

Qual o novo mindset pós-Enem?

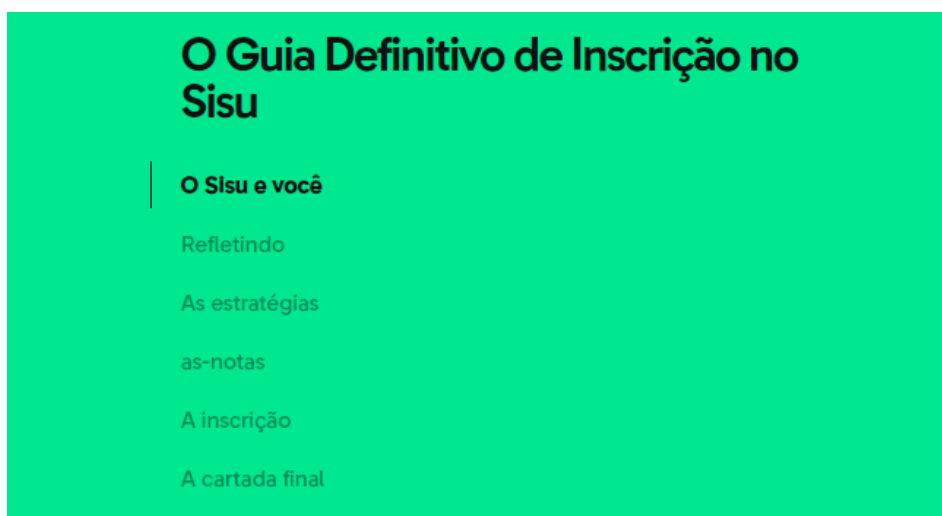
Resumo

Finalmente o Enem passou. Para muitos, o cansaço da preparação para a prova acaba por aqui. Para outros, esse esforço ainda continua, pois temos outros vestibulares e provas específicas. Nesse sentido, cada um desses caminhos implica uma forma de pensar.

A linha de chegada

Para aqueles que o Enem era a linha de chegada, agora é um bom momento para começar a pensar sobre seu curso, sobre sua carreira e planejar os próximos meses, bem como ser capaz de analisar a situação e verificar se irá precisar de mais um ano de cursinho. E não é para ficar desesperado se você se encontra nessa última situação. Alguns cursos são tão disputados que a média de anos tentando conseguir uma vaga é maior.

Que tal você começar a pesquisar, no YouTube ou em grupos no Facebook da sua universidade, sobre o seu curso? É uma boa forma de você se inteirar e analisar as possibilidades para que, lá no Sisu, você faça uma escolha coerente. Clicando na imagem abaixo, você acessa um excelente tutorial do Sisu 2019. É lógico que, em 2020, algumas coisas podem mudar, mas você já pode se encaminhar e conhecer o processo de seleção.



A corrida continua

Cada vestibular apresenta um perfil diferente, tanto em relação às questões quanto ao peso de cada área por curso. Uma boa forma de se preparar para as provas e de controlar melhor suas emoções é conhecer o vestibular que você irá fazer. Esse é um bom momento para redefinir alguns pontos da sua estratégia. Decida qual vestibular (ou vestibulares) é o mais importante. Foque na resolução das provas dessas universidades para conhecer o perfil da banca. Acesse a página da instituição e baixe as provas anteriores e faça uma análise igual você fazia para o Enem.

Não se esqueça das específicas!! As matérias específicas são aquelas que apresentam um maior peso na correção das provas, de acordo com seu curso. Por isso, aprofunde o conhecimento nessas matérias: faça muitos exercícios e avalie seu percentual de acertos. O objetivo desse diagnóstico é melhorar seu desempenho nos estudos. É importante mensurar sua produção, descobrir o que você errou e no que precisa evoluir. O erro faz parte do processo de aprendizagem e te ajuda a descobrir o que você precisa estudar mais. A partir disso, é possível identificar assuntos em que você tem mais dificuldade e treinar mais.

Descanso e lazer

Ninguém é uma máquina de estudar. Por isso, adicione no seu cronograma períodos para descansar, além de separar outros momentos para o lazer. Esses períodos de descanso e lazer te ajudam a aliviar a pressão e a aprender melhor ao longo da semana. O cansaço atrapalha e já falamos muito bem sobre isso nas aulas do GEP deste ano. Então, se precisar diminuir o ritmo nesta semana, relaxar e recuperar as energias, aproveite que é o momento certo!! Só não se esqueça de voltar à rotina e com a energia lá em cima. A dica aqui é treinamento intenso, relaxamento profundo!!

Por que nos sentimos cansados? Quer saber o motivo disso? Em 2018, tivemos uma live incrível no grupo do Descomplica-Vestibulares, com o querido Júlio Junior, monitor de Biologia do Descomplica, falando exatamente sobre isso. Para acessar a live, clique na imagem abaixo!!



Exercício

Se você ainda irá fazer outras provas de vestibulares e o Enem te deixou pra baixo ou nervoso, vamos fazer um exercício para superar isso?

- Pense em situações relacionadas aos estudos que te deixem preocupado.
- Anote essas preocupações. Por exemplo, “Será que nas próximas provas vou ir bem ou ter tempo suficiente para resolver as questões?”, “Não consegui entender um cálculo em Matemática e errei a questão de bobeira” ou “Será que vou conseguir escrever sobre o tema de redação?”.
- A partir disso, pense no que você poderia fazer para se sentir mais seguro e confiante em relação a essas preocupações. Por exemplo, “Posso me preparar para o tempo de prova daquele vestibular fazendo provas anteriores daquela banca”, “Posso ir na monitoria e tirar minha dúvida no cálculo ou, ainda, pedir ajuda a um amigo”, “Posso me preparar para a redação treinando o modelo de redação daquele vestibular, além de adquirir repertório lendo redações exemplares”.
- Ponha em prática essas ações.
- Verifique se tais práticas têm funcionado.
- Você também pode conversar com seus amigos e buscar outras soluções.

Lembre-se de que você se preparou para o Enem e já adquiriu bastante bagagem de conteúdo. Concentre-se no quanto você evoluiu desde quando começou a estudar!!