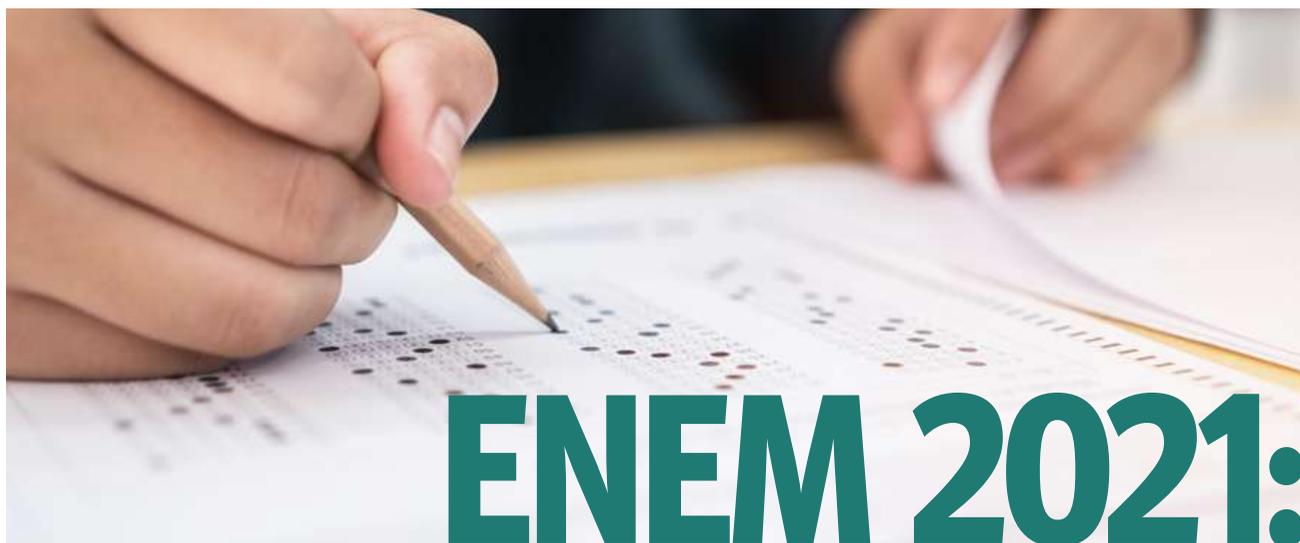


EDUCA O - ENEM 2021



ENEM 2021:

as melhores dicas para manter a saúde mental e ter bom desempenho no exame

O exame é um dos mais importantes para ingressar na universidade desejada

Ana L gia Dal Bello

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Estudantes do Brasil inteiro vêm se preparando para o Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) 2021, que será aplicado nos dias 21 e 28 de novembro. A ansiedade e o medo de dar aquele “branco” na hora da prova já se aproximam, mas   possível lidar bem com isso, viu? Para se dar bem no Enem é preciso desenvolver estratégias. O negócio é estudar, mesmo! Mas como? Será que existe um método? Deve-se passar o dia inteiro mergulhado nos livros? Calma! A **Metr pole Magazine** desta edi o conversou com três pessoas capazes de dar uma “forcinha” nesses últimos três meses de estudo que restam antes do Enem 2021. A Metr pole desta edi o conversou com três pessoas capazes de dar uma “forcinha” nesses poucos meses de estudo que restam antes do Enem 2021. Uma delas é o professor de Geografia dos colégios Univap, Jobair Rangel, cuja experiência com o Enem remonta a 1998, ano da primeira edi o do exame. O

professor relembra que em 2021, assim como em 2020, a prova traz mais ansiedade do que o normal, porque será aplicada presencialmente em plena pandemia. Porém, o desassossego não pode distrair o aluno a ponto de pôr de lado algo óbvio e extremamente importante -- ler o edital!

EDITAL

“A primeira coisa que pe o ao aluno é abrir o edital. Além de ser o documento que informa o local de prova e o que levar, nele está o conteúdo que será cobrado. Os alunos não têm o hábito de ler o edital.”, relata o docente.



Foto: Divulga o

Jobair Rangel

“Não se pode ir à prova para cair de paraquedas, não pode se espantar com as questões. Tem que saber o que cada frente de conhecimento vai cobrar.”

Jobair Rangel, professor de Geografia dos colégios Univap

ATUALIDADES

“Para fazer a prova de geografia, tem que saber conceitos básicos da matéria e entender o que tem acontecido no espaço-mundo. Em Biologia, pode esperar que caia algo de Covid-19, imunidade de rebanho, vacina. Essa regra vale para Matemática, Estatística, Arte, História...”

Para estar por dentro, é preciso consumir notícias, diz Rangel. “Ler jornais, revistas, programas sobre acontecimentos da atualidade, notícias do dia a dia. Exemplo, hoje se vive a situação do Afeganistão. Isso pode cair no Enem? Como as provas estão fechadas, não, mas pode ser que outros vestibulares abordem a questão”, complementa.

Lembre-se de que a redação do Enem traz contextos atuais e é muito importante para o ingresso nas instituições públicas. Cobra conhecimento do mundo e da sociedade em que o aluno vive. Pela redação, analisa-se a capacidade de produzir texto rico em detalhes, de mostrar que sabe fazer contrapontos e criar perspectivas.

ALIMENTAÇÃO

Por fim, mas não menos importante, está um item que pode gerar mal-estar antes, durante e após o exame -- a má alimentação. “Na prática, vejo muitos alunos fazendo piquenique, com muito doce, chocolate, amendoim, salgadinho industrializado. Isso tira o aluno da estratégia da prova, que é saber usar tempo e conhecimento. Sódio ou açúcar demais dão muita sede, o aluno vai precisar ir ao banheiro a todo momento”, afirma Rangel.

Dica

A dica do professor é buscar uma dieta leve, mas nutritiva, que dê energia para concluir as cinco horas de prova.

“Faço simulados aos domingos, a fim de me familiarizar com a prova (...)”

Klicyelle N. Araújo, aluna do semi-extensivo do Poliedro



Foto: Divulgação

A VOZ DA ALUNA

Klicyelle N. Araújo, aluna do semi-extensivo do Poliedro e se prepara para a faculdade de medicina. Sobre a rotina de estudos, afirma que sempre busca “após as aulas, estudar as matérias vistas na semana de acordo com o meu cronograma. Esse estudo consiste em ter acesso à teoria, seja revendo a aula, seja lendo o livro, e em fazer questões para saber como os assuntos são cobrados no Enem”, relata.

“Empenho-me em fazer simulados aos domingos, a fim de me familiarizar com a prova, e em dispersar a correção deles ao longo da semana. O cerne da minha preparação está sendo manter uma rotina bem organizada com momentos

de estudo e lazer, de modo a otimizar o meu aprendizado sem negligenciar a minha saúde mental”, continua.

Desenvolver bons hábitos ajuda muito no processo de assimilação de informações e na prática diária. “Em relação à concentração, além de fazer exercícios físicos em casa quando possível, eu adquiri o hábito de deixar o celular fora do meu alcance nos momentos de estudo, de maneira a potencializar o meu foco ao evitar as distrações que as redes sociais proporcionam”, conclui a estudante. Pelo visto, Klicyelle encontrou um jeito eficiente de estudar, mas não custa nada a gente ouvir a opinião de um especialista.

EDUCA O - ENEM 2021

Nosso terceiro entrevistado é o coordenador-geral do Poliedro, Márcio Guedes, que traz boas orienta es para quem vai enfrentar mais essa etapa da vida.



Márcio Guedes

DECATLO

Para começar, imagine que você, candidato do Enem, é um atleta de decatlo. O professor faz essa compara o para explicar que “o aluno não se prepara são numa modalidade, mas em várias, assim como o atleta tem que se preparar psicologicamente, nutricionalmente e estar com o sono em dia”. Expert no assunto, Guedes tem um Modelo de Prepara o Global que consiste em Conteúdo, Capacidade Cognitiva, Aspecto psicológico/Emocional e Estratégia. Cada item tem de ser trabalhado ao longo do período que antecede a prova.

“A rotina desgasta, mas sem ela, o êxito escapa.”

Márcio Guedes,
coordenador-geral
do Poliedro

CONTEÚDO

Neste quesito, leitura e interpreta o são indispensáveis. A prova é formada por questões de múltipla escolha, cada uma com até três minutos para ser resolvida. O exame aborda temas clássicos como matemática, português, filosofia e sociologia. “Saber fazer prova é saber resolver problemas em menos de três minutos”, enfatiza o professor.

CAPACIDADE COGNITIVA

“A cabeça tem que ficar pensando por cinco horas e meia (que é o tempo de dura o das provas), o ideal é que pense de forma ativa, clara e racional. A tendência humana é se cansar; a pessoa pode ler e interpretar uma informa o precipitadamente, errar uma conta”. Não consta no edital, mas é como se o Enem te dissesse “estou avaliando sua capacidade de ter a cabeça ativa por cinco horas e meia”. Por isso, aten o, memória e raciocínio são necessários ao praticar exercícios e aprender novas informa es.

ASPECTO PSICOLÓGICO/EMOCIONAL

Para muitos alunos entre 17 e 22 anos, o Enem é o primeiro grande desafio da vida. Também não está no edital do candidato, mas o controle emocional é avaliado, sim. “Se me deparo com uma questão que me trava, num assunto em que sempre me dei bem, tenho que entender que isso acontece. Para alunos, é muito fácil se abalar”. “Travar” e ter “branco” na hora da prova são comuns até para os disciplinados e bem preparados, por isso, cuidar da cabeça   tão relevante quanto aprender fórmulas. A cobrança vinda de si mesmo e dos pais é bem-vinda, desde que seja de um jeito produtivo, sem pressão ou ameaças. Também conta muito à maneira como encaramos os desafios diários. O coordenador ressalta que desanimar

  normal, ninguém trabalha no mesmo ritmo todos os dias, mas orienta a não se prender ao perfeccionismo. O ideal, diz o coordenador,   enxergar aquilo que você não compreendeu como uma oportunidade excepcional de aprender e memorizar. “Não tenha cabeça de aluno de colégio preocupado com nota para passar de ano, você   vestibulando. Avalie se, depois de fazer uma lista de exercícios, você ficou melhor como aluno”, afirma. A propósito, uma excelente maneira de descobrir onde está falhando   se esforçar para resolver listas de exercícios.

ESTRATÉGIA

Por falar em falha, vale lembrar que, além de “quebrar a cabeça” para resolver listas de exercícios, corrigi-los é fundamental. “A  se descobre se errou por bobeira, distra o porque estava cansado no final da prova. Se errou porque nem sabia começar; se precisa estudar mais a matéria ou treinar para que a cabeça esteja mais apta a pensar no final da prova”, explica Guedes. Uma vez que você identificou o erro, direcione a melhor soluço. Adotar uma estratégia de estudo ajuda a aproveitar cada minuto do tempo disponível, treinar o cérebro para situa es de estresse, assimilar o conteúdo e muito mais. A seguir, listamos alguns itens da estratégia do Modelo de Prepara o Global do professor, explicados por ele mesmo.

SIMULADOS

Exercícios com consulta são diferentes de simulados. Guedes enfatiza que não fazer simulados durante o trajeto é criar problemas no momento de fazer o Enem! Não precisa ser todos os dias, afinal, “nenhum atleta corre extensamente todo dia”, mas registra, uma vez por semana no mínimo, já é suficiente para fazer a cabeça pensar.

Cronometrar quanto tempo você leva para resolver um exercício ou redigir uma redação é uma boa maneira de se preparar para o dia da prova. Leia o edital do Enem e faça provas dos últimos cinco anos do exame, “para entender o ‘jeitão’ das questões, o modo como aquilo é cobrado na avaliação”. Pratique a escrita de redações. A correção da redação não é a mesma das universidades, há uma grade específica só para ela. O alerta do professor para o momento de elaborar o texto é: “tem que respeitar os direitos humanos, não importa o tema. Dica básica.”.

TEMPO DE DESCANSO

O coordenador considera o próprio descanso uma das matérias que exigem prática. “É preciso ter intervalos entre os estudos. Depois de estudar, vá para a academia, assista à Netflix, leia um livro, fique com a família, durma o suficiente. Tem que ter descanso emocional, é o que sustenta. A rotina desgasta, mas sem ela, o êxito escapa”. Ah! Não vá se confundir entre cansaço e preguiça, hein? Não existe regra geral sobre intervalos. Segundo o professor,

20 minutos entre cada aula ou estudo é o comum, mas ele tem uma dica para quem passa seis ou mais horas do dia praticando e assimilando conteúdo. “Aumentar o tempo de cada intervalo. O primeiro é de 20 minutos, o segundo é de 30, o terceiro é de 40 e assim por diante, para o estudo render. Se for começar a estudar na sexta-feira (dia em que a pessoa está mais cansada), já começa com intervalo de meia hora”.

ESTUDAR SOZINHO OU EM GRUPO?

A orientação do professor é estudar individualmente. Você até pode dividir o espaço físico com um ou mais colegas, mas é cada um por si. “As minhas dificuldades e facilidades são individuais, com um colega, alguém vai sofrer porque vai se atrasar em função do outro”, explica. “Ajudar o outro é conversar no intervalo e no pós-aula; compartilhar coisas da rotina de estudo para ver que não só você sofre com aquilo. Mas, o estudo ideal é cada um na sua carteira, isolado para poder focar”, continua. Para quem não “desgruda” do smartphone, o recado é claro. “Coloque o celular no silencioso, pois é o que mais atrapalha.

Quebrar o raciocínio é fatal quando o aluno está fazendo associações e cognições e é interrompido”.

É, caro candidato, ainda não inventaram solução mágica e imediata e nem truque infalível para acertar “chutes” em provas como a do Enem. O caminho é desenvolver hábitos produtivos de estudo, considerando os processos pelos quais cada um aprende e os hábitos de estudo, sem deixar de lado o aspecto emocional. ■

Local de prova:

Será informado no Cartão de Confirmação da Inscrição, disponível no endereço enem.inep.gov.br/participante e no aplicativo oficial do Enem.

Cronograma, segundo o horário de Brasília (DF):

Abertura dos portões	12h
Fechamento dos portões	13h
Início das provas	13h30
Término das provas 1º dia	19h
Término das provas 2º dia	18h30

O que será avaliado nas provas objetivas e na redação:

Áreas de conhecimento	Componentes curriculares
Linguagens, Códigos e suas Tecnologias e Redação	Língua Portuguesa, Literatura, Língua Estrangeira (Inglês ou Espanhol), Artes, Educação Física e Tecnologias da Informação e Comunicação
Ciências Humanas e suas Tecnologias	História, Geografia, Filosofia e Sociologia
Ciências da Natureza e suas Tecnologias	Química, Física e Biologia
Matemática e suas Tecnologias	Matemática