

## COMO ACOMPANHAR E AJUDAR O FILHO NA ESCOLA

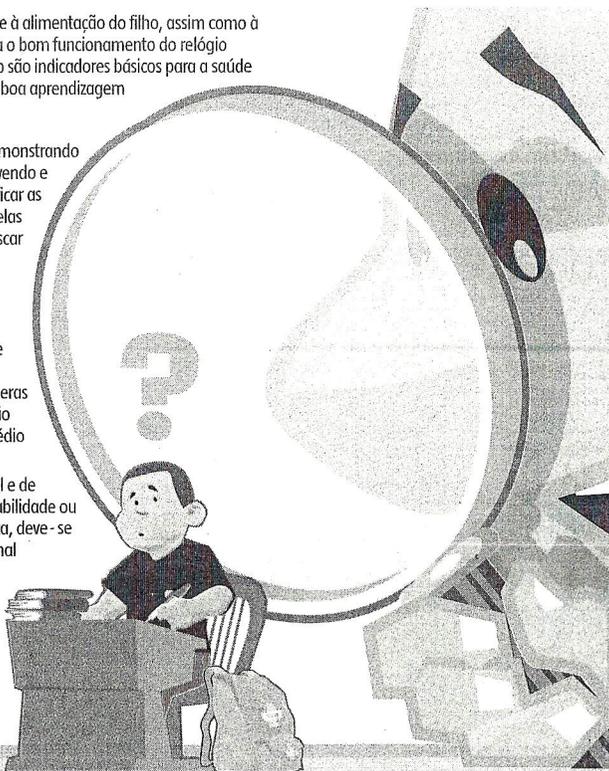
**1** Ficar atento à qualidade do sono e à alimentação do filho, assim como à regularidade do horário dele para o bom funcionamento do relógio biológico. O sono e a alimentação são indicadores básicos para a saúde e, consequentemente, para uma boa aprendizagem

**2** Manter diálogo permanente, demonstrando interesse pelo que o filho está vivendo e aprendendo. Assim, pode identificar as potencialidades e dificuldades pelas quais ele está passando para buscar a ajuda necessária.

**3** Acompanhar o desempenho escolar, tendo clareza de que um bom resultado é consequência de um bom processo. Isso requer estudos regulares, não só às vésperas das provas. Deve-se evitar pressão excessiva no 3º ano do ensino médio

**4** Estar atento ao estado emocional e de humor do filho. Observando irritabilidade ou agitação excessiva, apatia, tristeza, deve-se procurar a ajuda de um profissional

**5** Procurar a escola sempre que sentir necessidade, tiver dúvidas ou precisar de alguma orientação



### DICAS PARA O ALUNO TER BOM DESEMPENHO NO VESTIBULAR

■ Cada um deve encontrar o seu jeito de estudar, percebendo como aprende melhor, se é lendo, escrevendo, falando...

■ Ler livros, revistas e jornais e não apenas o material didático. A leitura ajuda a articulação de ideias, melhora o vocabulário e prepara para a

compreensão de enunciados na hora da prova

■ Planejar os estudos no contexto de vida mais amplo, para evitar excessos de estudos na última hora. Não se deve estudar mais do que quatro horas diárias. Reservar tempo para relaxar e se divertir

■ Manter regularmente a atividade física de que goste, pois aumenta a disposição geral e propicia melhores condições para aprendizagem, além de reduzir o estresse

■ Aprender técnicas de relaxamento e respiração

FONTE: Fabíola de Oliveira Lima/UFMG

essa realidade da educação e não prejudicar as relações com os filhos.

A adolescente Isabella Diniz Silveira, de 17 anos, aluna do 3º ano do Colégio L'Hermitage, na Pampulha, sente na pele essa disputa. "Ponho em mim uma obrigação de passar, influenciada pela pressão dos pais e da escola. A cobrança aumentou este ano, pois é uma etapa decisiva. Ou passo ou fico mais um ano estudando", diz a menina, candidata a engenharia de minas na UFMG e a engenharia química na PUC. Embora os pais lhe digam que se não der certo ela pode tentar de novo, Isabella prefere não pensar nessa possibilidade.

Ela concilia as aulas da escola com as do cursinho, para o qual entrou no início do ano, sem deixar de lado o inglês e com o incremento de uma preparação extra, já visando a segunda etapa da federal. O estudo é diário, incluindo os fins de semana. Sair, nem pensar, pois o cansaço não deixa. "O preparo mental é o mais difícil, há dias em que fico muito deprimida, pensando nisso o tempo todo, sem saber o curso que quero de verdade e, tudo isso, num ano decisivo", relata.

A mãe de Isabella, a engenheira civil Ivana Maria Diniz Silveira, de 47, preferia que a filha tivesse um ritmo menos puxado. "Acho que é pesado, mas a deixamos fazer o que quer, para, se não passar, não dizer que isso ocorreu porque não investimos", diz. Para Ivana, o sofrimento dos pais é outro fator a

UFMG, Fabíola de Oliveira Lima concordando que o funil para entrar na UFMG está cada vez mais apertado. "A maior parte do acesso aos cursos mais concorridos da universidade continua sendo de estudantes de escolas particulares de qualidade. Não vejo avanço nesse sentido. A proporção entre o número de vagas e de candidatos é muito grande e a nota de corte para cursos mais concorridos, como medicina e engenharia, é altíssima. Historicamente, o gargalo aperta", avalia.

**CONSEQUÊNCIAS** O professor José Francisco Soares, da Faculdade de Educação da UFMG, diz que é natural que uma instituição com a qualidade da Federal de Minas estimule a inscrição de estudantes de outros estados e, assim, acirre a concorrência. Ele vê com bons olhos essa possibilidade de migração entre estudantes de diferentes partes do país, a exemplo do que ocorre em universidades mundo afora. "Tenho simpatia por esse sistema, pois é preciso acabar com essa coisa paroquial e fechada, essa história de que você nasceu e convive na mesma cidade", diz. Soares concorda que o resultado da equação de Enem, Sisu e a aprovação das cotas nas instituições federais de ensino superior tornou a concorrência ainda mais difícil, especialmente para um segmento: os alunos dos colégios que atendem a classe média alta. E alerta: "Isso terá uma série de consequências sobre as quais ainda não se tem clareza".

### PALAVRA DE ESPECIALISTA

FABÍOLA DE OLIVEIRA LIMA

PSICÓLOGA DO COLÉGIO TÉCNICO (COLTEC) DA UFMG

## Vida e ambiente em equilíbrio

*"Os alunos devem ter condição de trabalhar o aspecto emocional, que é o outro lado do aspecto cognitivo. É como se fosse uma moeda transparente, que você olha para uma face e vê o reflexo da outra. A ansiedade pode ser benéfica, mas se demais, é ruim, causando bloqueios, brancos, processos de fobia e depressão, tudo reflexo dessa cobrança. A grande questão é que todo resultado é consequência de um processo. O 3º ano do ensino médio não é o divisor de águas. A regularidade e a boa fundamentação do aluno é que farão a diferença. O importante é que as famílias estejam atentas e o jovem desenvolva a disciplina e a relação com o conhecimento, que é a proposta do Enem. As escolas também ainda estão batendo cabeça para saber como preparar melhor. É importante o aluno ter uma vida equilibrada e um ambiente tranquilo em casa, em que os pais sejam firmes, mas com ternura e tranquilidade"*