

*Os 10 Segredos que você deve saber antes de  
começar a estudar para o vestibular*

Fernando Henrique Canhoto Alves



Nike – a deusa da Vitória na mitologia grega. Pala Atenas a carregava nas mãos, simbolizando que aquele que possui Sabedoria, traz a Vitória certa!

# Sumário

Introdução – Prepare-se

Capítulo 1 – O Segredo da Autoconfiança

*Você pode passar no Curso e Universidade que quiser*

Capítulo 2 – O Segredo dos Cursinhos

*Como escolher o melhor cursinho, aproveitá-lo ao máximo, a fazer mais de um sem gastar mais com isso ou estudar sozinho*

Capítulo 3 – O Segredo dos Nerds

*Como ter pontuação de um nerd sem precisar ser um*

Capítulo 4 – O Segredo da Disciplina

*Metas de estudo e administração de tempo*

Capítulo 5 – O Segredo da Redação

*As 10 Regras de Ouro para escrever uma Redação nota 10*

Capítulo 6 – O Segredo das Resoluções

*Preste vestibular com a certeza da vitória*

Capítulo 7 – O Segredo da Memorização

*Memorização rápida e duradoura: macetes e CIA*

Capítulo 8 – O Segredo da Recreação

*Como estudar divertindo-se*

Capítulo 9 – O Segredo da Competição

*Maquiavel e Sun Tzu o ajudarão a vencer a guerra do Vestibular*

Capítulo 10 – O Segredo do Corpo

*4 Hábitos para sentir-se bem e arrasar nos estudos*

O Segredo dos Segredos

**Dedico esse livro, com todo amor, à minha mãe e minhas irmãs**

## Prepare-se

Este é um pequeno livro para estudantes ambiciosos que estão decididos a passar no vestibular esse ano. Se você realmente quer isso, este livro foi escrito para você.

Ele é a compilação de tudo o que eu e muitos amigos que tenho em universidades como USP, Unicamp, Unifesp, Unesp, UFRJ e UFsCar usamos como táticas para estudar para o vestibular... e passar!

Assim que passei no vestibular de Medicina para a Unicamp e cheguei ao campus de Campinas pensei que não ouviria mais ninguém falar sobre vestibular. Agora falariam apenas de Anatomia, Fisiologia e matérias afins, pensei. Ledo engano. Nos dois anos em que fiquei por lá, um assunto sempre estava presente na roda de estudantes universitários: o vestibular.

Um fenômeno apenas da Unicamp?

Quando voltava para minha cidade aos finais de semana, me encontrava com amigos que também haviam sido aprovados no vestibular. Um assunto disputava nossas conversas com as histórias divertidas das festas universitárias: novamente, o vestibular.

Como sou de Ribeirão Preto, pedi transferência da Unicamp para a USP Ribeirão. Para isso, tive que passar por um processo seletivo muito mais difícil e concorrido do que o próprio vestibular. Ao chegar à Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, na minha nova turma havia uma discussão que me deixou muito intrigado: o vestibular.

Por que motivos pessoas que já não precisam se preocupar com o vestibular pensam muito nesse assunto mesmo já estando dentro das melhores Universidades? A resposta é simples, mas demorou três anos para eu chegar nela: o vestibular é uma passagem que marca a vida de quem passar por ele. Exige muitos aprendizados que ficarão por toda a vida.

Foi prestando muita atenção nessas conversas dos meus colegas que percebi que alguns padrões se repetiam. Truques de como estudar de quem fazia Unicamp eram muito semelhantes aos de quem fazia USP ou

Unesp ou qualquer outra grande Universidade. Alguns deles eu mesmo usei. Outros, gostaria de ter usado. Todos eu trago nesse livro na forma de Dez Segredos.

Sun Tzu, mestre de guerra chinês escreveu: “O General ideal vence a Guerra antes de iniciar a luta”. É isso o que encontrará aqui: os dez segredos para passar no vestibular antes de começar a estudar.

Gostaria muito que alguém o tivesse escrito para mim no ano em que prestei Vestibular. Coisas como ter auto-confiança, saber escolher um bom cursinho, aprender com os amigos e, sobretudo, com os inimigos.

Foi quando saí da condição de aluno e passei a de professor e vice-diretor de um cursinho popular para alunos de baixa renda da FMRP-USP que pude ter maior clareza do quanto esse processo seletivo que é o vestibular pode mudar a vida de uma pessoa. Muitos alunos que não tinham perspectivas muito grandes quanto ao futuro hoje se sentam ao meu lado no Restaurante Universitário felizes (e carecas)... Serão doutores.

Ter estratégias para estudar para o vestibular é fundamental para que um vestibulando seja bem sucedido e passe por essa fase da vida sem traumas e que leve algo para a vida toda: a noção de que vencer dificuldades é muito prazeroso e de que quanto mais avançamos em nossas metas mais buscaremos desafios para serem vencidos.

Sem mais delongas... Preparado para saber os dez segredos que você precisa saber antes de começar a estudar para o vestibular? Espero que tenha uma boa leitura e aproveite tanto o livro como eu o aproveitei escrevendo.

# Capítulo 1

## O Segredo da Autoconfiança

*Você pode passar no Curso e Universidade que quiser*

*“Sonhar, mas um sonho impossível, lutar quando é fácil ceder, vencer o inimigo invencível, negar quando a regra é vender. Sofrer a tortura implacável, romper a incabível prisão, voar no limite improvável, tocar o inacessível chão. É minha lei, é minha questão, virar esse mundo, cravar esse chão. Não me importa saber se é terrível demais, quantas guerras terei de vencer por um pouco de paz. E amanhã se esse chão que eu bejei for meu leito e perdão, vou saber que valeu delirar e morrer de paixão. E assim, seja lá como for, vai ter fim a infinita aflição e o mundo vai ver uma flor brotar do impossível chão.” Chico Buarque*

Qual seu sonho? Onde você guarda suas esperanças, seus projetos de vida? Caso pense seriamente em seguir uma carreira de sucesso, saiba que nos dias atuais ter um curso superior é essencial para você ter maiores oportunidades na carreira que escolher. Ter um curso superior em uma instituição renomada é ainda melhor. E escolher o curso que você realmente sonha é o toque final para a certeza de uma vida mais feliz e de boas surpresas.

Quando pergunto aos meus alunos do Cursinho:

“E aí?! Vai passar no vestibular?”

A maioria responde: “Vamos ver”, ou “Tomara que sim”, ou “Se Deus quiser!”

Pode ter certeza que Deus quer! Você quer? A resposta que eu realmente esperaria deles é: “Com certeza, professor! Estou estudando para isso!”

A diferença entre os alunos que passam no vestibular e os que ficam anos nos bancos do cursinho não é inteligência, tampouco sorte, como muitos pensam. A diferença é que os alunos que realmente passam não põem a imagem de ver o nome na lista de aprovados no final do ano como uma coisa impossível de acontecer. Eles estudam todos os dias tendo certeza absoluta de que irão passar, não importando qual curso estejam prestando, eles não são gênios, são esforçados!

Eu nunca fui o aluno mais inteligente da escola, mas era reconhecido pelos meus pais e professores por ser um aluno muito dedicado e, por isso, conseguir tirar notas boas que invejavam alguns de meus colegas. Um desses colegas era um dos caras mais populares do colégio. Eu tinha notas melhores do que as dele, mas sabia que ele era muito mais inteligente do que eu. Sempre debatia idéias com os professores, e, apesar de nunca ter separado um pouco do tempo para os estudos, tinha uma inteligência social bem desenvolvida, tanto que sempre era o líder do grupinho de amigos que crescia a cada dia em volta dele.

Certo dia, saíram as notas de um simuladinho que minha escola, que apesar de ser pública dava condições para quem quisesse estudar, promovia todo bimestre para avaliar o desempenho dos alunos e premiar com livrinhos de história aqueles que se destacavam. Como todos já esperavam, minha colocação foi melhor do que a dele. Para fingir para si mesmo e para todos os outros que aquilo não importava para ele, me disse algo que me fez ficar muito

irritado porque na época considerava aquilo uma ofensa. Hoje sei que é uma grande qualidade minha:

\_\_ Você não é inteligente, só é bastante esforçado.

Segundo ele, repito, eu não era o ser mais inteligente que pisou na Terra, mas tinha a sorte de ser simplesmente esforçado e, somente por isso, conseguia boas notas.

Ser inteligente a uma primeira vista é muito mais nobre do que ser “bastante esforçado”. Denota uma qualidade inata do indivíduo, algo que nasceu com ele e que o proporcionará muitos bons resultados profissionais e financeiros durante a vida. Ok. Mas eu fui mais esforçado e menos inteligente do que ele o suficiente para ter ganhado uma bolsa de estudos num dos melhores cursos preparatórios para o vestibular da minha cidade (Ribeirão Preto, conhecida por ser um pólo educacional), ter passado em Medicina na Unicamp sem fazer cursinho e ter ganhado um carro zero num simulado de vestibular promovido pela televisão que teve seis mil inscritos por ter ficado em primeiro lugar. Enquanto isso, ele e toda a inteligência dele foram formar grupinhos de amigos espertos em mais uma das escolas da periferia da cidade.

Outro dia o encontrei no ponto de ônibus e perguntei como ia a vida. Estava empregado, mas tinha largado os estudos. Eu o lembrei de que sempre fora tão inteligente, porque havia feito aquilo? A resposta dele foi simples e me fez enxergar que fui muito privilegiado na vida. Ele disse: “Fazer faculdade é muito caro e difícil”. O engraçado é que não pago nada para estudar e ainda recebo bolsa de Iniciação Científica, ou seja, recebo dinheiro para estudar. Percebi que valeu a pena ser esforçado mesmo quando alguém me caçoou por isso.

Se você impuser a imagem mental de que passar em cursos concorridos como Medicina, Direito ou Engenharia é algo inconcebível a um pobre mortal, tudo o que vai conseguir é desânimo, frustração antecipada e desesperança, o que faz com que você perca tempo no decorrer do ano pondo “caraminholas” na cabeça ao passo que os alunos que pensam ter certeza da aprovação estarão estudando, fazendo exercícios, treinando redação e lendo muito para fazer o sonho de passar no vestibular tornar-se uma doce realidade. Você também pode passar no curso e na Universidade que quiser.

Se seu sonho é ser um médico formado por uma das melhores Escolas de Medicina de seu Estado, por que não? Se desde pequeno defende seus amigos com bons argumentos os livrando de situações desastrosas, por que não fazer Direito em uma faculdade tradicional que já formou grandes bacharéis? São cursos concorridos, há pessoas que estudam anos e anos e não passam no vestibular dessas faculdades... Sim, isso é verdade, mas você tem duas opções: ou se conformar em ser mais um número para as estatísticas dos reprovados ou usar um ano de sua vida para entrar na vida Acadêmica de vez.

Você sempre quis trabalhar na praia e pensa em cursar Oceanografia? Ótimo, suas chances aumentaram em passar no vestibular devido a escolha do curso, que não tem uma disputa tão acirrada quanto Publicidade e Propaganda, por exemplo. Mas mesmo assim, saber o que os melhores alunos sabem sobre, por exemplo, como estudar para o vestibular, será essencial para você ter seus passos facilitados, seu caminhos pré-planejados, com a certeza de chegar ao

final dele com a vitória na mão, já que aqueles que conhecem o que irão enfrentar têm a vitória na mão.

Observe o símbolo da conhecida marca de tênis e artigos esportivos, Nike. Ele é na verdade a representação da asa invertida da deusa grega Niké, uma deusa alada a que os romanos chamaram de Victória. Essa deusa era muitas vezes representada sobre a mão direita de Palas Atena, a deusa da sabedoria, dando a ela a certeza de todas as vitórias travadas. Os antigos criaram essa imagem porque já sabiam que o homem que detém sabedoria e conhecimento aliado à certeza do que busca e muito esforço, já trás nas mãos a certeza da vitória.

Esse é o motivo de “O Segredo da Autoconfiança” ser o capítulo que encabeça esse livro. Ter autoconfiança, autoconhecimento e plena noção de realidade sobre seus planos para o futuro permitem que você sinta-se a vontade para prestar o curso que quiser, mesmo que a maioria não pense em prestá-lo. O que você não deve permitir a si mesmo é mudar sua opção de curso porque ele é muito concorrido. Isso é injustiça praticada por você contra você mesmo.

Quando me decidi por Medicina ainda não sabia que a concorrência era grande e tive sorte de que isso tivesse ocorrido. Talvez, se soubesse que de cada 90 candidatos que prestam Medicina na Unicamp apenas uma passa, teria escolhido outro curso como Filosofia, que é uma área do conhecimento que tenho também interesse e que tem o curso muito menos concorrido do que Medicina.

Saiba que você tem as mesmas possibilidades que qualquer estudante desse país tem para começar agora, nesse exato momento, a formar uma base sólida de aprendizagem e de técnicas para passar no vestibular. Caso tenha estudado em escola pública que não ofereceu muitos recursos ou se cursou o melhor e mais caro colégio de sua região, isso já importou muito mais no passado. Hoje, as informações estão disponíveis para todos muito mais democraticamente, basta saber como e onde buscá-las.

A internet propicia informação praticamente gratuita e de boa qualidade àqueles que têm uma meta a ser alcançada em mente. Há pessoas que ganham milhões com venda pela internet porque têm como meta o dinheiro; outras milhares dão consultorias em casa porque querem trabalhar em casa; hoje se fala muito em Ensino Universitário à Distância, porque é um meio barato e não por isso menos eficiente de formar mão-de-obra qualificada; dentre outras maravilhas que a “Era da informação” nos proporciona. Contudo, também há pessoas que perdem horas navegando na internet sem rumo porque não sabem exatamente o que querem. Você pode escolher ser uma delas ou usar a internet para estudar para o vestibular, como mostrarei nesse livro.

Mas, se a internet oferece praticamente tudo, porque ainda existem as escolas e os cursinhos? Porque, apesar da existência da internet, ainda não se inventou nenhum jeito melhor de ensinar. Logo, se você puder optar por estudar em uma boa escola, por que não fazer isso? Investimento financeiro em educação sempre é um ótimo investimento, já que você irá adquirir um bem que nunca irão lhe roubar e que você nunca irá perder: conhecimento. Se não tem condições nenhuma de pagar por um bom colégio, já pensou na possibilidade de estudar para um concurso de bolsas? Ou ainda aproveitar melhor suas aulas na escola que



todos do bairro criticam, mas que ainda há professores interessados que podem passar alguma informação útil?

Se ainda não decidiu qual curso irá prestar, não pense que é o único ser indeciso da face da Terra. Na faculdade, estou cansado de ouvir de colegas que fazem Medicina em uma ótima Escola que estão pensando em mudar de curso ou mesmo que Medicina está sendo um segundo curso da vida deles. Com o aumento da expectativa de vida da população já é possível mudar de curso caso no meio de um curso você sinta que o que está cursando não é sua praia ou você também pode concluir dois cursos de graduação, algo que não era concebível há 40 anos e que está se tornando cada dia mais comum.

Quando fiz Medicina na Unicamp, uma de minhas melhores amigas que já tinha cerca de 30 anos (eu tinha 17) havia concluído o curso de Engenharia Química na Escola Politécnica da USP de São Paulo, feito pós-graduação no exterior e trabalhava para uma multinacional, recebendo, todo mês, um ótimo salário. Porém um dia ela acordou e disse à mãe: quero estudar Medicina e foi em busca do seu novo objetivo.

Saber o que você quer da vida não é algo para se preocupar, mas sim algo para se pensar a respeito e, claro, não ficar parado enquanto ainda não encontrou a resposta certa. O que muitos estudantes fazem para chegar mais perto dessa resposta é o famoso **Teste Vocacional**. Este teste consiste em identificar as aptidões profissionais do estudante a fim de que ele tenha uma idéia mais clara sobre a área do conhecimento para a qual se sente mais atraído. Estão disponíveis em revistas sobre Vestibular, como a “Guia do Estudante”, em vários sites da internet e até em consultórios de psicólogos especializados em analisar esse tipo de teste.

No entanto, é necessário tomar cuidado para não pensar que a resposta do teste irá ser a bola de cristal que apontará para qual curso você irá se inscrever no vestibular. Há um ditado que diz que a única vocação do homem é não ter vocação nenhuma. A profissão que alguém escolhe está muito mais relacionada com a história particular de cada um, com seu ambiente social e experiência de vida do que com seu destino (se é que esse existe). Caberá, então, somente a você fazer essa **escolha**. Aí está o ponto chave do “O Segredo da Autoconfiança”: saber que os seres humanos são seres dotados do que teólogos e psicólogos chamam de *Livre Arbítrio*.

Quando tiver bem clara a idéia de o que é o Livre Arbítrio e saber como usar esse conceito ao seu favor será como se tivesse o mapa que permitirá a você escolher por quais dificuldades irá passar, quais glórias quer conquistar e onde deseja estar daqui um ano, quando saírem as listas de aprovados do vestibular.

Os gregos consideravam o Livre Arbítrio como um dos monstros que saíram da caixa de Pandora. Os judeus e cristãos pensam ser o Livre Arbítrio o maior presente que Deus deu aos homens. A partir de agora você irá conhecer melhor sobre essa capacidade única do homem de poder fazer suas próprias escolhas livremente, e a utilizará para se decidir prestar vestibular para valer esse ano ou para desistir de tudo.

Uma pequena fábula muito interessante escrita por Picco de La Mirandola, um grande erudito, filósofo e humanista renascentista, tenta explicar a beleza e a maldição do Livre Arbítrio em

uma mesma história, que parece ter cunho religioso, mas que na verdade é muito mais uma parábola filosófica. Lembre-se de que na Renascença a filosofia e a religião ainda eram muito ligadas uma a outra. É a história que se segue:

*Quando Deus estava criando o Universo atribuía uma característica específica e única para cada ser ou coisa criada. Os vermes rastejariam e limpariam os detritos da natureza, as montanhas foram erguidas para servir de barreira às forças dos ventos. Deu Luz às estrelas e ao Sol para que iluminassem a noite e o dia. Aos anjos, deu a glória de estar perto Dele e aos animais a oportunidade de viver no reino da Terra.*

*Quando finalizou sua Criação já havia atribuído todas as características possíveis a tudo o que criou de forma que conseguiu construir um Universo harmonioso e dotado de pleno equilíbrio. Satisfeito com sua obra, resolveu criar um ser consciente que pudesse apreciar a criação, porém todas as características e personalidades já haviam sido distribuídas em toda a cadeia de seres e coisas, desde os vermes até os anjos.*

*Pela falta de opção, decidiu dar ao homem o Livre-Arbítrio. Ao contrário dos outros seres, o homem não tinha lugar específico no Universo, podendo escolher, pelo seu próprio juízo o lugar que quisesse ocupar no Universo. Quando usa da inteligência para o bem, pode facilmente subir à categoria angélica, porém quando deixa de usar seu intelecto devidamente, passa, em um piscar de olhos, a fazer parte da cadeia dos mais primitivos vegetais.*

Essa história renascentista não é uma teoria sobre a origem divina do homem, mas sim uma tentativa de se ilustrar a capacidade infinita que cada um de nós tem de escolher o próprio destino assim que nascemos. Mas esse potencial infinito nos é podado ao longo da vida, já que seremos influenciados pelas crenças de nossos pais, pela cultura do país em que vivemos, pelas experiências pelas quais passamos, dentre outros fatores que acabam por moldar nossa personalidade. No entanto, sempre é possível voltarmos a ter plena consciência de que podemos e devemos criar nosso próprio caminho para o sucesso.

Muitas pessoas atualmente falam da importância do “pensamento positivo”. O pensamento positivo é importante, mas não basta. Se não for devidamente direcionado e controlado, o pensamento positivo pode degenerar rapidamente em desejo positivo ou esperança positiva. Em vez de servir como energia de inspiração e mais alta realização, o pensamento positivo pode não ser muito mais, nestas condições, que uma atitude geral de contentamento com a vida e com tudo que lhe aconteça, seja positivo ou negativo.

Por exemplo, pensar que fazer mais um ano de cursinho pode ser pensado pelo **lado** positivo, já que irá conhecer pessoas que marcarão sua vida, que é uma experiência de vida e várias outras desculpas. Vamos combinar que ter experiência de vida na Universidade é muito mais enriquecedor do que adquirir experiência de vida no cursinho, concorda? Assim, ter pensamento positivo é pensar que irá passar no vestibular esse ano! Assim você terá uma meta a cumprir, um sonho a realizar, um motivo para seguir sempre em frente.

Esse é o cerne da Autoconfiança: por na cabeça que é merecedor dessa vaga, dizer que ela já é sua e que esse ano não tem para ninguém. Esse ano é seu! Foi pensando assim que consegui passar no vestibular de primeira, foi pensando assim que, após ter prestado o simulado que

me deu o carro zero por três anos sem ter sucesso como treineiro que consegui ficar em primeiro lugar, foi pensando assim que passei na transferência para a USP, que tem uma prova muito mais concorrida e difícil do que o próprio vestibular, em primeiro lugar, mesmo quando todos meus familiares e amigos falavam para eu ficar na Unicamp. A Unicamp é ótima, mas não foi meu sonho de infância.

Esse é o seu ano e quando conseguir absorver essa idéia de vez poderá dizer que desvendou “O Segredo da Autoconfiança”.

## Capítulo 2

### O Segredo dos Cursinhos

*Como escolher o melhor, aproveitá-lo ao máximo, fazer mais de um ou estudar sozinho*

Esse segredo ensinará você como escolher o melhor cursinho (escola pré-vestibular) para suas necessidades específicas, o que ele deve oferecer e o que você deve fazer para aproveitá-lo ao máximo. Mais do que saber escolher o melhor, ensinará a fazer mais de um cursinho sem pagar mais por isso aproveitando sua influência sobre seus amigos. Ainda, caso você escolha estudar sozinho em casa, esse capítulo irá mostrar quais os benefícios e quais as armadilhas dessa escolha que, se não for bem calculada, pode jogar no lixo todo um ano de estudos.

Hoje em dia há tantos cursinhos pré-vestibulares quanto há bares nas esquinas esperando que você consuma o produto que eles oferecem. Na internet, na televisão, nos outdoors espalhados pela cidade, o que não falta são propagandas com rostos felizes de adolescentes com as cabeças raspadas, sujos de farinha, ovos e com o nome de uma grande Universidade estampado na testa, com os seguintes dizeres em letras garrafais: “Cursinho Tal, aprova você de verdade!”.

E são tantos anúncios como esses que você até confunde o slogan de um cursinho com o slogan de outro. Mas ocorre que hoje em dia, na era da informação, quando as propagandas de tudo o que se vende inundam as ruas e nossas caixas de e-mail, os publicitários estão perdendo a atenção dos consumidores por um simples fato: as pessoas estão começando a ignorar os milhares de propagandas que chegam por todos os lados a todo instante como uma forma de proteger o cérebro de um excesso absurdo de informação.

E é por isso que uma antiga e eterna forma de propaganda, que há 10 anos pensou-se estar acabada, está voltando com tudo: a propaganda boca a boca. Hoje, é muito mais fácil confiar no que um conhecido diz sobre um produto do que na imagem criada sobre esse produto por um publicitário. A cada dia, a publicidade deixa de ser a alma do negócio e passa a ser apenas mais um modo de falar ao mundo que determinado negócio existe. Isso ocorre porque os consumidores estão ficando cada vez mais exigentes com o produto que consomem.

E você deve ser um consumidor exigente na hora de escolher o cursinho em que irá investir, por pelo menos um ano ou um semestre, o seu precioso dinheirinho e que será, em parte, responsável pelo seu sucesso no vestibular. Para saber exatamente qual o cursinho que se enquadra melhor ao seu perfil sem ser influenciado pelas infinitas propagandas, não há maiores segredos: basta conversar com pessoas que estão fazendo ou que já fizeram os cursinhos que você pensa em cursar sobre alguns assuntos, ou seja, busque por propaganda boca a boca.

Para exemplificar porque esse tipo de auxílio é mais eficaz do que as propagandas comerciais, imagine que você é uma pessoa que quer começar a aprender sobre gastronomia, já que gosta de comer bem. Para isso, terá que saber quais são os melhores restaurantes da cidade, mas não há esse tipo de informação impressa em nenhum panfleto que é entregue nas ruas.

Muito provavelmente os melhores restaurantes da cidade têm poucas propagandas espalhadas por aí dizendo que um determinado prato que eles oferecem é bom e isso ocorre porque eles não precisam se preocupar em fazer esse tipo de propaganda. Há pessoas que trabalham nesse marketing para eles gratuitamente: as que gostam da arte da gastronomia e que, se realmente gostarem do restaurante, espalharão essa notícia a todos as pessoas que entrarem em contato, o que iniciará uma cascata de propaganda boca a boca, barata e eficaz.

O mesmo raciocínio dos melhores restaurantes deve ser aplicado aos melhores cursinhos: você saberá que este ou aquele cursinho é bom porque alguém que já fez e gostou achou bom e não porque há mil propagandas dele espalhadas pela cidade.

É importante ressaltar, porém, que os cursinhos têm uma particularidade que os difere dos restaurantes cinco estrelas (além de não servirem pratos requintados): os cursinhos expõem propagandas pela cidade porque querem sempre aumentar o número de alunos e isso nem sempre deve ser encarado como algo ruim. Aumentando o número de alunos, eles terão maiores recursos para pagar melhores professores, melhorar a estrutura física e os recursos didáticos, o que beneficiará a todos.

Além disso, os cursinhos também desejam aprovar o maior número possível de alunos nos melhores vestibulares, já que assim eles terão muitos alunos interessados em se matricular no cursinho no próximo ano. Foi o colégio que mantinha um cursinho com essa filosofia de sempre aumentar o número de alunos e melhorar as próprias instalações que escolhi para fazer meu Ensino Médio.

Para concluir o raciocínio, voltemos ao exemplo do restaurante. Se você quiser saber onde apreciar um prato digno de um rei, deverá buscar essa informação com alguém que saiba pelo menos um pouco de gastronomia e que já tenha visitado alguns restaurantes da cidade. Essa pessoa certamente se sentirá muito valorizada pelo fato de você ter pedido essa opinião a ela e irá lhe fornecer várias opções de bons restaurantes espalhados pela cidade com muito prazer. Pessoas como essas são chamadas de *experts* ou especialistas.

Como há *experts* para qualquer assunto que possa pensar, há também especialistas em cursinhos e, se souber como procurar, não terá dificuldade em encontrar um. O melhor de tudo isso é que esses especialistas não irão cobrar pela consultoria: eles são seu conhecidos que estão fazendo ou já fizeram algum cursinho na vida.

Muitas pessoas que estão indecisas em que cursinho devem se matricular cometem o erro de ligar na unidade mais próxima pedindo para a secretária informações sobre o cursinho e acabam sendo convencidas de marcar uma visita no local. Vestibulandos sem experiência que fazem isso geralmente acabam ficando encantados com o primeiro cursinho que visitaram, já que, com toda a certeza, alguém muito interessado em conquistar mais um aluno para o folheto de pagamentos da escola irá mostrar todas as vantagens e maravilhas de se estudar naquela escola. Resultado: matriculam-se logo de cara no primeiro cursinho que apareceu sem ter acabado de fazer uma boa pesquisa.

Fuja dessa armadilha. Pergunte primeiro aos experts e depois marque uma visita ao cursinho pelo qual se interessou mais durante sua conversa com eles. No entanto, nem sempre os experts em cursinho são também experts em fornecer informações precisas sobre alguma coisa, por isso você deve saber o que perguntar ao seu colega.

Comece perguntando sobre o que é mais importante em qualquer curso pré-vestibular: os professores. Pergunte se as aulas são chatas ou legais, se os professores são bem preparados, se os alunos gostam deles, se faltam nas aulas, dentre outras coisas que forem surgindo durante a conversa.

Provavelmente o expert em cursinho vai começar a contar histórias sobre as aulas, como adorava esse professor que ensina bem e aquele que contava ótimas piadas. Deixe ele falar, agora é momento de ter paciência com o expert. Aproveite essa empolgação do colega e vá criando uma imagem mental do clima que cada cursinho que ele foi descrevendo tem.

Depois disso, há outra coisa também muito importante para se saber sobre um cursinho: a estrutura física. Você deve perguntar ao expert se há sala de estudos no prédio, como é a sala, se há alguém responsável por cuidar do silêncio, limpeza e luminosidade do ambiente (aprenda as vantagens dessas qualidades em “O Segredo dos Nerds”). Além disso, saiba se essa sala funciona nos finais de semana, para você usá-la quando seu vizinho decidir dar uma festa de arromba no sábado antes do simulado do cursinho.

Pergunte também se há restaurantes por perto, já que você poderá ficar o dia todo no cursinho como ficam muitos alunos que estão decididos em passar. Alimentar-se bem é muito importante para seu processo de aprendizado. Saiba quais são as facilidades de locomoção até o cursinho e, não menos importante, como é a maioria dos alunos: chatos, metidos, intrometidos ou legais, esforçados e dedicados.

Esse último item a ser questionado ao expert é muito importante, já que um dos pontos fortes de se fazer cursinho é que você estará convivendo com pessoas que estão no mesmo barco que você: o estressante ano do vestibular. Estar ao lado de pessoas nessa mesma situação pode ser um fator desestressante em muitas ocasiões,

como quando você pensar que as coisas não dão certo só para você. No cursinho, para ver que isso não é verdade, bastará olhar para o lado.

No colégio onde estudei o Ensino Médio, no 1º e o 2º anos eu tive todas as matérias do conteúdo de todo o colegial, sendo que o 3º ano era utilizado para revisão e, por isso, era muito parecido com um cursinho. Eu tive a sorte de pegar o ano em que o 3º colegial estudaria no mesmo prédio onde ficava o cursinho, que era separado do Ensino Médio até então. Desse modo, todo mundo do terceiro ano entrava no clima do vestibular e já estudava para valer antes mesmo de se formar.

Os coordenadores da escola fizeram isso porque sabiam que é importante aos alunos que irão prestar vestibular pela primeira vez estarem próximos de alunos que estão ralando faz tempo para passar no vestibular. Por isso saiba se os alunos que costumam freqüentar determinado cursinho são esforçados ou não.

Finalmente, pergunte sobre o material didático e os recursos didáticos que são oferecidos. Os livros textos contêm informações confiáveis e claras? A escola disponibiliza um site com recursos interativos que possam ajudá-lo no processo de aprendizagem? Aplica simulados frequentemente, apresentando uma classificação a partir do resultado deles? Há plantões de dúvidas de matérias específicas fora do horário de aula? Há apostila com separação adequada dos conteúdos e há exercícios o suficiente para fixar a matéria?

Depois de ter conversado com alguns experts de cursinhos sobre os pontos apresentados até aqui, você terá um substrato maior para tomar a decisão de em qual cursinho se matricular. Somente depois de várias conversas com vários especialistas você deverá ligar para a secretária dos cursinhos indicados por eles para marcar uma visita.

Na visita, veja se o ambiente é aconchegante, se é muito longe de sua casa e se você foi com a cara do lugar. Peça também para dar uma folheada no material didático e, caso seja possível, se você pode assistir à aula de algum professor para sentir como é o clima da aula e se o pessoal que já faz o cursinho é realmente interessado.

Se todas suas perguntas forem respondidas pelo expert com um largo sim e um belo sorriso no rosto e você ter visitado o cursinho e se sentido bem nele desde o momento em que entrou no prédio, acredite que já está muito próximo de ter encontrado o cursinho da sua vida. Faça a matrícula e seja feliz.

Agora que você já está matriculado em um bom cursinho, aprenda a aproveitar todos os recursos possíveis de mais de um deles sem gastar mais com isso. Para tanto, conte com os amigos.

A amizade, dentre outras vantagens como passar o tempo filosofando sobre nada e ter alguém para jogar *War* nas férias, também serve para não deixá-lo na mão em alguns momentos como o vestibular. Se, por capricho do destino, seu melhor amigo não estiver matriculado no mesmo cursinho que você, não fique triste, faça bom proveito dessa situação para aproveitar os recursos do cursinho dele sem precisar pagar mais por isso.

Ficar preso a didática de um cursinho ou a um conjunto de apostilas pode viciar seu modo de pensar, o que não é bom, já que o vestibular não dá preferência para alunos que fizeram esse ou aquele cursinho. O vestibular quer eliminar quem está viciado em um jeito de pensar pré-determinado por um cursinho, então prepare-se para aumentar seu arsenal de conhecimentos e adquirir outros jeitos de aprender as matérias.

Peça ao seu amigo que lhe empreste as apostilas velhas que ele não irá usar por enquanto. Sempre que possível, dê uma boa olhada nas apostilas dele, nos livros textos e até nas anotações de aula que ele fez (se a letra dele permitir, claro). Isso vai mostrar a você que há outros jeitos de aprender uma mesma matéria, o que irá lhe permitir que escolha qual o melhor jeito de entender determinado assunto e que tire bom proveito disso.

Se o cursinho dele disponibilizar um site com recursos especiais, tais como revisão por vídeos, plantões online, lista de exercícios, dicas para o vestibular e exigir uma senha para que você tenha acesso a esse conteúdo, não hesite em oferecer um jantar na sua casa e pedir essa preciosa senha a ele. Se seu cursinho também tiver um site parecido, forneça sua senha para ele também. Entre em sites de todos os cursinhos para saber o que cada um oferece e aproveite os recursos disponíveis em todos eles.

Quando seu amigo fizer simulados, peça as provas. Pergunte quais dicas especiais os professores dele estão dando. Saiba se há algum macete interessante para guardar alguma matéria mais difícil, se tem outro jeito de resolver aquela questão de matemática que pegou todo mundo no vestibular do ano passado e por aí vai. Não tenha vergonha de querer saber sobre as coisas do cursinho dele, fazer isso só lhe trará benefícios.

E pare com essa mania infeliz de ficar disputando com seu amigo qual cursinho é o melhor: se o seu ou o dele. Se ele insistir que o cursinho dele é muito melhor do que o seu, confirme a afirmação e, logo em seguida, peça a ele as apostilas e tudo o mais que já citei acima. Você não ganhará nada fazendo qualquer tipo de disputinha infantil, só terá algo muito importante a perder: o apoio dele. Junte forças com seu amigo e os dois serão invencíveis (só torça para ele não estar prestando o mesmo curso que você, senão use o que está descrito em “O Segredo da Competição”).



Agora, se você pensa seriamente em não fazer um cursinho e quer estudar em casa, saiba que, como tudo na vida, há vantagens e desvantagens para essa escolha. Conheço alguns colegas de faculdade que não se adaptaram ao método de ensino de nenhum cursinho ou que não tinham como bancar um e, por isso, estudaram sozinhos em casa ou em bibliotecas públicas e saíram-se muito bem no vestibular, tanto é que estão estudando medicina comigo.

A vantagem mais óbvia de se estudar em casa, sozinho, é que você irá economizar com mensalidade, transporte e alimentação (para comer fora). Esses são gastos que realmente podem pesar no orçamento familiar. Todavia, há boas saídas se a questão econômica for o único empecilho que impeça você de fazer um bom cursinho.

Muitas instituições oferecem descontos para bons alunos de escolas públicas, como ofereceram a mim, e, todo ano senão todo o semestre, organizam concursos de bolsas. Sua nota nesses concursos ou no boletim da escola e sua dedicação podem ser uma valiosa moeda de troca para conseguir um desconto que lhe permita fazer um cursinho conceituado de sua escolha.

Além disso, você também pode tentar marcar uma reunião com o coordenador pedagógico do cursinho que você quer fazer e explicar a ele sua atual situação e seus objetivos de cursar uma boa universidade. Abra seu coração sem ter vergonha, seu futuro universitário está em jogo e, algumas vezes, essa conversa com o coordenador pode ser sua única opção. O máximo que irá conseguir é um não. Se isso ocorrer, parta para outra sala de coordenador de outro cursinho até conseguir um sim, o que não é nada impossível.

Quem sabe um deles lhe oferece um desconto para o período noturno, por exemplo, que costuma ser mais barato ou uma oportunidade de fazer um bico prestando algum serviço para o cursinho. Claro que estudar e trabalhar é uma tarefa mais difícil, mas também não é impossível, tendo em vista a quantidade crescente de alunos que trabalham e estudam. Corra atrás do seu sonho e você se surpreenderá com as oportunidades que surgirão a sua frente.

Estudando em casa você terá maior liberdade em organizar seus horários de estudo, em escolher a ordem das matérias, em escolher o material didático que adotará, dentre outras vantagens, mas para obter sucesso será preciso ter muita disciplina e força de vontade. Eu sempre tive muita determinação e foco nos estudos, mas sempre dependi de um Norte para me guiar e esse Norte era sempre o calendário do colégio.

Eu conversei com muitos amigos que não fizeram cursinho no último ano que prestaram e passaram no vestibular de minha faculdade e muitos deles disseram que, como haviam percebido que se atrasar com a matéria e perder o fio da meada no meio do ano poderia por tudo a perder, seguiam o calendário de algum cursinho que arranjavam com algum amigo para estarem sempre em dia com a matéria.

Outra constante que percebi entre esses meus amigos foi que pelo menos uma vez na vida haviam feito cursinho ou o que o 3º ano do Ensino Médio mais parecesse um cursinho. O principal motivo de não terem repetido o ano de cursinho, disseram-me, foi que muitas aulas tinham conteúdo muito fácil e que não valeria a pena perder tempo com elas. E isso realmente ocorre, já que o professor acaba tendo que dar aulas tanto para alunos adiantados quanto para aqueles que estão vendo a matéria pela primeira vez.

Pensando nesse problema, alguns cursinhos formam turmas chamadas de turmas especiais ou turmas “X”, que contêm os alunos que melhor pontuaram no último simulado. Nessas turmas o professor passa rapidamente pela matéria fácil e se foca nos conteúdos mais difíceis durante as aulas. Caso venha a participar de uma dessas turmas, o aluno tem a oportunidade de conviver com os melhores alunos do colégio, o que é ótimo, já que, como verá em “O Segredo dos Nerds”, suas companhias influenciam muito seu comportamento nos estudos.

Outra opção para fazer desse limão uma limonada é, durante as aulas fáceis, você resolver exercícios difíceis durante a aula e, no final, você ainda poderá tirar dúvidas com o professor da matéria. Uma opção melhor do que essa e que eu mesmo seguia é a de prestar atenção na aula por mais que você já esteja careca de saber aquele conteúdo que está sendo dado (veja o poder da repetição em “O Segredo da Memória”).

Você deve ter percebido que tudo no “O Segredo dos Cursinhos” inclina-o a fazer um cursinho, já que mostro que sempre é possível suprir uma falha dos cursinhos com alguma tática. Isso se deve a um simples fato: a maioria dos estudantes das melhores universidades passou pelos bancos de cursinhos antes de acomodar-se nos bancos das faculdades que escolheram. E as vantagens de estudar em um cursinho, seja cursando o ano inteiro ou fazendo um semi-intensivo, não param por aqui.

Estudando em casa, você tem grandes chances de perder o foco dos estudos com todos os distrativos que o conforto do seu lar oferece: telefone tocando, seus familiares conversando (ou se exaltando uns com os outros, ou pior, com você), o barulho da rua, a possibilidade de assistir aquele programa de fim de tarde sobre a vida dos famosos, os sites de relacionamento da internet, dentre outros.

Quando eu estava no terceiro colegial, na semana de revisão, decidi por fazer a revisão em casa, sozinho: foi uma das piores escolhas que fiz na vida. A todo o momento alguém me interrompia, não parava de pensar se na escola o professor não poderia estar dando uma dica quente, quando empacava em um exercício difícil perdia muito tempo tentando resolvê-lo em vão e, juntando a isso a ansiedade que tinha devido à data do vestibular estar próxima, acabei voltando ao colégio no segundo dia de revisão.

Estudar sozinho é para poucos e esses poucos que conheço ainda reclamam de sensação de que nunca o que passaram uma tarde inteira estudando foi o suficiente, de solidão e da falta de espírito competitivo, que em excesso faz mal, mas que em doses médias são muito saudáveis ao vestibulando (ver em “O Segredo da Competição”).

Se você soube escolher um bom curso pré-vestibular, acredite no trabalho dos professores, zeladores, monitores, coordenadores, dê valor ao que os professores falam. Isso é muito importante, já que com certeza terão muito mais experiência em vestibular do que você. Como um amigo que hoje está fazendo Direito no Largo de São Francisco (USP de São Paulo) diria, sugue ao máximo dos recursos que estão às suas mãos e não se arrependerá de ter perdido tempo.

# Capítulo 3

## O Segredo dos Nerds

*Como ter pontuação de um “nerd” sem precisar ser um*

### **O raio de Zeus**

Você tem ódio daquele nerd (ou CDF, como preferir) que se senta na primeira carteira e sempre responde todas as perguntas da professora se sentindo o máximo por isso? Para quê ter ódio dessa pessoa com óculos de fundo de garrafa e que só usa a mesma camisa xadrez se você pode aprender com ele, sem precisar ser como ele, é claro.

Ele senta-se na primeira carteira porque sabe que estará mais focado na aula se estiver de frente para o que importa em uma aula: o professor e seu quadro. Esse é o Segredo Número 1 dos Nerds: sentar-se na primeira carteira para conseguir prestar mais atenção à aula. Além disso, certamente ele estuda antes de cada aula e esse é o Segredo Número 2 dos Nerds: estar pronto e condicionado para aprender.

Se você odeia quando justo na hora que você decide conversar com seu colega do lado durante a aula ele solta aquele irritante: “Psiiiiuuu!!!”, aprenda a fazer o mesmo, sem soltar o irritante “psiu”. Esse é o Segredo Número 3 dos Nerds: estudar em ambientes silenciosos, com poucos distrativos.

Por fim, você não se conforma com uma pessoa que usa um suéter tricotado pela vovó e, mesmo já estando no cursinho, ainda leva de lanche o bolo com cobertura de chocolate que a mamãe preparou no dia anterior, com guardanapo e garfinho de plástico, tenha paciência e saiba que esse é o 4º e último Segredo dos Nerds: apoio da família.

A mitologia grega nos ensina a sugar as qualidades de pessoas mais fortes para que consigamos ser mais fortes que elas e vencê-las pelo mito de “Zeus contra os Titãs”. No vestibular, você concorrerá com vários nerds e se você não aprender o que deve aprender com eles, poderá, no futuro, trabalhar para eles como previu Bill Gates na célebre frase: “Respeite os nerds. Você poderá trabalhar para eles um dia”.

Esse mito que citei acima é um dos mitos primordiais da mitologia grega e vou descrevê-lo brevemente para que você entenda porque é tão importante aprender os Segredos dos Nerds. Se você já torceu a cara pensando: “Mitologia não!”, saiba que cultura geral é muito importante para os vestibulares de hoje em dia (ver em “O Segredo da Recreação”).

Eis o mito:

*Na origem do Universo, tudo era o Caos. Tudo já existia, mas tudo estava desorganizado. Daí vem o termo “caótico”. Do Caos, surgiu o Cosmo, onde tudo tomou forma e o sem-sentido passou a ter sentido. Daí vem o termo “cosmético”.*

*Do Cosmo nasceu Géia, a mãe-terra e de Géia nasceu Urano, o céu. Mas Géia e Urano eram mãe e filho e, ao mesmo tempo, esposa e marido, sendo que o Céu abraçava a Terra e copulava com ela o tempo todo, dando origem a vários filhos, os Titãs, como o Oceano, o Seco e a Noite. Porém, como Urano estava deitado sobre Géia, os Titãs gerados ficavam presos dentro do ventre da mãe, impedidos de sair pelo peso monumental do pai, o que incomodava Géia bastante. Não suportando essa situação, Géia pediu a seu filho mais jovem e destemido, Cronos, o Titã do Tempo (daí o termo cronológico), que com uma foice de metal cunhada por ela, castrasse o pai para que esse parasse de gerar filhos.*

*Cronos, interessado em dominar o Universo, castrou o pai com um só golpe. Urano sentiu tanta dor que afastou-se de Géia pelo resto da eternidade e por isso o Céu e a Terra estão ainda hoje separados. O membro castrado de Urano caiu no Oceano e tornou-se a ilha de Creta. O sêmen espalhou-se na água se transformou nas espumas do mar, que deram origem a Afrodite, a deusa da Beleza. Com o golpe certo, Cronos tomou a frente do Universo, tornou-se o Senhor do Universo e casou-se com sua irmã, a titã Rea, com quem teve vários filhos.*

*Porém, com medo de que um de seus filhos tomasse seu trono assim como ele tomara o trono de Urano, Cronos ordenou a Rea que sempre que tivesse um filho o entregasse a ele. Todo filho de Rea foi entregue a Cronos que os devorava inteiros, para ter certeza de que nunca fariam mal a ele. Apenas um deles livrou-se desse cruel destino: o mais novo, Zeus. Quando Rea pariu Zeus, foi fazer o parto em um lugar distante dos olhos de Cronos e entregou o deus-bebê a um casal de pastores. No lugar de Zeus, Rea entregou a Cronos uma pedra embrulhada em fraldas para que o titã a engolissem no lugar do pequeno deus.*

*Zeus cresceu junto aos pastores sem desenvolver maiores habilidades, apesar de ser um imortal. Quando adquiriu certa idade, teve um encontro com sua mãe, Rea, que contou toda a história que se passou para ele. Zeus ficou muito zangado e foi ter com o pai para que devolvesse os irmãos que estavam dentro da barriga do terrível titã. Mas como Zeus, criado por camponeses, iria vencer uma batalha com o atual senhor do Universo, o próprio Tempo?*

*Foi aí que ele usou a estratégia da vitória: aliou-se a imortais que estavam descontentes com o reinado de Cronos. Aprendeu rapidamente a desenvolver uma força monumental com os Cem-Braços, a soltar raios mortais com os Cíclopes, a ser tão astuto quanto Mêtis, a titã da Sabedoria, e a usar a seu favor as habilidades de deuses*

*mais fracos como Hermes que era muito veloz e Vulcano que fabricava os raios que Zeus soltava.*

*Enfim, foi utilizando-se de habilidades que primordialmente ele desconhecia e que não pertenciam a ele que Zeus venceu a batalha com os Titãs aliados de Cronos, os prendendo no Tártaro (o último dos Infernos) e tomou para si o título de deus dos deuses, governando o Universo do seu trono que está no topo do monte Olimpo.*

Agora releia a história substituindo alguns personagens por elementos da sua realidade: o trono do Olimpo é sua vaga na faculdade, Cronos são seus mais temíveis concorrentes, você é Zeus quando saiu da vida de pastor e os Cem-Braços, Cíclopes, Mêtis, Hermes e Vulcano são os Nerds, de quem você agora irá aprender a utilizar as habilidades para vencer a guerra do vestibular.

A primeira vista pode parecer que esses segredos nem são tão secretos assim. Todo mundo sabe que os nerds sentam-se na primeira carteira, estudam antes da aula, odeiam bagunça e são os filhinhos da mamãe. Mas o que a maioria dos estudantes não conhece é que esses hábitos dos nerds são um dos principais motivos para terem notas tão altas e passarem no vestibular com maior facilidade do que os alunos que tiram com a cara deles.

Leia os Segredos dos Nerds, entenda o fundamento por trás de cada segredo e os aplique no seu dia a dia de estudos. Os resultados logo surgirão no seu boletim e na sua pontuação nos simulados do cursinho ou do colégio.

1- Sente-se na primeira carteira:

Só por um ano, faça esse sacrifício e, no final, verá que valeu muito a pena. Há várias vantagens em se sentar na primeira carteira. Talvez a mais importante seja o fato de não ter ninguém à sua frente a não ser o professor e assim você terá maior dificuldade (aliás, não terá nenhuma possibilidade) de cair na tentação de conversar durante a aula. Isso porque não há ninguém à sua frente e nos seus dois lados há dois nerds que estão, e com muita razão, interessados na aula.

Aula é lugar de prestar atenção no que o professor diz, fazer anotações com canetas de diferentes cores, sim senhor (a) e, quando o professor der tempo para resolver exercícios não fazer outra coisa senão resolver exercícios. Você terá muito tempo para jogar conversa fora quando passar no vestibular. Não estou dizendo aqui para se isolar do mundo, apenas para você usar o horário de aula para aula. Parece ser um segredo bobo, mas se você prestar atenção à maioria de seus colegas, poucos o conhecem e seguem o que ele diz.

É claro que não é a coisa mais fácil do mundo ficar focado 50 minutos ou até mais de uma hora no que seu professor, nem sempre muito didático, está falando. O sono

vem, as costas começam a doer, bate um desânimo, fome e qualquer desculpa é forte o suficiente para desviar sua atenção. Agora, imagine se você estiver numa das últimas carteiras: cada bocejo de um dos 50 colegas de turma será suficiente para você perder totalmente o foco.

Há táticas para perder o sono, uma delas é fazer anotações. Quando você anota o que é dado em aula, você está prestando atenção duas vezes. Usar canetas de diferentes cores para diferenciar tópicos de subtópicos é uma tática interessante para você não se perder durante as anotações. Recentemente eu fiz algo que não fazia há muito tempo: comprei uma caixa de lápis de cor com 12 cores. Fiz isso porque a maioria dos meus colegas da faculdade tem uma caixa assim e anotar usando várias cores tem me ajudado a estudar com maior atenção do que quando apenas anotava com minha guerreira caneta azul.

Outra tática é mascar chicletes (discretamente) quando estiver com muito sono. O movimento mastigatório envia a mensagem ao seu cérebro de que você está comendo algo. Seu cérebro entende que não é interessante você dormir enquanto come sob a pena de você morrer engasgado, então ele opta por você perder o sono. Mas cuidado para não abusar desse recurso, já que ele também pode desviar sua atenção. Dê preferência para chicletes sem açúcar, o que evita cáries.

Outro motivo pelo qual você nesse ano de vestibular deve sentar-se na primeira carteira é que psicólogos chamam de o “poder das companhias”. O famoso ditado *“Diga-me com quem anda que te direi quem és”* não estaria presente na história da humanidade há tanto tempo se fosse uma grande mentira.

Na próxima vez que chegar à uma sala de aula, dê uma boa olhada nos sujeitos que estão sentados no recanto mais distante e obscuro da sala. Muito provavelmente (como todas as regras, há exceções), eles não devem ser os alunos mais aplicados e interessados em prestar atenção na aula. E isso influencia seus estudos negativamente mais do que você possa supor.

Prova de que as más influências podem modificar o comportamento dos alunos mais aplicados, assim como de pessoas que antes juravam de pés juntos nunca terem pensado em praticar o mal ao próximo, o Prof. Zimbardo da Universidade de Stanford, EUA, descreveu em um interessante estudo, aquilo que chamou “O Efeito Lúcifer”.

O estudo consistiu em reunir um grupo de estudantes de Stanford, uma das melhores Universidades dos Estados Unidos, mentalmente saudáveis e socialmente bem adaptados, dividi-los em dois grupos e atribuir-lhes dois papéis: Metade seriam carcereiros que tomariam conta da outra metade que seria arbitrariamente prisioneira.

Aquilo que supostamente seria um estudo de duas semanas foi cancelado ao fim de seis dias porque “aqueles jovens inteligentes e moralmente sãos transformaram-se em guardas cruéis e sádicos e em prisioneiros emocionalmente estilhaçados”. Ao efeito que transforma pessoas fundamentalmente sãs e adaptadas ao convívio social em seres capazes de cometer atos de extraordinária crueldade os pesquisadores chamaram de “O Efeito Lúcifer”.

Segundo esse estudo, o comportamento humano é algo que tem íntima relação com o ambiente em que cada ser humano se encontra. Se seu ambiente é constituído por pessoas estudiosas e esforçadas, provavelmente você será assim. Se ele for constituído por pessoas que não têm metas a cumprir e que não ligam se vão passar ou não no vestibular, talvez você se tornará uma delas.

Mas cuidado com a primeira carteira! Nesse ambiente há muitas pessoas bitoladas, competitivas ao extremo e que não fazem exercícios físicos há muito tempo. Para saber como lidar com elas, leia “O Segredo da Competição”.

## 2- Estude antes das aulas

Calma! Eu não estou dizendo para você ler todos os detalhes dos capítulos e fazer todos os exercícios antes de cada aula. Isso é humanamente impossível, desgastante e desnecessário. Tudo o que você tem a fazer é usar 3 ou 5 minutinhos da sua vida para dar uma passada de olhos sobre os assuntos de cada aula.

É isso o que você vê os nerds fazendo antes das aulas começarem enquanto o restante brilhante da turma está comentando com o vizinho de carteira sobre o fato mais importante do dia: “Nossa, to boladão! Eu ia estudar hoje de manhã, mas quando acordei olhei pro relógio e caraaaaaca! Já era hora de vir pro cursinho!”

Essa passada de olhos na matéria antes da aula e que vai ajudá-lo a aprender infinitamente mais durante a explanação de seu querido professor de Gramática ou de todas as outras matérias chama-se **Leitura Dinâmica**.

Leitura dinâmica nada mais é do que ler um texto de forma rápida e clara, mantendo um entendimento do texto apesar da velocidade em que você lê. Você deve utilizar o fundamento dessa técnica para tomar conhecimento do território que está prestes a por os pés, o que é essencial para que você não encontre nenhuma surpresa pelo caminho.

Durante a leitura, seu cérebro tem que processar várias informações, como ver a palavra que está escrita, compreender/decodificar o que ela significa e pronunciá-la, mesmo que você não esteja falando o que lê. É na “pronúncia” que você ouve a própria voz enquanto lê (um exercício divertido é lembrar-se da voz de outra pessoa e usá-la na sua leitura mental).



Nessa técnica, durante a leitura, você deve continuar a prestar atenção na visualização da palavra e a compreender o que ela significa, eliminando apenas a parte da vocalização mental.

Há pessoas treinadíssimas em leitura dinâmica que podem ler um livro inteiro em poucas horas. Mas esse não é o seu objetivo agora. Tudo o que você precisa saber como dar uma passada de olhos no livro texto antes da aula (ou enquanto está trocando de professor, quando ele está contando alguma piada inútil ou falando sobre o lindo final de semana que teve) para saber os pontos-chave do que será tratado.

Fazendo isso, seu cérebro estará preparado, condicionado, para receber informações novas de forma mais rápida e menos difícil, já que você já viu aquele assunto pelo menos uma vez na vida (tecnicamente, há 5 minutos). É interessante que você use canetas marca-texto para grifar palavras que, durante a leitura dinâmica, você tenha considerado essencial para o entendimento superficial do que estava lendo.

Após a aula, você deve reler o texto com mais calma e as palavras que você grifou antes das aulas o ajudarão a sedimentar o conteúdo enquanto estiver estudando sozinho.

Fazendo essa leitura dinâmica minutos antes da aula, você estará pronto para responder a todas as perguntas do professor, como um bom Nerd faz. Cuidado com sua nova habilidade, já que se fizer muito isso, com o tempo, o chamarão de nerd, o que não é muito legal. Então, responda todas as perguntas mentalmente e, de vez em quando, em voz alta só para dar aquela melhorada na sua auto-estima.

### 3- Escolha ambientes silenciosos e limpos para estudar

Experimente ir um dia em uma biblioteca ou sala de estudos de uma boa faculdade da sua cidade. Tudo o que irá ouvir serão os ventiladores, passos e sons de pessoas digitando textos nos laptops ou virando páginas de livros. As paredes estarão bem pintadas e o ambiente muito bem iluminado. Não é por acaso que aqueles que gostam de silêncio e limpeza são os que estão nas bibliotecas das boas faculdades: é porque eles passam nos vestibulares das boas faculdades.

Quando os Nerds pedem silêncio com o irritante “Psiuuu!!!”, o que eles estão tentando fazer é criar um ambiente que sabem que irá fazer com que aprendam o que estão estudando da forma mais clara possível, sem interferência de distratores ou de informações inúteis que podem estar presentes no burburinho do fundo.

Nosso cérebro tem a teimosa mania de querer saber o que está acontecendo à nossa volta, por mais que queiramos apenas prestar atenção no texto que estamos lendo ou no exercício que estamos resolvendo. Seja imagens ou sons, nosso cérebro está constantemente registrando informações para saber se há perigo no ambiente como

um possível predador ou se há boas oportunidades como presas para o jantar. Antes essa foi uma questão de sobrevivência na selva, mas hoje se tornou um problema na moderna selva de pedras.

É por isso que cidades como São Paulo estão proibindo o uso de outdoors ou carros de som como meios de publicidade: porque esses tipos de poluição visual e sonora geram stress físico e mental na população, o que pode levar a menor produtividade e, por incrível que pareça, a maior quantidade de acidentes de trânsito. Agora imagine o que barulho e poluição visual não podem fazer com a qualidade dos seus estudos.

Ter um ambiente de estudos bem iluminado, com os arredores limpos e organizados (se você estuda no seu quarto, é bom deixar a mamãe feliz e começar a organizá-lo) e, acima de tudo, buscar ambientes silenciosos, irá certamente aperfeiçoar seu rendimento e fazer com que guarde as informações de uma maneira muito mais clara e precisa por um tempo maior.

No entanto, há pessoas que simplesmente não conseguem estudar no silêncio absoluto. Eu sou um exemplo delas e conheço outras dezenas na minha turma da faculdade que são assim. A melhor opção para esse tipo de pessoa é estudar ouvindo música, principalmente se você já ouviu essa música e sabe como ela começa e como acaba.

Dessa forma, você não estará no silêncio absoluto, mas seu cérebro reconhecerá facilmente a nova informação que está entrando (a música) que, por não ser tão nova assim, faz com que você guarde tão bem a matéria quanto se não estivesse ouvindo nada. Se estiver em um lugar público ou com outras pessoas, use fone de ouvido e tenha sempre no mp3 as músicas que você sabe que irão lhe trazer conforto na hora de estudar. Mas cuidado para não por o volume muito alto já que assim você poderá perder acuidade auditiva com o tempo, podendo até ficar surdo.

Quanto ao tipo de música, isso varia muito de pessoa para pessoa. Há estudos recentes em neurofisiologia que evidenciam que músicas clássicas do estilo barroco como as composições de Bach melhoram o aprendizado. Outros estudos apontam para a existência a que os cientistas chamam de Efeito Mozart. Eles notaram que as músicas de Mozart elevam o QI (coeficiente de Inteligência) de crianças que as ouvem.

Não é difícil entender a teoria que explica o Efeito Mozart quando você toma conhecimento de como esse grande gênio da música escrevia suas composições. Mozart demonstrou habilidade prodigiosa com composições desde sua mais tenra infância. Compôs cerca de 600 obras em apenas 35 anos de vida, já que compunha desde os quatro ou cinco anos de idade.

Para compor usava a seguinte estratégia: primeiro finalizava a música toda na sua mente e somente depois disso a transferia para a partitura ferozmente para não

perder nenhuma nota ou harmonia que havia planejado. Quem o via compor muitas vezes ficava espantado por alguém conseguir escrever uma obra inteira tão rapidamente e que ficasse tão bem acabada.

Os neurocientistas explicam que ouvir composições de gênios como Mozart faz com que nossas ondas cerebrais fiquem em “sintonia” com as ondas que estavam na cabeça do compositor quando ele compôs a obra. E ficar com as ondas cerebrais em sintonia com a de gênios não é um mau negócio, ainda mais quando neurocientistas provam que quanto menores as discrepâncias entre essas ondas, chamadas de eletroencefalográficas, o que é visto em registros de pessoas que ouvem Mozart, menor é a dificuldade em se traçar um raciocínio com começo, meio e fim, logo, menos dificuldades sentimos em estudar e compreender uma matéria.

Por isso, você pode tentar estudar com essas músicas clássicas que, particularmente, eu escolhi para estudar e que acabei gostando. No entanto, conheço amigos que têm bons desempenhos acadêmicos e que ouvem Heavy-metal para estudar. O importante não é o estilo de música que está ouvindo ou se você está em silêncio absoluto enquanto estuda. O que importa de fato é se você está conseguindo focar sua atenção nos seus estudos e algumas vezes a música pode ajudá-lo a fazer isso.

Ambientes com muitos movimentos, muitos objetos espalhados à vista (pior ainda se estiverem desorganizados como os quartos de vestibulandos costumam estar), barulhos desorganizados e que surgem sem que esperemos por eles têm a enorme capacidade de fazer com que nossas ondas eletroencefálicas fiquem desorganizadas e desarmônicas, o que tira nosso foco e atenção, atrapalhando o rendimento nos estudos.

No silêncio, em um ambiente limpo e arejado ou ouvindo suas músicas prediletas, seus estudos renderão tanto quanto os estudos dos Nerds.

#### 4- Apoio familiar (com ou sem família)

Os nerds sempre têm um biscoitinho e uma fruta guardados no fundo da mochila. Nunca esquecem a escova, a pasta de dentes e o fio dental para usarem depois do almoço antes de se embrenharem na sala de estudos do cursinho ou na biblioteca. Usam roupas bem lavadas e sapatos confortáveis, apesar de um pouco fora de moda. Esses são detalhes pequenos, mas que fazem toda a diferença na rotina de estudos dos estudantes de elite. Pode ter certeza de que em cada detalhe desses há um toque materno ou de alguém da família que se importa com o nerdzinho.

Alimentar-se bem, conservar a saúde bucal e sentir-se confortável nas próprias roupas ajudará você a não ter a atenção desviada pela fome, pedaço de bife que ficou entre os dentes ou pela calça que está tão apertada que mal lhe permite respirar enquanto você estuda. Geralmente, cuidar disso é função da mãe ou da pessoa que cuidou do

nerd a vida toda. Mas mesmo que você esteja estudando fora, é possível usar desse segredo dos nerds ao seu favor na hora de estudar.

Quando estava no terceiro ano, que no meu colégio mais parecia um cursinho, convivi com muitos colegas que vinham de outras cidades para estudar na mesma escola que eu, já que realmente é uma escola muito boa e conceituada. E mesmo assim os nerds que vinham de fora se comportavam como se a mamãe estivesse presente o tempo todo indicando o que deveriam fazer ou não. Hoje na faculdade vejo o mesmo. Mesmo vivendo longe dos pais, os melhores alunos não sentem maiores dificuldades em se virar sozinhos, são maduros.

Mesmo sem a supervisão de um adulto, dificilmente você ouvirá dizer que um nerd passou a noite anterior se embriagando em alguma festinha ou pulou pelado na piscina do condomínio. Porque são caretas? Também, mas esse comportamento “quadrado” se deve por outro motivo principal: querem passar logo no vestibular e curtir tudo o que a vida na universidade tem a oferecer, inclusive baladinhas que realmente valem a pena.

Tenho muitos amigos na faculdade que sabem aproveitar festas, barzinhos, baladinhas e tudo o mais mesmo porque uma das etapas mais difíceis eles já passaram: o vestibular. Alguns deles estudaram no mesmo cursinho e comentam entre si: “quem diria que o nerd do fulano ia voltar bêbado para casa um dia, hein?!” Isso não é apologia à bebida na vida universitária, mas apenas um alerta para que você perceba que as baladinhas de cursinho não são os lugares mais inteligentes para se freqüentar... Após o vestibular, muitos melhores virão, pode estar certo disso.

Há outro ponto importante sobre o apoio familiar no vestibular: esse é um momento único na sua vida e exigirá que você dedique muito do seu tempo lendo livros, se organizando para aulas, resolvendo exercícios, escrevendo redações e até ouvindo e lendo letras de músicas (ver em “O Segredo da Recreação”). Para que não seja uma fase traumática, mas sim que se torne uma boa lembrança de uma época em que você se esforçou para alcançar um objetivo que trará muitos benefícios para o seu futuro, você certamente deverá contar com o apoio real de sua família.

Até agora eu falei sobre o apoio imaginário, quando você leva valores e aprendizados de casa para se beneficiar deles no cursinho. Agora vou tratar do apoio real, ou seja, do apoio que somente pessoas reais podem nos oferecer.

Aqui, entende-se por apoio o suporte em vários planos: o afetivo, o espiritual e também o financeiro. Muito provavelmente seus pais e familiares ficarão orgulhosos e muito felizes por você ter escolhido prestar vestibular para ingressar na vida acadêmica e garantir um futuro para você e sua família, mas pode ser que eles não entendam sua ausência em muitas ocasiões, enquanto estiver se preparando para o

vestibular. Cabe a você explicar que está se dedicando muito aos estudos e que pretende trazer grandes alegrias a todos com isso.

Sacrificar viagens, festas e passeios são normais para quem está prestando o vestibular para valer. No entanto, esses eventos familiares podem ser uma boa oportunidade para você desestressar, aliviar os ânimos e recarregar a bateria. Cabe somente a você saber quando adiará ou quando participará de uma reunião familiar.

Se sua família for religiosa e você tem fé em alguma crença, não deixe de lado isso na época do vestibular. Estudos mostram que a fé leva a liberação de endorfinas no corpo, substâncias que provocam uma sensação de bem-estar e que ajudam a evitar ansiedade tanto no dia da prova quanto durante sua rotina de estudos. Imagine como sua tia não irá ficar feliz se você pedir para ela rezar ou orar para que você suporte sua pesada rotina de estudos?!

O apoio financeiro também é muito importante nessa etapa da sua vida. Se você optar por fazer um cursinho, acostume-se com a idéia de que terá que fazer algumas economias para bancar o estudo, a não ser que você tenha uma bolsa integral, não precisando pagar nada para ter os recursos do cursinho. Ter essas bolsas geralmente não é a coisa mais fácil do mundo. Mas você também pode negociar uma bolsa parcial com o coordenador do seu cursinho, como já explicado em “O Segredo dos Cursinhos”.

Eu mesmo obtive uma bolsa de 50% para cursar o Ensino Médio em um dos melhores colégios da minha cidade. Até então havia apenas estudado em escola pública e consegui essa bolsa parcial ao fazer uma boa pontuação no que eles chamam “vestibulinhos” ou concurso de bolsas. Mesmo com essa bolsa, me lembro que foi bem difícil para minha família me manter estudando em uma época que já poderia contribuir com a renda familiar.

O ideal seria você se dedicar integralmente aos estudos, mas nem sempre isso é possível e muitas pessoas acabam tendo que trabalhar e estudar ao mesmo tempo. Trabalhar, fazer cursinho e passar no vestibular não é algo impossível de se conseguir levar, apenas exige muita dedicação.

Em Campinas, quando estudei na Unicamp, conheci um estudante de Engenharia Elétrica (uma das engenharias mais difíceis de concluir) que durante o cursinho também trabalhava como garçom, profissão que manteve durante a faculdade para bancar moradia e alimentação, já que era de Goiás.

Se esse for seu caso, saiba que todo sacrifício fica menos difícil de ser cumprido quando você pensa a longo prazo. Quais benefícios futuros você conseguirá se continuar estudando agora? Poderá exercer uma profissão que renda um salário maior do que o salário de seus pais e, com isso, poderá ajudá-los futuramente? Não deixe de por no papel o que gastará e como poderá arrumar esse dinheiro. Conversar

abertamente sobre esse assunto com sua família certamente abrirá caminhos para que você consiga realizar seu sonho de passar no vestibular.

# Capítulo 4

## O Segredo da Disciplina

*Metas de estudo e administração de tempo*

*“Meu sucesso deve-se mais à minha capacidade de trabalhar continuamente em determinada coisa sem me interromper do que a qualquer outra qualidade.” Thomas Edson*

Definir metas a serem cumpridas e cumpri-las é uma habilidade essencial para quem busca o sucesso, seja ele no vestibular, vida acadêmica ou profissional. Foram elas que me ajudaram a estar com a matéria em dia, a não acumular dúvidas por muito tempo, a ter mais tempo para treinar para vestibulares específicos (ver em “O Segredo das Resoluções”) e até mesmo a diminuir meu tempo de estudo, de forma que alcançasse uma qualidade ótima em um tempo menor. Lembre-se de que estudar para o vestibular é antes uma questão de qualidade do que de quantidade.

Qual a diferença entre você, que estudou todas as 15 páginas do livro e fez 25 exercícios de uma determinada matéria, alcançando uma qualidade de 80% no estudo e seu concorrente, que por saber traçar metas de estudo, apenas leu as anotações que fez em aula, revisou mais alguns tópicos do livro em que estava em dúvida e fez 10 exercícios e conseguiu alcançar uma mesma qualidade de 80%? A diferença é que ele terá mais tempo para estudar outra matéria, logo, mais chances de pontuar no vestibular.

Só quando aprendi a economizar tempo e a saber aproveitar ao máximo meus estudos que pararam de ocorrer várias coisas que atrapalharam muito meu rendimento ao longo do ano antes de conhecer “O Segredo da Disciplina”: ficava cansado mentalmente, enjoava de determinadas matérias como História que demanda extensas leituras ou adiava muitas matérias por falta de tempo e que nunca mais revisava como seria o ideal. Uma regra valiosa para começar a focar no que realmente importa é a regra que muitos psicólogos chamam de “20/80”.

Essa regra diz que 20% das atividades que temos em um dia são responsáveis por 80% do aproveitamento desse dia. Ela vale para o mundo dos negócios, trabalhos em equipe e, no nosso caso em específico, para a preparação para o vestibular. Se você já estudou para o vestibular vai se recordar dos momentos em que estava fazendo uma lista de exercícios e gastava boa parte do tempo resolvendo exercícios fáceis e parecidos, acabando por deixar de lado os mais difíceis. Na verdade, são os exercícios mais difíceis que valerão 80% do rendimento do que você estudou em um dia.

Veja que aqui não estou dizendo que você deva deixar de lado os exercícios mais fáceis. Na realidade, eles só são importantes para que você se aqueça para os

exercícios que o diferenciara dos demais concorrentes: os difíceis. Assim que eu percebia que os exercícios estavam ficando monótonos ou que já os estava resolvendo mecanicamente, passava para os exercícios mais difíceis. Não tenha medo de conseguir resolver um exercício da segunda fase da Fuvest (instituição que prepara os vestibulares para a Universidade de São Paulo, que são os mais concorridos do Brasil). Você pode conseguir resolvê-los como qualquer pessoa que realmente queira fazer isso pode, como eu pude.

Geralmente as apostilas dividem a lista de exercícios em níveis de dificuldade por cores, como lista verde para os exercícios mais fáceis e lista roxa para os mais difíceis. Se a apostila que você usa não trás essa distinção, certamente ela trará no cabeçalho do exercício o nome da Universidade da qual o exercício foi utilizado em anos anteriores para o processo de vestibular. Assim, os mais fáceis são os de primeira fase de vestibulares e os mais difíceis costumam ser os exercícios extraídos da segunda fase da Fuvest, Unicamp ou de outras Universidades Estaduais e Federais.

Não deixe de resolver esses exercícios. Repito: eles valerão por 80%, senão mais, do seu rendimento nos estudos, por mais que você esteja prestando vestibular para um curso não muito concorrido. Você não sabe se até o final do ano irá mudar de idéia e optar por Medicina ou Publicidade e Propaganda, cursos altamente concorridos em algumas instituições, e, como já dito em “O Segredo da Autoconfiança”, você pode passar no curso que quiser, então, mão na massa (cinzenta, nesse caso).

No começo talvez você sinta bastante dificuldade em resolvê-los. Eu sentia e muita, mas não desistia de primeira e, se não conseguisse resolver algum exercício do ITA (Instituto Tecnológico da Aeronáutica, que tem um dos vestibulares mais difíceis do país) mesmo que tivesse utilizado até os neurônios do cotovelo, lia a resolução dele que estava no final da apostila ou disponível na internet no site do meu colégio ou do próprio vestibular (ver lista de sites úteis no final do livro). Após ver a resolução, fazia-o de novo, mesmo que já tivesse visto a resposta.

Resolver exercícios difíceis é um dos passos para você economizar seu tempo e aproveitar seus estudos ao máximo. O outro passo tão importante quanto selecionar o nível de dificuldade do que está estudando, é aprender a definir metas, ser organizado e saber administrar bem o tempo. Para exemplificar o poder das metas, da organização e da administração do tempo, vou descrever como um grande amigo conseguiu passar em Engenharia na USP de São Carlos sem maiores dificuldades por ser um mestre tanto na definição de metas quanto na administração de tempo. Vou chamá-lo de Pedro.

Quando eu vi o Pedro pela primeira vez, não dava nada para o rapaz. Imaginei que fosse mais um daqueles mauricinhos do colégio que andava sempre com outros mauricinhos se exibindo para as garotas e que fora do horário de aula não saia da



academia. Ele era um dos caras mais populares da escola, sempre descolado e com sorriso no rosto. Pensava comigo: como o pai dessa criatura paga uma escola tão cara para esse rapaz não aproveitar nada?

Levei esse pensamento preconceituoso até o dia em que saiu o resultado do primeiro simulado que minha escola promovia todo mês e o Pedro estava em primeiro e eu em segundo lugar. Primeiro tentei negar o fato: não deve ser o mesmo Pedro, deve ser outro cara que não conheço. Depois, me disseram que ele sempre foi o primeiro aluno da escola. Foi quando comecei a aceitar a idéia de que, sim, o mauricinho cercado de amigos e preferido das meninas foi melhor no simulado do que eu.

Claro que senti uma raiva tremenda, mas depois, pensei que poderia conhecer melhor esse rapaz e descobrir qual seu segredo para ir tão bem nas provas. Em outras palavras, fui em busca de roubar dele “o raio de Zeus”. Será que ele era um gênio que não precisava estudar ou sabia de algo que eu não sabia ainda e que o ajudava a ter um ótimo rendimento nos estudos? Fui descobrir.

Tive a boa sorte de ter caído na mesma turma de Espanhol (que tinha poucos alunos) que ele, o que me permitiu uma maior aproximação. Descobri que estudava inglês duas vezes por semana em um curso puxado da cidade, fora do horário de aula, fazia academia três ou quatro vezes por semana, namorava e ainda gostava de pedalar nos finais de semana. Um super-homem? Não: um cara organizado.

Nas aulas de Espanhol, via-o sempre consultando uma pequena agenda antes das aulas e percebi também que já havia rabiscado algumas anotações ao lado do texto em espanhol que leríamos naquele dia. Um dia perguntei o que ele anotava na agenda e ele disse: “Nada demais. Eu gosto de saber que aula vai ter no dia (estudávamos a tarde e o Espanhol era pela manhã) e lembrar o que estudei no dia anterior.” Nesse dia cheguei a duas conclusões: a primeira era a de que ele não era um gênio, mas que realmente estudava. A segunda foi que eu precisava urgentemente de uma agenda.

Em outras ocasiões, fui aprendendo vários truques com o Pedro. Outro dia perguntei como ele conseguia fazer tantas atividades extracurriculares sem ter que ficar sem dormir e ainda assim ir tão bem na escola. Foi quando ele me falou em reservar horas de estudos em que seu único objetivo era estudar, tendo foco e evitando distrações, planejar o estudo antes de pegar nos livros e apostilas, ter uma pequena noção da matéria antes de ir para a aula, dentre outras coisas que comecei a usar no meu cotidiano de estudo e que apresento ainda nesse capítulo.

Hoje, já na Faculdade de Medicina, vejo que há muitos Pedros e “Pedras” na Universidade. É esse perfil de aluno que as boas faculdades querem como discente e que passam no vestibular tranquilamente: o aluno que, devido sua capacidade de organização de metas e boa administração de tempo consegue estudar o suficiente para tirar boas notas nas inumeráveis provas e ao mesmo tempo participam de várias

atividades que a vida acadêmica oferece como Iniciação Científica (eu faço), participação em Centro Acadêmico, Associações Atléticas, Programas de Educação Tutorial (eu faço), monitoria (eu faço), dentre outras.

Por mais que no passado você tenha sido desorganizado e sempre ter tido a sensação de que “o estudo não rendeu”, você pode começar a criar hábitos simples, mas que farão toda a diferença no resultado final de mais um dia de estudos. Você terá a sensação de controle sobre o próprio tempo, conseguirá escolher a matéria para a qual dará maior prioridade e aprenderá a escolher quais os exercícios que deverá resolver e quais deve deixar de lado para otimizar ao máximo seu rendimento. Para isso, você deverá criar bons hábitos de estudo e acostumar-se a obedecer a eles, ou seja, deverá desenvolver Disciplina.

Falando-se em disciplina, não se pode deixar de falar em uma das nações mais, senão a mais, disciplinadas do globo: o Japão. Muitos educadores atribuem a qualidade da disciplina oriental como causa do sucesso dos descendentes de japonês nos vestibulares. Lá, desde o período Shogun, quando os samurais foram soberanos do país, vale a máxima de que mais vale morrer com honra do que viver sem honra.

Essa honra, dentre outras coisas, está em cumprir com o que se prometeu à sociedade e, mais importante, a si mesmo. O que você estabeleceu para estudar em determinado dia? Quanto tempo programou para gastar com cada matéria? Se nunca elaborou uma estratégia de estudo e nunca se comprometeu a obedecê-la, preste atenção no ensinamento de Sun Tzu, mestre oriental: “Tática sem estratégia é o ruído antes da derrota”.

Antes de começar a estudar, faça um planejamento escrito do que pretende ver em um determinado período. Quanto tempo você tem para estudar? Uma manhã, um final de tarde ou pretende usar a hora em que muitos estão assistindo à novela ou ao jogo da seleção? Escreva em um papel, preferencialmente de uma agenda (você ainda não tem uma?!), quais as matérias foram dadas no dia ou quais pretende estudar. Feito isso, dê prioridades em ordem numérica para as matérias que você tem mais dificuldade e que certamente cairão na segunda fase ou que contam mais para a média final do curso que escolheu.

Por exemplo, se você pretende estudar em uma manhã as seguintes matérias: História, Geografia, Matemática e Química e está prestando Engenharia, dê as seguintes prioridades: 1 para Matemática, 2 para Química (ou 2 para Química e 1 para Matemática, deixando com a prioridade 1 para a que sente maior dificuldade), 3 para Geografia/História. Se estiver prestando Direito, atribua 1 para História/Geografia e 2 para Matemática/Química e comece a estudar a matéria de prioridade 1 a diante.

Começar pela matéria importante ao seu curso e que você sente uma dificuldade maior é imprescindível para você pegar ritmo de estudo e não estar cansado para ela.

Para saber quais matérias são as que mais contam pontos para seu curso, consulte o site do vestibular que pretende prestar ou pergunte ao seu professor. Encarar as dificuldades e vencer as suas próprias limitações com uma determinada matéria dia a dia, passo a passo, o levará, mais rapidamente do que possa imaginar, ao domínio dela.

Você só não gosta da matéria que não entende bem ou que sente muita dificuldade. Quando você começar a entendê-la, pode estar certo de que terá o interesse pela matéria aumentado. Se aprender a gostar de matérias famosas por serem consideradas “difíceis” pela a maioria, como Física e Matemática, considere-se à frente de milhares de vestibulandos, sem exagero.

Mas não se esqueça de que você tem, por exemplo, apenas 4 horas (uma manhã) disponíveis e 4 matérias para estudar. Faça ser uma questão de honra estudar essas 4 matérias nesse tempo pré-estabelecido. Talvez você não tenha êxito logo nas primeiras tentativas, mas continue focado em estudar todas as matérias. Semeie o hábito do foco e colherá resultados surpreendentes. A cada planejamento cumprido você terá mais ânimo para seguir em frente, mais entusiasmo para aprender coisas novas e mais difíceis. Uma importante ferramenta para cumprir com o prometido a si mesmo é ter controle sobre o próprio tempo.

Para ter maior controle do tempo, eu fazia como os pastores de grandes rebanhos: eles sabem exatamente quantas ovelhas tem em cada rebanho. Assim, sabia quantos minutos tinha para estudar e sabia que deveria valorizar cada um deles como o bom pastor valoriza cada ovelha. Desse modo, assim como os bons pastores conseguem administrar bem os rebanhos, eu conseguia administrar bem meu tempo como um todo.

Não pense em horas, pense em minutos. Se você tem 4 horas, na verdade, tem 240 minutos. Como aproveitar cada minuto? Primeiro você deve conhecer as próprias limitações. Sozinho em casa ou na sala de estudos do cursinho, quantos minutos você consegue ficar focado em algo que está estudando sem querer levantar-se para beber água mesmo sem estar com sede? Nesse momento, seu pior inimigo não é o seu concorrente. Seu mais temível inimigo é você mesmo. Conhecer os pontos fracos desse inimigo, no caso você e quanto tempo consegue ficar estudando, é essencial para a vitória.

Tendo o conhecimento de suas próprias limitações, você poderá determinar períodos de estudo e de intervalo que se enquadrem ao seu perfil. Se você consegue ficar focado por 40 minutos, não faça força para ficar estudando mais do que isso. Dê 5 minutos para beber água, ir ao banheiro para lavar o rosto, comer alguma coisa, a cada 40 minutos de estudo, mesmo que não tenha acabado de estudar o que estava estudando. Seja imparcial com o tempo e ele estará sob seu domínio.

Nesse pequeno intervalo, evite telefonar para a namorada ou puxar assunto com alguém. Lembre-se de que havia prometido a si mesmo estudar nesse período. Evitar distrações como televisão, bate-papo, sites de relacionamento nesse momento é essencial, já que nesses “passatempos” o tempo escoa pelos dedos sem que você perceba e quando abrir os olhos, já poderá ser tarde demais. Assim, limite-se à água, banheiro ou à famosa barrinha de cereais.

No entanto, cuidado para não exagerar. Assim como quem frequenta academia não começa a puxar 100 Kg no primeiro dia, você não deve forçar a barra logo no começo. Comece estudando ininterruptamente pelo tempo que considera suportável e com o passar dos dias, prolongue seu tempo de estudos gradativamente. A sensação de cansaço pode levar por água abaixo seus estudos do dia seguinte ou até mesmo daquela semana. Aqui vale o ditado: “de vagar se vai ao longe”.

E esteja sempre em busca alcançar esse “longe”. A maioria das provas de vestibular demoram cerca de 4 ou 5 horas para serem bem resolvidas. Se você não treinar ficar focado por longos períodos de tempo, poderá perder a concentração no meio da prova ou, o que é pior, entregar a prova para correção antes de ter feito todas as questões e revisto algumas que ficou em dúvida ou que deixou para mais tarde por não se agüentar em um banco durante todo o tempo de prova.

Assim, comece com seu mínimo e, com o passar dos dias, vá aumentando sua carga diária de estudos ininterruptos, nunca se esquecendo de traçar metas, planejar o que irá estudar e quanto tempo tem disponível para isso. Seja um atirador de elite, escolha bem os exercícios que irá resolver ao invés de atirar para todos os lados e conseguir poucos resultados com isso. Por fim, organize-se de tal forma que consiga estudar tendo um ótimo rendimento e mais tempo livre para se dar ao luxo de buscar outras fontes de conhecimento que não as apostilas (ver em “O Segredo da Recreação”) e praticar esportes (ver em “O Segredo do Corpo”).

“O Segredo da Disciplina” me diferenciava muito de alguns colegas do colégio que viviam me perguntando como fazia para sempre estar com a matéria em dia. Como alguns eram meus concorrentes, dizia que na verdade não dava conta de tudo, mas dava e você agora irá conseguir esse diferencial também.

# Capítulo 5

## O Segredo da Redação

*As 10 Regras de Ouro para escrever um redação nota 10*

Uma redação de vestibular não precisa ser genial, basta ser bem escrita. Hoje em dia, a maioria dos vestibulares cobra que o candidato elabore um texto em uma das fases do processo seletivo. A banca examinadora não tem por objetivo principal descobrir um novo Machado de Assis da literatura, mas quer saber se você sabe usar bem a gramática de sua língua e organizar seus pensamentos através da palavra escrita seja para defender um ponto de vista, na redação dissertativa, seja para narrar uma história ou acontecimento, na redação em forma de narrativa.

Escrever uma redação é como pegar um monte de argila e fazer dele um belo vaso que suporte no mínimo uma flor. O vaso é a estrutura do texto e a flor é o ponto aonde você quer chegar com aquele texto. Fazer isso não requer talento inato, divino, dom maior, tampouco genialidade, mas sim muito treino e experiência. Como diria Einstein (adaptado, claro), uma redação genial é feita de 1% de inspiração e 99% de transpiração. Mas se você souber exatamente onde gastar seu precioso suor (leia-se tempo), as coisas ficarão muito mais fáceis e é por isso que esse capítulo dedica-se exclusivamente às Regras de Ouro para se escrever uma redação nota 10.

Investir algum tempo que você tem disponível de estudos dentro de cada semana para escrever pelo menos uma redação bem escrita é sempre um bom negócio. Em alguns vestibulares, a redação é fator eliminatório logo na primeira fase. Isso se deve porque os examinadores sabem que com isso irão fazer uma ótima seleção de alunos com o perfil que querem para a Universidade deles, já que nessa primeira peneirada, os estudantes que mal sabem por onde começar um texto são eliminados de cara.

Se você faz parte dos que mal sabem por onde começar um texto não se desespere. Esse fator é igual para grande parcela dos estudantes pré-vestibulandos. Mas, no caminho em direção ao final do ano, muitos vestibulandos não mudam essa falha de aprendizado e deixam para fazer mil redações nas vésperas da prova. Essa não é uma atitude muito inteligente. Como já dito, aprender a escrever bem um texto não é algo que se aprenda da noite para o dia.

No ano em que iria prestar vestibular, decidi pagar o curso mais caro de redação da cidade. Não foi fácil convencer minha mãe a ter mais esse gasto no orçamento que já estava apertado, mas com muita insistência ela conseguiu que o patrão dela pagasse para mim. Os pontos mais importantes que aprendi durante todo um ano num curso específico de redação transformei em 10 Regras que são a receita para uma redação nota 10.

Elas o ajudarão a adquirir Cultura Geral para usar nos seus textos, boas noções de estrutura da língua, ortografia e melhor aproveitamento de aprendizado enquanto estiver fazendo redações como treino para a redação que realmente valerá sua vaga: a do dia do vestibular.

1° - Leia muito

Seus professores de redação devem dizer isso pra você toda a aula e não há novidade nenhuma até agora. Chegou a hora de você por esse conselho (que, acreditem, poucos ouvem) em prática, mas se utilizando de dicas de o que ler e de como ler que poderão ajudar muito você a aproveitar ao máximo sua sagrada leitura de cada dia:

1- Leitura informativa:

- Leia editorias (segundas páginas dos cadernos principais) de jornais como “O Estado de São Paulo”, “A Folha de São Paulo” ou de outro jornal de grande circulação de seu estado. Sim, no início você vai achar tudo muito chato, terá sua atenção desviada várias vezes pela mosquinha que está voando em torno do colega-que-está-sentado-na-última-mesa-da-sala-de-estudos, vai sentir uma vontade imensa de ler seu horóscopo, o da sua mãe e depois daquele menino (a) que está paquerando, depois os quadrinhos, mas agente firme! Com o tempo você aprende a focalizar mais sua atenção na leitura e a entender melhor o que o Carlos Heitor Cony está falando sobre a última viagem do presidente à China.
- Revistas de grande circulação como Veja, Istoé: podem ser criticadas por muitos (elogiadas por milhares), terem páginas e páginas de anúncios de carros e relógios, mas além de ajudarem-no a manter-se atualizado e, com o tempo, a ajudá-lo a ler mais textos absorvendo mais informações em menor tempo, contribuem também para que você se acostume com o padrão culto da língua, morfologia de várias palavras, pontuação, acentuação e todos aqueles assuntos que estão nas suas queridas aulas de gramática. Escreve-se “excessão”, “esseção”, “exseção” ou “exceção”? A próxima vez que trombar com uma palavra parecida com essa nos seus textos, preste um pouco mais de atenção.

Essas duas indicações de leitura informativa são de essencial importância para que você adquira Cultura Geral. Nos jornais há cadernos sobre a política nacional e internacional, sobre as últimas descobertas da ciência e até críticas de filmes ou livros que foram lançados recentemente. Nas revistas há interessantes análises do atual quadro político, econômico e cultural do país e do mundo. Além de serem textos potenciais para caírem no vestibular (e caem!) para que você os interprete, eles serão como um sopro de vida na sua rotina de estudos.

Ficar alienado do mundo à sua volta não é uma boa jogada, mesmo que esteja planejando utilizar o tempo que iria ler um jornal para resolver mil exercícios de vestibular por dia. Os vestibulares vêm cobrando cada vez mais que o candidato esteja inserido no seu contexto social e que tenha a capacidade de interpretar notícias e selecionar informações para emitir uma opinião sobre os mais diferentes assuntos desde o aquecimento global até a crise na bolsa de valores.

2- Leitura formativa:

- **Leia os livros da literatura indicada.** Há uma vantagem óbvia em ler essas obras: você terá maiores chances de tirar de letra as perguntas diretamente relacionadas aos livros indicados que estarão presentes entre as questões de Português do vestibular. É difícil de acreditar, mas ainda pode-se contar nos dedos o número de alunos que lêem todos os livros indicados para a prova, assim como se pode contar nos dedos o número de alunos que passam nos cursos mais concorridos ou que tiram uma nota boa na redação.

Se você parar para ler as redações nota 10 disponíveis nos sites de vestibulares verá que em muitas delas o candidato citou alguma obra ou, o que é difícil, fez um diálogo com alguma das obras ou ainda, o que é mais difícil, um diálogo entre duas obras de períodos literários diferentes. Quando o examinador lê esse tipo de texto percebe que o estudante realmente sabe escrever e ainda que deva ter lido a obra indicada, o que pode influenciar muito sua nota no quesito criatividade.

2º- Copie textos

*“Ah, não! Isso é coisa de quem está na 4ª série!”* \_disse o leitor impaciente com o autor do livro.

E por que você acha que as tias fazem seus aluninhos copiarem o texto da lousa mesmo hoje na era da informática? Porque copiar textos nos ajuda a ter familiaridade com a língua, aprender várias palavras novas e, o melhor de tudo, criar fluxo de pensamento escrito, coisa que conquistei muito em decorrência de várias cópias de textos que fazia em alguns intervalos.

Se você pegar um texto de Machado de Assis, por exemplo, e copiá-lo, será como se seu cérebro estivesse em sintonia com o que pensou a mente desse gênio da literatura, assim como já foi explicado para o Efeito Mozart no capítulo “O Segredo dos Nerds”. Claro que você pode começar a copiar textos de escritores de menor calibre, mas comece! Copie um texto de Rubem Alves um dia, do Arnaldo Jabor no outro, quem sabe de Danuza Leão, Clarice Lispector, Monteiro Lobato aqui, Érico Veríssimo acolá.

Alguns devem estar de cabelo em pé: como misturar Monteiro Lobato e Danuza Leão na mesma regra? O fato é que todos os autores citados acima têm um fluxo de escrita bem desenvolvido e que, com o tempo, você pode se familiarizar até chegar a 1/100 do que eles escrevem. Acredite, isso é o suficiente para você ser aprovado.

Então, corra à papelaria, compre um caderno pautado, encape bem, ponha seus colantes preferidos na capa, faça o cabeçário, com nome e endereço e um desenho bem bonito na primeira folha e mande ver na cópia de textos!

3°- Escreva o maior número de redações que você for capaz por semana

Cuidado para não se esgotar escrevendo 20 redações em uma semana e ficar sem escrever nenhuma redação nas duas semanas seguintes. O que vale aqui é o treino constante. É como por dinheiro na poupança: só dá resultado a longo prazo. Uma ou duas por semana já está bom para você se aprimorar continuamente. Além do mais, há muitas matérias para estudar e muitos exercícios para serem resolvidos, certo?

Não espere seu professor pedir. Uma vez eu surpreendi meu professor com uma redação com tema tirado de uma prova antiga da Unicamp tinha procurado na internet e perguntei se ele podia corrigir a redação e fazer comentários sobre ela, se possível, atribuindo-lhe uma nota. Ele ficou muito feliz com o pedido e a partir daí criei uma grande amizade com ele, uma pessoa que sempre admirei muito pela experiência de vida que tem.

Vários temas de redação podem ser encontrados em sites de vestibulares como a Fuvest, que faz vestibular para a USP e a COMVEST, responsável por elaborar provas da Unicamp. Nesses mesmos sites há redações que receberam notas altas em anos anteriores. Leia uma ou duas antes de escrever a sua para inspirar-se e até mesmo para copiar idéias (copiar a estrutura integral da redação vale só se você estiver copiando no seu caderninho de cópias, caso contrário, não se valha do talento alheio, apenas inspire-se nele, já que no vestibular você não terá essas redações a mão para copiar as idéias delas).

Aproveitei o sorriso do velho e pedi para que trouxesse temas antigos extras de anos que tivesse considerado interessante. Ao todo fazia 1 ou 2 redações por semana desde o começo do ano, o que deram mais de 100 redações escritas, corrigidas e aprimoradas ao longo do ano. Mais da metade dos vestibulandos não escrevem metade disso ao longo de um ano inteiro por preguiça ou porque demoram a entender a real importância da redação no processo seletivo. Você está tendo a oportunidade de saber isso desde já.

Eu estudei com dois alunos de medicina que têm suas redações publicadas entre as melhores redações da Unicamp. Não, eles não têm anteninhas verdes ou vão para a aula de disco voador. Eram alunos aplicados como todos os outros da Medicina



Unicamp. Um deles tinha a vantagem de adorar as obras de Guimarães Rosa e, devido a isso, inspirava-se nesse grande escritor brasileiro para compor as redações. Ou seja, leu muito durante toda a vida.

O outro estudante, na verdade uma estudante, gostava muito de escrever. Durante as aulas não tinha dificuldades nenhuma em anotar todos os detalhes que o professor ensinava e ainda escrevia resumos muito bons, objetivos e claros que compartilhava com todos nas vésperas de prova, ou seja, escreveu muito durante a vida. Devido a isso, escrever para ela já não era algo que exigisse muito esforço no dia do vestibular.

#### 4° O diálogo com o texto de apoio

Quando você conversa com alguém não sente uma vontade imensa de interromper o que o colega está dizendo porque se lembrou de algo que tem a ver com o assunto e que você acha que deve ser dito logo? Se não, você é uma pessoa educada e sabe ouvir os outros. Se sim, aproveite sua mania de cortar o coleguinha e componha uma linda redação!

Alguns chamam a técnica que descreverei de “*Brain Storm*”, ou Tempestade Encefálica, em português. Ela não consiste em nada mais do que você colocar no papel toda a idéia que estiver chegando à sua cabeça enquanto estiver lendo os textos de apoio para a composição da redação.

Se você já pegou um tema de redação de um vestibular passado sabe do que se trata um texto de apoio. São textos que ou consistem no próprio tema que a banca propôs, cabendo a você deduzir, a partir da interpretação deles, qual o tema central sobre o qual você deverá compor algo, ou que simplesmente acompanham o tema central.

Por exemplo, se o tema for “Amizade”, um texto de apoio sobre amizade pode vir acompanhado da seguinte frase: “Escreva uma dissertação ou narração cujo tema principal seja a Amizade”. Ou pode apenas vir uma coletânea de textos que falam sobre amizade e uma frase do tipo: “Escreva uma dissertação/narração tendo como base o tema comum presente nos textos que você acabou de ler”.

Aí começa o desespero. Quando você acaba de ler os textos de apoio primeiro vem uma sensação de que você simplesmente não leu nada, não sabe nada sobre o tema, por mais que ele esteja presente no nosso cotidiano como a “Amizade” está. Depois olha para o relógio e começa a imaginar que não terá tempo hábil para reler os textos e pensar no assunto. Se der uma espiadela do lado e ver seu concorrente com óculos de fundo de garrafa e camisa xadrez já acabando de passar a redação a limpo, então, você quase vai ter um infarto fulminante. Tenha calma, está tudo sob controle.

Eu fazia algo que me ajudava a manter a calma nesses momentos. Primeiro lia os textos de apoio ou a proposta superficialmente só para ter certeza do que a banca

estava falando e o que ela estava pedindo. Assim que achava o tema central relia os textos e grifava os trechos que faziam lembrar-me de textos, filmes, livros que já tivesse lido e de aulas que assisti. Então puxava flechinhas da parte grifada e escrevia na margem da página o que tinha recordado, por mais absurdo que à primeira vista pudesse parecer, não subestimava minha mente, pois sabia que o tema estaria ligado ao que havia recordado. Você entenderá no capítulo “O Segredo da Memória” que sua mente é mais esperta do que você imagina.

Feito isso, achava o elo entre o que tinha recordado e o tema proposto para começar a escrever a partir disso. Havia grandes chances de minha redação ficar interessantíssima com essa técnica e na maioria das vezes ficava. Quando fizer isso não se esqueça de sempre juntar suas idéias com clareza e objetividade de forma que coisas que você escreveu nas flechas como “aquele episódio do Chaves quando ele briga com a Chiquinha” façam sentido e se enquadrem com o tema central da redação.

Repito: o examinador nesse momento não está muito interessado se você se lembrou da história de Damon e Pítias (uma bela história sobre amizade) ou das aventuras do Tico e Teco. O que ele está avaliando é se você sabe desenvolver uma história ou dissertar sobre um conceito. Usar o que você lembrou é uma estratégia para você sair do lugar comum, desde que você não se esqueça de que é obrigatório não se distanciar do tema central e que use recursos apresentados nos textos de apoio.

Por exemplo, no tema da Fuvest 2009: Fronteira. O que vem na sua cabeça? Aquela aula de geografia que o professor falou sobre a Pangéia, quando todos os continentes eram um só? A aula de história quando a professora falou sobre expansão marítima? Quem sabe a interdisciplinaridade da prova da FUVEST que acaba com fronteiras entre as matérias? Junte tudo isso e terá uma bela redação, como a presente no site da instituição listada entre as melhores redações do ano e que retratou todos esses subtemas dentro do tema “Fronteira”.

5° Leia seu rascunho em voz alta

Ler a redação em voz alta para você mesmo e depois para alguém é um exercício valioso para que você tenha um feedback (retorno) e uma melhor noção de que sua linguagem está apropriada, se está prendendo a atenção do leitor e se não cometeu nenhum erro de gramática do que se apenas reler sua redação mentalmente assim que acabá-la. Foi seu cérebro quem compôs aquele texto, se ele cometeu algum erro, provavelmente não irá considerar aquilo um erro, a não ser que seja algo muito grotesco.

Faça esse teste. Componha um pequeno texto de 15 linhas sobre qualquer tema que ache interessante, pode ser sobre o que leu até aqui nesse livro, e releia-o apenas mentalmente tentando aperfeiçoá-lo. Agora o leia em voz alta e veja que o que você

achava que estava pronto e acabado ainda precisa de alguns retoques finais, podendo ficar ainda melhor.

Não leia apenas para si. Leia o rascunho para seu amigo, namorada (o) (se o namoro estiver sólido, senão prefira o amigo). Eu, particularmente, evitava ler para minha mãe, já que mesmo se a redação estivesse um lixo ela provavelmente iria amá-la! Enquanto lê sua redação para alguém, veja se você conseguiu prender o interesse dessa pessoa com seu texto, quais as feições que essa pessoa fez enquanto você lia. Peça para ela não interromper a leitura e apenas falar o que achou no final (se ela não estiver dormindo antes que o final chegue).

Mas não se desanime se no meio da sua leitura ela pedir desculpas por ter se lembrado de um compromisso muito importante e deixá-lo lendo sozinho. Isso aconteceu quando li minha primeira redação para minha irmã. Mas o fato é que a partir da minha 31ª redação ela começou a pedir para ouvi-las. Ela gostava das minhas idéias e dos meus pontos de vista sobre alguns temas, mas antes não suportava minhas redações simplesmente porque eu não sabia passar minhas idéias para o papel.

Só aprendi a fazer isso fazendo. Assim que você terminar de ler a redação, você também terá outra impressão sobre seu texto. Peça para seu amigo dar a opinião sobre o texto e se ele disser que estava horrível, não jogue o rascunho no lixo, simplesmente escreva tudo de novo. Thomas Edison só conseguiu criar uma lâmpada na milésima primeira tentativa. Se ele tivesse desistido logo na segunda vez você não teria luz elétrica para ler esse livro durante a noite.

No vestibular, espero que você não leia sua redação em voz alta, já que correrá um grande risco de ser expulso da sala pelo fiscal ou, o que é pior, ter suas valiosas idéias roubadas pelo colega ao lado que ouviu seu balbuciar. No entanto, ao longo do ano, enquanto você lia seu rascunho em voz alta para alguém, você foi percebendo o que dava certo e o que não dava no seu texto. No dia da prova, pode estar certo de que não irá precisar mais desse recurso que poucos conhecem. Só de ler mentalmente, você não terá dificuldades em notar pontos altos e baixos do texto e corrigir o que for preciso.

## 6º Passe a limpo

Esteja dentro do tempo ao passar a limpo sua redação. Você não terá uma eternidade para escrever sua redação no vestibular. Aqui aproveito para ressaltar a importância do controle do tempo na confecção de um texto. Assim como você já aprendeu a administrar seu tempo impondo metas de estudo das outras matérias, passe a fazer isso também quando você for confeccionar suas redações.

Eu já levei horas para começar a escrever uma redação por uma série de motivos:

- Não tinha conteúdo nenhum a não ser as fórmulas de Física, ou seja, não lia outros textos a não ser os textos das apostilas (importância da Regra 1);
- Se lia alguns textos, não conseguia absorver bem o fluxo de pensamento escrito dos autores dos textos que lia, em outras palavras, não fazia cópias de textos (importância da Regra 2);
- Não havia feito redações o suficiente no passado. É mais do que normal demorar horas para iniciar um texto quando você está entre as primeiras redações ou se já faz algum tempo que não escreve nada (importância da Regra 3);
- Não conseguia resgatar nada da memória que pudesse utilizar na redação em diálogo com os textos de apoio porque não abria a mente para isso, ou seja, para fazer um “Brain Storm” (importância da Regra 4);
- Estava tão ansioso que não conseguia pensar em nada a não ser em desistir de estudar redação e voltar a estudar matemática. Para isso recorria aos chocolates e voltava e tentava escrever um bom texto.

Como tinha tantas dificuldades, acabei tendo que gastar uma boa grana com um bom curso de redação. Mas como você é um estudante esperto, já terá seguido todas as regras anteriores e fazer uma redação já não é o maior problema, mas o tempo ainda não ajuda. Para isso é simples: use o cronômetro do relógio que você comprou no brechó e estabeleça o tempo de 2 horas para iniciar a redação, desde a leitura do tema e dos textos de apoio até quando for passar a limpo na folha a qual entregará para seu professor gente fina corrigir.

Não tenho dúvida que nas primeiras tentativas você vai demorar muito mais do que 2 horas (eu demorava cerca de 4 ou 5 horas para escrever uma redação no começo), mas se você insistir em escrever seus textos dentro de 2 horas, com o tempo você vai precisar de menos do que isso para fazer uma boa redação, pode apostar.

Treinar redação deve ser levado a sério como estudar qualquer outra matéria para o vestibular, senão mais, já que em alguns vestibulares a redação vale 50% da nota e o restante das matérias vale a outra metade em pelo menos uma das fases dos principais vestibulares do país.

Uma coisa importante é que você não faça modificações de última hora enquanto estiver passando a limpo seu texto. Assim como poderia melhorar, há grandes chances de piorar o corpo do texto, ainda mais no dia do vestibular, quando você estará cansado e bastante nervoso. Se achar que ainda não está ótimo, releia o rascunho e

modifique ainda no rascunho. No entanto, se já se passaram 2 horas, guarde suas modificações para a próxima redação.

*A partir da 7ª regra, você entrará em contato com pontos fundamentais ou dicas importantes para que seu texto fique elegante, bem escrito e, sobretudo, se sobressaia dos textos de seus concorrentes.*

## 7º Estude Gramática

“Não se separa verbo do sujeito com vírgula!” Quantas de minhas redações não vieram com essa inscrição em caneta vermelha e em letras garrafais da correção!?! (Se ainda não chegou essa surpresinha para você, o dia pode estar próximo). E ainda assim continuava separando o sujeito do verbo com uma vistosa vírgula, por um simples fato: apesar da bronca não dava muita importância ao estudo da gramática até que decidi por um fim nessa aflição.

Pode ser que nos vestibulares de hoje em dia já não caiam perguntas como: *“Na frase: ‘Ouviram do Ipiranga as margens plácidas de um povo heróico o brado retumbante’, identifique o sujeito e o predicado”*. Essas perguntas específicas de gramática praticamente foram banidas dos vestibulares porque há um jeito muito mais interessante de se cobrar Gramática do candidato a uma vaga na Universidade: pedindo a ele que escreva uma redação.

Saber as regras do jogo é o passo número um para vencê-lo. Os saberes gramaticais de português são as regras, o manual, de como se deve escrever qualquer coisa utilizando-se a Língua Portuguesa na norma culta, a norma que deverá ser utilizada na redação.

Se você nunca foi o aluno mais esforçado em gramática, como eu não era, e mal sabe a diferença entre verbo, adjetivo e advérbio, como eu não sabia, essa é a hora de deixar a preguiça mental de lado e, pelo menos uma vez na vida, dominar as regras gramaticais. Gramática não é um bicho de sete cabeças como muitos pregam e como eu achava antes. Estudá-la, como qualquer outra matéria, requer interesse e vontade de aprender. E há uma bela desculpa para se estudar gramática: pontuar no terror do vestibular para milhares de estudantes, a redação.

Enquanto você escreve um texto certamente surgem várias dúvidas de como é a melhor maneira de colocar o que você trás na cabeça no papel. O domínio da gramática permitirá que você faça isso com muito mais facilidade, já que ela representa nada mais do que um instrumento de sua voz escrita.

Ela é como um saca-rolha a ser utilizado para que você aprecie o que mais interessa na história: o vinho. Assim ela não fará o seu texto, mas será de fundamental importância

para que você chegue finalmente a ele. Veja que não estou dizendo para decorar todas as exceções de ortografia (acredite, são muitas) ou que saiba de cor toda a lista de conjugação de verbos imperfeitos, mas que pelo menos domine algumas regras fundamentais.

Uma importante parte da gramática para a confecção de textos é a Sintaxe (lê-se “*sintasse*”). Ela trabalha com tipos de orações (orações são frases que contêm pelo menos um verbo), concordância nominal e verbal, dentre outras coisas que basicamente são os pontos que os estudantes mais erram ao escrever um texto.

Com a reforma gramatical de 2009, o assunto “Gramática” ficou muito em evidência na mídia e é possível que continue a ficar assim por um bom tempo, pelo menos até que todos se acostumem com as novas regras, como a morte do trema. Por isso, estudar a Nova Gramática é quase obrigatório para os estudantes que estão prestando vestibular. Não deixe isso para a última hora.

Hoje com programas de mensagens instantâneas, sites de relacionamento e salas de bate-papo cada vez mais presentes na vida dos jovens, o uso correto da língua perde o lugar para a linguagem virtual, onde raramente existe pontuação, ortografia fixa ou concordância verbal e nominal.

Essa nova linguagem pode tornar a vida de orkuteiros, blogueiros e interneteiros muito mais prática e fácil de ser vivida. Para o vestibulando, no entanto, é uma verdadeira armadilha que pode resultar em erros grotescos que o estudante pode até ter dificuldade de notar mesmo se reler o que escreveu, já que a linguagem virtual já estará fixada na mente dele.

Difícilmente alguém que tenha o mínimo de prudência irá soltar um “Naum ah limites p a istupideis umana” em uma redação. Pode ser que isso já tenha ocorrido alguma vez, já que, realmente, não há limites para a estupidez humana. No entanto, erros menos perceptíveis podem ser induzidos pela linguagem da internet. Por exemplo, escreve-se *destrair* ou *distrair*, *adquirir* ou *adquirir*, *esquecer* ou *isquecer*?

Você pode e deve continuar a se comunicar com seus amigos pela internet (não se esqueça de reservar horários para que isso não tome seu tempo de estudo, o que é mais importante para você pelo menos esse ano), mas que tal escrever de maneira correta mesmo no Orkut ou no Twitter? Só esse ano, use a tecla com til do seu teclado e a próxima vez que for dar o fora em alguém escreva *Não* ao invés de *Naum*.

Se você escrever uma redação com pelo menos 90% da gramática impecável, correrá o risco de ter sua redação com nota máxima em gramática. O examinador, vendo isso, passará a dar mais atenção a **o que** você escreveu e não em **como** escreveu, o que pode ser uma grande chance de você impressioná-lo com suas idéias. Garanta a

gramática de seu texto e estará garantindo que ele seja lido até o final com a devida atenção pelo cara que irá lhe atribuir a nota final.

8º- Use o dicionário todos os dias

Injustamente o dicionário é chamado de o Pai dos Burros. No contexto do vestibular, eu o chamava de o Pai dos Espertos, já que o consultava regularmente e não queria me chamar de burro. Prefiro ser “burro” por 3 minutos procurando uma palavra no dicionário a ser “burro” pelo resto da vida sem saber o que uma mísera palavra significa.

Comprar um bom dicionário é um ótimo investimento, já que sempre que consultá-lo, estará aprendendo uma palavra nova. A cada palavra que você aprende é como se um mundo de possibilidades surgisse à sua frente. Isso não é um exagero. Quando comecei a saber expressar uma idéia inteira através de uma única palavra, percebi que poderia expressá-la muito mais sintética e claramente em uma redação.

Seu objetivo aqui não é ser um falso erudito que guarda na algibeira do intelecto um mol de palavras desconhecidas pela maioria, assim como o Visconde de Sabugosa do Sítio do Pica Pau Amarelo. Usar todo seu arsenal de palavras difíceis de uma vez em uma única redação com a intenção de impressionar o examinador poderá irritá-lo com seu sofismo (se não sabe o que é sofismo, procure em um dicionário).

Mas pode estar certo de que se você souber bem o significado de várias palavras isso irá ajudá-lo a ter poder de síntese e isso sim é o que irá impressionar seu examinador. É o que muitos chamam de “falar pouco, mas falar bonito”.

Quando comecei a Escrever tendo uma boa base gramatical outorguei-me um poder de coerção que fez meu professor ficar muito mais resiliente a erros causados por mera falta de atenção, como quando me esquecia de acentuar alguma palavra. Não sabe o que significam as palavras outorgar, coagir ou resiliência? Onde está seu dicionário?

Não é preciso ter o dicionário como livro de cabeceira e ler uma página por dia para criar um rico vocabulário. Muito provavelmente fazendo isso você esquecerá o significado delas antes mesmo de ter chegado à metade da pequena página. Busque saber o significado de palavras que você leu e não entendeu, ou que você conhece mas não sabe bem como se escreve ou aquela palavra que você sempre quis saber o significado mas que nunca teve coragem de procurá-lo no dicionário, como *jurisprudência*.

Conforme fui aprendendo novas palavras, observei que ocorria um fenômeno interessante: elas começaram a aparecer no meu dia a dia com muito mais freqüência.

Não que elas não estivessem nos textos ou conversas de pessoas interessantes, elas estavam lá o tempo todo, mas eu não dava a devida atenção a ela já que não sabia o que elas significavam ou mesmo que existissem. É como quando você conhece uma nova marca de carro. De repente, surgem vários carros daquela marca na rua. Eles estavam lá o tempo todo, você é quem não os via.

Além de ajudá-lo a escrever um texto elegante, sintético e claro, um bom vocabulário poderá ser seu diferencial quando o vestibular trouxer alguma questão, por exemplo, de interpretação de texto, que não é a pergunta mais difícil da prova, mas que a maioria dos alunos erra pelo simples fato de desconhecerem o significado de uma palavra-chave presente no enunciado. Acerte mais essa questão e estará um passo mais próximo de estar nas cabeças da classificação final.

### 9º - Figuras de Linguagem

Elas são estratégias literárias que você pode utilizar no texto para conseguir um determinado efeito na interpretação do seu texto. Existem dezenas de classificações de Figuras de Linguagem, como hipérbato, hipérbole, ironia, metáfora, comparação, dentre outras que você ouviu ou que ouvirá falar. Não é o objetivo desse livro fazer descrever cada uma agora, mas convencê-lo a estudá-las para um dia poder usá-las em uma redação.

E, quando falo em estudar antes de por em uma redação é o mesmo se eu falasse que é para por nas suas redações. Como tudo em redação, usar esse recurso de figura de linguagem só estará sob seu domínio depois que treinar e errar muito. Primeiro, você deve conhecer as principais figuras de linguagem. Em qualquer gramática ou livro texto de cursinho você encontrará um capítulo dedicado a elas.

Após conhecê-las, comece a praticar utilizando algumas mais simples como a comparação (“A modernidade é veloz **como** um foguete”) e quando dominá-las use outras mais sofisticadas como a metáfora (“A modernidade é um foguete”). Com o tempo, se pegará tentando usar a mesma Figura de Linguagem em que Machado de Assis era mestre: a ironia.

Garanta que você tem domínio do uso das Figuras de Linguagem com seu professor de Redação, já que elas são como os remédios: dependendo da dose pode servir como veneno fatal para sua nota no vestibular.

Use-as com moderação e quando o texto tiver chance de ficar mais elegante com o emprego delas e não apenas para tentar impressionar o examinador. Há sempre o risco de ele não entender o que você quis dizer com “A modernidade é um foguete”. Ele pode pensar, por exemplo, que a modernidade é tão tecnológica como o foguete e não que ela é passageira, muito veloz, como você queria supor no início.



10 – Tenha Alegria em escrever seu texto:

É uma idéia que você defende ou uma história que conta para o mundo. Se for quadradinha na forma e clara no conteúdo, mas não tiver paixão, será como uma rosa de plástico: é tão bela como a rosa de verdade, mas faltará o perfume.

Essa regra é o 1% de inspiração que é necessário para você escrever uma redação genial. Se conseguiu-lo terá ovação da banca examinadora. Se você acha que será muito difícil conseguir desenvolver inspiração no dia da prova do seu vestibular, saiba que não é uma coisa tão impossível de ocorrer e há algo que você pode fazer para facilitar esse processo: o que, dentre as coisas que você mais gosta, enquadra-se no tema da redação.

Na prova da Unicamp, a redação teve como tema a Agricultura. Não hesitei em falar sobre mitologia na prova, assunto pelo qual tenho uma certa paixão e, meio que como naturalmente, essa paixão foi transmitida para o texto. Pense agora, o que, dentre as coisas que você mais gosta, enquadra-se no tema “Agricultura”?

Defenda sua idéia com paixão, narre sua paixão e siga todas as outras regras. Treine. Fazer redação não é um bicho-de-sete-cabeças. Siga o exemplo de Machado de Assis: pobre, mulato, gago e epilético que tinha uma paixão: escrever. Como não podia pagar os estudos, aprendeu sozinho várias línguas, foi atrás de escrever para jornais até que um belo dia se tornou em um dos maiores escritores da Língua Portuguesa ao lado de Camões, Fernando Pessoa e Guimaraens Rosa. Lembre-se: 1% de inspiração e 99% de transpiração é a receita para tornar-se um gênio. E no vestibular você precisa ser menos do que um gênio para passar.

## Capítulo 6

### O Segredo das Resoluções

*Preste vestibular com a certeza da vitória*

Na verdade, eu queria que o subtítulo desse capítulo fosse: como passar no vestibular da faculdade que você sonha de uma vez por todas. Mas isso seria injustiça com os outros 9 Segredos que são também muito importantes para o seu sucesso no vestibular. No entanto, esse foi o segredo que descobri mais tardiamente e que queria ter descoberto antes de qualquer outro.

Não é um segredo difícil de ser executado, requer apenas que você saiba da existência dele e também que já saiba onde quer prestar vestibular. Muitos cursinhos guardam esse segredo às sete chaves de seus alunos por um dos dois motivos que se seguem: ou porque desconhecem a real importância dele ou porque querem manter boa parte dos alunos que já tem para gerar a renda dos próximos anos. Você terá a oportunidade de conhecê-lo agora.

Pegue seu livro de exercícios ou sua apostila. Dê uma olhada nos nomes das Universidades de onde os exercícios foram extraídos: UFAM, UFGO, USP, UNICAMP, UFSCar, UFRJ, UFRGS, PUC, dentre outras centenas de boas universidades do Brasil todo. Esses exercícios, não tenho dúvidas, são ótimos para você testar seus conhecimentos baseado no seu desempenho ao responder questões tiradas dos vestibulares mais concorridos do país.

Mas você irá prestar UFAM, UFGO, USP, UNICAMP, UFSCar, UFRJ, UFRGS e PUC? Muito provavelmente não. Qual delas você irá prestar? Se for paulista, talvez USP, Unicamp, Unesp e Unifesp? Se for gaúcho, UFRGS, quem sabe. Agora é hora de já ter em mente ou começar a pensar em qual vestibular irá prestar, já que esse poderoso Segredo só será válido quando você tiver essa idéia bem estabelecida.

Esse Segredo deverá ser utilizado a partir do terceiro bimestre. Antes disso é exagero e você poderá desistir de executá-lo. Vai exigir de você, além de já ter uma noção de qual vestibular irá prestar, que já tenha entendido o “Segredo da Disciplina” e o “Segredo da Memorização”, que tenha muita vontade, muito sangue nos olhos e que sonhe em passar em uma determinada faculdade.

Quando eu estava na 7ª série, pedi à minha mãe de presente de Natal que me arranjasse uma camisa da Medicina USP Ribeirão. Ela conseguiu uma que guardo comigo como guardaria uma relíquia. No primeiro colegial, quando descobri que existia a Unicamp, entrava sempre no site da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp para saber as novidades das pesquisas que publicam semanalmente no site.

Foi assim que minha vontade e meu foco foram direcionados para essas Universidades ao longo de minha vida.

Por mais que você ainda nem saiba o curso que vai prestar, muito menos de qual Universidade pretende fazer parte, recomendo fortemente que comece a acessar o site de algumas instituições, que veja a grade curricular de alguns cursos, que comece a entender como é o cotidiano universitário. Entre em comunidades de turmas de faculdades para dar uma espiada, converse com algum conhecido que já esteja na Universidade, pergunte o que ele acha. Isso trará mais ânimo aos seus estudos.

A partir do momento que você começar a fazer isso rotineiramente, sua gana pela vaga na faculdade irá crescer cada dia mais. O fato de você ter que estudar muito para conseguir entrar passará a ser apenas um detalhe na sua vida. Comece a visualizar como será engrandecedor ter uma vida universitária, em quantos caminhos, quantas oportunidades se abrirão a frente de seus olhos e ter que ficar 4 ou 5 horas sentado fazendo uma prova será algo minúsculo perto de sua vontade de ter tudo isso na palma de suas mãos.

Imagine uma águia no deserto. Não há muito alimento disponível para todo o instante que bater aquela fominha. Sempre que for a busca de algo para se alimentar, deverá ter certeza do que quer e de que irá conseguir isso sob a pena de passar mais uma árida semana com fome, com o risco de morrer até lá. Por questão de sobrevivência, a águia não fica no ninho, parada, julgando o mundo como um lugar muito injusto de se viver enquanto a morte se aproxima.

Ela voa o mais alto que pode e começa a estudar o território. Ela não se atém a manadas de elefantes, búfalos, a bandos de leões ou hienas. Ela tem um objetivo claro e bem definido em sua mente: ou um rato, ou a fome por mais uma semana. Como é um animal que pode visualizar pequenos animais mesmo estando muito longe, ela sabe que têm uma vantagem no que busca e não voltará ao seu ninho enquanto não ter uma succulenta presa nas garras.

Assim que encontra um rato, mesmo que escondido entre as areias do deserto, a águia não pensa duas vezes, não se lamenta por o animal ser tão pequeno e estar a uma distância tão grande. Como em um ato reflexo, ela arqueia as asas e literalmente cai a uma velocidade absurda em direção à presa, como um torpedo teleguiado segue sempre em direção ao alvo com a certeza de atingi-lo. Com tamanha vontade, quase sempre o golpe é certo.

Seja certo! Aprenda a buscar sua vaga no vestibular como a águia do deserto busca sua rara presa nas dunas. Não há muitas presas pelo deserto assim como não há vagas nas Universidades para todo mundo, por isso você tem que consegui-la logo antes que qualquer outro abutre. E há muitos abutres voando por aí, você sabe disso.

Não é a toa que a águia é o animal símbolo dos EUA. A atual potência econômica e militar do mundo sempre soube onde se focar para conseguir o que precisava. A águia também era o símbolo de Zeus e, se você lembrar-se do capítulo “O Segredo dos Nerds”, saberá que esse deus não se cansou até conseguir o que queria: o trono do sanguinário pai Cronos.

Você tem fome de quê? Vou dar um exemplo para ver se as coisas ficam mais claras para você a partir daqui e você entenda onde quero chegar com toda essa história: faz de conta que você queira estudar na Unicamp, que assim como eu sempre quis USP, você quer Unicamp.

No vestibular da Unicamp caem os mesmos livros, a mesma matéria do vestibular da Fuvest. Mas você mora em Piracicaba (cidade do interior paulista famosa pela fabricação de pinga e próxima de Campinas, onde fica a Unicamp - Universidade Estadual de Campinas) e sempre quis estudar na Unicamp. Oras, então estude para a Unicamp!

Mas estudar para a Unicamp não é a mesma coisa do que estudar para a Fuvest, já que o conteúdo programático é muito semelhante e os títulos de obras obrigatórias são iguais? Não! Por mais que a matéria seja a mesma, cada prova tem suas particularidades, suas facilidades e dificuldades. Eu estudei tanto na USP quanto na Unicamp e posso dizer que o perfil de aluno selecionado pela COMVEST não é o mesmo perfil de aluno selecionado pela Fuvest.

As duas instituições selecionam os melhores alunos entre os melhores e formam profissionais que se destacam em suas áreas de atuação, no entanto, os alunos não são iguais. Na Unicamp notei que os alunos discutiam idéias sobre variados temas mais do que na USP e na USP percebi um caráter muito mais matematizado no pensamento dos graduandos do que na Unicamp. Essas diferenças entre perfis de alunos ocorrem entre quaisquer Universidades.

Isso se deve em parte às diferenças entre os vestibulares. Por exemplo, o vestibular da Unicamp é todo aberto, sendo que na primeira fase a redação é eliminatória e na segunda fase todos os alunos respondem a questões de todas as matérias, ou seja, devem saber um pouco de tudo.

Já o vestibular da Fuvest é diferente. Na primeira fase, as questões são múltipla escolha, ou seja, o aluno deve saber a resposta da questão e assinalar qual das alternativas corresponde ao que ele julga correto. Na segunda fase, os alunos fazem questões abertas como na Unicamp, porém respondem a questões de matérias que têm maior identidade com o curso que escolheram. Se a pessoa quer engenharia, por exemplo, irá responder questões de Matemática, mas irá passar longe de História.

Essas são apenas diferenças superficiais entre os dois vestibulares. O caráter das perguntas também é diferente, dentre outras coisas. Isso, no entanto, não impede que alguns vestibulandos, no mesmo ano, passem nos dois vestibulares. Mas é importante perceber que as provas não são idênticas e é ilusão pensar que estudar para uma é igual estudar para outra.

Eu citei o exemplo dos vestibulares da Fuvest e da Comvest apenas porque são os mais concorridos do Brasil e porque provavelmente você já tenha ouvido falar sobre USP e Unicamp, mesmo se morar no sertão do Piauí. Mas essa regra vale para qualquer vestibular e você deve estudar para cada um que for prestar de modo diferente. Como diria o filósofo português: “uma coisa é uma coisa e outra coisa é outra coisa”.

Eu conhecia “O Segredo das Resoluções”, mas o apliquei de forma errada e isso me custou o vestibular da Fuvest e por isso tive que prestar transferência para a USP para conseguir realizar meu sonho de estudar em Ribeirão Preto. No meu ano, a prova da Unicamp seria uma semana antes da prova da Fuvest. Então, fiz todas as provas da Unicamp que estavam disponíveis no site da COMVEST. Isso me rendeu uma vaga na grande Medicina Unicamp. Mas, como fiz todas as provas em praticamente três dias, na semana que seria a prova da Fuvest eu estava acabado e não consegui resolver as provas da Fuvest como deveria.

Ainda assim passei para a segunda fase, na qual tive uma ótima pontuação porque consegui resolver muitas provas de segunda fase da Fuvest. Mas dei o azar de, no meu ano, a primeira fase ter tido o mesmo peso que a segunda e, como não usei “O Segredo das Resoluções” devidamente na primeira fase, minha pontuação acabou não sendo das melhores. Por 23 candidatos, não passei no vestibular da universidade que sempre quis. Como a Unicamp era uma ótima opção, acabei indo estudar em Campinas.

Cada vestibular é um vestibular e você deve estudar de modo diferente para cada um que pensa em prestar e não estar cansado para estudar para o vestibular que mais deseja passar, erro que cometi. É por isso que muitos professores de cursinho ou especialistas em ensino pré-vestibular recomendam que você preste no máximo quatro, estourando cinco, vestibulares em uma mesma época. Teoricamente, quanto mais provas você prestar, mais chances terá de passar, certo? Errado e há bons motivos para ser assim.

O primeiro deles é porque os vestibulares, acreditem, sugam boa parte de sua energia vital. As provas são cansativas, o período de pré-prova é estressante, se você se sair mal em um determinado dia isso pode abalá-lo para outros dias de provas, o que é péssimo. Além disso, como a maioria dos vestibulares ocorre ou no final ou no meio do ano, há grandes chances de algum dia de prova do vestibular X ser igual ao do

vestibular Y e já diz a lei da Física que um corpo não ocupa dois lugares diferentes no espaço ao mesmo tempo (pelo menos por enquanto).

Então, porque não evitar o estresse, o cansaço desnecessário e se focar no que realmente você quer? O outro grande motivo pelo qual recomendam que você preste entre quatro ou cinco vestibulares é justamente o assunto desse capítulo: se você quiser ter sucesso em todos, deverá estudar para todos E para cada um, o que não é fácil.

Para chegar o mais perto de conseguir isso, você deverá seguir alguns passos:

1° Veja quais cursos são disponíveis na Universidade que pretende prestar, se são conceituados e, claro, se você tem interesse em pelo menos um deles. Parece óbvio, mas me lembro de colegas no colégio que sabiam exatamente quais vestibulares iriam prestar, mas nem sabiam se a Universidade que iriam prestar oferecia o curso em que estavam interessados.

2° Feito isso, separe o conteúdo programático (lista de matérias e assuntos que podem cair na prova, como é organizada a prova, quantas questões têm, quantas fases, como é a redação, dentre outras minúcias) de cada vestibular que você pensou prestar. Esse programa pode ser encontrado em manuais disponíveis nos sites das instituições que organizam o vestibular. Nada que um bom site de busca não resolva.

3° Leia, de cabo a rabo, esses conteúdos programáticos e identifique, nas matérias e assuntos, se você está estudando tudo o que o vestibular pode cobrar. Alguns vestibulares podem cobrar que você assista a alguns filmes, outros que você saiba algum conteúdo básico de filosofia e sociologia, dentre outras particularidades em que nem sempre os cursinhos se focam.

4° Identifique similaridades e disparidades entre os programas dos vestibulares que você escolheu, isso irá ajudá-lo a saber quais matérias e assuntos são comuns a todos os vestibulares e quais são particulares de cada um.

5° Finalmente, reserve um final de semana (você não está delirando, eu escrevi um FINAL DE SEMANA mesmo) para você estudar para cada vestibular em específico. E aqui está o clímax de “O Segredo das Resoluções”.

Esse quinto passo é a chave mágica para você abrir os portões da faculdade dos seus sonhos. Ouvi muitos colegas de faculdade dizendo que essa foi uma das principais estratégias que se utilizaram para passar no vestibular. Já cheguei a ouvir comentários do tipo: “Eu já falei para a Fulana fazer isso e ela não me ouve. Continua no cursinho até hoje”, ou “Se soubesse disso teria feito antes, não teria ficado 3 anos no cursinho” e por aí vai.

Basicamente, “O Segredo das Resoluções” diz: faça, por sua conta, um simulado que contenha somente questões do vestibular que almeja passar no mínimo duas vezes por mês a partir do início do terceiro bimestre.

Você deve estar atônito: onde eu vou ter tempo para organizar um simulado pelo menos duas vezes por mês? Você não irá precisar organizar nada... Eles já estão prontos esperando para você imprimi-los e resolvê-los. São as provas dos anos anteriores disponíveis nos sites das instituições que organizam os vestibulares.

Praticamente todas as provas de anos anteriores estão disponíveis para os futuros candidatos baixarem pela internet e tomar conhecimento do formato da prova, e o que é mais importante: do jeito da prova. Está lá, mas poucos, se comparado ao total de alunos que presta vestibular todo o ano, fazem bom uso dessas provas.

Você deve estar atônito de novo: “Como vou pegar provas de anos anteriores se o formato do vestibular mudou totalmente! Será perda de tempo, tenho mais o que estudar, esse Segredo não me valeu coisa nenhuma!”

A essa gentil, porém muito importante, manifestação de indignação, responderei com um soneto de Camões. Aproveite a ocasião e treine sua capacidade de interpretação de textos:

**“Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,**

**Muda-se o ser, muda-se a confiança;**

**Todo o mundo é composto de mudança,**

**Tomando sempre novas qualidades.**

**Continuamente vemos novidades,**

**Diferentes em tudo da esperança;**

**Do mal ficam as mágoas na lembrança,**

**E do bem, se algum houve, as saudades.**

**O tempo cobre o chão de verde manto,**

**Que já foi coberto de neve fria,**

**E em mim converte em choro o doce canto.**

**E, afora este mudar-se cada dia,**

## **Outra mudança faz de mor espanto:**

### **Que não se muda já como soia.”**

Ao bom entendedor um soneto basta. Mas vou explicar a idéia mesmo assim. Como disse Camões, tudo no mundo muda e vai continuar a mudar o tempo todo, mas tudo o que muda continua sempre o mesmo. Pode parecer um paradoxo à primeira vista, mas essa é a verdade.

O formato do vestibular muda e sempre mudou em número de questões, peso que cada matéria terá em cada curso, tempo de prova, se entra ou se sai filosofia e sociologia, mas as pessoas que estão fazendo essas mudanças continuam as mesmas: examinadores que querem que seja selecionado o aluno que possui uma boa capacidade de estudar e adquirir conhecimento a partir do estudo para entrar na preciosa Universidade deles.

Você não deve permanecer inerte frente às mudanças que ocorrem no vestibular, isso é certo. Adote duas atitudes que permitirão a você passar ileso a essas mudanças:

1º Não se desespere, roa as unhas, ranque cabelos (deixe para ficar careca quando passar) ou entre em depressão por causa das mudanças como 90% dos vestibulandos farão. A mudança não será feita em especial para a sua prova, mas para a prova de todos os alunos. A ansiedade que essas mudanças pode gerar apenas trará uma conseqüência ao seu desempenho: piorará. Então se mantenha firme e siga a segunda atitude;

2º Continue estudando. E como estudar você já sabe ou pelo menos está começando a aprender como se faz com algumas contribuições que trago nesse livro, não terá maiores dificuldades com as novas mudanças. Seja resiliente, adapte-se a essas mudanças e estude uma matéria a mais, outra a menos, se for o caso. Frente às mudanças, basta que faça pequenas alterações nos seus roteiros de estudos e que continue estudando muito.

Agora que você já está convencido até por Camões de que as grandes mudanças atuais do vestibular não são tão grandes assim, voltemos ao “Segredo das Resoluções”, já que as questões continuarão a se repetir nos vestibulares. Há 1001 modos de se cobrar raiz quadrada, mas seu vestibular costuma perguntar sempre do mesmo jeito. Descubra esse jeito e tudo ficará mais fácil.

Receita para usar “O Segredo das Resoluções”:

Imprima alguma prova antiga do vestibular que desejar, a começar pela prova do ano anterior. Há menos chances de que questões com estilo parecido com a prova do ano anterior voltem a cair nesse ano, mas pode ser que caiam, ainda mais se a maioria dos vestibulandos que a prestaram a errou. Feito isso, informe-se pelo site do vestibular qual era o tempo disponível para se resolver aquela prova naquele ano. Sabendo disso, marque esse tempo no cronômetro do relógio que você comprou no brechó, pegue



um lápis e uma caneta, desligue o computador e o celular, escolha um lugar silencioso e comece a resolvê-la como se fosse o dia do vestibular.

Mesmo que você já tenha feito cursinho e prestado essa prova, faça-a de novo. Isso vai permitir que você saiba se aprendeu ou não com os próprios erros. Se seu caso não for esse, mas que você ainda não acabou o Ensino Médio, logo não viu toda a matéria que provavelmente estará presente na prova, faça-a mesmo assim. O intuito aqui não é que você gabarite a prova, mas que sobreviva o deserto em busca de sua presa, em outras palavras, que aprenda o jeito da prova organizada por uma determinada instituição.

Vamos supor que sua prova seja de 4 horas. Em 4 horas você terá percebido se consegue ler e fazer todas as questões no tempo certo, em quais matérias está tendo maiores dificuldades ou maiores facilidades, se conseguiu se concentrar ou se perdeu o foco durante a execução da prova, dentre vários outros feedbacks (retornos) de auto-avaliação que qualquer simulado feito por um cursinho pode proporcionar. Mas há um grande diferencial em fazer esse simulado só com questões de um vestibular: você teve todos esses feedbacks ao fazer a prova que você escolheu para passar, o que aumenta muito suas chances.

Acabada a prova, já estará na hora de correção, não deixe isso para depois. Corrija cada questão na própria folha da prova se a prova for de múltipla escolha e circule em vermelho a alternativa correta nas questões que você errou. Se forem questões abertas, faça a correção também na própria folha em que você escreveu as repostas, dando certo se considerar sua resposta satisfatória (seja autocrítico) e copiando a resposta esperada abaixo da resposta que você deu.

Atribua-se uma nota e procure saber no site qual havia sido a nota de corte naquele ano para o seu curso. No topo da primeira folha de sua prova escreva sua nota/nota de corte daquele ano para o seu curso. Por exemplo, se você acertou 81 questões e a nota de corte para seu curso havia sido 95, escreva 81/95. Não fique triste com sua nota se ela passou longe da nota de corte, você pode estar certo de que com o tempo sua nota se aproximará cada vez mais da nota que os alunos que passaram no curso tiraram, senão ultrapassará.

Feito isso, separe uma pasta e cole uma etiqueta escrita "Presa" na capa da pasta, onde você guardará a prova que você imprimiu, respondeu e corrigiu. Guarde essa pasta na mochila e leve-a sempre consigo. Sempre que tiver um tempo livre, no ônibus a caminho do cursinho, depois que acabar de estudar, não importa, sempre releia a prova, suas repostas e as repostas corretas durante toda a semana, várias vezes, até decorar as repostas.

No próximo fim de semana você fará algo que deixa uma primeira impressão de estranheza, mas que com o tempo você aprenderá a dar valor a esse ato: você irá reimprimir a mesma prova que havia feito e a fará de novo, do mesmo modo que fez a primeira. Leia as questões como se estivesse lendo-as pela primeira vez. Faça as contas como se não soubesse o resultado, grife os trechos dos textos para interpretação como se soubesse que eles farão diferença na resposta se forem bem compreendidos e por aí vai.

Por razões óbvias, é provável que você faça a prova com muito mais facilidade do que na primeira vez, que acerte um número maior de questões (talvez, eu disse talvez gabarite a prova) e acabe de fazê-la na metade do tempo que tinha disponível. Corrija-a novamente e compare se você teve ou não melhora na pontuação. Caso teve, comemore, mas não muito. Você irá usar essa pontuação para comparar com a próxima prova que fará do mesmo vestibular em um próximo final de semana.

Com o tempo essa se tornará uma brincadeira divertida, já que você vai perceber, diante de seus olhos, sem precisar da ajuda de Camões que em 10 ou 15 anos o padrão do vestibular se mantém o mesmo, que as perguntas são repetitivas e, o melhor, que você finalmente pegou o jeito da prova e sua pontuação está aumentando mais e mais a cada simulado.

### *Caso particular do Inglês*

A Língua Inglesa, inevitavelmente é cobrada nos vestibulares e muitos vestibulandos chegam para fazer a prova em desvantagem em relação a estudantes que tiveram a oportunidade de estudar inglês desde criança ou que já tenham morado fora por algum tempo. Eu tive essa desvantagem. Cheguei ao terceiro colegial muito defasado em Inglês em comparação com a maioria de meus concorrentes. Mas o vestibular, implacável, não queria saber se meus pais podiam ou não bancar um bom curso de Inglês para mim. Tive que arranjar um jeito de superar mais essa dificuldade.

E não foi muito difícil, apenas me exigiu um pouco de dedicação, disciplina e saber usar “O Segredo das Resoluções”. Por mais que meu colégio oferecesse boas aulas de inglês, eu não compreendia bem o que o professor falava e isso foi (e continua sendo) uma dificuldade pessoal. Para recuperar o tempo perdido, lia dois ou três textos em inglês que pegava de alguns sites da internet ou da apostila de inglês, e traduzia palavra por palavra com ajuda do meu velho dicionário.

Essa é a particularidade do estudo do Inglês dentro desse segredo: ler e traduzir textos, como você fazia na sétima série. Com isso você aumentará seu vocabulário e terá maior facilidade na hora que for estudar a gramática inglesa, já que conseguirá ler tudo com maior fluência. Quando fui pegando provas passadas, com o tempo, percebi que o Inglês tão temido antes, na verdade, não era onde encontraria as maiores dificuldades no vestibular.

Veja outra dica importante sobre como melhorar seu inglês com ajuda da música no capítulo “O Segredo da Recreação”.

# Capítulo 7

## O Segredo da Memorização

*Memorização rápida e duradoura: macetes e CIA*

Muitos professores vivem dizendo que aprender é diferente de decorar a matéria e eis uma verdade. Porém, para começar a aprender alguma coisa você deve começar decorando alguma coisa. Por exemplo, para aprender como se soma, primeiro você decorou o nome e a ordem dos números; para aprender a fazer reações químicas, você aprendeu a dar nome e classificar fórmulas químicas e assim por diante. Logo, decorar também faz parte do processo de aprendizagem.

E como tem coisa para decorar para o vestibular! Fórmulas, datas, nomes de rios, exceções de ortografia e tantas outras que parece ser impossível registrar tudo no nosso disco rígido. Para tentar minimizar esse problema, aprenda “O Segredo da Memorização” e passe a sofrer menos nessa crucial etapa de qualquer aprendizado: a decoreba.

### O verdadeiro poder dos macetes

Quem nunca teve um professor que cantou uma musiquinha para fazer você decorar a ordem de alguma coisa? Os professores que faziam isso eram os meus prediletos e tinha-os como ótimos professores, mesmo se não soubessem tão bem biologia quanto aquele outro professor chato que tive em outros anos. Talvez você não saiba, mas os bons cursinhos fazem um rígido processo seletivo de professores e avaliam, dentre outras coisas, se o candidato prende a atenção do aluno e faz com que ele aprenda o máximo de conteúdo em um mínimo tempo para acertar o maior número de questões possível.

Como já dito no capítulo “O Segredo dos Cursinhos”, as instituições que oferecem curso pré-vestibular querem muito que você seja aprovado, já que isso trará novos alunos no ano seguinte em busca de uma aprovação. Uma das mais poderosas propagandas de cursinho é: “Temos um experiente corpo docente que vai te aprovar no vestibular!”. O termo “experiente” aqui não quer dizer anos de trabalho, mas sim o quanto esses professores sabem sobre as maiores dificuldades dos alunos enquanto fazem o vestibular e talvez uma das maiores delas seja decorar toda a matéria que precisa ser decorada em um ano.

Esses “experientes professores” sabem que ao criar mnemônicos (palavras ou músicas que ajudam a memória) estão na verdade o ajudando a, na hora da prova, quando você estiver nervoso ou preocupado com o que está por vir, se lembrar, por exemplo, da seguinte ordem de classificação dos seres vivos: **Reino, Filo, Classe, Ordem, Família, Gênero e Espécie** só de dizer a palavra “**Reficofage**” e, com isso, a faturar mais um

ponto na prova, em menor tempo para que siga o mais rápido o possível para outras questões.

Mas a maioria dos vestibulandos se limita a apenas decorar o que o professores “cantam” ou “macetizam”, não conhecendo o fundamento científico dessa técnica e ficando restritos ao que o professor inventou e disse para todos os outros mil alunos do cursinho que também prestarão o mesmo vestibular que eles. Agora você saberá usar essa velha tática dos professores “experientes” a seu favor para que guarde e se lembre de centenas de informações com maior rapidez. Não se esqueça de não espalhar seus macetes personalizados para seus concorrentes!

A neurociência moderna comprova que quanto mais atalhos uma informação tiver na sua cabeça, mais fácil será resgatá-la. Não é por acaso que você se lembra, por exemplo, da primeira vez em que experimentou sorvete de pistache quando viu um elefante de circo passar na televisão. À primeira vista, pode parecer que essa lembrança aconteceu por acontecer, mas nada ocorre por acaso quando se diz respeito à mente humana.

Sua mente adora criar o que chamo de “atalhos” para você resgatar uma informação da memória. Na evolução sobreviveram aqueles que guardavam com maior facilidade informações como onde estavam as presas ou os pés de frutas nos arredores das cavernas. No vestibular não será diferente: sobreviverão aqueles que têm maior conhecimento armazenado na massa cinzenta e que conseguem resgatá-lo com maior rapidez do que o concorrente.

Quanto mais atalhos para memorizar algo você tiver na cabeça mais fácil será resgatar alguma informação guardada. E não é vergonha nenhuma se utilizar desse artifício para reter informações. Os melhores estudantes se utilizam dessa técnica e guardam esse segredo para si, já que sabem que esse é um dos seus grandes diferenciais em relação aos outros estudantes que estudam muito, mas guardam pouco. Em qual grupo você quer se enquadrar: ao que estuda o suficiente para reter o suficiente ou o que estuda muito e guarda pouco? A Universidade quer alunos do primeiro grupo.

Você pode se esforçar bastante para decorar a família 1A da tabela periódica e conseguir decorar o nome de todos os elementos, mas depois de um tempo, como você produziu poucos atalhos na memória, decorando-os apenas por decorar, talvez daqui há dois meses você sinta alguma dificuldade em se lembrar dos nomes e da ordem desses elementos. Mas se você disser a famosa frase: “Hoje li na cama Robinson Crusóé em francês” (**H**oje **Li Na K**ama **Rb**inson **Cs**uzué em **Fr**ancês), não sentirá, daqui há dois anos, dificuldade em saber que os constituintes da família 1A são: Hidrogênio, Lítio, Sódio, Potássio, Rubídio, Césio e Frâncio.

Quando você faz associações que aparentam não terem sentido nenhum para decorar alguma matéria, seu cérebro consegue ativar a memória de uma maneira muito mais

fácil e, o melhor, mais rápida. E esse recurso você usará não apenas para o vestibular, mas para a vida toda. Por exemplo, especialistas indicam que, quando você tiver alguma dificuldade em guardar o nome de alguém, basta fazer uma rima engraçada com o nome dessa pessoa e, invariavelmente, você nunca mais irá esquecê-lo, como: “Daniel, cara de pastel”, ou “Joaquim, cara de pudim”.

Não basta entender a matéria, é necessário também decorar a matéria para que ela seja resgatada na prova. Mundo cruel? Não! Dura realidade que agora você conhece e utilizará a seu favor.

Eu me lembro que tinha entendido muito bem o conceito de que ângulos suplementares são os que têm soma de  $180^\circ$  e os complementares são os que têm soma de  $90^\circ$ , mas sempre me confundia com o maldito nome desses ângulos, mesmo por que “complementar” e “suplementar” são palavras muito semelhantes. Foi só quando inventei que a letra “C” tem uma voltinha e essa voltinha corresponde a  $90^\circ$  e que a letra “S” tem duas voltinhas, ou duas vezes  $90^\circ$ , nunca mais me esqueci que **Complementar** diz respeito a  **$90^\circ$**  e **Suplementar** diz respeito a  **$180^\circ$** . E isso nenhum professor me ensinou, eu inventei e deu certo.

Seu professor de cursinho certamente fará uma ou outra associação na matéria para que você e todos os mil alunos do cursinho resgatem a informação de sua memória mais rapidamente. Ele é bem pago para isso e é estimulado a fazer isso pelos coordenadores do curso. Mas lembre-se de que seu professor deve ter estudado física ou matemática, quem sabe ter feito química em uma grande universidade. Por isso ele deve achar a matéria que ministra a coisa mais importante e bem acabada que a humanidade já produziu e querer que você saiba perfeitamente cada detalhe dela.

Cuidado com isso. Seu foco agora é passar no vestibular. Quando estiver no curso de Química ou Física, se escolher um desses belos cursos, você deverá sim idolatrar essas ciências. Por enquanto, você deve ter uma noção do que cada parte da matéria diz respeito e noção o suficiente para pontuar bem no vestibular. Assim, mesmo que seu professor não faça macetes para que você guarde algo, na esperança de que irá amar a matéria que ele ministra, faça um macete você mesmo. Além de decorar a matéria uma vez por todas, você acaba exercitando sua criatividade!

Mas tome cuidado com essa possibilidade de criar “**cartas na manga**”. Como todo bom jogador, você deverá usá-las apenas na hora certa. Se você fizer mil macetes, aí você terá dificuldade em se lembrar deles. É melhor que tenha dificuldade de lembrar-se da matéria e não dos macetes da matéria. Então guarde a possibilidade de fazer macetes para decorar aquela parte da matéria intragável que mesmo depois de muito insistir você não conseguiu enfiar na cabeça.

Nossa mente tem esses caprichos às vezes e acabamos por bloquear a entrada de algumas informações importantes na cabeça. Eu, por exemplo, já estou no terceiro ano

de faculdade, venho ouvindo sobre cascata de coagulação desde o colegial e até pouco tempo não sabia a ordem correta dela. Não serei um pior médico por isso porque decorei um macete que me ajuda a me lembrar de alguns pontos importantes da cascata. Pronto. Meus professores estão felizes, eu estou feliz e meus pacientes ficarão felizes também!

Há alunos que sabem toda a matéria, têm uma noção ótima de física óptica, físico-química, mas não conseguem resolver os exercícios na hora do vestibular por dois motivos: o primeiro é porque não usou os ensinamentos de “O Segredo das Resoluções” e o segundo, não menos importante, é porque não conseguem resgatar todos os milhares de informações que a prova exige que saquemos rapidamente.

Esses alunos brilhantes acabam fazendo outro ano de cursinho, enquanto o aluno que guardou macetes passa no vestibular sem maiores esforços. Eu passei sem fazer cursinho porque sabia desse segredo e conheço amigos que sabiam muito mais a matéria do que eu e, teoricamente, deveriam ter passado no vestibular antes de mim. Muitos ainda estudam apostilas e outros se tornam meus calouros só agora.

### O poder da repetição

Se você chegar para um colega meu de faculdade e perguntar qual o valor exato de um mol pode ser que alguém responda, mas a maioria vai rir da sua cara. Tanto o que respondeu quanto o que riu da sua cara tem duas semelhanças entre si: primeiro, estão na mesma faculdade e segundo, sabiam exatamente o número correspondente a um mol no dia do vestibular e não entram em contato com esse valor há pelo menos dois ou três anos.

Seu cérebro é feito de neurônios que fazem sinapses e conexões entre si, o que faz você entender o mundo ao seu redor e a reter informações. Quando você adquira uma nova informação ou aprende algo novo, novas sinapses podem ser formadas, bem como sinapses antigas podem ser fortalecidas. É como se o cérebro mantivesse abertas ruas bem movimentadas e fechasse ruas com pouco movimento.

Uma vez formada essa sinapse (ou aberta uma nova rua) que ajuda você a se lembrar de alguma nova informação, ela poderá tomar dois caminhos: ser enfraquecida e tornar-se ineficaz (como se a rua fosse fechada) ou fortalecer-se (a rua manter-se aberta) e o ajudar a responder de qual movimento literário fez parte Fernando Pessoa sem que você fique pensando muito nisso. Se sua preciosa sinapse tomará um caminho ou outro, isso dependerá do quanto você faz uso dela. Quanto mais você repetir uma informação mais fácil será você resgatá-la depois.

Você pode usar o *poder da repetição* para estudar de dois modos: de curto e de longo prazo.

Quando estuda a sagrada matéria do dia, você pode usar a repetição para decorar algum conteúdo e efetivamente decorá-lo! Isso vai ajudá-lo a, depois de ter lido o livro-texto e/ou revisto o seu caderno, resolver todos os exercícios da apostila sem maiores dificuldades. Então não hesite em repetir várias vezes o nome dos presidentes da República Café-com-Leite enquanto você estiver estudando esse período da História do Brasil.

Agora imagine que você tenha feito isso o mês todo, repetindo e decorando minúcias de várias matérias, desde História até Matemática. Sim, você resolveu todos os exercícios da apostila e ainda pegou alguns exercícios na internet sobre o tema para reforçar o assunto. Muito bom. Mas você consegue se lembrar de todos os conteúdos que estudou intensamente no começo do mês? Bem, eu não me lembrava e por isso recorria, mesmo ainda no meio do ano, a livros-resumo que os cursinhos geralmente disponibilizam apenas no final do ano para a gloriosa revisão.

Pode ser que eles distribuam esses valiosos “Resumões” só no final do ano para evitar que o aluno estude apenas pelos livros-resumos, o que de fato, não é uma estratégia muito inteligente. Mas se você tiver autodisciplina o suficiente para continuar a estudar pelos livros-textos mesmo tendo em mãos um bom livro-resumo, conseguirá guardar a matéria ao longo do ano ao ler o livro-resumo da matéria que você acabou de estudar e da matéria que vem estudando. Por isso descolei um Resumex com um amigo que já estava na faculdade e tracei uma estratégia para aproveitá-lo bem.

A estratégia que eu usava funcionava assim: no começo dava mais atenção no livro-resumo na matéria que tinha acabado de estudar e conforme ia avançando no conteúdo ia lendo toda a matéria que já tinha estudado muito antes e a matéria que acabara de estudar. Sim, chegou uma hora que não agüentava mais ver os modelos atômicos de Dalton e Rutherford-Borh enquanto já estava em uma parte avançada de química, mas achava isso bom! Quer dizer que me lembrava facilmente de matérias passadas.

Essa técnica requer disciplina e compromisso! Se deixar acumular matéria-resumo, não terá validade nenhuma para a consolidação da sua memória. Experimente também ler os resumos de matérias que você ainda não teve no cursinho só de curiosidade, quando surgir tempo. Como você leu em “O Segredo dos Nerds”, ler a matéria antes da aula pode ajudá-lo a absorver informação da aula de uma maneira muito mais eficaz. Isso certamente vai ajudar na pavimentação as ruas do seu cérebro para que o trânsito de informações se dê sem maiores dificuldades.

*O poder dos post-its*

*Post-its* são aqueles papezinhos amarelos que muitas pessoas usam para marcar recados ou para colar na geladeira para se lembrar de comprar ovos ou leite. Eu usei-o

como uma extensão da minha memória de curto prazo para que conseguisse guardar algumas coisas a longo prazo.

Quando tinha que decorar uma determinada matéria e que não conseguia fazer macetes para isso, escrevia ou desenhava algo bem grande em um papel desses e punha-os espalhados pela casa, em lugares que eu freqüentava com certa freqüência, como o espelho do banheiro ou a porta da geladeira. Minha mãe demorou para costumar-se com a idéia, mas deu certo.

Essa técnica é utilizada por muitos estudantes e provavelmente você irá ouvir falar muito dela ainda na faculdade. É um mix de repetição a curto e a longo prazo, sendo, por isso, muito eficiente.

Agora que você tem subsídios para guardar até o nome dos 57 Estados americanos e suas respectivas capitais, passe para o tão esperado “O Segredo da Recreação”.



# Capítulo 8

## O Segredo da Recreação

*Como aproveitar os momentos de lazer para estudar divertindo-se?*

*“A mais lamentável de todas as perdas é a perda de tempo”*

*(Philip Chesterfield)*

É nobre a arte de não perder tempo. O “Segredo da Recreação” trará mais do que dicas de filmes, músicas, passatempos ou livros para você aproveitar cada segundo enquanto estiver esfriando sua cabeça em um final de semana ou feriado, ele o ensinará a usar essas dicas para compor uma redação, ajudar no entendimento de história e geografia, aprender inglês, reler obras literárias indicadas e até a aumentar seu raciocínio matemático.

Para isso, dividi os modos de recreação em categorias para que você não se perca nos benefícios que buscar informações fora da sala de aula e fora das apostilas pode trazer tanto ao melhor entendimento de matérias específicas quanto à sua Cultura Geral.

Mas afinal, o que é ter essa tão comentada Cultura Geral? Bem, basicamente é ter certo grau de compreensão de saberes dos mais variados tipos que a humanidade já produziu. É por esse motivo que ter Cultura Geral muitas vezes confunde-se com saber os meandros da História, mas não se limita a isso.

Eu sempre adorei desenhos animados, por exemplo, e já se pode dizer que por isso tinha certo grau cultura, já que cultura, dentre muitas outras definições que não cabem nesse texto, é tudo o que o homem produz para expressar seu conhecimento prático ou teórico. Por isso, fala-se em cultura de um povo, como os instrumentos que esse povo produziu no passado, como arco e flecha dos Tupis, ou dos saberes filosóficos que guiavam o modo de ser de um povo, como o Iluminismo no século XVII.

No contexto do vestibular, há atividades recreativas que podem contribuir muito mais diretamente com seu número de pontos na média final, como ver um bom filme, do que outras, como ver todas as aventuras do Superman. Claro que sempre é possível extrair algo que pode ser utilizado em uma redação para dialogar com um texto de apoio, como já mostrado em “O Segredo da Redação” de qualquer produto cultural existente na face da Terra, desde o Tico e Teco até a Mitologia Grega, mas é também mais arriscado.

Ver filmes históricos, ouvir determinadas músicas, economizar uma graninha para ir a determinadas peças de teatro e até saber o que escolher para assistir na televisão (sim, ainda é possível salvar algumas coisas) pode ajudá-lo a aproveitar melhor seu

tempo e ainda dar uma relaxada para esfriar a cabeça antes de uma nova semana de estudos.

## **A Televisão**

Alguns dizem que aliena, outros que Marx a chamaria de o novo ópio do povo (Marx, na realidade, escreveu que a religião era o ópio do povo), mas o fato é que a televisão é um meio de comunicação poderosíssimo que faz com que informações cheguem ao grande público quase instantaneamente e de graça. Ela forma tendências de moda, põe jargões na boca do povo, diz o que é melhor comer e o que é melhor pensar.

Interesses econômicos por detrás do que é passado pela televisão não faltam. Quem a assiste paga os patrocinadores dos programas que, por sua vez, têm como função, além de distrair e informar, fazer com que o telespectador consuma o produto do patrocinador que investirá ainda mais nas emissoras e essa bola de neve cresce a cada ano. Não precisa ser muito esperto para saber disso. Mas precisa ter um mínimo de esperteza, ou melhor, destreza para saber utilizar toda essa indústria televisiva ao seu favor no vestibular.

Eu aprendi a fazer isso antes mesmo de saber o que era vestibular, ainda na minha infância. Eu sempre tive muita curiosidade por ciência, história, astronomia e sabia que algumas emissoras passavam programas interessantíssimos sobre esses temas. Naquela época, como não existiam os DVDs ou sites onde você pode encontrar praticamente todo vídeo que quiser, e, por isso, eu inevitavelmente tinha que assistir a esses programas pela televisão.

O triste fato é que esses programas passavam fora do horário comercial, ou seja, entre a meia-noite e seis da manhã. Como eu realmente gostava de vê-los, tinha a mania de acordar de madrugada para poder ver as últimas fotos da Galáxia M98, como era a vida dos dinossauros na Terra e como se deu a extinção deles, como foram construídas as pirâmides do Egito; mas infelizmente muitas vezes acabava por dormir no meio do programa.

Mesmo que no outro dia eu acordasse babando no sofá e sentisse um torcicolo terrível, ficava muito satisfeito com o pouco que aprendia e não hesitava em repetir a dose no dia seguinte. Você não vai precisar fazer plantão na frente da televisão da meia noite as seis até que alguma coisa interessante (ou pelo menos informativa) comece a passar. Na época do vestibular, como ficava muito cansado dos dias de estudos, eu deixei de lado essa mania.

Porém, nos dias de hoje, você tem acesso 24 horas por dia a programas que já foram televisionados e que estão disponíveis nas videolocadoras na forma de DVDs ou em

sites de vídeos, como o Youtube. O ano de 2009 é o Ano Internacional da Astronomia, por exemplo, cabe a você buscar entender melhor sobre essa ciência e há muito material sobre ela, basta saber procurar.

Escrevendo o livro, procurei “Astronomia em português” no Youtube e encontrei nada mais nada menos do que um documentário completo sobre o assunto que foi feito por Carl Sagan, um dos gurus da cosmologia e que dedica parte de seu tempo explicando Astronomia aos leigos, como eu e você.

O documentário todo não tem mais do que 1 hora e meia de duração e é mais do que o suficiente para você adquirir uma boa Cultura Geral de Astronomia sem ter que esperar que seu professor de Física exiba esse documentário algum dia. A essa busca voluntária por conhecimento, alguns especialistas chamam de busca Pró-ativa do conhecimento, algo que você certamente irá ter que dominar na Universidade se quiser fazer um curso bem feito.

Além de documentários, que passam informações direta e explicitamente a quem os assiste, há outras produções que têm caráter menos informativo, mas não por isso deixam de contribuir de forma monumental para sua Cultura Geral: minisséries.

Há algumas minisséries brasileiras produzidas pela Rede Globo de televisão que são dignas de nota, como: JK, que conta a história de Juscelino Kubitschek e como se deu o processo de construção de Brasília; Aquarela do Brasil, por onde você pode tomar contato com o período áureo do rádio no Brasil na década de 40; Chiquinha Gonzaga, que conta a história da primeira maestrina brasileira, dentre outras como Capitu, uma das mais recentes, que é uma releitura da obra “Dom Casmurro”, de Machado de Assis.

Em particular a essa última Minissérie, Capitu, tenho um comentário importante que irá deixar bem claro como os vestibulandos desconhecem ou sabem aproveitar pouco “O Segredo da Recreação”. Em 2009, contém na lista de obras obrigatórias da Fuvest/Unicamp o livro “Dom Casmurro”, de Machado de Assis. Um dia eu perguntei aos alunos do cursinho quem iria prestar Fuvest e Unicamp, sendo que todos levantaram a mão. Quando perguntei quantos estavam acompanhando a Minissérie da Globo, apenas um levantou a mão.

Eu, que já estava no segundo ano do curso médico, não perdia um capítulo, imagine se estivesse na época do vestibular: tenho a impressão de que iria assistir à minissérie com uma caneta e um papel para fazer algumas anotações. Capitu recebeu várias críticas ótimas pela releitura da obra e realmente tinha muita qualidade, o que não substitui o fato de que você deve ler a obra-prima original de Machado de Assis. Mas lembre-se do capítulo “O Segredo da Memória” e do “poder da repetição”: lendo o livro, resumos e vendo a minissérie, a obra iria ficar tão impregnada na sua mente que você seria capaz de responder questões que cobrassem detalhes do enredo.

Outra emissora digna de nota é a TV Cultura, que sempre assisti desde minha mais tenra infância. Além de programas infantis com finalidade educativa e de qualidade indiscutíveis como “Rá-tim-Bum” ou “Castelo Rá-tim-bum”, essa emissora pública também produziu programas de caráter adulto e que podem ajudá-lo a rever Português, como o programa (ainda no ar) “Nossa Língua Portuguesa”, apresentado pelo didático professor Pasquale ou mesmo a adentrar no mundo dos pensamentos Filosóficos, como o programa produzido em parceria com a CPFL “Café Filosófico”.

É claro que o conhecimento que você irá adquirir por esses meios não é o suficiente você passar no vestibular. Mesmo que você veja todos os episódios do programa “Nossa Língua Portuguesa”, ainda será necessário o estudo de gramática. Por mais que tenha assistido a minissérie “JK”, você ainda terá que estudar o período de governo do presidente bossa-nova.

No entanto, ter acesso a essa forma de aprender pode funcionar tanto quanto você estudar o conteúdo de uma aula 5 minutos antes dela começar: você terá ouvido (e visto) falar do assunto pelo menos uma vez na vida, o que abrirá os caminhos de seu cérebro para que a informação entre mais facilmente e tenha mais chances de permanecer na sua memória pelo menos até o dia do seu vestibular, senão a vida toda.

Se você perdeu esses programas (ou nem era nascido quando eles foram exibidos), não fique triste e desapontado. As emissoras costumam vender DVDs com as minisséries assim que elas saem do ar e, se você procurar, pode encontrá-las em boas videolocadoras de sua cidade. Além dos citados acima, você poderá descobrir outros programas, documentários e seriados que de uma forma ou de outra contribuirão para o enriquecimento de sua **Cultura Geral**.

## O Rádio

Se vier na sua cabeça a música de abertura da ópera de Carlos Gomes, o Guarani, fique calmo. Não vou pedir para que você ouça a “Hora do Brasil”, programa instituído no governo de Getúlio Vargas e que passa diariamente nas rádios nacionais, logo após uma famosa voz dizer: “Em Brasília, 19 horas”.

Aqui vou mostrar que é possível ouvir músicas no ano de vestibular e o melhor é que você pode aprender muito com elas. Se você se animou com o Capítulo 6, “O Segredo das Resoluções”, e já pegou alguma prova de algum vestibular do ano anterior, é bem provável que tenha caído alguma letra de música de compositores como Chico Buarque, Caetano Veloso, Tom Jobim, quem sabe Gilberto Gil e tantas outras estrelas da nossa música para que você interpretasse o que ela quer dizer.

Pode ser também que uma canção do Chico tenha caído na prova de história se a pergunta foi sobre a Ditadura Militar no Brasil, ou um versinho de Caetano que fale sobre a Globalização. Quem sabe o ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio que pode fornecer uma pontuação extra para sua média final no vestibular ou até mesmo ser validado como a prova de seleção para o vestibular) não peça para você interpretar algum neologismo de Gil?

Se você não gosta de MPB, bossa-nova ou qualquer outro estilo de música tupiniquim, você também pode tirar vantagem de músicas da Língua Inglesa mesmo que os cantores não tenham nenhum caráter politizado. Desde Ray Charles até Frank Sinatra e, acredite, Madonna, Michael Jackson ou Amy Whinehouse, você pode tirar alguma vantagem deles nos seus momentos de relax.

Eu mesmo nunca havia parado para prestar atenção na música de Chico Buarque, por exemplo. Tinha uma noção de que era considerado um gênio da composição, mas nunca quis saber por que e preferia ouvir Legião Urbana na minha adolescência (banda que também pode ajudá-lo no vestibular, mas vou me ater ao exemplo do Chico para você entender como fará para aproveitar qualquer música). Até que, usando “O Segredo das Resoluções”, percebi que esse tal de Chico Buarque era uma constante em muitas provas que eu pegava para resolver. Como, antes de tudo, eu queria mais era passar no vestibular de vez, comecei a procurar pelas músicas dele na internet.

Não, ele não compôs apenas “A Banda” (*“Estava à toa na vida e meu amor me chamou pra ver a Banda passar cantando coisas de amor”*), aliás, essa foi apenas uma de suas primeiras composições. Chico Buarque tem várias faces e recentemente foi lançado no mercado um Box com DVDs com documentários sobre esse grande compositor e que recomendo fortemente para você temperar sua Cultura Geral com algo bem brasileiro.

Se você procurar na internet “Chico Buarque” e ler um pouco a história do cara, vai aprender que, além de ter sido um grande conquistador e ter se casado várias vezes, ele foi um grande crítico da Ditadura Militar e da vida política e social brasileira na época, compondo músicas como “Apesar de você” e “Construção”. Devido sua ferrenha crítica ao governo instaurado em 1964, viu-se obrigado a se exilar na Itália e, mais tarde, na Inglaterra, junto a Caetano Veloso e Maria Bethânia.

Vale a pena começar a ouvir as composições dele. Assim que você começar a fazer isso, há algo que pode fazer para aperfeiçoar sua aprendizagem: ter a letra da música em mãos para lê-la enquanto ouve. Você pode consegui-las facilmente na internet. Com isso, poderá fazer várias coisas além de poder cantar junto ou fazer um karaôkê com os amigos: pode estudar gramática, pontuação, conjugação verbal e, o mais provável de cair no vestibular sobre essas músicas: interpretação de texto.

Após ler a letra da música de algum compositor consagrado ou mesmo qualquer outro de que você goste, desde que a letra tenha certo grau de confiabilidade gramatical,

escreva abaixo da letra uma frase sobre o significado da música. O que o compositor quis passar? Há críticas à época que ele compôs ou é uma canção de amor? Ele fez na primeira ou segunda pessoa? Há alguma construção interessante? Ele brincou com as palavras, como Arnaldo Antunes fez na música “Fora de Si”:

eu fico louco  
eu fico fora de si  
eu fica assim  
eu fica fora de mim

eu fico um pouco  
depois eu saio daqui  
eu vai embora  
eu fico fora de si

eu fico oco  
eu fica bem assim  
eu fico sem ninguém em mim

Nessa letra, repare que já no segundo verso o eu-lírico se desdobra em uma terceira pessoa (si). O que isso quer dizer levando-se em consideração que a música fala sobre alguém que está ficando louco?

Fazendo isso, você estará interpretando um texto que você leu porque achou interessante ou porque sabe que há grandes chances de ser cobrado em uma prova, o que já aconteceu comigo e fui muito bem sucedido em responder a pergunta referente a uma música que aprendi a gostar muito: “Fado Tropical”, de Chico Buarque, que fala sobre Brasil e Portugal.

Mas e as músicas estrangeiras? Bem, elas não servirão para interpretação de texto, provavelmente, mas elas podem ser utilizadas para você treinar vocabulário da Língua Inglesa. Se você curtiu a nova música da Madonna, por exemplo, mas fica só na dublagem quando se empolga com a batida e tenta imitar a cantora, por que não ler a letra da música e até tentar cantá-la de verdade?

Depois de cantar maravilhosamente bem, veja a tradução da letra, pelo menos uma vez e volte a ver a letra em inglês. Não tem como se divertir mais do que isso: você ouve, canta e entende o que a rainha do pop está falando. Claro que você poderá se decepcionar com o conteúdo da letra (o que geralmente acontece e então você passará a dar mais valor à música tupiniquim), mas pelo menos já ganhou vocabulário em Inglês e essa palavrinha que você aprendeu nessa e naquela música pode ser a

palavra-chave para você entender algum texto que eventualmente possa cair na sua prova de Inglês.

## Teatro

“João Grilo

Ah isso é comigo. Vou fazer um chamado especial, em verso. Garanto que ela vem, querem ver? *[Recitando]*.

Valha-me Nossa Senhora, / Mãe de Deus de Nazaré!

A vaca mansa dá leite, / a braba dá quando quer.

A mansa dá sossegada, / a braba levanta o pé.

Já fui barco, fui navio, / mas hoje sou escaler.

Já fui menino, fui homem, / só me falta ser mulher.

Encourado

Vá vendo a falta de respeito, viu?

João Grilo

Falta de respeito nada, rapaz! Isso é versinho de Canário Pardo que minha mãe cantava pra eu dormir. Isso tem nada de falta de respeito!

Já fui barco, fui navio, / mas hoje sou escaler.

Já fui menino, fui homem, / só me falta ser mulher.

Valha-me Nossa Senhora, / Mãe de Deus de Nazaré.”

Se você ainda não reconheceu, esse é um excerto da famosa peça de Ariano Suassuna “O Auto da Compadecida”. Ela já foi transformada em minissérie, depois em filme, que ficou excelente e já assisti várias vezes, mas ainda assim, nasceu para ser uma peça teatral.

Ela está na lista de livros obrigatórios de várias faculdades, de outras já não está mais, mas mesmo assim contribui muito para a Cultura Geral de qualquer indivíduo, já que é considerada uma peça que usa o regionalismo nordestino para tratar do universal: a saga do homem na Terra e a religiosidade.

Além dessa conhecida peça pelo grande público, há muitas outras como “O auto da barca do Inferno”, de Gil Vicente, que só fui entender quando vi a encenação e “Hamlet”, de Shakespeare, outro clássico universal. Estando na lista de vestibular ou não, ir ao teatro é um ato de humanidade. Essa dica, pois, vale mais para você abrir sua mente do que para estudar diretamente para o vestibular e isso também é importante em “O Segredo da Recreação”: utilizar seu tempo livre para atos engrandecedores.

Nascida na Grécia Antiga, primeiramente como uma manifestação de homenagem a Baco, deus do vinho, a arte da dramaturgia logo tomou um caráter de seriedade e dignidade para os gregos quando foram escritas peças que mostravam um personagem envolvido em um conflito interno e externo movido por uma força maior, como o Destino na peça de Sófocles, Édipo Rei.

Aristóteles criou a hipótese de que as tragédias atraíam a atenção humana porque promoviam o que chamou de catarse, que significa purificação, evacuação ou purgação da alma humana diante um drama. Assim, quando uma pessoa vê um personagem vivendo situações parecidas às que ela vive, ela consegue se livrar do peso que carregava e sente-se mais aliviada ao final do espetáculo.

E sentir-se aliviado no meio de uma semana que você só estudou para o vestibular não é um mau negócio. Por isso, na próxima vez que sair uma peça em cartaz na sua cidade (ou na cidade mais próxima da sua), não deixe de ir conferir. Ir ao teatro é uma atividade cultural que distrai, emociona e transforma a gente.

## **Cinema**

Não só é possível estudar assistindo filmes com você deve fazer isso. Algumas produções da Sétima Arte já são cobradas em algumas instituições federais como a UFBA, Federal da Bahia, que tem a primeira Escola de Medicina do Brasil.

Há muitos filmes consagrados e que, para serem produzidos, exigiram muitas pesquisas dos produtores, o que torna as informações que passam muito confiáveis. Um exemplo de filme que assisto até hoje (eu tenho essa mania de assistir filmes que gosto repetidas vezes) é uma produção brasileira, “Mauá, o Imperador e o Rei”, que conta a história de Barão de Mauá.

Lembro-me de que esse filme mudou a visão que tinha da disciplina de História. Passei de um aluno que só dava atenção para conteúdos da área de Exatas e Biológicas para um aluno que passou a buscar, ativamente, conhecimentos de História, tanto que acabei lendo o livro que inspirou o filme. Isso, no vestibular de Medicina, me deu



grande vantagem sobre vários outros concorrentes, já que a maioria deles também não gostavam de História como eu não gostava.

Assim, os filmes podem ser uma valiosa ferramenta para você tomar gosto para adquirir conhecimentos que até então considerava um sacrifício em ter que estudar, como os alunos que prestam Exatas e Biológicas geralmente consideram em ter que estudar História.

No Apêndice desse livro você encontra uma lista de filmes indicados aos vestibulandos e que foi retirada do site da Universidade Federal da Bahia. A muitos deles assisti e recomendo. Não se esqueça de não convidar seu concorrente para a sessão e bom filme!

### **Passatempo**

Além da mania de desenhos animados eu também tinha mania de palavras-cruzadas, só não sabia que elas faziam tão bem para a memória como algumas pesquisas médicas apontam. Para pacientes que têm predisposição a desenvolverem perda de memória, como os portadores da Doença de Alzheimer, com a idade, indica-se que resolvam palavras cruzadas na esperança de que trabalhem a memória e a perdam mais vagarosamente. Há bons resultados nesses estudos.

Se a palavra cruzada pode melhorar a memória do vovô de 80 anos, imagine o que ela pode fazer com a sua, que ainda nem saiu das fraudas.

Quando soube disso, passei a comprar mais palavras cruzadas e a tentar, a cada dia, comprar de níveis mais difíceis. Além de estimular para que nos lembremos de palavras pouco usadas, acabamos por enriquecer nosso vocabulário e tudo isso pode ser feito no ônibus, a caminho do cursinho, ou na festinha do seu priminho que você foi obrigado a ir.

Há outro passatempo que está se tornando cada dia mais popular: o Sudoku, um quebra-cabeças baseado na colocação lógica de números em um quadrado. Resolver o quebra-cabeças requer apenas algum raciocínio lógico matemático e algum tempo. Também disponível em vários níveis de dificuldade, é ótimo para você aguçar seu raciocínio matemático e com isso, no vestibular, não vai precisar mais dos dedos para somar ou subtrair.

Como tudo em Recreação, você pode usar sua imaginação e criar outras maneiras de aprender divertindo-se, mas não pense que deverá usar esse segredo em todo o tempo livre que aparecer na sua agenda. Os momentos de lazer também são necessários para o vestibulando e você entenderá porque em “O Segredo do Corpo”.

## Capítulo 9

### O Segredo da Competição

*Maquiavel e Sun Tzu o ajudarão a vencer a guerra do Vestibular*

O vestibular é uma competição e você deve encará-lo como tal. Há poucas vagas nas boas instituições de Ensino Superior e muitos estudantes querendo um lugar ao Sol. Você, para conquistar uma dessas poucas vagas, deverá vencer todos eles ou pelo menos estar entre os melhores. Há apenas um jeito de saber quando você venceu essa batalha mesmo antes de iniciá-la: é vencendo o seu pior inimigo, você mesmo.

No colégio eu conseguia prestar atenção à aula, resolvia vários exercícios na sala de estudos, mas quando chegava em casa batia um desânimo tão grande que muitas noites perdia batalhas para mim mesmo. Dominar-se não é uma tarefa fácil e você deve aprendê-la se quiser tomar o que é seu, sua vaga.

Feito isso você estará preparado para qualquer prova tanto de vestibular quanto da vida. Os concorrentes e o número de candidatos por vaga para qualquer curso que você queira serão apenas um pequeno detalhe. Vença seus limites, rompa suas barreiras interiores e será um gigante entre os pigmeus no dia da prova.

Aprendi “O Segredo da Competição” com um amigo da pior forma possível: percebi que ele mentia para mim o fato de estar adiantado com a matéria só porque iríamos prestar os mesmos vestibulares e ele não queria que eu me inspirasse no exemplo dele e também adiantasse a matéria. Quando soube disso, entrei para a competição dele, busquei ler livros e aprender a usar a arte de competir e venci.

Assim “O Segredo da Competição” primeiro ensinará algo que “O Segredo da Autoconfiança” já tocou no assunto: o autodomínio. Feito isso, partirá para regras práticas de como vencer a competição com outros concorrentes, inclusive seus colegas mais próximos que irão prestar o mesmo curso na mesma faculdade que você. Seria muito legal que fizessem a faculdade na mesma turma, mas seria muito triste que ele ficasse com uma vaga que poderia ser sua, certo?

Para ver mais longe, suba no ombro de Gigantes da conquista, do autocontrole e da vitória. Um deles é Nicolo Maquiavel, autor de “O Príncipe”. Essa obra consagrada pelos séculos ensina aos políticos como tomar o poder, conquistar a adoração do povo e manter-se venerado pelos seus súditos e aliados pelo resto da vida. Claro que esse não é o seu objetivo no vestibular, mas o que Maquiavel ensinou aos fidalgos da Itália renascentista pode servir para você criar seu caminho em direção certa à aprovação.

Tudo se resume ao entendimento de dois conceitos: a fortuna e a virtù. Foi quando entendi o significado desses conceitos e apliquei-os à minha rotina de estudos e de convivência social que consegui ficar mais próximo de vencer as dificuldades que

estavam no meu caminho por culpa do que muitos chamam de destino, mas que chamo de vencer seu pior inimigo, no meu caso, esse inimigo não aquele amigo da onça, era eu mesmo.

A Fortuna representa as circunstâncias que estão presentes na sua vida nesse momento. É a ordem de tudo o que o influencia tanto interna quanto externamente. Ela é sua condição financeira atual, se está desanimado, ansioso, inseguro, pessimista, com medo, cheio de dúvidas, estressado, indeciso, brigou com a namorada, chutou o cachorro da vizinha ou pisaram no seu calo ou mesmo se é rico, animado, tem firmeza e sabe o que quer da vida.

É muito provável que sua Fortuna tenha aspectos bons e maus, já que ninguém é totalmente feliz ou totalmente um zero à esquerda. Porém, há um jeito de canalizar tudo o que está ao seu redor e no seu eu interior de forma que isso lhe traga benefícios para a vida e para o vestibular: utilizando-se da virtù, que nada mais é do que a capacidade que um indivíduo tem em controlar a própria fortuna.

O homem com virtù vê na fortuna a possibilidade de construção de uma estratégia para controlar qualquer situação, qualquer fortuna, e alcançar determinada finalidade, agindo frente a uma circunstância, percebendo seus limites e explorando as possibilidades perante os mesmos. Se sua finalidade esse ano é passar no vestibular, não deixe de fazer tudo o que for possível para que esse objetivo seja cumprido. Não há limites para aqueles que têm uma virtù bem consolidada. Não importa quão grande possa parecer determinado objetivo a ser alcançado, você poderá consegui-lo, basta adaptar os meios para tal.

Muitos acreditam que Maquiavel foi perverso em dizer que “Os fins justificam os meios”, sendo que isso nunca saiu da boca do filósofo da política italiano. Porém, o que está claro na obra “O Príncipe” é que a virtù deve ser dominante sobre a fortuna e se modificar junto a ela de acordo com cada situação para que o indivíduo chegue ao objetivo almejado.

Os príncipes queriam um principado, você quer uma vaga na faculdade que escolheu. Para isso, você deverá aprender a praticar a virtù, o que não é fácil no começo, mas que com o tempo você verá que é possível ter pleno domínio sob ela e nenhuma circunstância social ou pessoal será capaz de desviá-lo do caminho em direção ao seu alvo que esse ano é a aprovação.

Por exemplo, um dia estava eu estudando na sala de estudos do colégio e alguém que considerava ser seu amigo (sim, o amigo da onça) resolveu vir conversar comigo sobre alguém que antes considerava meu inimigo por influência da onça, quer dizer, do meu ex-amigo. Isso ocorre e irá ocorrer muitas vezes também com você: todo mundo vai querer puxar um papo justo na hora em que decidir estudar. Mas como já sabia “O

Segredo da Disciplina”, interromper meus estudos para jogar conversa fora poderia acabar com toda uma estratégia de estudos.

Essa situação social é um exemplo de fortuna: o que há de presente no seu caminho e, pelo o que vimos, iria atrapalhar muito meus objetivos de estudo. Você, utilizando-se da virtù poderá passar por situações parecidas como essa mantendo ilesos seus estudos e suas supostas amizades. O que eu fiz foi, cordialmente, ter pedido ao colega desculpas mas que estava no meio de um exercício ou de um texto que estava achando difícil e que poderíamos combinar de ir almoçar juntos para por o papo em dia. Resolvi o problema.

É muito tentador ficar no meio do caminho do que havia planejado para falar sobre o último mico que seu pior inimigo passou na festinha da noite passada, mas o que isso lhe trará como resultado no final de um ano? Atraso com a matéria e, quem sabe, um ponto a menos no vestibular. Se essa pessoa for sua amiga de verdade ela irá entendê-lo e simplesmente conversará sobre assuntos menos sérios com você na hora do almoço ou em outra ocasião mais apropriada.

Eu sei que essa parece ser uma lição de moral dada por um daqueles professores chatos que odeiam conversa durante a aula. Mas veja bem que isso não exige que você perda a amizade com ninguém, nem que se isole do mundo ao seu redor (mesmo porque você já terá lido o jornal por meia horinha quando chegou à sala de estudos), mas que conserve uma amizade que estava sendo inconveniente em um dado momento de forma saudável e cordial.

Fazer isso não é tão fácil como parece, mas com treinamento você conseguirá impor sua virtù a qualquer que seja sua fortuna. Muitos filósofos como Aristóteles e Nietzsche já trataram do autodomínio, mas nenhum deles fez com tanta beleza e harmonia como um músico (já citado nesse livro), Wolfgang Amadeus Mozart, na ópera “A flauta mágica”.

O enredo fantasioso dessa que foi uma das últimas obras do pequeno gênio esconde um grande ensinamento. Entre vários personagens peculiares da ópera está Papageno, que é meio pássaro e meio homem. Ele é caçador de pássaros e troca as espécies que consegue na floresta por pão e vinho com a Rainha da Noite. Assim, ele torna-se submisso à rainha devido à necessidade incontrolável que tem de comer e beber.

Na verdade, Papageno representa a fortuna de todos nós. Claro que precisamos comer e beber, mas não é por isso que não podemos controlar nossas vontades e sermos subservientes a elas a todo o instante. Veja que Papageno é parte pássaro e, mesmo assim, caça pássaros, ou seja, caça a si mesmo.

Quando não dominamos as condições que nos são impostas e, por isso, nos afastamos de nossos objetivos, já que não sabemos como usar bem e a nosso favor a virtù,

estamos, como Papageno, caçando nossa própria liberdade e perdendo o direito de exercer o Livre Arbítrio, já citado no capítulo “O Segredo da Autoconfiança”.

Se você entendeu o que é a virtù e que todo homem pode e deve usá-la ao seu favor, não terá problemas em controlar as próprias vontades, as vontades alheias, as condições ambientais, sociais e econômicas para chegar ao pódio ao final do ano. Disciplina é liberdade e o autocontrole, a virtù, é fortaleza. Saber o que quer da vida é ter coragem, coragem de ser mais do que apenas o mesmo.

Sabendo disso e incorporando ao seu cotidiano, pode-se dizer que conseguirá chegar à prova com a vitória na mão. Para você dominar “O Segredo da Competição”, irá agora aprender sobre a verdadeira arte de competir com os ensinamentos de outro gigante, dessa vez chinês, Sun Tzu, autor de um livro milenar, mas ainda muito lido até os dias de hoje: “A Arte da Guerra”.

Esse clássico da literatura mundial já foi lido por imperadores e generais, homens de negócios e, esteja certo, pelos estudantes que sabem que mesmo o que era para ser um teste de conhecimentos, o vestibular, é na verdade uma grande competição em que vencem somente os melhores. O livro contém 13 capítulos, os quais irei resumir brevemente e, para cada um, tentar esclarecer o que ele nos ensina para o vestibular:

#### Capítulo 1 - Estudos Preliminares

“Guerra é uma grande questão para uma nação, é a terra da morte e da vida, é o modo de sobrevivência e de destruição, e deve ser examinada.”

Esse capítulo fala sobre a importância de reconhecer na guerra, na competição, um meio de manter-se em crescimento constante para manter-se vivo. Os espermatozoides competiram-se entre si para alcançar o óvulo, você competiu com alguém sua primeira namorada, a atenção de seus pais com seus irmãos. A vida é uma eterna competição e reconhecer e aceitar que é assim é o primeiro passo para não sofrer com isso, mas sim beneficiar-se disso.

Eu poderia ter mudado de amigo ou ter deixado o ocorrido para trás e seguido com coleguismo, mas escolhi entrar para a competição. Nada melhor do que ter por companhia uma pessoa que serve de exemplar de concorrente que você possa analisar e tirar vantagem dela. Parece perverso? É a guerra!

Reconhecida a importância da guerra, Sun Tzu diz que por ser uma questão de vida e sobrevivência, deve ser examinada, estudada, planejada. Isso você já aprendeu em “O Segredo da Disciplina”, quando cito outra frase de Sun Tzu: “A tática sem estratégia é o ruído antes da derrota.” Por isso é tão importante que você planeje seus estudos e esteja sempre buscando estar em dia com o planejado.

#### Capítulo 2 - A Guerra

“Comumente, para uma operação de guerra são necessários mil carros rápidos, de quatro cavalos, mil carroções revestidos de couro, também, de quatro cavalos, e cem mil homens protegidos com armaduras de malha.”

O que Sun Tzu nos mostra é que ir para a guerra exige preparação e investimento, sendo que nem sempre é algo que sai barato, econômica ou psicologicamente. Se não estiver equipado com todos os recursos necessários para a guerra, é melhor nem pensar em iniciar uma sob a pena de derrota certa.

Eu sabia que não escrevia as melhores redações dos inscritos no vestibular para Medicina, por isso fui tão insistente (e não me arrependo disso, já que no futuro eles também se beneficiarão de meus estudos) com meus familiares, em especial com minha mãe, para que me pagasse um curso especial de redação. Investi em mil carroções revestidos com couro ao fazer isso.

Mesmo que você estude sozinho, não pagando mensalidade de cursinho, os livros que deverá utilizar, o tempo que irá gastar, tudo isso gera custos. E aprenda também a manter em segredo cada recurso que possui para estudar para o vestibular, caso o contrário, seu concorrente poderá inspirar-se em você.

### Capítulo 3 - Plano de Ataque

“Na guerra, de modo geral, a melhor política é tomar um Estado intacto. Arruinando-o, seu valor diminui. É preferível capturar o exército inimigo a destruí-lo. Aprisionar intacto um batalhão, uma companhia ou um grupo de cinco homens é bem melhor do que destruí-los. Porque obter uma centena de batalhas não é o cúmulo da habilidade. Dominar o inimigo sem o combater, isso sim é o cúmulo da habilidade. Portanto, na guerra é de suprema importância atacar a estratégia do inimigo.”

Sun Tzu reforça algo que já aprendemos em “O Segredo dos Nerds” e em “O Segredo dos Cursinhos”, que é utilizar-se da estratégia do inimigo para aprender a ser melhor do que ele e a não ensinar ninguém a ser tão bom quanto você. É perverso? É a guerra.

Sente-se na primeira carteira, estude antes das aulas, peça silêncio, tenha responsabilidade, peça as apostilas do concorrente que estuda em outro cursinho, a senha do site do cursinho dele, pergunte o que os nerds estudaram no dia anterior e espalhe aos sete ventos que não estudou nada porque teve diarreia e foi parar no hospital, por mais que tenha adiantado cinco capítulos da apostila na madrugada anterior.

Tive um amigo no colégio que soube usar essa estratégia com maestria. Ele era quase tido como retardado mental. Só contava piadas (chatas), durante as aulas, enquanto fingia que não prestava atenção, desenhava pássaros no caderno e ninguém achava que iria passar algum dia no vestibular. Depois da primeira fase da Fuvest fiquei

sabendo que ele tinha acertado 87 questões de 90! Perguntei o que ele havia feito para ter conseguido aquilo, no que ele simplesmente respondeu: estudei muito e fiz todas as provas passadas da Fuvest. Simples assim.

#### Capítulo 4 - Disposições

“Desde tempos antigos, os guerreiros capazes sempre se tornaram invencíveis e aguardam o momento fraco do inimigo. A invencibilidade depende de cada um, assim como a vulnerabilidade do inimigo depende dele mesmo.”

A invencibilidade não está em ser o melhor de todos, mas em saber fazer-se forte quando o inimigo está fraco. Nem sempre você será o primeiro colocado no simulado do cursinho. Provavelmente a maioria das vezes que saiu a classificação você nem pensou em ver seu nome na lista dos 10 melhores. E esse foi sempre um de seus maiores erros ou poderá sê-lo.

Jogue sempre para vencer! Em algum momento o nerd que sempre ficou em primeiro irá desabar com uma gripe forte ou entrar em colapso nervoso (sim, isso é uma praga, a não ser que você seja esse nerd) e você, que se manteve forte e constante durante todo o tempo terá seu esforço recompensado com uma boa colocação.

Isso aconteceu uma vez comigo e me deu muito fôlego para estudar tendo como objetivo ver sempre meu nome no mesmo lugar que havia visto: entre os 10 melhores. Consegui várias vezes depois da primeira. É como dizem, a primeira vez é sempre mais difícil, depois fica bem mais fácil.

#### Capítulo 5 – A Batalha e o Comando

“Geralmente, comandante de muitos é como comandante de uns poucos. É uma questão de dividi-los em grupos. Fazendo batalha com um grande exército é como fazer batalha com um pequeno exército. É uma questão de comunicações através de bandeiras e galhardetes.”

Suas tropas são as matérias que você irá estudar ao longo do ano e que, no dia da batalha, estarão a serviço de seu objetivo: a ótima pontuação. Ter apenas uma das tropas forte para a guerra é certeza de derrota. Muitos concorrentes seus dirão que são melhores porque ganharam Olimpíadas de Física, ou de Matemática, quem sabe que sabem tudo de Império Romano ou de Geopolítica. Não se amedronte diante dessas afirmações: uma tropa fortalecida enquanto as outras estão vulneráveis não vence uma guerra.

A não ser que seu vestibular seja altamente específico, não aposte todo seu tempo em apenas uma das tropas, em uma das matérias. Dedique seu tempo treinando seus domínios em todas as áreas e, com isso, terá maiores chances de pontuar mais, o que, no vestibular, é o que realmente importa.

No Simulado que ganhei um carro, o segundo colocado tinha sido aprovado no ITA. Ele ficou em segundo pela diferença de um mísero ponto. Quem estuda ITA tem foco em matérias como matemática, física e química e estudam menos, senão nada, de história e geografia, matérias essas que ao longo do Ensino Médio aprendi a gostar. Manter todas minhas tropas prontas para o ataque valeu-me um carro zero.

#### Capítulo 6 - Pontos Fracos e Fortes

“De uma maneira geral, quem primeiro ocupar o campo de batalha está à vontade. Quem chegar mais tarde ao local e imediatamente se atirar para o combate, já estará cansado.”

Sun Tzu avisa-nos de que é preciso estar pronto antes de a batalha começar, chegando ao local onde ela irá ocorrer com antecedência para estar habituado a ele. Se você vê seus concorrentes estudando 6 até 8 horas por dia fora as aulas do cursinho, não tente fazer o mesmo do dia para a noite, já que tudo o que irá conseguir é cansaço e estresse, o que pode por tudo a perder.

Comece estudando pelo tempo que conseguir suportar e aumente gradualmente suas horas de estudos. Não queira chegar ao campo de batalha e já travar a guerra, isso é inútil. Com paciência e constância você pode chegar tão longe quanto o nerd que mais estuda no seu cursinho ou colégio. Se ele pode ficar cinco horas estudando ininterruptamente, qualquer um pode, basta seguir esse ensinamento de Sun Tzu.

#### Capítulo 7 - Movimentos estratégicos

“Aquele que conduz o exército deve conhecer as condições das montanhas, dos desfiladeiros, das florestas, dos pântanos e dos brejos para ter sucesso. Aquele que não usa guias locais não terá acesso às vantagens do terreno.”

Obtenha informações de pessoas que já passaram pelo caminho que está trilhando agora e que obtiveram sucesso. Faça amizade com universitários, eles sabem mais do ninguém como foi difícil passar pelo vestibular e podem oferecer-lhe valiosas dicas para que você saiba em qual pedra deverá por o pé e qual pântano deverá evitar.

Fiz uma boa amizade por orkut com uma veterana minha de Ribeirão que tinha passado em primeiro lugar na transferência para a USP no ano anterior ao que eu prestei. Ela me deu dicas de **o que** e de **como** estudar tão minuciosas que no ano seguinte eu consegui pegar a primeira colocação também. Encontre um futuro veterano assim e peça algumas dicas de vestibular para ele. Se ele não souber explicar nada, use-o para conhecer outro universitário até achar um expert de vestibular, como eu achei.

#### Capítulo 8 – As nove variáveis



“Não acampe em terrenos baixos.  
Não ignore a diplomacia em terreno aberto.  
Não permaneça em terreno desolado.  
Em terreno fechado, planeje uma fuga.  
Em situação desesperada, lute até a morte.  
Há estradas que não devem ser seguidas.  
Há momentos em que não se deve capturar o inimigo.  
Há cidades que não devem ser atacadas, territórios que não devem ser disputados.  
Há ocasiões em que as ordens do comandante não devem ser seguidas.  
Mesmo aquele que conhece o terreno, fracassará se não conhecer as nove variáveis.  
Sempre deve levar em conta os fatores favoráveis e desfavoráveis.”

Nem tudo é previsível na vida. Quando perdia uma aula porque havia estudado até tarde e não tinha conseguido acordar cedo, isso não era o fim do mundo, com é para várias pessoas quando isso acontece, eu voltava a descansar e pegava a matéria com alguém depois. Se não der tempo de estudar toda a matéria que havia planejado, arranje outro horário para estudá-la. Esteja sempre firme e com presença de espírito para toda inconstância que surgir, use sua virtú para controlar sua fortuna.

#### Capítulo 9 - As ações

“Regra geral, ao ocupar-se uma posição frente ao inimigo, após a travessia de montanhas, mantém-te próximo dos vales. Acampa em terreno alto e voltado para o lado solheiro. Combate descendo; não subas para atacar. E é quanto basta no que se refere à ocupação de posições em montanhas. Após atravessares um rio, afasta-te um pouco dele. Quando o inimigo cruza águas não lhe dêis encontro mesmo nas margens. Há vantagem em permitir que metade da sua força atravesse e só depois o atacar.”

Quando estiver em vantagem, não cometa algum ato que possa comprometê-la. Quando há tropas atravessando um rio, você está em vantagem, mas se for atacá-las no rio, sua vantagem estará acabada, espere, pois, que metade da tropa inimiga acabe de atravessar o rio.

Quando você estiver em dia com a matéria, ou mesmo adiantado, você pode aproveitar esse momento para descansar um pouco, o que lhe trará muitos benefícios. Mas cuidado com isso, já que em um ano não é possível ter essa vantagem por muito tempo, logo, esteja atento para não ficar de papo para o ar enquanto seu concorrente que antes estava atrás de você agora está lado a lado.

#### Capítulo 10 – O Terreno

“O bom general é a principal jóia do estado. Pois ele sabe considerar as vantagens e as desvantagens de travar uma batalha em um determinado terreno, seja ele de fácil ou de difícil acesso.”

Se a prova que você irá prestar é considerada fácil, saiba que será fácil também para as tropas inimigas. Assim, você deverá executar cada movimento, responder cada questão de forma que garanta a pontuação mais próxima da perfeição, para que o mínimo erro de seu concorrente seja o golpe que ele mesmo se dará.

O mesmo ocorre com provas consideradas de nível mais difícil. É difícil para todos, assim não se desespere no meio da execução dela, o que pode fazer com que perca o foco. Se, durante uma prova, você perceber que, entre 10 questões, acha que conseguiria responder apenas 3 delas, responda-as como se fossem as únicas questões da prova, ou seja, com todo o cuidado para não errar nada. Seu inimigo talvez entre em desespero e não consiga responder nem as questões que teria condições para tal.

### Capítulo 11 - Os nove tipos de terrenos

“No que diz respeito ao emprego de tropas, o terreno pode ser classificado como “dispersivo”, “fronteiriço”, “chave”, “comunicante”, “focal”, “perigoso”, “difícil”, “cercado” e “mortal”.”

No vestibular há todo tipo de questão e o candidato que souber reconhecê-la estará em vantagem do concorrente que não identificou que tipo de questão era aquela e, por isso, perdeu demasiado tempo, ou seja, a prova.

Demorou para eu conseguir identificá esses diversos tipos de questão e já perdi muitos simulados por essa falha. Aproveite Sun Tzu para, no próximo simulado, não cair em nenhuma das muitas armadilhas espalhadas entre uma questão e outra.

Abra o olho:

As questões dispersivas geralmente estão na prova de Português, quando o examinador pede para você ler um texto que ocupa toda a folha da prova e acaba pedindo duas questões que nem dependiam tanto do texto para serem respondidas. Comece a ler os enunciados e depois vá para o texto já tendo em mente o que está procurando.

As questões fronteiriças são questões que parecem ser difíceis, mas na verdade não são. Basta que você lembre-se de uma fórmula para conseguir respondê-la. É fronteiriça porque quem consegue respondê-la com rapidez, rompe a fronteira das pessoas que ficam viajando e pensando muito em algo que na verdade é simples. A maioria dessas questões está nas provas de Física.

As questões chave são questões que podem ajudá-lo a responder outras questões da prova. Por exemplo, se no enunciado de uma questão de Geografia existir uma palavra que a questão de Português pede para que você dê a grafia correta. Essas questões estão por aí, por incrível que pareça.

As questões comunicantes são questões que contém um enunciado que pode ser utilizado como inspiração para redação ou para responder outra questão. É diferente da questão chave por não dar a resposta diretamente e depender de sua interpretação para isso. As questões focais são questões que testam sua memória: ou você sabe ou não sabe a resposta. Se não souber, chute.

As perigosas são as que perguntam qual alternativa está incorreta ou que contém algum tipo de pegadinha, fazendo você errar o que sabia. As difíceis são as questões que realmente exigem um raciocínio mais elaborado ou interconexão de dois conteúdos diferentes, como história e geografia, química e física. Basicamente, são as perguntas interdisciplinares.

As questões cercadas são as quase impossíveis de serem resolvidas e que você percebe isso logo de cara. As mortais são as que você sabe que é possível de ser resolvida, mas que demandará muito tempo para que se chegue à resposta, logo, encantará você para que resolva-a, fazendo com que perca demasiado tempo. Deixe essas duas últimas para o final.

## Capítulo 12 - Ataques com Fogo

“Há cinco métodos para ataques com fogo. O primeiro é atear fogo nas tropas inimigas. Depois, em suas provisões. Em terceiro, queimar seus transportes. Quarto, seu arsenal e por último suas vias de abastecimento.”

O que restará após um ataque poderoso, mas impensado: vitória na guerra e uma terra arrasada para administrar. Assim, esse é mais um alerta para que você tenha cuidado em não exagerar na dose de estudos e, com isso, acabar com sua saúde, o que fará muita falta no dia da prova, quando seus concorrentes estiverem esbanjando disposição.

Para um aprofundamento sobre esse tema em “O Segredo do Corpo”.

## Capítulo 13 – O uso de espões

“É impossível vencer sem ter informações prévias do inimigo. Elas não podem ser obtidas através de conjecturas, superstições ou forças sobrenaturais. Só podem ser obtidas com aqueles que conhecem bem a situação do inimigo.”

Conheça os vestibulares que irá prestar, use “O Segredo das Resoluções”. Não vá para a batalha sem antes ter feito uma ou duas provas anteriores do vestibular que fará, por mais que ele tenha passado por mudanças nesse ano.

Será vitorioso o vestibulando que dominar a fortuna com uma virtù bem treinada e souber os 13 ensinamentos de Sun Tzu de cor antes de se decidir por qualquer batalha.

Depois de ler “O Príncipe” e “A Arte da Guerra” eu comecei a perceber muitas artimanhas de concorrentes que estavam convivendo comigo diariamente e se disfarçando de amigos. Foi o que bastou para eu entrar na guerra e ter saído vitorioso em várias das batalhas travadas. Espero que eu tenha ajudado a prestar atenção no comportamento de seus concorrentes e também no seu próprio, já que, repito: você é seu pior inimigo. Vença-os.

# Capítulo 10

## O Segredo do Corpo

### *4 Hábitos para sentir-se bem e arrasar nos estudos*

Você está decidido a entrar para a faculdade esse ano, escolheu estudar no cursinho que melhor se encaixa à sua personalidade, aprendeu a ser tão eficiente nos estudos quanto os nerds e desenvolveu uma disciplina rigorosa como a dos japoneses. Sabe o que deve fazer para escrever uma redação nota 10 e conhece o jeitão do vestibular que irá prestar. Não sente mais dificuldades em guardar minúcias da matéria e sabe aproveitar o tempo livre para ganhar mais e mais conhecimentos. Finalmente, está preparado para a guerra e equipado para a batalha.

Grandes avanços você fez até aqui. Com esses conhecimentos poderá passar no vestibular que bem entender, não tenha dúvidas quanto a isso. Os últimos nove Segredos devem ser levados em consideração durante todo o ano, repensados todos os dias e seguidos a cada minuto.

Mas você não conseguirá chegar perto de conseguir por em prática o que ensinou os outros segredos se não conhecer o Décimo Segredo: “O Segredo do Corpo”. Sua mente ocupa uma casa e se essa casa estiver bagunçada, desorganizada e doente, sua mente estará enfraquecida e incapaz de desenvolver-se. Aqui, vale a máxima grega: *Mente sã, Corpo sã*.

Trago aqui informações úteis em forma de 4 Hábitos que conquistei nos três anos do curso médico que já completei tanto na Unicamp quanto na USP e que estão direcionadas para o papel da alimentação, sono, exercícios físicos e lazer no processo de aprendizagem.

### **1º Hábito: Nutrição**

Sua sábia mãe sempre disse que saco vazio não para em pé. Eu vou completar a frase: *saco vazio não para em pé e não passa no vestibular*. Eu aprendi a dar valor ao hábito de me alimentar bem quando tive várias quedas de pressão durante um simulado do colégio porque não consegui comer nada naquele dia de tanta ansiedade que estava sentindo.

Depois daquilo, fui procurar saber com os professores como deveria ser o padrão alimentar de um vestibulando, já que não podemos ficar com fome, mas comer em excesso também gera desconforto, vide quando você come aquela feijoada no almoço de sexta-feira e tenta estudar à tarde.

Enfim, a coisa se complicou ainda mais quando, em uma consulta de rotina, os médicos viram que meu peso estava muito abaixo da média e pensaram seriamente

que eu estava com anorexia. Uma avaliação psicológica foi o suficiente para concluir que esse não era meu caso, mas o que estava fazendo eu perder a fome era a ansiedade do vestibular. Conversei com um médico muito gente boa e durante a consulta disse que estava muito ansioso porque estava prestando medicina e estava com medo de não passar. Ele me deu várias dicas de alimentação e disse que comer bem poderia ajudar até mesmo a guardar melhor a matéria estudada.

Primeiro, vou passar o be-a-bá de uma alimentação saudável que baseia-se em alimentar-se com regularidade e qualidade. Devemos fazer ao menos 5 refeições ao dia, sendo que 3 delas são tidas como principais: café-da-manhã, quando você recupera toda a energia gasta em 6 ou 8 horas de sono; almoço, quando você recupera a energia da manhã e prepara-se para tarde e jantar, quando você prepara seu corpo para a noite. As outras duas são lanches da manhã e da tarde que servem para acabar com aquela fominha que às vezes aparece nos intervalos das refeições principais.

Em cada refeição você deve saber equilibrar a quantidade de diferentes tipos de alimento deve comer e em quais proporções. Ao longo do dia, você pode distribuir os alimentos nas refeições seguindo o que indica a tabela com indicações nutricionais que retirei do site da Organização Mundial de Saúde e que está no Apêndice do livro.

Há muitos vestibulandos que dizem que se sentem nervosos ou angustiados quando sentem fome e essa sensação não se dá por acaso: quando está com fome e ainda preocupado ou ansioso nosso corpo libera um hormônio de estresse chamado cortisol.

Esse hormônio é o inimigo dos estudantes, já que se estiver em excesso no organismo causa diminuição da imunidade, o que o deixa susceptível a ficar doente e também leva a perda de memória e dificuldades de aprendizagem.

É tudo o que você não quer esse ano, certo? Para manter os níveis desse hormônio bem controlados, você deve alimentar-se bem, praticar exercícios físicos e não ficar estressado a toa.

Além disso, você pode consumir dois alimentos que, se em doses corretas, podem ajudá-lo muito a melhorar sua concentração e bem-estar durante o estudo: café e chocolate. Essa foi a dica especial que o médico, que era formado pela USP, me deu.

Esses alimentos, quando foram descobertos pelos europeus, eram tidos como valiosas especiarias, em especial o café, que já foi utilizado como um bem com valor alto comercial e que era tão cobiçado quanto o ouro no século XVII.

Há algumas teorias de que o café foi um dos grandes responsáveis pelo Iluminismo e o século das Luzes. Ele contém substâncias aromáticas que ativam regiões do prazer no cérebro, cafeína que nos mantém em estado de vigília (acordados) e que melhora

nossa disposição física e intelectual, além de sais minerais que contribuem para a boa manutenção do sistema imune, como o zinco.

Mas não abuse dessa bebida que já foi considerada o vinho árabe. O ideal é que você tome no máximo 3 ou 4 xícaras de café ao dia, mais do que isso pode fazer com que você desenvolva insônia e atrapalhe um outro hábito muito importante para o bem-estar do Corpo: o sono. Se você tiver a sorte de gostar de café, tome logo pela manhã a primeira xícara e a última das quatro xícaras recomendadas até as 6 horas da tarde.

O chocolate, outra delícia adorada no mundo todo, além de possuir boas doses de triptofano, aminoácido essencial para a síntese de serotonina, neurotransmissor que nos traz sensação de felicidade, contém outras substâncias como a teobramina, que ajuda no alívio do cansaço intelectual e feniletalamina, substância presente no cérebro quando estamos apaixonados. É só alegria!

No entanto, o excesso de chocolate na alimentação também não é uma boa opção, já que, por ser um alimento altamente calórico, pode contribuir para o desenvolvimento de obesidade. Consuma chocolates que não venham acompanhados de gordura hidrogenada, manteiga de amendoim ou outros caramelos que não seja chocolate. Bastam 15 gramas dessa delícia ao dia para você ter seu estoque de substâncias energizantes renovado para sentir-se mais disposto para os estudos.

Quando eu tenho uma prova muito importante e preciso melhorar minha atenção nos estudos, bebo uma xícara de café e como uma barrinha de chocolate. Isso faz com que o estudo renda muito mais. O chocolate eu costumo consumir também sempre após o almoço, como sobremesa, e, graças a ele, não sinto aquela sensação de preguiça que muitos têm depois de almoçar e, por isso, estou sempre bem disposto para as aulas da tarde.

Em síntese, alimente-se regularmente, com qualidade, aprenda a beber café e a comer chocolate na dose e na hora que melhor lhe agradarem. Estar bem alimentado nos livra de grandes problemas fáceis de serem evitados, como fraqueza e cansaço intelectual e temos coisas mais importantes para nos preocupar esse ano, certo?

## 2° Hábito: O Sono

Muitos estudantes têm a infeliz mania de querer “virar a noite” estudando. Eu mesmo já fiz isso várias vezes, mas o rendimento que achava que seria absurdo na verdade era irrisório se comparado com o rendimento caso tivesse maior disciplina durante o dia e estudasse sob a luz do Sol. Vou dar um exemplo: um dia falei para minha irmã que tinha que virar a noite estudando porque ia ter um simulado que iria dar como prêmio um laptop ao primeiro colocado. Ela, rindo da minha inexperiência, abriu meus olhos e me convenceu a ir dormir com o seguinte raciocínio:

“Se você virar a noite estudando da meia-noite até as quatro, tudo o que irá conseguir são quatro horinhas lendo a apostila entre muitos bocejos e piscadas, correndo o risco de amanhecer babando sobre os livros e com um baita torcicolo. No dia seguinte, não conseguirá acordar cedo para estudar, obviamente, e perderá a manhã toda recuperando o sono perdido na noite que foi feita para dormir.

Se você for dormir à meia-noite e acordar às 8 da manhã para estudar até o meio-dia, terá as mesmas 4 horas de estudos sem ter que enfrentar um sono absurdo (apenas o habitual) para isso. É tudo uma questão de raciocinar um pouco antes de ir metendo a cara na madrugada e pensar que está fazendo uma atitude heróica, quando na verdade está sendo precipitado.”

Depois que ela me disse isso, eu que era o rei de virar a noite e acabar com meu estômago tomando energéticos para me manter acordado, passei a ter mais horas de sono e a aproveitar melhor meu dia para os estudos usando “O Segredo da Disciplina”.

Apenas na Faculdade de Medicina que fui aprender que o sono é um processo vital para nosso restabelecimento físico e mental. Quando começamos a dormir, entramos em um relaxamento muscular que nos deixa prontos para a jornada do outro dia. Não é a toa que a mãe natureza inventou o sono.

Também é no sono que temos a fixação da memória, principalmente durante o sono REM (rapid eyes movements), ou sono paradoxal. Nessa fase do sono é que temos os sonhos e tudo o que aprendemos durante um dia todo de estudos é guardado no nosso disco rígido. Se não tivermos um sono de qualidade e, por isso, não passarmos por essa fase do sono, é como se não tivéssemos estudado nada. Convencido da importância de uma boa noite de sono para os vestibulandos?

### 3º Hábito: Prática de Exercícios Físicos

Eu iniciei minha prática de exercícios físicos por recomendação médica, já que fui uma criança obesa (na adolescência, tive suspeita de ser anorético, como viu no hábito da nutrição) e minha mãe recebeu um ultimato para me colocar na natação. Morri de vergonha de ficar sem camisa nas primeiras aulas, mas depois logo me acostumei.

No começo não gostava de ter que fazer não sei quantas piscinas de crawl, outras tantas só de perna de peito e mais seis de costas. Para mim aquilo não tinha significado nenhum. Só depois de várias aulas que fui percebendo que minha vontade de voltar no outro dia era maior.

Minha auto-estima aumentou muito quando comecei a me exercitar por dois motivos: o primeiro era porque estava emagrecendo, o que deixa qualquer pré-adolescente que foi zoadado pelos coleguinhas a infância toda mais feliz, e, por fim, porque conseguir



umentar meu desempenho na piscina, me desafiar e buscar por objetivos cada vez mais difíceis era no fundo uma coisa divertida.

Depois que comecei nunca mais consegui parar e ainda hoje pratico natação e corro num parque da cidade. Tenho certeza que a prática de exercícios físicos regulares foi um dos fatores que me ajudaram a buscar objetivos na carreira acadêmica cada vez mais audaciosos, a finalizar todas as tarefas que começava e a ter mais disposição para estudar.

Muitos estudos consagrados mostram que a prática regular de exercícios físicos previne depressão, aumenta a auto-estima e a disposição de quem os pratica para executar com mais bom humor várias atividades cotidianas, como estudar. Na Faculdade de Medicina e na grande maioria das outras Faculdades têm uma Associação Estudantil chamada de Atlética que tem a única tarefa de cuidar de assuntos esportivos dos estudantes, o que prova que os alunos que estão na Universidade, ao contrário do que o senso comum possa pensar, gostam de praticar exercícios físicos.

Não é por isso que você vai por seu tênis e sair correndo por aí como o Forest Gump (personagem de um filme indicadíssimo, com o mesmo nome, para você conferir quando sobrar algum tempinho). Faça um planejamento também para a prática de exercícios! Com isso, eles serão muito mais eficazes, você não irá perder tempo e perceberá a melhora do seu desempenho com o tempo sem ganhar uma lesão com isso.

Se precisar, peça ajuda com esse planejamento para alguém que já faça o exercício que pretende começar, visite uma academia de ginástica, converse com o instrutor, vá até uma escola de natação, caminhe no parque perto da sua casa, faça amizades! Não se esqueça que essa é a única juventude que terá na sua vida e ficar em casa ou no cursinho só estudando não faz bem para a saúde, tão pouco para a cabeça. Pronto para ir suar a camisa?

#### 4º Hábito: Lazer

Primeiro, aprenda a palavra: Lazer! Não confunda com LASER (que é a sigla de Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation, ou seja, Amplificação da Luz por Emissão Estimulada de Radiação), como muitos fazem em redação.

O hábito do lazer é algo difícil de ter no ano do vestibular, ainda mais quando se conhece “O Segredo da Recreação”, em que explico que é possível usar a diversão para estudar. Porém, no hábito do lazer, você usará seu tempo para esquecer que é vestibulando e que está prestando vestibular, nem que seja por 15 minutos do seu dia.

Esse momento será só seu e você irá ouvir aquela música que gosta (sem analisar gramática ou pensar no significado dela), assistir a um desenho, ver uma comédia, sair para dançar no final de semana, tomar sorvete depois da aula, conversar com seus amigos que não falava fazia tempo pelo bate-papo, enfim, se desligar um pouco. Não será fácil, exigirá muita disciplina... Não! Esqueça a disciplina um pouco também.

Esse hábito é tão importante para a saúde mental quanto os outros três. Divirta-se um pouco, permita-se, mas, lembre-se, com moderação. Uma boa estratégia para ter momentos de lazer é utilizá-lo como uma premiação, por exemplo, se você for bem em determinado simulado ou se conseguir estudar toda a matéria da semana, ficando um final de semana inteiro livre! Bonifique-se e os estudos ficarão menos maçantes e mais empolgantes.

## **O Segredo dos Segredos**

Agora que você já sabe tudo o que fez diferença entre saber ou não nos meus estudos para o vestibular, não há nada mais para dizer a não ser: agora é sua vez!

O Segredo dos segredos é sua força de vontade. Esse é o momento de iniciar essa jornada em busca da tão sonhada vaga na faculdade de SUA escolha, você já tem todos os pré-requisitos para isso. Se já estiver no meio do ano, espero que o que esse livro trouxe consigo ajudá-lo a melhorar suas técnicas de estudo, sua auto-estima, enfim, que faça-o acreditar que é capaz de conseguir passar de primeira, caso esteja no terceiro colegial. E se já estiver no cursinho, ou prestes a iniciar um, que consiga levantar uma vez mais e correr atrás da vida que sonha para si.

Para não perder o costume:

Boa Sorte!

Esse ano é o seu ano!

## Apêndice

Tabela Nutricional

Grupo Alimentar	Porção
<b>Café da Manhã</b>	
Leite e derivados	1
Cereais, pães, raízes	1
Açúcares	meio
Frutas	1
<b>Lanche da manhã</b>	
Cereais, pães, raízes	1
Leite e derivados	1
Açúcares	meio
<b>Almoço</b>	
Cereais, pães, raízes	1
Leguminosas	1
Carnes e ovos	1
Hortaliças	2
Óleos e gorduras	meio
Frutas	1
<b>Jantar</b>	
Cereais, pães, raízes	1
Hortaliças	2
Frutas	1

## Lista de Filmes

### Antigüidade e Idade Média

A Guerra do Fogo - Jean-Jacques Annaud  
Spartacus - Stanley Kubrick  
Júlio César - Joseph Mankiewicz  
Gladiador - Ridley Scott  
El Cid - Anthony Mann  
O Sétimo Selo - Ingmar Bergman  
O Nome da Rosa - Jean-Jacques Annaud  
Joana d'Arc - Victor Fleming  
Santa Joana - Otto Preminger  
Joana d'Arc - Christian Duguay  
O Incrível Exército de Brancaleone - Mario Monicelli

### Idade Moderna

Marco Polo - Viagens e Descobertas - Giuliano Montaldo  
O Poço e o Pêndulo - Stuart Gordon  
As Profecias de Nostradamus - Roger Chirstian  
1492: A Conquista do Paraíso - Ridley Scott  
Cristóvão Colombo: A Aventura do Descobrimento - John Glen  
Agonia e Êxtase - Carol Reed  
Paixão e Guerra no Sertão de Canudos - Antônio Olavo

Gaijin - Os Caminhos da Liberdade - Tizuka Yamasaki  
Guerra dos Pelados - Sylvio Back  
Eternamente Pagu - Norma Bengell  
A Revolução de 30 - Sylvio Back  
Getúlio Vargas - Ana Carolina Teixeira Soares  
O Caso dos Irmãos Naves - Luiz Sérgio Person  
O Homem da Capa Preta - Sérgio Rezende  
Aleluia Gretchen - Sylvio Back  
For all - O Trampolin da Vitória - Luiz Carlos Lacerda e Buza Ferraz  
Rádio Auriverde - a FEB na Itália - Sylvio Back  
O Velho - A História de Luís Carlos Prestes - Toni Venturi  
Os Anos JK - Uma Trajetória Política - Silvio Tandler  
Jango - Silvio Tandler  
Jânio a 24 Quadros - Luiz Alberto Pereira  
Lamarca - Sérgio Rezende  
Patriamada - Tizuka Yamasaki  
O Homem Que Não Vendeu Sua Alma - Fred Zinnermann  
Ana dos Mil Dias - Charles Jarrott  
Elizabeth - Shekhar Kapur  
Giordano Bruno - Giuliano Montaldo  
A Rainha Margot - Patrice Chéreau  
As Revoluções  
Cromwell - Ken Hughes  
Revolução - Hugh Hudson  
A Noite de Varennes (Casanova e a Revolução) - Ettore Scola  
Danton, O Processo da Revolução - Andrzej Wajda  
Napoleão - Sacha Guitry  
Napoleão - Abel Gance  
Tempo de Glória - Edward Zwick  
Garibaldi - Luigi Magni  
Vidas Marcadas - Bill Douglas  
Walker - Uma História Real - Alex Cox  
A Guerra do Ópio - Xie Jin  
55 dias em Pequim - Nicholas Ray  
Zulu - Cy Endfield

### **O Século 20**

Nós Que Aqui Estamos Por Vós Esperamos - Marcelo Masagão  
A Grande Ilusão - Jean Renoir  
Gallipoli - Peter Weir  
Lawrence da Arábia - David Lean  
Agonia - Elem Klimov  
Outubro - Serguei Eisenstein e Grigory Alexandrov  
Reds - Warren Beatty  
Sacco e Vanzetti - Giuliano Montaldo  
Rosa Luxemburgo - Margarethe von Trotta  
O Ovo da Serpente - Ingmar Bergman  
Hitler - Kingsley Martin  
Arquitetura da Destruição - Peter Cohen  
O Triunfo da Vontade - Leni Riefenstahl  
Prelúdio de Uma Guerra - Frank Capra  
Novecento - Bernardo Bertolucci  
Tempos de Viver - Zhang Yimou  
Terra e Liberdade - Ken Loach

Concorrência Desleal - Ettore Scola  
Pearl Harbor - Michael Bay  
Patton: Rebelde ou Herói? - Franklin Schaffner  
Stalingrado - A Batalha Final - Joseph Vilsmaier  
Círculo de Fogo - Jean-Jacques Annaud  
Holocausto - Marvin Chomsky  
O Início do Fim - Roland Joffé  
Hiroshima - A História da Bomba - Roger Spottiswoode  
Julgamento em Nuremberg - Epílogo da Tragédia - S. Svilov  
O Julgamento de Nuremberg - Alec Baldwin  
Julgamento em Nuremberg - Stanley Kramer  
Roma, Cidade Aberta - Roberto Rossellini  
Mississippi em Chamas - Alan Parker  
Mísseis de Outubro - Anthony Page  
Treze Dias Que Abalaram o Mundo - Roger Donaldson  
Todos os Homens do Presidente - Alan J. Pakula  
Nixon - Oliver Stone  
A Síndrome da China - James Bridges  
Guerra e Paz no Oriente Médio - Carla Gil Pontes  
O Ano Que Vivemos em Perigo - Peter Weir  
Apocalypse Now - Francis Ford Coppola  
Platoon - Oliver Stone  
Os Gritos do Silêncio - Roland Joffé  
Um Grito de Liberdade - Richard Attenborough  
Chove Sobre Santiago - Helvio Soto  
A Casa dos Espíritos - Bille August  
Desaparecido - Um Grande Mistério - Constantin Costa-Gavras  
Prisioneiro Sem Nome - Linda Yellen  
A História Oficial - Luis Puenzo  
A Ferra da Guerra - Kevin Reynolds  
A Casa da Rússia - Fred Shepisi  
Kundun - Martin Scorsese  
Salvador, O Martírio de Um Povo - Oliver Stone  
O Brasil na História  
República Guarani - Sylvio Back  
A Missão - Roland Joffé  
Brava Gente Brasileira - Lúcia Murat  
Xica da Silva - Carlos Diegues  
Quilombo - Carlos Diegues  
Tiradentes, O Mártir da Inconfidência - Geraldo Vietri  
Os Inconfidentes - Joaquim Pedro de Andrade  
Guerra do Brasil - Sylvio Back  
Mauá, o Imperador e o Rei - Sérgio Rezende

**Sites úteis:**

[WWW.virandobixo.com.br](http://WWW.virandobixo.com.br)

[WWW.fuvest.br](http://WWW.fuvest.br)

[WWW.unicamp.br](http://WWW.unicamp.br)

[www.eupasseinovestibular.blogspot.com](http://www.eupasseinovestibular.blogspot.com)

[www.google.com](http://www.google.com) (use-o para procurar: sites de cursinhos, provas passadas, testes e não se esqueça: no Google você pode encontrar o que quiser. O que você quer encontrar?! Lembre-se do segredo da disciplina!)