

# Como manter o ritmo na reta final do Enem e do vestibular?



Nessa fase, é preciso tomar cuidado para não deixar o cansaço e o nervosismo atrapalharem as últimas semanas antes das provas.

Foram meses de estudo e dedicação. Exercícios, simulados e teorias fizeram parte do cotidiano de quem irá prestar vestibular e, com a aproximação das provas, chega a hora de colocar tudo o que foi aprendido em prática. Mas, justamente pelo empenho que foi realizado ao longo do ano, é natural que os estudantes estejam cansados e tensos.

“Devemos considerar que o aluno já enfrentou uma maratona de quase nove meses. A analogia com a maratona é interessante, pois toda calma e estratégia devem ser expostas”, afirma Márcio Guedes, Coordenador do Curso Poliedro.

Ele explica que a maior parte do trabalho já foi feita e é importante a manutenção do ritmo de estudo e da disposição, apesar da sensação de cansaço. “Além disso, é muito importante não se deixar levar por questões de desconfiança, insegurança e o medo natural do desafio de passar na prova.”

Lembre-se que a véspera da prova é diferente das semanas que antecedem o exame. No primeiro caso, o ideal é descansar. No segundo, Márcio defende que é preciso equilíbrio. Dá tempo de estudar, e isso deve ser uma prioridade. Mas nada de deixar o descanso de lado: os estudos só serão bem aproveitados na prova se a sua cabeça estiver bem.

João Pitoscio Filho, coordenador do Grupo Etapa, reforça que uma rotina preparatória para o vestibular deve ter espaço para as demais atividades da vida além do estudo. “Tempo para descanso, lazer e atividade física são fundamentais não só agora, mas ao longo do ano todo.”

## O que não pode faltar nessa fase?

Ambos os especialistas ressaltam a importância de resolver provas antigas das instituições nas quais se inscreveram. “Normalmente, os exames não mudam drasticamente de um ano para outro sem aviso prévio. Sendo assim, resolver exercícios dos últimos anos ajudará o aluno a conhecer a prova, trazendo mais tranquilidade na hora do vestibular”, defende João.

Para Márcio existem diversas vantagens desse método. Em primeiro lugar, o estudante consegue ter uma noção básica de quais assuntos têm maior ou menor

incidência no exame. Além disso, ele fica familiarizado com a forma como as questões são cobradas. E, em terceiro lugar, fazer provas antigas possibilita que o aluno treine a habilidade de controle do tempo e gestão de prova. “Ter a capacidade de pensar por mais de quatro ou cinco horas é algo que requer treinamento.”

### **Valorize o que foi conquistado até aqui**

“É importante o candidato olhar para trás e perceber o quanto já se dedicou aos estudos e se empenhou. Ao perceber que fez, que deu seu máximo, que se envolveu, ele não só apaga os pensamentos duvidosos, como também cria forças para continuar”, afirma Márcio.

O especialista diz que todos os vestibulandos que estão nesse projeto desde o começo do ano estão cansados, mas a sensação de insegurança e as questões emocionais são o que mais desgasta. Para João, além de valorizar seu esforço até então, o estudante precisa visualizar o que irá conquistar em sua vida passando no vestibular. “É fundamental que ele tenha uma visão clara do seu propósito com o estudo, pois essa é a chave para encontrar a motivação interna necessária para não perder o foco na reta final”, ressalta.

Fonte: <https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/como-manter-o-ritmo-na-reta-final-do-enem-e-do-vestibular/>