



Unidade Brooklin

Avenida Vereador José Diniz, 2603

Tels/Fax: 5093 8682 - 5533 3752 - 5532 1530

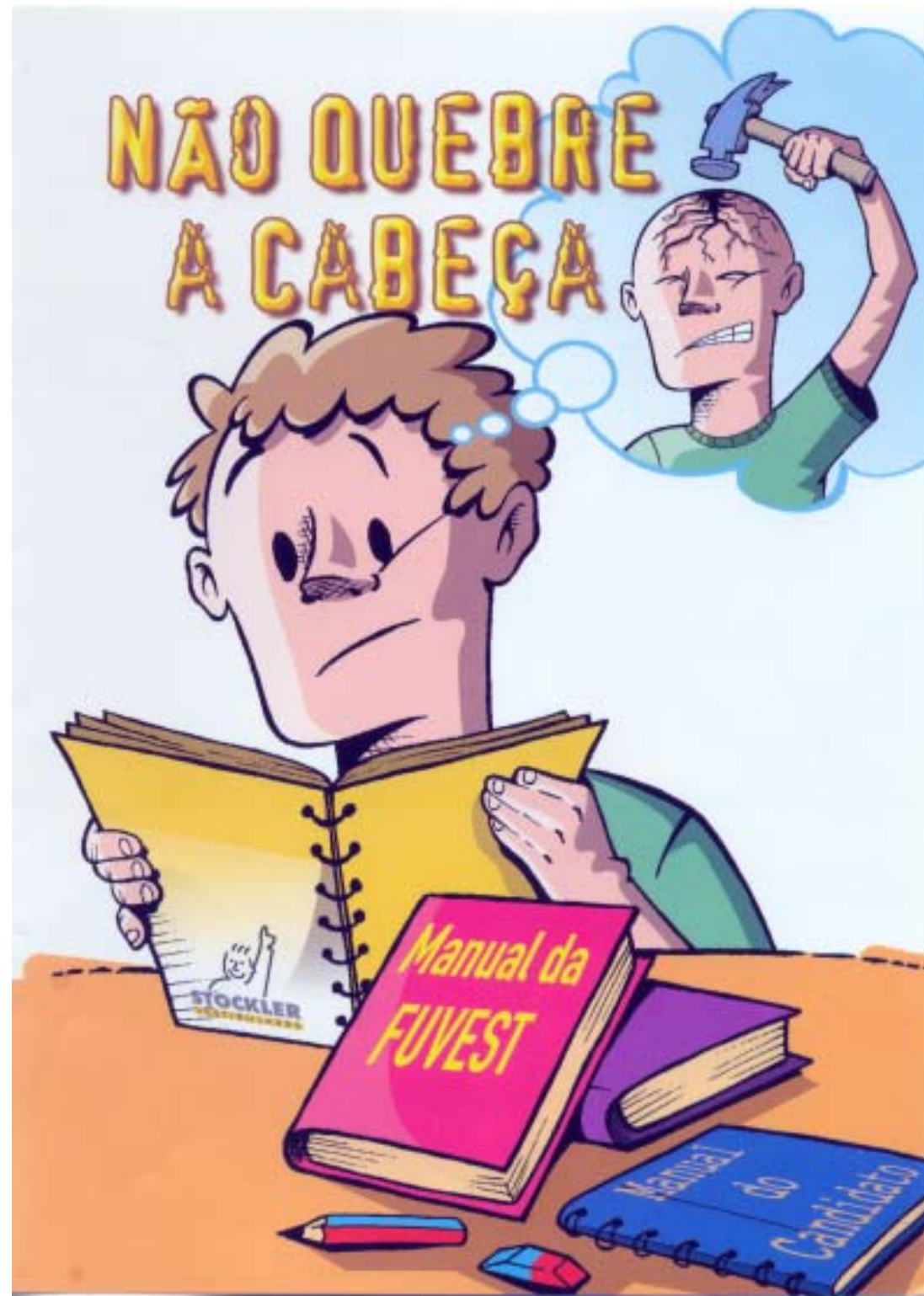
Unidade Jardins

Rua Lisboa, 142

Tels/Fax: 3088 7900 - 3088 7638

www.stockler.com.br

info@stockler.com.br





Referências Bibliográficas

Yamasaki, Cláudio T. O sucesso em concursos vestibulares.
Robbins, Anthony. Desperte o gigante interior.
Guia do Estudante - Vestibular 2003.
Oliveira, Márcia N. F. Interação entre o corpo e a mente.
Vésper - Estudo Orientado.

Organização Educacional Stockler

Pesquisa e elaboração

Núcleo de Apoio ao Aluno

Maria José Gimenes
CRP 06/5730

Vanessa G. Marques
CRP 06/72437

Edição

Mariana Iwakura

Diagramação

1ª Edição: Júlia Camille Blumenschein
2ª Edição: Rosenildo Stangherlin

Revisão

Isabel Gonzaga

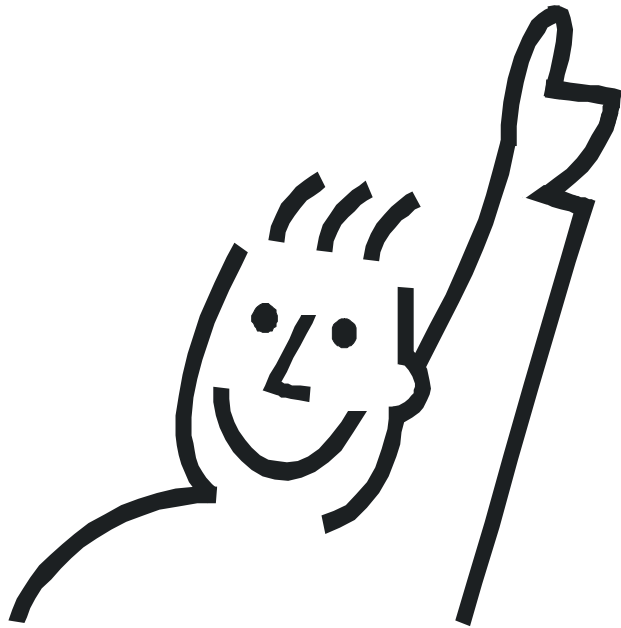
Ilustrações

Fábio Perez
binhoperez@itelefonica.com.br

Nesta edição do guia *Não Quebre a Cabeça*, você encontra dicas superúteis para enfrentar o desafio dos vestibulares. Elas foram elaboradas pelo Núcleo de Apoio ao Aluno Stockler, equipe composta por profissionais especializados nos temas abordados neste guia. Aproveite! E descubra que o ano dos exames não precisa ser uma época de privações, renúncias e traumas. Basta planejar corretamente os estudos, fazer bom uso das ferramentas que tem à disposição, e o resultado é garantido.

Pode acreditar! Afinal, de vestibular a gente entende. O Stockler Vestibulares acumula mais de duas décadas como um dos cursinhos mais tradicionais de São Paulo, com a aprovação de seus alunos nas melhores faculdades.

O segredo de todo esse sucesso é o contato estreito entre nossa equipe e o estudante. Pequenas - e poucas - turmas garantem o atendimento personalizado e de alta qualidade que, há anos, é marca registrada do Stockler. O guia *Não Quebre a Cabeça* é fruto dessa visão. Esperamos que ele seja um bom companheiro na sua jornada rumo a uma vaga na universidade.



STOCKLER

VESTIBULARES

Stockler Vestibulares

- Turmas de Maio
- Semi-Extensivo
- Revisão

Depois de tudo isso, você verá que o ano de vestibular não é perdido: você aprendeu a planejar, a eleger prioridades e a concentrar-se nelas. E isso é uma lição para a vida toda. Além do mais, você estará no curso e na faculdade de sua escolha, pronto para curtir os anos de faculdade e tornar-se um profissional de sucesso.





Durante a prova

Durante a prova



- Tome algum tempo, antes de começar a escrever, para se tranquilizar e reduzir o nervosismo;

- Mantenha a calma e faça a leitura inteira da prova. Comece pelas disciplinas mais fáceis e, dentro delas, faça os testes mais simples primeiro;

- Leia atentamente o enunciado e identifique o objetivo da questão.

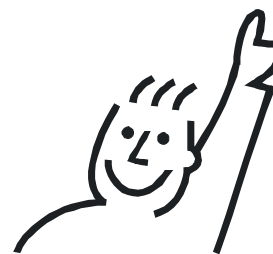
Fique atento a testes do tipo "assinale a alternativa falsa" ou "qual das alternativas não está correta":

- Não perca tempo excessivo nas questões em que está tendo dificuldades, deixe-as para o final;
- Deu branco? Respire fundo, relaxe e passe para outra questão;
- Controle o tempo. Nas provas de múltipla escolha, reserve alguns minutos para passar as respostas para o gabarito;
- Confira se não pulou ou deixou de resolver alguma questão;
- Nas questões abertas, obterá melhores resultados quem souber estruturar e redigir bem suas idéias. Escrever muito não é sinônimo de bom resultado. Evite "encher lingüiça". Faça um texto claro e coerente;
- Cuida da ortografia, redação e apresentação geral da prova;
- Dedique os últimos minutos à revisão e correção da prova.

Índice

Índice

Um ano diferente	5
Planejando seu sucesso	6
Determinação: a chave do sucesso	6
Caia na real	7
Organize seus estudos	8
Melhore seu desempenho	9
Como fixar melhor o conteúdo	10
Outras fontes de consulta	12
Dicas de redação	13
Cuide da alimentação	13
A importância do sono	14
Técnicas de relaxamento físico	16
Técnicas de relaxamento mental	18
Equilibre suas emoções	18
Chegou a época das provas	19
O que evitar	19
No dia anterior à prova	20
É agora	20
Durante a prova	22





- Ao chegar para o exame, fique, se possível, conversando com um amigo ou familiar. Não se envolva em bate-papos com quem você não conhece. É muito comum certo "terrorismo" entre os candidatos e você não precisa passar por isso;
- Finalmente, não se atrase! É necessário estar no local da prova com uma hora de antecedência. Não queremos que você vire manchete dos jornais: "Vestibulando atrasado é impedido de fazer o exame!".



No dia anterior à prova
No dia anterior à prova

- Prepare os documentos e planeje o transporte;
- Separe o material necessário (caneta, lápis, apontador, borracha);
- Visite o local onde será feito o exame;
- Alugue uns filmes, chame o namorado para fazer companhia;
- Faça uma alimentação leve e não exagere nas quantidades;
- Garanta horas de descanso suficientes.

É agora
É agora

Finalmente, chegou o dia do exame. Acorde cedo, tome um café da manhã reforçado, prepare um lanche para alimentar-se durante a prova.

Se estudou o suficiente e está seguro de seus conhecimentos, pode se descontraír, pois o êxito está assegurado. Algumas dicas de última hora:

- Vista roupas confortáveis;
- Não leve livros e apostilas para o local da prova;
- Saia com bastante antecedência. Verifique se está levando os documentos e materiais necessários: lápis, borracha, caneta, régua;

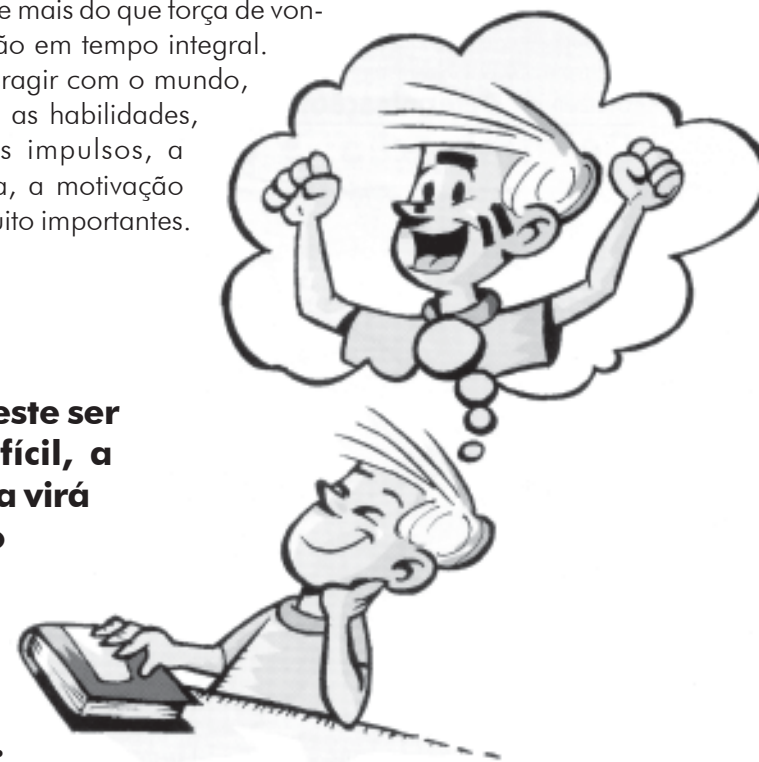
Um ano diferente
Um ano diferente

Ano de vestibular é diferente dos outros: é um ano de escolhas. É preciso escolher qual carreira seguir e onde estudar. E, principalmente, priorizar os estudos em relação a outras atividades. Para muitas pessoas, isso pode significar pressão, cansaço, insônia. Mas não precisa ser assim. Pode-se conciliar esforço e tranquilidade.

Não é necessário anular todo o resto da sua vida porque é ano de vestibular. Mas muitas escolhas têm de ser definidas para que você alcance o sucesso nesta etapa da sua vida. E essa atitude depende de você. Uma hora ou outra, você vai ter que "se ligar" se realmente quiser entrar na universidade.

Estudar exige mais do que força de vontade e dedicação em tempo integral. A forma de interagir com o mundo, os sentimentos, as habilidades, o controle dos impulsos, a autoconsciência, a motivação também são muito importantes.

Apesar de este ser um ano difícil, a recompensa virá quando você ler seu nome na lista de aprovados.



Planejando seu sucesso

Planejando seu sucesso

O sucesso não ocorre por acaso, como se fosse mágica ou milagre, como resultado de boas intenções. Ele exige planejamento detalhado, seguido de trabalho contínuo e árduo. O planejamento proporciona organização e melhor execução das atividades. Fazer bem feito economiza tempo e energia. Se você ficar "enrolando", apesar de saber que precisa estudar, bloqueia seus planos e se desorganiza, comprometendo até o tempo do lazer. E aí vêm as lamentações: "Não tenho tempo para nada! Só estudo". É mesmo essa sensação que se terá sem um bom plano de estudos.

A aprovação no vestibular é a conseqüência da fidelidade a uma estratégia bem elaborada. A motivação será um fator decisivo para que você estude de forma eficaz e gratificante.

Determinação: a chave do sucesso

Determinação: a chave do sucesso



Parece que tudo conspira para atraí-lo para a rua: o tempo bom, as férias de seus familiares e amigos. Quando o fim do ano começa a se aproximar, todos fazem planos de ir à praia. Mas, para você, vestibulando, as coisas são um pouco diferentes. As provas estão chegando e, ainda que você queira muito curtir o sol e a praia, precisa estabelecer algumas prioridades. O vestibular é o centro das suas atenções. E é claro que isso

não vai durar a vida toda: no próximo ano você estará na faculdade e não faltarão festas, churrascos, viagens.



ou dependência. Se a pessoa que está ao seu lado realmente o ama, ela entenderá que você pode estar ausente fisicamente, mas não emocionalmente.

Inúmeras vezes os vestibulandos sentem que estão abandonando o parceiro ou deixando-o de lado, e isso é encarado como egoísmo. Um certo egocentrismo é comum em anos de vestibular. Mas é porque a vida é feita disso mesmo, de opções e prioridades. Esse talvez seja o primeiro grande momento de dedicação que a vida exige, mas certamente não será o último! Aprender a abrir mão de algumas coisas é crescer!

Chegou a época das provas

Chegou a época das provas

Chegou o momento de relaxar. Você se esforçou, deu tudo de si e está preparado para encarar o tão temido vestibular. Evite esforços exagerados, o que não o ajudará neste momento, muito pelo contrário. O estresse decorrente desse processo poderá sobrecarregar seu "sistema", diminuindo sua capacidade de assimilar o conteúdo. Passeie, saia com a família, com os amigos, distraia-se. Mas lembre-se, qualquer exagero torna-se extremamente prejudicial.

O que evitar

O que evitar

- Evite ir a baladas e chegar em casa altas horas da madrugada;
- Diminua a quantidade de cigarro e cafeína. Essas substâncias são desencadeadoras de estresse e fadiga;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Não desperdice tempo tentando aprender na última hora o que não aprendeu durante todo o ano. O tempo deverá ser utilizado para revisar os pontos fundamentais da matéria;
- Evite atividades físicas em excesso;
- Não altere sua rotina. Modificações drásticas fazem seu organismo gastar muita energia com a nova adaptação. Além disso, você perceberá, inconscientemente, que o dia do exame está chegando, e isso aumenta a tensão e a ansiedade.

Evite esforços exagerados, o que não o ajudará neste momento

Técnicas de relaxamento mental

Técnicas de relaxamento mental

As técnicas de relaxamento mental consistem em "esvaziar" a mente de preocupações ou angústias para que o corpo possa recuperar a energia perdida com a tensão ou cansaço acumulados. Para a realização dessas técnicas você deve procurar um local onde não seja incomodado.

Vazio mental: concentre-se no vazio e afaste mentalmente todas as preocupações, passando-as para segundo plano nesse momento. Decorridos alguns minutos, gradualmente, a mente deve ficar completamente descontraída e em "branco". Mantenha essa fase de relaxamento durante alguns minutos e depois inicie seu estudo;

Imagem: pense num local que para você seja paradisíaco. Comece a imaginar esse local, apelando a todos os órgãos dos sentidos de modo que possa visualizar tudo que compõe o cenário - o mar, a areia, o sol. Sinta os estímulos aos seus sentidos: o vento, o calor, o cheiro, a textura. Construa mentalmente o seu paraíso e, gradualmente, você vai sentir um estado de relaxamento profundo. Devido ao prazer que essa técnica proporciona, estabeleça um limite de tempo para ela, para não correr o risco de adormecer. Essa forma de relaxamento também é muito útil quando se verificam perturbações do sono.

**Divertir-se
resulta em
concentração e
agilidade de
pensamento**

Equilibre suas emoções

Equilibre suas emoções

Namorar, sair, ir ao cinema é preciso. Ao contrário do que imaginam os aflitos, divertir-se resulta em concentração e agilidade de pensamento. Saia ao menos uma vez por semana para descansar e curtir programas que não tenham a ver com os estudos. Assim, você estará renovado para enfrentar a rotina necessária para fixar os conteúdos.

Embora neste ano você deva concentrar sua dedicação e sua energia nos estudos, isso não quer dizer que não deva relaxar, desligar-se um pouco, namorar e ser feliz. Da mesma forma que você se dedica aos estudos, deve cuidar das emoções para que esteja bem equilibrado e em condições de dar o melhor de si.

Amor nunca fez mal a ninguém, desde que não vire compulsão, obsessão

Caia na real

Caia na real

Aceitar as coisas como elas são não significa que você não possa mudá-las. Aliás, ocorre justamente o contrário: qualquer mudança começa quando você assume e aceita as suas dificuldades e toma-as como ponto de partida, ao invés de simplesmente usá-las como desculpas e lamentos para continuar acomodado.

Então, mãos à obra! Está na hora de assumir o controle de sua vida e partir em busca de seus objetivos. Para isso, analise suas condições hoje, seus hábitos, sua rotina, identifique as falhas e se organize. Você dificilmente vai conseguir chegar onde quer sem ter uma visão clara de onde está e de como chegar lá.

Este é o exato momento de dar o primeiro passo, de começar. Não espere nem mais um segundo! Pense bem na escolha de sua carreira, sem tomar como base a relação candidato/vaga ou a carreira que seus pais querem que você siga. Cabe a você tomar essa decisão. E, uma vez que você tenha escolhido seu caminho, dê atenção a alguns fatores que o ajudarão neste ano:

Determinação: é definida pela ação, decisão, firmeza de vontade, resolução;

Compromisso: é a disposição de fazer o necessário para conseguir o que se deseja. Quando se está comprometido com alguma coisa, não se aceitam desculpas, só resultados;

Autodisciplina: é a capacidade de se submeter às regras e comportamentos escolhidos por você mesmo. Ela lhe dará o poder de renunciar, ainda que temporariamente, a alguns prazeres em favor do esforço por objetivos mais importantes neste momento. Aqueles que se recusam a ser disciplinados são escravos da própria desorganização, preguiça ou falta de vontade;

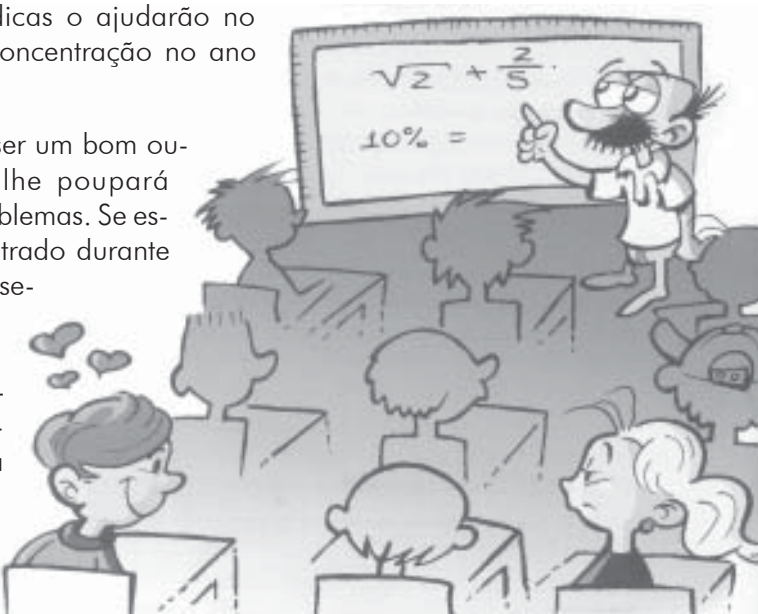
Organização: quando você começa a estudar, deve planejar o desenvolvimento dos estudos. Aprenda a não deixar as coisas para a última hora. Defina suas prioridades. Discipline o seu tempo. Estabeleça metas e cumpra-as. Ao executar uma tarefa, pense apenas nela.

Organize seus estudos

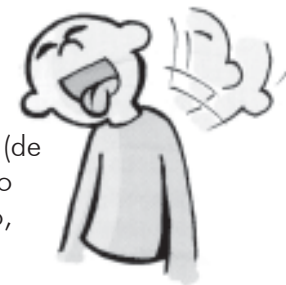
Organize seus estudos

Algumas dicas o ajudarão no processo de concentração no ano de vestibular:

- Treine para ser um bom ouvinte. Isso lhe poupará tempo e problemas. Se estiver concentrado durante a aula, conseguirá acompanhar a exposição do professor e terá uma primeira parte do estudo efetuada;
- Evite diálogo com o colega ao lado, uma vez que conversas paralelas podem distraí-lo por alguns minutos e prejudicar o entendimento do resto da aula;
- Peça esclarecimento ao professor sempre que não entender algo;
- Divida o seu tempo de estudo proporcionalmente entre as matérias. Estude mais e primeiro aquelas em que tiver mais dificuldade;
- Otimize o uso do tempo, aproveitando as horas vagas para ler os livros requeridos pelo vestibular, por exemplo;
- Ao estudar, procure desligar o telefone e avisar os amigos e familiares que durante algumas horas estará "incomunicável". Mas lembre-se: isso não vale como desculpa para aproveitar o isolamento e dormir;

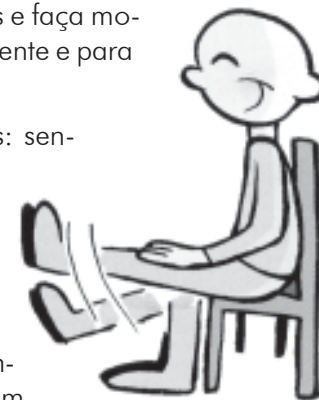


- Rotação de cabeça: descontraia os músculos do pescoço de modo que a cabeça fique "solta" sobre os ombros e inicie rotações alternadas para um lado e para outro (de olhos fechados); ao mesmo tempo, descontraia o rosto, a língua e o queixo;



- Relaxamento do pescoço e ombros: levante os ombros e faça movimentos rotativos para a frente e para trás;

- Relaxamento das pernas: sentado numa cadeira eleve as pernas do chão em direção ao tronco, depois as deixe cair repentinamente, totalmente descontraídas;

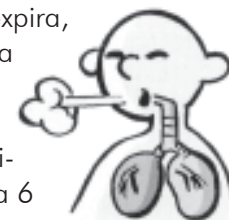


- Relaxamento dos pés: concentre o peso do corpo num dos pés, enquanto levanta o outro, sacudindo-o com suavidade. Repita o exercício com o outro pé;

- Relaxamento das mãos e dos dedos: com as palmas das mãos muito abertas e os dedos completamente separados, dê leves sacudidelas com pequenas rotações dos pulsos;



- Respiração: exercite a inspiração e a expiração abdominal (principalmente quando está muito tenso ou ansioso). Quando você inspira o ventre aumenta de volume e quando expira, diminui, sem que se verifique qualquer movimento na zona pulmonar. Proceda da seguinte forma: inspire em 4 segundos, retenha o ar durante 2 segundos e expire em 4 segundos, repetindo várias vezes. Se a situação de ansiedade persistir, aumente o tempo para 6 segundos, retendo o ar por 3 segundos.



- Evite tomar café, chás com cafeína (como chá-preto e chá-mate) e refrigerantes derivados da cola, pois todos são estimulantes, despertam;
- Evite dormir com a TV ligada, pois isso impede que você chegue à fase de sono profundo;
- Apague todas as luzes;
- Não leve livros estimulantes nem trabalho para a cama;
- Tire da cabeceira telefone celular e relógio;
- Procure usar colchões confortáveis e silenciosos;
- Tome um banho quente, de preferência na banheira, para ajudar a relaxar, antes de ir dormir.

Técnicas de relaxamento físico

Técnicas de relaxamento físico



- Estique os braços e espreguice com eles levantados para o teto, balançando de um lado para o outro;
- Repita o exercício com os braços entrelaçados atrás da cabeça;



- Deixe todo o material necessário à mão, para evitar interrupções desnecessárias;
- Não estude deitado, você pode cair no sono;
- Procure entender os conceitos. Somente decorá-los não irá ajudá-lo a passar no vestibular;
- Faça, durante o estudo, pequenas notas para garantir que está assimilando a matéria, e organize-as. Elas serão úteis para rápidas revisões;
- Revise aquilo que já sabe sobre a matéria, pois isso facilita a compreensão da informação que vai estudar.

Melhore seu desempenho

Melhore seu desempenho

Se sentir que não está obtendo os resultados desejados, não se entregue a pensamentos negativos como "nunca vou conseguir" ou "isso não é para mim". Saia dessa! Sua aprovação depende apenas do seu esforço! Analise os resultados de suas provas e simulados se houver: eles, em geral, mostram a realidade. Se você está se saindo mal, significa que precisa estudar mais ou fazer alterações no seu plano de estudo. "Rachar" de estudar apenas na véspera das avaliações não garantirá um bom rendimento. É tentador adiar o estudo até a véspera da prova, mas, infelizmente, essa atitude não traz bons resultados. Atente também para outros fatores que prejudicam o desempenho:

Identificando a fonte do problema, você poderá cortá-lo pela raiz

- não ter objetivos;
- monotonia;
- falhas no plano de estudo;
- influência excessiva do medo;

- falta de interesse ou preguiça;
- ausência de hábitos de estudo;
- problemas familiares e sociais;
- carências alimentares;
- ansiedade e cansaço.

Como fixar melhor o conteúdo

Como fixar melhor o conteúdo

O processo de fixação depende de um bom equilíbrio orgânico e emocional. Devemos nos concentrar e canalizar nossas energias e esforços para realizar as coisas de que precisamos, independentemente de fatores externos. Então, concentre-se em seus objetivos e toque para frente para desempenhá-los, esqueça das condições climáticas ou de qualquer outro tipo de desculpa que justifique o adiamento de seus compromissos.

- Durma de 6 a 8 horas por noite;
- Procure estudar no período e que se sente mais desperto;
- Tente estabelecer relações entre os diversos conteúdos e reflita sobre eles;
- Afaste sentimentos de angústia e ansiedade. Quando se sentir irritado ou muito cansado, faça uma pausa, dê uma volta. Restabeleça o equilíbrio;



Durante a fase REM do sono, quando acontecem os sonhos, as informações que foram aprendidas durante o dia são processadas e armazenadas. Se alguém, adulto ou criança, dorme menos que o necessário, sua memória de curto prazo não é adequadamente processada e a pessoa não consegue transformar em conhecimento aquilo que foi aprendido. Em outras palavras: quem não dorme o tempo necessário, tem muita dificuldade para assimilar coisas novas.

Riscos provocados pela falta de sono a curto prazo: cansaço e sonolência durante o dia, irritabilidade, alterações repentinas de humor, perda da memória de fatos recentes, comprometimento da criatividade, redução da capacidade de planejar e executar, lentidão do raciocínio, desatenção e dificuldade de concentração.

Riscos provocados pela falta de sono a longo prazo: falta de vigor físico, envelhecimento precoce, diminuição do tônus muscular, comprometimento do sistema imunológico.

Mas qual é a quantidade ideal de horas de sono? Embora essa necessidade seja uma característica individual, a média da população adulta precisa de 7 a 8 horas de sono diárias.

Dicas para dormir melhor

- À noite, procure comer somente alimentos de fácil digestão e não exagerar nas quantidades;



vantagens nesse procedimento. Com o passar do tempo, seu corpo fica debilitado, o que pode causar até uma sensível baixa no seu rendimento intelectual. O cérebro, órgão controlador do corpo e processador da razão, do humor e da cognição, ficará desprovido das substâncias essenciais para seu perfeito funcionamento, anulando, assim, qualquer ganho inicial de tempo.

- Coma menos e mais vezes ao dia. A atividade intelectual, assim como a atividade física, consome uma grande quantidade de energia. Portanto, escolha com cuidado seus alimentos, mantendo uma dieta saudável e equilibrada. Isso é fundamental para que seu organismo mantenha um nível ideal de energia, possibilitando o estudo por horas a fio, sem grandes desgastes;
- Evite substituir refeições normais por sanduíches ou salgadinhos. Faça sempre as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e faça lanches entre elas. Não coma demasiadamente numa só refeição. Muita comida aumenta a produção de insulina, que provoca sono e sensação de preguiça;
- É importante comer carboidratos - nutrientes encontrados em pães, cereais, batata, massa, arroz, frutas, mel etc. Evite gorduras, que são de difícil digestão. Organize as refeições para manter um padrão saudável de alimentação, porém, nem pense em fazer dieta nesse momento: ela rouba energia, ou seja, tira o pique para estudar.

Escolha com cuidado seus alimentos e mantenha uma dieta saudável e equilibrada

A importância do sono

A importância do sono

Parte essencial da vida, o sono é um período de restauração física que nos protege do desgaste natural que se dá nas horas que passamos acordados.

Dormir não é apenas uma necessidade de descanso mental e físico. Durante o sono ocorrem vários processos metabólicos que, se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo. A pessoa que dorme menos do que o necessário tem menor vigor físico, envelhece mais cedo e está mais propensa a infecções, obesidade, hipertensão e diabetes.

Aprenda com suas avaliações. Quando recebê-las de volta, reveja-as atentamente

- Pratique exercícios físicos - quando você pratica exercícios, um hormônio chamado endorfina é liberado e ajuda-o a concentrar-se e a relaxar;
- Estude diariamente os conteúdos vistos em sala de aula. Isso ajuda a fixá-los. Reserve um tempo para dar uma breve lida nos assuntos anteriores;
- Não perca nenhuma avaliação. É a partir delas que você analisa seu desempenho, podendo corrigir as falhas e dificuldades que ainda tenha;
- Aprenda com suas avaliações. Quando recebê-las de volta, reveja-as cuidadosamente. Tem um certo tipo de questão que você erra sempre? Você errou porque a resolveu muito rápido? Não leu com atenção o enunciado? Cometeu erros bobos por distração? Analise seus erros e use o que aprendeu em sua próxima avaliação;
- Seja honesto com você mesmo, não se engane. Você se deu mal na prova e está "no fundo do poço"? Encare isso. Você não vai aprender essa matéria jamais? Opa! Tire os pensamentos negativos da cabeça. Com certeza é muito chato e frustrante, mas talvez haja uma boa explicação para seu resultado ruim. Analise: você estava preparado? Estava muito nervoso? Estudou de forma adequada? Por tempo suficiente? Fez todos os exercícios para que o assunto fosse fixado? Use autoconhecimento, perseverança e a análise de sua performance em sua próxima prova;
- Realize breves intervalos durante os estudos. Eles farão com que você alivie as tensões, refresque a cabeça, obtendo melhores condições físicas e mentais para continuar.

Use autoconhecimento, perseverança e a análise de sua performance em sua próxima prova

Outras fontes de consulta

Outras fontes de consulta



Nem todo o material que lhe será útil nas provas está nos livros e apostilas. Além de proporcionarem mais informação e cultura, jornais e revistas dão exemplos de bons textos - são informativos e concisos. Adquirir o hábito de consultar essas fontes porque nelas você certamente irá encontrar reportagens e artigos sobre assuntos que cairão no vestibular. A internet também é uma ferramenta poderosa - desde que, é claro, não se caia na tentação de só ficar no Orkut ou no Messenger.

Use-a também para estudar. Há diversos sites com provas comentadas e dicas de redação:

- www.sobresites.com.br/vestibular
- www.terra.com.br/vestibular
- www.uol.com.br/vestibuol
- www.sitedovestibular.com.br
- www.fuvest.br
- www.convest.unicamp.br
- www.portugues.com.br
- www.gramaticaonline.com.br
- www.folha.com.br/fovest
- www.guiadoestudante.com.br
- www.inep.gov.br/enem

Dicas de redação

Dicas de redação

Uma boa redação não se faz somente de gramática correta. É preciso também um bom repertório de argumentos e saber ordená-los de maneira coerente e informativa. Para isso, treino e muita leitura são a receita.

- Leia sempre! Quem lê adquire agilidade e conhecimento para criar seu próprio texto. Discuta, converse com colegas e professores: o debate de idéias vai enriquecer seus argumentos;
- Organize suas idéias antes de começar a escrever, assim você pode redigir com mais segurança;
- Seja claro na expressão de suas idéias, tomando cuidado com frases ambíguas que possam confundir o leitor;
- Use palavras simples e frases curtas, mas bem estruturadas (sujeito, verbo, predicado). Vá direto ao assunto, seja objetivo;
- Evite chavões e clichês;
- Escreva de maneira que as partes de seu texto relacionem-se entre si, apresentando pensamento claro, lógico e coerente;
- Antes de passar a redação a limpo, leia-a atentamente. Se tiver outras questões para responder, além da redação, resolva-as e depois volte à redação. O distanciamento evita que você leia o que quer ler, e não o que escreveu de fato. Procure por erros de acentuação, pontuação, grafia, gírias e impropriedade vocabular.

Cuide da alimentação

Cuide da alimentação

A alimentação é importante porque afeta diretamente seu estado físico-mental. Os estudantes negligenciam essa questão, dando preferência a lanches rápidos para não perder tempo. Você poderá ter, de início, a impressão de estar na frente de seus concorrentes, mas é uma ilusão pensar que há