Cinco dicas

Para ir bem na prova

1. Chegue cedo. Uma hora antes é o ideal
2. Acalme-se. Para dar o melhor, concentre-se
3. Leia com atenção todos os enunciados
4. Faça antes as questões mais fáceis
5. Se cansar, pare, coma algo leve, e beba água

Método de estudo deve ter o seu estilo

Vestibular de inverno. Com tantos recursos na hora de estudar, qual escolher? Especialistas dão dicas que podem ajudar

Gabriela, Luma e Wesley se preparam há meses para encarar o vestibular do meio do ano / ANDRÉ PORTO/METRO

Você está se preparando para o vestibular de inverno, mas não está tão seguro se os estudos estão rendendo o quanto deveriam? Simulados, testes práticos, cronogramas de matérias, resumos. Com tantos métodos, como saber, afinal, qual é o mais eficiente?

Antes de sair grifando tudo o que encontrar pela frente, ou virar noites lendo toneladas de livros e textos, é importante entender que não existe um método ideal para todos, diz Alessandra Venturi, orientadora educacional do Cursinho da Poli, de São Paulo. "Somos diferentes, por isso, cada um deve encontrar o seu jeito de estudar". Ou seja, o método mais eficiente é o que funciona para você. E, para descobrir qual é o seu, não tem outro jeito. "É preciso se conhecer, depois se organizar e planejar", reforça Venturi.

Métodos

Depois de concluir o ensino médio na rede pública, o jovem Wesley Soares, 18, foi se conhecer melhor quando entrou no cursinho pré-vestibular. E o que descobriu não agradou nada. "Estou vendo matérias que nunca tinha visto", conta. O jeito foi encarar as dificuldades. "Tento aprender sozinho e depois complemento com o professor."

Para Luma Fernandes, 17, a tecnologia virou a principal ferramenta de apoio. "Fiz um cronograma em Excel onde organizo os estudos de todas as disciplinas", conta. No caso de Gabriela Oliveira, 19, a opção foi unir os recursos modernos aos mais tradicionais. "Vejo videoaulas, mas também uso livros didáticos e faço muitos exercícios."

Seja qual for o método, deve-se tomar cuidado para não deixar nenhuma matéria de lado, alerta Marcelo Dias Carvalho, do cursinho Etapa. "Todas as matérias serão importantes na hora da prova."

CARLOS MINUANO
METRO SÃO PAULO

DIVULGAÇÃO

SULIVAN FRANÇA

Coach, especializado em estimular carreiras, defende que não existem métodos de estudos mais fracos: "Descubra o que é melhor para você"

MODOS DE APRENDER

Como escolher um método de estudo?
É essencial descobrir o que funciona melhor para você. Existem pessoas diferentes, com formas distintas de absorver os conteúdos. Algumas têm uma capacidade maior de aprender por estímulos visuais, criando imagens e mapas mentais para fazer associações, por exemplo. Já outras precisam de estímulos sonoros.

A Association for Psychological Science mediu a eficiência de alguns métodos, mas existem mesmo maneiras de aprender melhores do que outras?
O modo de aprender de cada indivíduo é diferente. Discordo que existam métodos mais fracos que outros. Podem ser mais ou menos eficazes para cada um. Por exemplo, para uma pessoa que tenha uma memória mais visual, os simulados podem ser um excelente caminho, assim como os textos grifados. Mas no caso de ser alguém com mais tendência aos estímulos sonoros treinar com a prova escrita não vai fazer muita diferença. Para essa pessoa a boa e velha "chamada oral" pode ser a melhor solução.

Outra dica para quem busca um método de estudo?
A elaboração de perguntas e a explicação do conteúdo em voz alta são as melhores formas para alguém com memória auditiva. Mas tudo começa com o ambiente. É preciso que o aluno esteja em um local silencioso, 100% focado em seu estudo, e sem interferências externas, como internet, TV e celular.

E quando o problema é o nervoso na hora da prova?
A mente pode ser uma inimiga. O melhor caminho é trabalhar a autoestima para ter plena confiança em si mesmo. Repita constantemente que você pode e vai vencer esse desafio. © METRO