes, ou mesmo vitaminas, às vésperas das provas. "Essas drogas têm um efeito enganoso e podem provocar falta de reflexo, alteração da memória e até mesmo sono na hora da prova", afirmou.

O bem estar físico é um ponto

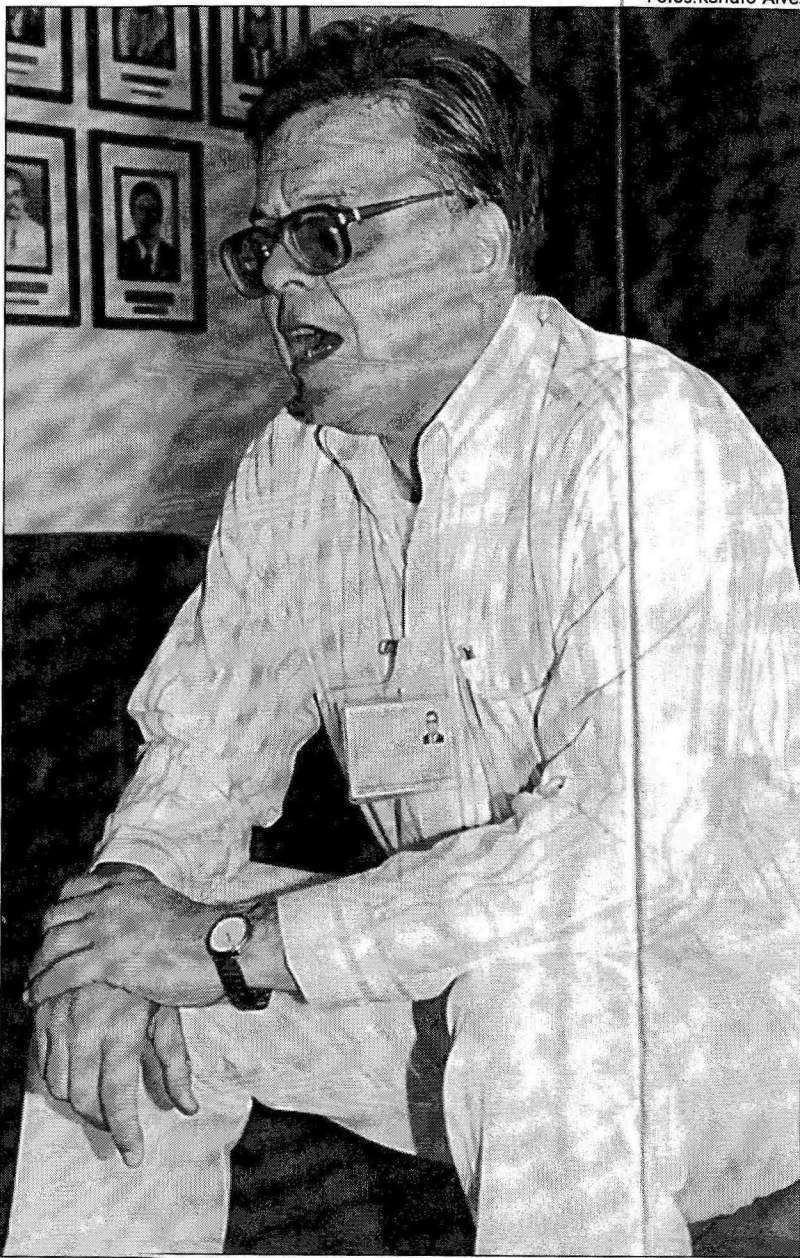
tão importante para o desempenho do candidato quanto a sua preparação intelectual. Nos cursos pré-vestibular, os conselhos sobre hábitos alimentares, cuidados com o corpo e preparação para as últimas horas antes de enfrentar a tensão dos testes. "Aconselhamos até

mesmo que esqueçam os regimes e diminuam a bebida, para preservar o sistema imunológico dos alunos", revelou o professor Ivan Dutra.

Tensão - Há 25 anos trabalhando com alunos e suas tensões pré-vestibular, o professor conhece cada reação do candidato. "Um dia antes da prova é comum o candidato achar que não sabe de nada. Pensa, apavorado: emburreci!" O melhor remédio, é tentar relaxar. Ainda que o relaxamento seja conseguido com uma lida rápida nas matérias. "O candidato deve saber qual a melhor forma de se desligar da tensão", explicou.

Algumas atitudes, entretanto, são importantes para ajudar a manter a calma. A primeira delas é chegar cedo ao local da prova. Levar todos os documentos e caneta e não se impressionar com o número de candidatos. Na sala da prova, procurar sentar confortavelmente, fazer primeiro a prova da matéria que tem mais facilidade e as questões mais fáceis. "Na prova de redação, fazer o teste de Português antes de escrever", lembrou Dutra.

Fotos: Renato Alves



Antônio Carlos, médico, alerta contra o uso de medicamentos

CARDÁPIO

Para evitar os problemas digestivos ou mal-estar passageiros, o médico endocrinologista Antônio Carlos Moretzsohn aconselha ao candidato que faça uma refeição "regrada, com boa distribuição qualitativa e quantitativa dos nutrientes, balanceando proteínas, gorduras, carboidratos de carbono, bem como sais minerais e vitaminas".

O ideal é que o almoço seja feito por volta do meio dia.

Café da manhã

1 copo de leite
1 fruta (uma fatia de mamão ou uma maçã ou ainda uma banana)
1 pão francês, com margarina ou queijo

Obs: Evitar o café, mate ou chá, porque pode provocar irritação no estômago.

Merenda

1 fruta

Almoço

100 gramas de frango, ou peixe ou um bife grelhado
Batatas cozidas ou pirê.

Cerca de quatro ou cinco colheres de sopa de arroz, com caldo de feijão.

Sobremesa

Salada de fruta ou gelatina.



CALENDÁRIO

Dia	Matérias	Duração
7	Matemática, Geografia e Língua Estrangeira (Inglês, Francês ou Espanhol)	270 minutos
8	Biologia, Química e História	270 minutos
9	Física, Língua Portuguesa e Redação	270 minutos

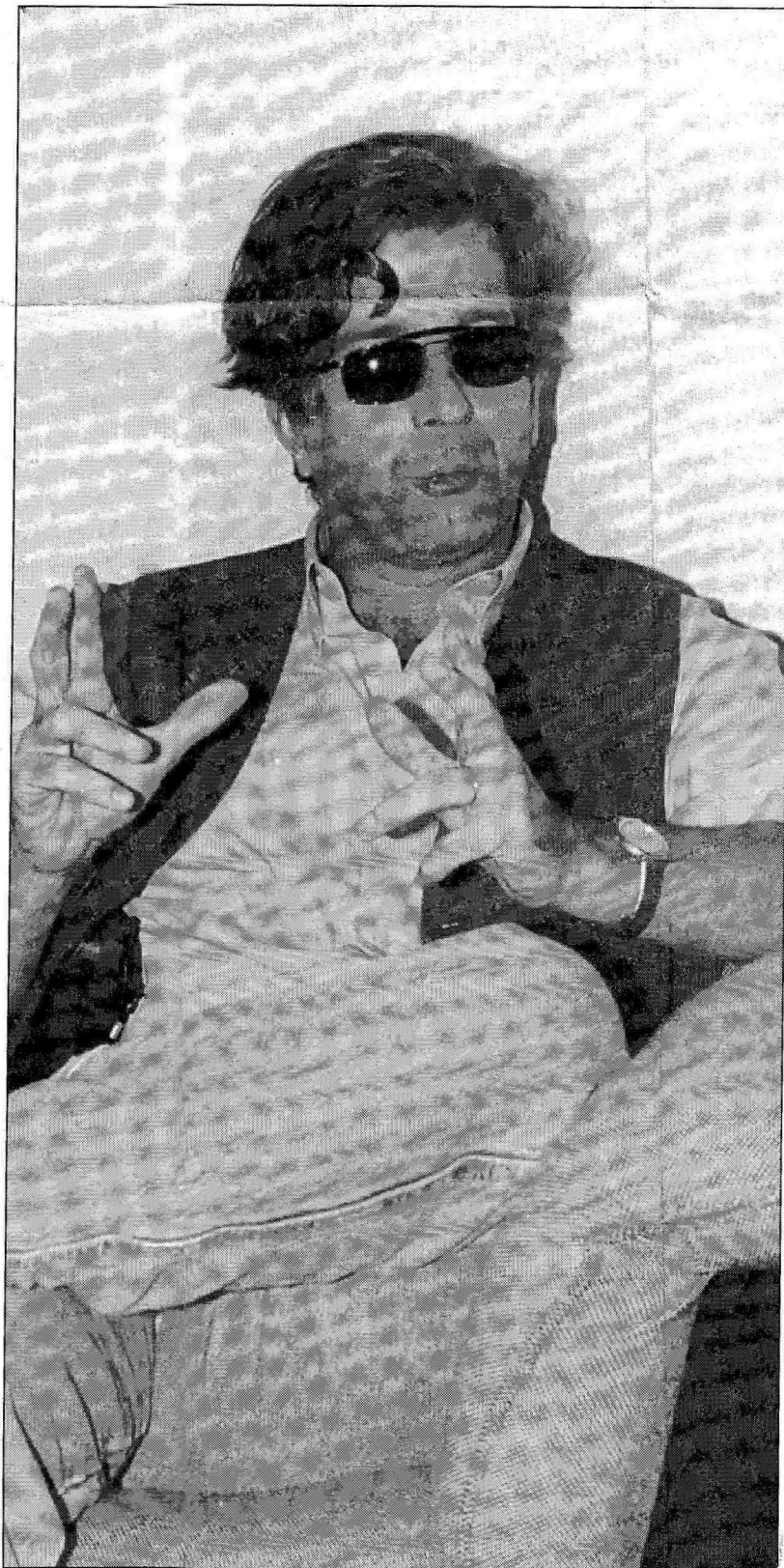
* O acesso ao local das provas ocorrerá das 13h15 às 13h30

** As provas começam às 13h00

Homologação termina hoje

Hoje é o último dia para os candidatos residentes no Distrito Federal homologarem as suas inscrições para o segundo vestibular de 96, na Universidade de Brasília. O cartão de acesso às provas estão sendo entregues de 9h00 às 17h00 nos locais onde os candidatos fizeram a inscrição. Amanhã será feita a entrega dos cartões aos candidatos que moram fora do DF.

O endereço e o local onde o candidato fará a sua prova será divulgado no cartão de acesso. Para ajudar os candidatos, o Centro de Seleção e promoção de Eventos (CESPE), que organiza o concurso, montou um guichê, na universidade, para responder às dúvidas dos candidatos. É importante lembrar que é proibido o uso de telefones celulares, pagers (bips) ou walkman.(TB)



Ivan Dutra, professor, diz que o descanso também é importante