

revista

# coop

do seu jeito!

**BAGAGEM DE FÉRIAS**  
Nem tudo pode. Veja as regras antes de embarcar

**VESTIBULAR**  
Saiba como ajudar seu filho a superar a derrota nos exames

**GUARANÁ**  
Além de estimulante, o fruto previne doenças

**INVESTIMENTOS COOP**  
Vêm aí três novas lojas e mais drogarias em 2017

## Shakes e sucos

*Refresque-se neste verão*



Ano XXXVI - Nº 395 / 58 - Janeiro de 2017

R\$ 2,60

50% deste valor, descontados os impostos, será destinado a uma instituição assistencial de sua cidade.



3 10004 40168 8026 51

# Tente outra vez

RESULTADOS DO ENEM E DOS GRANDES VESTIBULARES...  
A ALEGRIA É PARA POUCOS. OS QUE FICARAM DE FORA DA FESTA  
TÊM AGORA O DESAFIO DE SUPERAR A DECEPÇÃO E SEGUIR ADIANTE.

MARLI BARBOSA

**P**or que não passei? O que meus pais vão falar? O que vou fazer agora? Depois de um ano inteiro de dedicação ao vestibular, os que não passaram pela peneira amargam um turbilhão de sentimentos e dúvidas. A frustração é inevitável, mas é preciso reagir para que esse sentimento não se torne exagerado e prejudique as futuras decisões.

Cada um lida do seu jeito com o fato, que, para muitos, pode ser a primeira grande decepção da vida. Há os que dão a volta por cima e já se preparam para mais um ano de estudo, mas há também os que ficam perdidos e só conseguem reagir com assistência psicológica. Para o professor do curso de Psicologia da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp), Ângelo Antônio Abrantes, isso tem muito a ver com a educação recebida e também com o nível de cobrança – própria e das pessoas próximas – em relação ao resultado.

"Para o estudante que se esforçou, a frustração e o sofrimento gerados pelo fato de não passar no vestibular podem assumir uma dimensão tão expressiva a ponto

de desencadear isolamento social, depreciação da própria imagem, doenças e transtornos como a depressão", afirma o doutor em Neurociências e Comportamento, Júlio Prieto Peres. Para evitar o sentimento de derrota, de acordo com o especialista, é importante que o estudante encare o vestibular de forma objetiva, reconhecendo que se trata de um teste que não avalia talento e capacidade e, portanto, não deve afetar sua imagem como um todo.

Ou seja, o estudante não deve se cobrar tanto, afinal ele faz parte da grande maioria que não consegue as disputadíssimas vagas na rodada de provas dos grandes vestibulares e do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). E isso não significa que não tenha feito seu melhor, já que muitos fatores interferem no resultado da prova.

"A pressão pessoal e familiar pela aprovação acaba gerando ansiedade, o que afeta diretamente o desempenho nos estudos e na prova. O famoso "branco" costuma surgir justamente por conta do nervosismo e estresse acumulado", afirma o professor Ângelo Antônio Abrantes. Além disso, é preciso considerar que, se o can- ➤



Foto: Shutterstock

didato teve uma base de estudo fraca no ensino médio, é natural que precise de mais tempo para se preparar.

#### **DÊ UM TEMPO**

Para a professora do curso de Psicologia da Universidade Metodista de São Paulo, Angélica Capelari, a melhor coisa a fazer depois do resultado negativo é reservar um período para descanso, e só no retorno de merecidas férias, já com a cabeça fria, avaliar as falhas e os sucessos do ano anterior para, então, decidir a melhor forma de seguir com os estudos.

Ela destaca que o apoio da família ajuda o adolescente a superar a frustração, ao contrário de críticas e julgamentos, que só

aprofundam o sofrimento. O psicólogo Júlio Peres acrescenta que o suporte afetivo de pessoas próximas, demonstrado com gestos verdadeiros, como estar ao lado, ouvir, abraçar e até chorar junto, cria empatia com o sofrimento, o que faz o adolescente se sentir amparado e compreendido.

"Nesse momento não adianta falar muito. Depois dessa primeira etapa, aí sim, o diálogo pode iniciar", sugere. "Em meu consultório oriento os pais a não tentarem fazer de conta que nada aconteceu, ou a 'simplificarem' o sofrimento. Quando isso acontece, o adolescente carrega a angústia da frustração não processada devidamente, o que pode afetar seu desempenho futuro", completa.

## DO LIMÃO, UMA LIMONADA

Ainda que o sofrimento com a decepção pareça permanente, esse estado será passageiro. "Pensar sobre novos caminhos para superação, assumir a responsabilidade sobre o que você pode fazer agora e focar sua energia no estudo disciplinado abreviará o sofrimento", de acordo com o psicólogo Júlio Peres. Embora não seja percebida nitidamente nesse momento, essa valiosa lição de superação valerá para toda a vida.

E já que o fato não pode ser mudado, o melhor é tirar proveito dele. Com as emoções já sob controle, um ótimo exercício é fazer uma autoavaliação das próprias competências e dificuldades na tentativa de identificar os fatores que impediram um melhor desempenho na prova. "Se percebeu que estava despreparado para responder às questões, então é importante avaliar a metodologia de estudo e questionar se não faltou um pouco mais de disciplina na preparação pré-vestibular", orienta o psicólogo Ângelo Antônio Abrantes.

Segundo o professor, não há uma rotina de estudo perfeita. "Isso depende do perfil de cada um. Alguns conseguem estudar sozinhos, enquanto para outros a melhor forma de criar uma rotina é no cursinho." É preciso também respeitar as características fisiológicas. Se logo pela manhã, o sono atormenta, é melhor marcar o estudo para mais tarde. Alguns conseguem estudar por horas seguidas, enquanto outros precisam de pausas para manter a concentração. Mas, fazendo cursinho ou não, o professor diz que é importante dedicar pelo menos três horas diárias ao estudo em casa, em ambiente tranquilo e organizado.

"Empenhe-se mais nas disciplinas em que não foi bem, mas não deixe de revisar conteúdos bem dominados", orienta. Ele diz que é importante não descuidar da saúde, já que o estudante pode exagerar no tempo de confinamento como forma de compensar a reprovação. "Um bom rendimento intelectual depende também de atividades físicas regulares, alimentação saudável e momentos de lazer. Dedicção é importante, mas o adolescente não pode viver apenas em função do vestibular. Se sua vida se resume ao exame, vai parecer mesmo que ela acabou, caso seja reprovado", argumenta.

De acordo com o professor, essa também pode ser uma oportunidade para reavaliar a opção de curso e da universidade, questionando se a meta que persegue é pessoal, já que ela pode ter sido traçada para satisfazer o desejo dos pais ou de pessoas próximas. "Se uma pessoa tem clareza do que quer, terá mais ânimo para estudar e será mais fácil superar frustrações e obstáculos", afirma.

O psicólogo diz ainda que se a escolha é por uma única universidade ou curso específico, a visão de mundo fica muito restrita. Caso tenha feito vestibular para uma instituição pública, é preciso considerar outras instituições públicas. Apesar de parecer óbvio e de existirem várias universidades que oferecem cursos de qualidade por todo o País, muitos jovens não avaliam essa possibilidade, segundo o professor. "E por que não considerar também instituições privadas de qualidade reconhecida, que oferecem bolsas de estudos?", sugere.

### Consultoria:

Angélica Capelari, psicóloga, Mestre em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP); professora do curso de Psicologia da Universidade Metodista de São Paulo, onde coordena o Núcleo de Estudos, Pesquisa e Atendimento em Psicologia (NEPAP), responsável pelos estágios do curso; atua como terapeuta analítico-comportamental.  
Ângelo Antônio Abrantes, psicólogo, mestre em Psicologia da Educação pela Unesp; doutor em Educação pela Universidade de Campinas (Unicamp); professor do curso de Psicologia da Unesp.  
Julio Prieto Peres, psicólogo; doutor em Neurociências e Comportamento pelo Instituto de Psicologia da USP; pós-doutorado pelo Centro de Espiritualidade e da Mente da Universidade da Pensilvânia (EUA); autor do livro *Trauma e Superação: o que a Psicologia, a Neurociência e a Espiritualidade ensinam*, Editora ROCA; atua como psicólogo clínico e pesquisador.