

# Organização elimina excesso de sacrifícios

**N**ão é milagre. Muita gente consegue enfrentar o vestibular e ainda encontrar tempo para programas como festas, bate-papo com os amigos e sessões de cinema. A fórmula é simples e está ao alcance de todos: basta saber organizar o tempo de estudo, revelam alguns vestibulandos, e ter muita disciplina.

Este também é o principal conselho do coordenador do curso pré-vestibular do Colégio Objetivo, Ivan Dutra Faria (foto), professor há 27 anos. "Se o aluno se organizar, dá para manter uma vida normal de vestibulando", acredita. Para isso, ele diz que é fundamental estabelecer um horário de estudo durante a semana e dividí-lo para cada disciplina, dando prioridade àquelas da área que representa o maior peso no vestibular.

Se o aluno não sabe como dividir o tempo ou quais matérias estudar, o professor Ivan dá a dica: "Estude as mesmas disciplinas que você viu naquele dia no cursinho ou na escola", recomenda. Ele diz ainda que o aluno deve dar ênfase à resolução de exer-



cícios, em vez de se fixar na teoria. "Dada a urgência do tempo, não dá para ficar lendo a teoria como se fosse um romance", lembra. Deve-se recorrer à teoria na hora em que surgirem dú-

vidas na resolução dos exercícios e isto vale também para as matérias essencialmente teóricas, como História e Geografia. "Fundamento teórico, o aluno já tem desde o primeiro grau", diz.

Organizando bem o tempo durante a semana e seguindo a programação à risca, é possível descansar e relaxar um pouco no final

de semana, acredita o professor do Objetivo. "Mas a pessoa só deve parar de estudar se ela se sente confortável se divertindo", avisa. "Não dá para estudar pensando em sair, nem estar na rua com culpa de não estar estudando".

O primeiro colocado no último vestibular da UnB, Leonardo de Sousa Santos, de 18 anos, aprovado para Medicina, seguiu estes conselhos, mesmo sem saber. Ele organizou milimetricamente a sua rotina que consistia em assistir às aulas no cursinho, durante a manhã e, à tarde, estudar das 15h às 20h. Nos finais de semana, ele preferia descansar, ou ler alguma coisa mais leve. Mesmo não tendo namorada na época da preparação para o vestibular, ele acredita que seria possível conciliar o namoro e os estudos. "Basta ter organização e reservar o fim de semana para namorar".

Leonardo lembra ainda que é fundamental ter disciplina para seguir a programação feita. "É preciso manter o ritmo até o final", diz ele. "Deves-te pensar que a recompensa vem depois". Muito importante para ele também é parar de estudar pelo menos uma semana antes das provas. "Em cima da hora não vai dar para aprender mais nada, a pessoa só vai ficar estressada ao perceber o quanto ainda não sabe", argumenta. "Uma das grandes causas de eu ter passado foi a tranquilidade que tive".

**HELAYNE BOAVENTURA**  
Repórter do Jornal de Brasília

## DICAS

■ Estabelecer horário e local tranquilo para estudar e dar ênfase às matérias de maior peso no vestibular.

■ Resolver exercícios, usando a teoria como complemento.

■ Inverter a ordem de estudo das matérias. Deve-se estudar o que não se gosta na hora de maior disposição, quando o cérebro absorve melhor o conteúdo. As matérias preferidas devem ficar em segundo lugar.

■ Prestar bastante atenção em sala de aula. Deve-se também tirar todas as dúvidas com o professor. Sozinho, em casa, vai ser mais difícil.

■ Não virar noites estudando. Não é possível tirar o atraso nas últimas semanas. "O candidato só vai arranjar um jeito de chegar estressado no dia da prova", lembra o professor Ivan Dutra, do Colégio Objetivo.

■ Não utilizar substâncias estimulantes, como guaraná em pó e cafeína, para permanecer acordado. Com estas substâncias, o aluno pode se acostumar a raciocinar somente com elas e ficar ainda mais estressado. Se estiver cansado, descanse, ou procure um médico.

■ Ler e escrever muito e obter toda a informação disponível.

■ Para quem vai fazer vestibular fora da cidade, é importante prestar atenção na programação dos vestibulares, principalmente nos livros indicados. Deve-se também resolver provas anteriores destes vestibulares.

■ Diminuir o ritmo de estudo uma semana antes das provas. Manter repouso e uma alimentação saudável. (H.B.)

## MÉTODOS DE ESTUDO

**P**aula Vieira Noleto, de 18 anos, que vai prestar o segundo vestibular para Odontologia em três universidades, além da UnB, preferiu manter processo intensivo de estudo. Ela estuda cerca de nove horas diariamente, inclusive nos finais de semana. "Quem quer passar, tem de estudar", argumenta. "O esforço vai valer a pena". Pela manhã, ela frequenta o cursinho pré-vestibular e, à tarde, estuda uma disciplina por dia, das 14h às 23h30. Segunda, Biologia; terça, Matemática; quarta, Química; quinta, Física; sexta, Literatura; sábado, História e Inglês e domingo, Geografia e



Redação. "Só não viro noites porque preciso acordar cedo no dia seguinte para ir ao cursinho, mas pretendo fazer isso quando estiver mais perto do vestibular", avisa.

**D**aniel Rangel de Oliveira, 20 anos, candidato a uma vaga no curso de Veterinária, é adepto da filosofia de que se aprende sozinho. Ele já fez dois cursinhos, mas agora preferiu estudar por conta própria, em casa. "Numa sala grande, com muita gente, é difícil se concentrar", argumenta. "Você acaba conversando e não prestando atenção na aula". Hoje, ele divide o seu dia em dois turnos. Pela manhã, estuda uma disciplina e, à tarde, outra. "Quem quer passar, mantém os horários". Ele nunca dorme tarde e os finais de semana são sagrados. Jogador de futebol amador, não dis-



pensa os treinos no sábado e domingo. Daniel vai fazer vestibular para Veterinária na UnB, para Fisioterapia, na Católica, e para Medicina, em Fortaleza.