



Aula 09

Prova: estratégia, pré-prova e pós- prova

Curso "Como estudar"
Marina Gonçalves

Sumário

1. Introdução	3
<i>Apresentação</i>	<i>3</i>
<i>Por que essas dicas são importantes?.....</i>	<i>3</i>
<i>Nosso objetivo com a aula 9</i>	<i>4</i>
2. Estratégia de prova	5
<i>O que é?.....</i>	<i>6</i>
<i>Por que é importante?</i>	<i>7</i>
<i>Como posso montar minha estratégia de prova?</i>	<i>8</i>
<i>Estratégia baseada no tempo</i>	<i>11</i>
<i>Estratégia baseada na quantidade de questões.....</i>	<i>16</i>
3. A prova	17
<i>O que fazer 2 dias antes?</i>	<i>18</i>
<i>Lidando com imprevistos durante a prova</i>	<i>19</i>
<i>Não sei o tema de redação.....</i>	<i>19</i>
4. Depois da prova	20
<i>Provas de mais de 1 dia consecutivo</i>	<i>21</i>
<i>Provas com 1ª e 2ª fases separadas, o que fazer entre as duas?.....</i>	<i>21</i>
5. Considerações finais.....	23



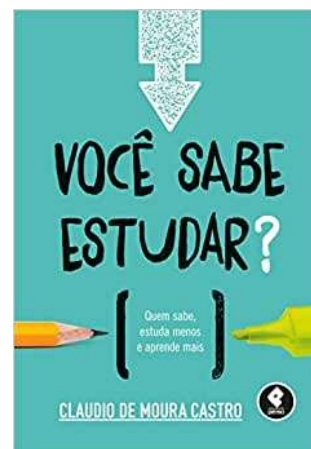
Introdução

Apresentação



Antes de começarmos de fato a aula, gostaria de me apresentar para vocês. Me chamo Marina e fiz 4 anos de preparatório antes de conseguir minha tão sonhada aprovação. O vestibular que eu queria era especificamente o do ITA, mas essas aulas não serão focadas apenas nessa preparação. Vamos discutir juntos várias questões referentes à vida do vestibulando e como a gente sofre um pouco, né?

Quando estava me preparando, passei muitas fases, vamos falar disso também mais para frente. Chegou um momento em que percebi que não se tratava apenas e exclusivamente de conteúdo. Estudar muito e sem estratégia e organização não seria o suficiente. Então, comecei a pesquisar bastante sobre o assunto de “como estudar”. Das minhas leituras e pesquisas, escolhi o livro “Você sabe estudar” do Cláudio Moura Castro para ajudar a guiar nossas aulas. É uma leitura que recomendo muito, inclusive.



Por que essas dicas são importantes?

Você pode estar se perguntando se essas dicas serão importantes. Acredite, elas serão sim. No estudo, há um círculo que pode ser vicioso ou virtuoso. Se você estuda do jeito errado, aprende pouco e se frustra com isso. O resultado é que estudar vira um momento desagradável. E também ameaçador, pois ninguém gosta de fracassar no que faz. Como é chato, você acaba escapulindo desse confronto com os livros. E fugindo, você aprende menos, tornando o processo ainda mais penoso.

Nosso objetivo com a aula 9

Estamos chegando ao final de nossas aulas e construímos um caminho muito legal até aqui.

Vamos relembrar!

1

Começamos discutindo a importância de identificar quais seus pontos mais fortes como estudante: se você é um estudante matutino ou noturno, auditivo, visual ou cinestésico, além de seu momento da preparação. Só correr para conferir as aulas 1 e 2!

2

Em seguida, discutimos mentalidade de estudante, síndrome de impostor e auto sabotagem. Lembrando que não somos psicólogos ou profissionais desse assunto e, caso você perceba que talvez esteja se sentindo mal sobre algum desses tópicos, não hesite em procurar ajuda profissional. Tudo isso discutido na aula 3!

3

Já na aula 4, nosso foco foi a organização do ambiente de estudos, o que pode ser um enorme diferencial na sua produtividade e no seu uso do tempo.

4

5

Na aula 5, por sua vez, começamos a discutir as estratégias de estudo, bloco que também englobou as aulas 6 e 7. Os assuntos abordados foram o gerenciamento do tempo de estudo e de descanso, métodos de estudo e de organização de tarefas (aqui abordamos inclusive a montagem passo a passo de cronograma de estudos) e bons hábitos de estudo, assim como dicas para estudar em casa.

6

7

Na aula 8, um dos temas mais importantes: revisão! Metodologias estratégicas para montar sua revisão de modo eficiente ao longo da preparação, ao invés de ocorrer uma sobrecarga de atividades de revisão próximo da prova.

8



Percebe que fomos trilhando um caminho desde os preparativos do estudo, passando pelo momento de fato do estudo, com métodos de estudo e cronograma e chegamos até a revisão? O que vem depois da revisão final? Isso mesmo, a prova.

Não significa que acabaram nossos assuntos para discutir. Ainda podemos tomar decisões mais espertas sobre como resolver a prova.

E é disso que vamos falar na aula 9: sobre como tentar montar uma estratégia de prova que beneficie o estudante que você é, levando em consideração seus pontos fortes e evitando imprevistos que podem desestabilizar.



@estudita_del

Qualquer dúvida, não se esqueça que é só me chamar no Instagram, seja para tirar suas dúvidas, seja para obter mais conteúdos sobre estudos, produtividade e vestibular!

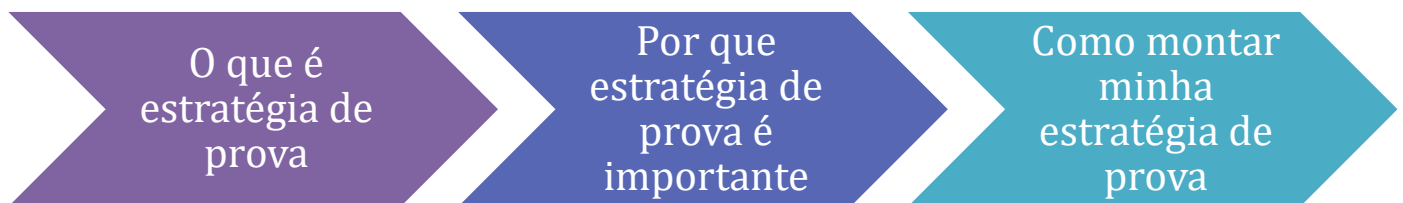


Não se esqueça também que você pode entrar no nosso grupo do Telegram, onde ficará por dentro de mais dicas e também de todas as novidades estratégia!

*Todos os ícones numéricos foram feitos por Freepik, acesso em www.flaticon.com.

Estratégia de prova

Para ficar realmente bem claro do que estamos falando, vamos ir passo a passo na seguinte ordem:



Perceba a importância desse assunto! Estou tentando destacar bastante o quanto isso pode ser o diferencial que faltava! Estude essa aula com bastante carinho e atenção!



ATENÇÃO!

Sua estratégia de prova só funciona se for feita de acordo com as suas características. Portanto, tome bastante cuidado para aprender com tudo que eu puder passar para você nessa aula, mas saiba que copiar meus métodos iguaizinhos pode ter um efeito negativo para você, caso suas características sejam muito diferentes das minhas!

Esteja atento às informações que eu puder fornecer, mas tenha em mente que você deve criar sua estratégia de acordo com o que mais irá beneficiar o estudante que você é e de acordo com a prova que é seu principal foco!



Como sempre, estou torcendo pelos seus estudos!

O que é?

Estratégia de prova é o conjunto de decisões que você toma sobre como atacar a prova no momento real, no dia da prova mesmo, de modo a tirar os maiores benefícios dos seus pontos fortes. Além disso, a estratégia também inclui as decisões a respeito do dia da prova, para controlar o nervosismo e manter uma concentração alta.

Essas decisões devem ser tomadas com base em informação sobre o estudante que você é e sobre a prova que você estará fazendo, como discutimos em todas as aulas!

Vou dar alguns exemplos para você entender bem onde se aplica a estratégia de prova.

Ela se aplica nas decisões que você toma sobre alimentação no dia da prova, sobre horário ideal para dormir, quantidade de horas de sono e atividades que você realizará. Por exemplo, eu não gostava de ouvir músicas ou barulho agitados no dia da prova, como eletrônica ou rock, porque isso me deixava agitada e inquieta.

Além disso, ela também se aplica no modo como você irá fazer a prova: qual matéria primeiro, quanto tempo em cada matéria, quanto tempo para redação, etc...



Esse conjunto de decisões que determina como você irá atacar a prova pode ser determinante na sua tranquilidade e no seu equilíbrio emocional no dia, assim como pode ter efeitos práticos: aumentar seu rendimento se atacar a prova na ordem mais adequada das questões, fazendo com que o tempo seja melhor aproveitado.

Com isso, você pode ganhar uns pontinhos a mais, justamente devido a esse controle e uso da informação, e esses pontinhos podem ser o diferencial para que você seja aprovado.

Por que é importante?

Pode parecer simples, mas a verdade é que muitas vezes não pensamos nisso. Demorei 3 anos para perceber que eu achava que tinha uma estratégia de prova, mas na verdade, não tinha.

A importância da estratégia está em fazer com que você ganhe tempo e também que faça a prova da forma mais tranquila que puder.

Às vezes, por falta de estratégia de prova, tomamos decisões que nos prejudicam justamente porque não usamos da informação que temos sobre nós. Isso já aconteceu comigo e foi muito revelador! A partir de então, passei a lapidar bastante minha estratégia de prova.



Uma vez, eu estava fazendo a prova da AFA (ainda sem estratégia de prova) e resolvi as questões objetivas na ordem, partindo depois para a redação, que ficou no final. Consegui fazer o rascunho completo e me restava cerca de 1h de prova para passar a redação a limpo na folha oficial e conferir algumas questões objetivas que eu queria ler novamente.

Se eu estivesse tranquila, perceberia que provavelmente eu não demoraria 1h para passar a redação a limpo, porém, deixar a redação por último teve um efeito muito negativo em mim, fiquei muito nervosa.



Era uma sensação de que era algo grande demais para tão pouco tempo. E não conseguir terminar uma redação na hora do vestibular é imensamente mais prejudicial do que deixar de fazer uma questão objetiva, percebe?

Isso me prejudicou e fez com que eu mudasse o rascunho, riscasse diversas partes e fizesse uma redação bem mais curta e simples. Tudo isso, porque fiquei com medo de não dar tempo de passar a limpo.

Entretanto, também foi positivo, porque me fez perceber que deixar a redação no final me desestabilizava na prova e não era bom para meu rendimento, pois, mesmo que houvesse tempo de passar a limpo (e dava tempo sim), o nervosismo causado nisso fez com que o tempo restante não fosse bem utilizado, por exemplo, para revisar as questões em que eu ainda não havia encontrado um resultado.

Com isso, perdi questões objetivas que poderia ter conseguido fazer se tentasse de novo. É aquela ideia de que a prova se desenrola ao longo do tempo. Pode ser que depois de enfrentar outros assuntos e voltar em alguma questão que não saiu, você tenha finalmente a ideia correta para resolvê-la e finalmente encontre a resposta.

Portanto, a importância da estratégia de prova reside justamente em contribuir para o maior aproveitamento possível do momento de prova, de modo que você consiga dar o seu melhor naquele momento.

Porém, agora você deve estar se perguntando o que considerar para montar sua estratégia de prova e como fazer isso.

É o que vamos discutir em seguida!



Como posso montar minha estratégia de prova?

Como sempre discutimos, **boas decisões de estudo têm a ver com informações.**

Por isso, a estratégia de prova que mais vai poder te ajudar é aquela que destaque seus pontos fortes e fortaleça seu rendimento na prova.



Algumas características suas que você deve observar, pois ajudarão na hora de esboçar sua estratégia de prova são:

- **Você costuma ficar nervoso por estar indo fazer a prova?**

Claro que um certo nervosismo é comum, afinal, a aprovação pode ser o caminho para várias conquistas que você deseja, contudo, em excesso o nervosismo também pode ser prejudicial e pode ser uma das características importantes a serem levadas em consideração na montagem da sua estratégia.

Como você já se preparou e trabalhou duro por muito tempo, é importante que você tenha consciência se o emocional é um fator, no seu caso, que pode colocar tudo a perder. Se você identificar que sim, não significa uma reprovação. Nada disso!

Significa que você precisa dar uma atenção especial para esse aspecto igual dá atenção para os conteúdos. Significa que sua estratégia deve levar esse fator em consideração.

- **Você costuma errar muitas “bobeirinhas”?**

Por exemplo, continhas simples nas questões de exatas. É importante perceber esse detalhe, pois sua estratégia deve levar em consideração uma forma de autocorreção da questão ao resolvê-la, pois, vamos pensar: adianta fazer 50 questões corretas e errar 10 devido a pequenos erros por distração no meio do processo?

Além da autocorreção ser essencial para, de fato, você não entregar a prova com diversas questões incorretas que na verdade sabia fazer, a autocorreção pode fazer com que você ganhe tempo e agilidade durante a prova.

O que você acha que é mais produtivo?

Opção 1: voltar revisando a prova inteira no final, na correria contra o tempo, com o gabarito ainda a ser preenchido e com as questões nem tão frescas na memória.

Opção 2: conferir a questão no momento em que acabou de fazê-la, ou cada pequeno bloco de questões, garantindo que as respostas, contas e palavras estão escritas corretamente e já deixar essa questão preenchida no gabarito.

Se você preferiu a segunda opção, a autocorreção pode ser uma habilidade muito legal a se desenvolver.



Você pode estar pensando: não consigo corrigir minhas próprias questões.

Na verdade, você consegue. É tudo sobre criar o hábito de ter esse olho apurado aos pequenos erros!

- **Quais matérias são seus pontos fortes e quais são seus pontos fracos?**

Essa é muito importante!

Existe um impacto emocional em começar a prova com questões que você já sabe resolver, isso dá uma confiança e pode ser a forma de pensar adotada por muitos estudantes.

Outra forma de pensar também possível é a de que seria melhor começar com a disciplina que você considera mais difícil, pois a mente ainda está descansada e, portanto, você lidará melhor com as dificuldades no começo.

Você pode ficar confuso e dizer: “Mas, professora, eu não sei qual formato se encaixa melhor para mim! ”. Você pode ainda não ter percebido, mas é só uma questão de observação.

Vamos esclarecer: você é a pessoa que rende melhor no começo das tarefas, por exemplo direto ao acordar? A pessoa que acorda 7:30 e já às 8h está desperto, ligado e estudando a todo vapor?

Se sua resposta foi afirmativa, provavelmente você é a pessoa que se sentirá mais confortável e irá ter maior rendimento na matéria que tem dificuldade se atacá-la em primeiro lugar. Seu pico de agilidade e atenção provavelmente está no começo da atividade.

Por outro lado, se você é a pessoa que demora para engatar no estudo, gosta de acordar, tomar um bom café, fazer outras atividades primeiro, tomar um banho e aí então engatar, você provavelmente não irá bem se atacar sua dificuldade primeiro.

Eu me encaixo nesse segundo grupo. Você perceberá a seguir, quando ler a estratégia que eu utilizei no ITA no ano em que passei, que eu começava pelas tarefas/ disciplinas que considerava mais fáceis.

Reforço que se trata de observação de si mesmo, essas características aparecem em diversos lugares. Eu já sabia que costumo demorar para engatar, para colocar o motor para funcionar, mas essa característica apareceu novamente em um lugar que não estava nada



relacionado com o vestibular: a prova psicotécnica da autoescola. O resultado dessa avaliação que tive foi de que possuo um formato de atenção que melhora com a prática.

Percebe como suas características estão aí para serem percebidas?

Bom, agora vamos discutir duas possibilidades, dentre outras, para estruturar sua estratégia de prova. São as estratégias baseadas na divisão do tempo ou as estratégias baseadas na divisão do conteúdo.

ATENÇÃO!



Novamente deixo o lembrete de que essas estratégias de prova não terão efeito se forem apenas copiadas! Utilize o conhecimento fornecido aqui para montar a melhor estratégia possível para você!

Estratégia baseada no tempo

Essa estratégia consiste em considerar quanto tempo você vai ficar em cada conteúdo, não quantas questões você deve fazer de uma disciplina para então atacar a próxima.

É a estratégia mais indicada para pessoas que costumam demorar muito para fazer as questões durante os estudos e durante os simulados, pois ela obriga que você respeite o tempo determinado.

É claro que você deve tentar encontrar uma estratégia que vá realmente cumprir, portanto, se você decidiu estabelecer uma estratégia por tempo, você deve tentar segui-la até que consiga melhorar sua agilidade nas questões e torná-la um hábito.

Vou dar um exemplo para deixar ainda mais claro como montar estratégia de prova é um processo detalhado e importante.



Eu utilizei estratégia de prova baseada em tempo na primeira fase do vestibular do ITA no ano em que fui aprovada. Era uma estratégia treinada e aperfeiçoada ao longo dos simulados e com base no que percebi que funcionava para mim.

A prova daquele ano era composta por 60 questões: 12 de português, 12 de inglês, 12 de matemática, 12 de química e 12 de física. Tínhamos 4 horas para realizar as 60 questões. Isso dava aproximadamente 4 minutos por questão.

Isso foi uma enorme mudança para quem, assim como eu, se preparava há muitos anos, pois anteriormente havia cerca de 6 minutos para cada questão objetiva. Como o tempo médio para cada questão se reduziu, percebi nos simulados que eu estava pouco ágil, afinal, estava treinada a ter mais tempo e poder responder as questões com mais calma.

Assim, percebi que precisava adotar uma estratégia que me ajudasse a ganhar velocidade. Quando falo “ganhar velocidade em fazer questões” estou me referindo a treinar para que seu raciocínio seja mais veloz: tanto para que você leia o enunciado e perceba mais rapidamente o que deve fazer quanto também para que você escreva mais rápido a resolução e chegue ao resultado.

Fazendo simulados, percebi que a disciplina que eu deixasse para atacar por último na prova, por exemplo na última hora, era sempre meu pior rendimento, chegando a tomar corte (e eu estava no meu quarto ano de preparação!).

Portanto, assim como identifiquei na prova da AFA, o final da prova era um enorme gargalo para mim e eu precisava garantir que ganhasse meus pontos antes desse momento final. Eu não podia contar com ele.

Assim, resolvi usar a seguinte estratégia de tempo: dividiria as 4h de prova em 5 blocos de aproximadamente 45 minutos. Os primeiros 45 minutos seriam destinados a inglês e a português.

Você deve estar pensando: nossa, mas 45 minutos para 24 questões (12 de português e 12 de inglês)?

Perceba aqui como informação faz toda a diferença!

Na primeira fase do ITA, inglês era eliminatório, mas não era classificatório. Isso significa que você será eliminado se tomar corte, mas será igualmente considerado apto se acertar exatamente o corte ou se gabaritar as 12 questões de inglês.



Portanto, eu não fazia todas as 12 questões de inglês nesse momento, fazia apenas o suficiente para garantir o corte e mais umas 2 questões para garantir.

Já português, por sua vez, é classificatório e cada questão conta! Assim, eu fazia as 12 questões. Inicialmente, 45 minutos não era suficiente para tudo isso, mas à medida em que fui lapidando minha estratégia, também fui investindo em treinar minha velocidade em português e inglês, que eram pontos fortes para mim, para sair na vantagem nisso.

Depois de finalizados os 45 minutos de linguagens, era hora de atacar as exatas. Testei várias ordens em que eu faria as disciplinas, até que concluí que para mim o melhor seria: matemática, química e física.

Minha escolha se baseou na confiança que eu iria adquirir com cada disciplina. Geralmente, eu ia bem em matemática e era a que eu tinha mais facilidade dentre as 3 exatas. Por isso, decidi começar com ela, porque minha experiência nos simulados mostrava que muito provavelmente eu conseguiria fazer e ter certeza do acerto em um bom número de questões. Isso fortalece nossa confiança no momento da prova e faz muito bem!

Foi bem difícil, porém, escolher se faria física ou química em seguida. Por fim, decidi química porque era a matéria em que eu tinha mais dificuldade e menos certeza nas questões e, por isso, não queria deixar essa por último (já que eu já havia percebido meu gargalo com o momento final de prova).

Foi exatamente a percepção desse gargalo que me levou a distribuir 45 minutos para cada uma das exatas e deixar de 45 minutos a 60 minutos finais na prova para “retornar” nas questões que eu ainda não havia conseguido fazer.

Treinei bastante para me adaptar ao ritmo dessa estratégia, pois a meta era fazer cerca de 8 das 12 questões de cada exata nesses 45 minutos, o que dava entre 5 e 6 minutos por questão.

Você deve estar se perguntando: mas não eram apenas 4 minutos por questão? Eram, mas perceba que ganhei tempo para as exatas na minha estratégia treinando agilidade e economizando tempo na parte de linguagens.

Agora que expliquei minha estratégia, vamos resumi-la. O resumo da sua estratégia é uma recomendação forte que eu dou, pois ter isso anotado em um pedaço de papel e ler várias vezes



ajuda a te dar certeza do que você vai fazer. Você fica especialista no “plano de ataque”, como eu gosto de pensar.



RESUMO DA ESTRATÉGIA DE PROVA BASEADA EM TEMPO QUE EU USAVA:

Informações sobre a prova: 4 horas totais, 12 questões de português, 12 questões de inglês (apenas eliminatório) , 12 questões de matemática, 12 questões de física e 12 questões de química.

Informações sobre mim: fico muito nervosa no final da prova, portanto esse momento não deve ser considerado como grande possibilidade de obtenção de pontos.

Estratégia montada:

0 min – 45 min:

- Fazer 12 questões de português e cerca de 8 questões de inglês (aproximadamente 2,25 minutos por questão)
- Passar as questões de inglês para o gabarito
- Passar as questões de português que tem certeza para o gabarito

45 min – 90 min:

- Fazer 8 questões de matemática (entre 5 e 6 minutos por questão)
- Passar as questões que tem certeza para o gabarito

90 min – 135 min:

- Fazer 8 questões de química (entre 5 e 6 minutos por questão)
- Passar as questões que tem certeza para o gabarito

135min – 180 min:

- Fazer 8 questões de física (entre 5 e 6 minutos por questão)
- Passar as questões que tem certeza para o gabarito



180 min – 240 min:

- Retornar e tentar novamente as questões que não saíram em português. Decidir por algum gabarito e marcar na folha oficial. Finalizar português
- Retornar e tentar novamente as questões que não saíram de matemática, depois de química e depois de física
- Somente voltar nas questões de inglês que foram deixadas em branco se não houver mais questões a serem feitas de nenhuma outra matéria

LEMBRETES IMPORTANTES:

- Corrigir e verificar cada passo das questões, principalmente as continhas.
Percebi que eu perdia muito tempo com o seguinte mau hábito: começava uma questão que eu sabia resolver, ia direto fazendo-a até o final e não encontrava alternativa nenhuma, embora soubesse que o método de resolução estava correto. Então, era necessário voltar tudo de novo para ver onde estava o erro de conta. Depois que passei a corrigir em etapas, a quantidade de erros que passavam despercebidos reduziu muito!
- Lembrar de ler todas as 12 questões de cada disciplina de exatas antes de começar a fazê-las, a fim de selecionar as 8 que serão mais rápidas ou que saberei fazer!

Eu realmente escrevi esse resumo em uma folha A4 e andava com ela na minha pasta, para poder olhar várias vezes ao dia.

Quanto aos lembretes importantes, acredito que sejam dois diferenciais muito grandes em qualquer estratégia de prova, considere se adotá-los na sua estratégia de prova!

O primeiro, a autocorreção, já discutimos no tópico anterior.

O segundo, por sua vez, a leitura de todas as questões antes de ir atacando na ordem é importante porque nos fornece mais informação: você pode decidir quais as questões mais rápidas de se fazer e já ganhar logo o ponto, assim como já pode marcar as questões muito demoradas ou que você ainda não teve a ideia para fazer, de modo a deixá-las para depois e não perder mais tempo.



No caso de questões com enunciados muito longos ou textos, a leitura inicial não consiste em ler tudo, é uma leitura rápida de um bloco de questões. Portanto, não é o caso de ler as 45 questões de linguagens do ENEM, com textos e tudo. É o caso de ler o enunciado das PERGUNTAS de um bloco, por exemplo, com as 10 primeiras questões. Depois de feita a quantidade de questões selecionada por você em cada bloco de tempo, leia as próximas 10 questões e assim sucessivamente!

Uma última dúvida que você pode ter é: e se não der tempo de completar as 8 questões de exatas ou as questões propostas de linguagens em 45min?

Resposta: Como o ponto chave da minha estratégia era o tempo, então eu mudava de disciplina mesmo assim.

Porém, para que minha estratégia fizesse sentido e me ajudasse, era necessário que eu conseguisse me aproximar das metas traçadas nelas, por isso treinei bastante para aumentar minha agilidade e conseguir atingir cerca de 8 questões de exatas em 45 minutos e as de linguagens.

Estratégia baseada na quantidade de questões

Essa estratégia se baseia na quantidade de questões feitas sem levar tão fortemente em conta o tempo.

É uma estratégia melhor aplicada em provas que não necessitem de enorme agilidade, isto é, em que o tempo é razoavelmente folgado para a quantidade de questões propostas.

Outra situação em que essa estratégia é benéfica é quando o corte é estabelecido antes da prova e você já sabe quantas questões precisa fazer, independente dos outros candidatos e de seus resultados, para ir para a segunda fase.

Se o corte já é determinado antes, ao invés de o resultado dessa prova ser classificatório, para passar para a segunda fase, por exemplo, você depende apenas do seu rendimento e do seu acerto de questões, sem influência do acerto dos outros candidatos.

Vou dar um exemplo para você compreender melhor.



A primeira fase do IME no ano em que fui aprovada no ITA era composta por uma prova de 40 questões: 15 de matemática, 15 de física e 10 de química. O tempo total era de 4 horas.

O corte para passar para a segunda fase era 6 de matemática, 6 de física e 4 de química (no mínimo) por disciplina e 20 questões totais (então além do mínimo por disciplina, era necessário fazer 4 questões a mais de qualquer uma das 3 disciplinas).

Minha experiência com essa prova me fez perceber que, para mim, as 4 horas eram suficientes, portanto, eu mudava de disciplina apenas quando atingisse geralmente 8 questões de matemática e de física e, no caso de química, eu fazia as 10.

Essa é uma estratégia baseada na quantidade de questões, não no tempo, percebe? Se eu demorasse meia hora em química para fazer as 10 questões e 1 hora em matemática para fazer as 8, tudo bem. Era uma estratégia que levava em consideração que havia tempo de “sobra” no tempo total.

Porém, não se confunda achando que então é só ir fazendo a prova como quiser ou como achar que dá. Nada disso!

Essa estratégia também é bastante detalhada: usava a autocorreção, preenchia o gabarito em tempo real nas questões em que já tinha certeza, resolvia de forma organizada na folha de rascunho, ataca as disciplinas em uma ordem já estabelecida, etc...

Inclusive, também havia feito o resumo dela em folha A4.

Novamente, recomendo bastante que você faça a anotação do resumo da sua estratégia em uma folha e leve essa folha com você e vá solidificando na sua mente qual sua estratégia de prova.



A prova

À medida em que a prova vai se aproximando, é normal que a gente vá se sentindo mais tenso e nervoso, afinal, é para esse momento que nos preparamos. Contudo, justamente por ser o que mais queremos, pode ser que fiquemos tão nervosos que acidentalmente nos atrapalhemos.

Essa história é repetida e muitos estudantes poderão dar seus depoimentos: você manda bem em outras provas que faz, mas na prova que você mais quer, não manda tão bem assim, porque é a que você quer de verdade!

Isso certamente aconteceu comigo. Fui aprovada no IME, que não era a prova que eu mais desejava, 3 vezes, assim como na AFA. No ITA, por sua vez, que era meu objetivo, não tinha conseguido ser aprovada ainda, porque meu nervosismo no dia dessa prova era muito maior do que nos dias de qualquer uma das outras provas.

Isso também pode acontecer no ENEM, FUVEST, Unicamp ou qualquer outro vestibular! Se você quer muito entrar na USP, talvez arrase no vestibular da Unicamp e não mande bem no vestibular da FUVEST, justamente devido ao nervosismo!

Mas o que você pode fazer para se ajudar sobre isso?

Você pode tomar decisões estratégicas para garantir que esteja no seu auge no momento da prova e para tentar amenizar quaisquer possibilidades de instabilidade e nervosismo.

O que fazer 2 dias antes?

Essas decisões estratégicas começam avaliando quanto tempo antes da prova é ideal para que você pare de estudar e diminua o ritmo, para que o corpo descanse um pouco. 2 dias? 1 semana?

Geralmente, estudar até o último segundo na véspera não é tão bacana quanto descansar, pois, além de correr risco de nervosismo com os conteúdos de última hora, é comprovado que o descanso, o sono e outras atividades não relacionadas com estudos ajudam o cérebro a fermentar as informações e lidar melhor com o aprendizado.

Sendo assim, parece coerente estabelecer uma estratégia de ataque do tempo próximo da prova que priorize o bem-estar físico e mental. No meu caso, eu aumentava muito o ritmo de exercícios físicos. Não a ponto de machucar o corpo, mas a ponto de ficar cansada o suficiente para não ter energia para remoer o medo e ficar me perguntando “será que vou conseguir?”.



Sabe que aquele ditado: “mente vazia, casa do diabo.”? Algo tipo assim.

Não se permita ficar remoendo qualquer insegurança. Não é mais a hora, sabe. Agora você já trilhou sua preparação, deu duro e fez o melhor que conseguiu. Você deve ser o primeiro a confiar bastante em tudo que você construiu até agora!

As inseguranças podem aparecer, na verdade, provavelmente irão aparecer! Construa suas ferramentas para não sucumbir a isso e afundar em uma poça de nervosismo!

Lidando com imprevistos durante a prova

Todos estamos sujeitos a imprevistos no momento da prova, não há muito o que se fazer!

Nesse momento, aquela ideia de “lidar com o que podemos controlar e não sofrer com o que não podemos” entra com tudo.

Até agora nas nossas aulas, discutimos e focamos bastante em construir uma preparação bastante equilibrada e estratégica. Isso significa que a parte que você pode controlar está indo bem e você está fazendo tudo da melhor forma possível.

Portanto, vamos pensar juntos. Vale a pena sofrer com o que não se pode controlar? Isso vai trazer algum benefício na hora da prova?

Muito pelo contrário, provavelmente só vai prejudicar, tendo em vista que é um nervosismo a mais.

Além disso, é necessário ser realista e pensar que um imprevisto na prova não afeta somente você, afeta todos os candidatos. Portanto, se você era um dos candidatos mais bem preparados, você continua sendo!

Mantenha isso em mente, ok?

Não sei o tema de redação

Vamos começar essa parte da conversa com uma pergunta: você só sabe fazer as questões de matemática que já viu antes iguaizinhas?



Provavelmente sua resposta foi negativa.

Em matemática, você aprendeu uma teoria e suas aplicações e consegue identificar em quais contextos e em quais problemas matemáticos aquela teoria se encaixa, certo?

Consegue perceber qual fórmula utilizar se uma questão dá um triângulo, pede a área e fornece base e altura ($A = bh/2$), porém, também sabe resolver a questão se forem dados os lados do triângulo ao invés da altura (Fórmula de Heron).

Com redação, o pensamento deve ser semelhante: você aprendeu a estrutura e treinou diversos argumentos em diversos temas variados durante sua preparação. Essa estrutura e esses argumentos são conceitos compreendidos, não são informações totalmente decoradas. Por isso, eles estão com você quando você for atacar a redação do vestibular, mesmo que aquele tema em específico seja novo.

Você irá conseguir aplicar esse aprendizado adquirido mesmo em um tema que você não encontrou anteriormente, pois os argumentos podem ser utilizados em diversos temas e contextos. Além disso, em seu estudo de redação, você não aprendeu um monte de argumentos e pronto. Você também aprendeu a criar linhas argumentativas lógicas!

Isso significa que você é capaz de compreender o tema, verificar que ele acontece em sociedade e encontrar exemplos e argumentações (de autoridade ou dados estatísticos que podem até estar na coletânea) do seu próprio repertório e experiência de vida.

Não precisa ficar surtando com o tema de redação! É igual o aprendizado de qualquer outra matéria!

Depois da prova

É comum que a gente se sinta bem cansado depois de realizar uma prova, queira deitar e descansar, talvez até dormir. Além do cansaço físico, também é comum que exista um cansaço mental, já que muito conhecimento nos foi exigido.

Porém, talvez após um dia de prova, sua jornada ainda não tenha acabado: a prova pode ter mais de um dia ou pode ter ainda outras fases.



Provas de mais de 1 dia consecutivo

Devido a esse cansaço que mencionei (mesmo que você não sinta que está extremamente cansado), pode ser um tiro no pé fazer duas coisas em caso de provas de mais de 1 dia seguido:

- Estudar nos dias das provas
- Corrigir gabarito de um dia para ir fazer prova no outro.

Vamos entender como essas atitudes podem ser perigosas.

Estudar no dia de uma prova pode causar uma sobrecarga mental muito grande e deixar seu cérebro exausto demais, de modo que isso prejudique seu rendimento nos outros dias de prova e faça com que você não atinja a pontuação necessária para ser aprovado.

Já conversamos em uma aula anterior sobre a síndrome do burn out (volte para conferir se não se lembra bem). Provavelmente você não sofrerá dela apenas devido a estudo em um dia de prova, contudo, o raciocínio é um pouco semelhante: cansaço excessivo prejudicando o rendimento.

O ato de conferir o gabarito, por sua vez, pode ser negativo em dois aspectos:

1. Ou você pode ter ido muito bem e inconscientemente fica convencido e não lutar com todas as forças nos outros dias de prova.
2. Ou você pode perceber que não foi tão bem no primeiro dia e ficar abalado, o que prejudicará seu rendimento nos dias seguintes (e talvez ter ido mal no primeiro dia nem fizesse diferença se você tivesse ido confiante para os outros dias de prova e dado seu melhor de modo a compensar).

Provas com 1ª e 2ª fases separadas, o que fazer entre as duas?

A conversa aqui é bem simples: não se estuda para segunda fase apenas depois de ter feito a primeira!

Geralmente, primeiras e segundas fases possuem formatos diferentes ou até mesmo conteúdos diferentes. Não adianta você focar toda sua preparação na primeira fase, para garantir



que vai passar nela, e deixar para estudar para a segunda fase apenas no intervalo entre as duas fases.

Além de não haver tempo suficiente para ver todos os conteúdos, também não vai dar tempo de fazer simulados com o modelo da segunda fase e, muito provavelmente, também não vai dar tempo de desenvolver uma boa estratégia de prova de segunda fase, percebe?

Já ouvi de muitos estudantes que é necessário focar na primeira fase para que você tenha certeza de que vai conseguir chegar na segunda. Porém, se você não focar na segunda fase, então não vai ter certeza de que conseguirá passar nela e tudo bem nisso? Percebe a incoerência?

Bom, mas e o que fazer durante o intervalo entre primeira e segunda fases? Partindo do raciocínio, conforme conversamos, de que você já realizou grande parte do estudo para a segunda fase, tanto em formato quanto em conteúdo.

A resposta é: depende do que você precisa. Geralmente, as duas situações mais frequentes são: descanso e revisão.

Se você sente que está muito cansado e precisa recarregar as energias para fazer a segunda fase bem-feita, diminua o ritmo e, caso queira, nem mesmo estude nada. Em preparações de longo prazo, um estudo bem feito de meses não é apagado por alguns dias de descanso, pode ter certeza!

No caso do cansaço muito grande, pode ser melhor tirar esses dias e se garantir na segunda fase do que forçar a barra e correr o risco de o corpo pifar bem na hora da prova (já discutimos sobre isso em aulas anteriores também, sobre a importância do equilíbrio!).

Já a outra resposta, revisar, tem a ver com as pessoas que consideram que estão bem-dispostas e querem manter um estudo ativo, mas sem exageros!

Quando digo revisar, realmente significa revisar. Significa pegar as questões de segunda fase que você já havia selecionado (volte na aula de revisão para conferir como se preparar para revisar!) e tentar fazê-las novamente, por exemplo. Não significa pegar grandes leituras teóricas ou tentar aprender grandes blocos de conteúdo completamente novo.

Você deve estar se perguntando: posso unir o descanso e a revisão? Claro que pode!

Revise no ritmo que você considera adequado para sua disposição ou fique totalmente em descanso se achar que for melhor.



Considerações finais

Aqui chegamos ao final da aula 9 sobre a prova em si, o momento anterior à prova, a montagem de estratégia de prova (muito importante!) e também como lidar com o pós prova em caso de provas com mais de um dia de avaliação, assim como várias fases!

Deixo novamente meu Instagram, fiquem à vontade para tirar suas dúvidas, fazer perguntas sobre o curso e verificar mais conteúdo gratuito!



@estudita_del

Não se esqueça de que também possuímos a plataforma no Telegram, para aqueles que comprarem algum dos nossos pacotes. Lá, há mais dicas e informações sobre como melhorar seu estudo, manter a calma e alcançar o sonho da aprovação no vestibular que você deseja, além de diversas novidades Estratégia.

A frase que quero deixar hoje é bem simples:

“Nada dura para sempre. Tudo passa.”

Você deve estar pensando que a qualidade das frases do curso caiu muito depois dessa frase super clichê que coloquei agora, mas a verdade é que acho que essa é uma das frases mais motivantes que existem, inclusive a utilizo também!

Vou explicar como penso sobre ela e você pode passar a interpretar assim também se gostar: provavelmente em algum momento da preparação, você teve medo, pensou em desistir e achou que não conseguiria. É um esforço constante se manter afiado, disciplinado e no ritmo.

Esse esforço aumenta quando a prova se aproxima, pois é o momento decisivo, para o qual você se preparou com tanta dedicação.

Essa frase, então, entra com tudo nesse momento!

A sensação de nervosismo, de que não vai aguentar mais, vai passar! Agente só mais um pouco, a prova está quase ali. Hora de “trincar os dentes” e aguentar firme. Não no sentido de morte lenta e dolorosa! No sentido de que o sucesso está a dois passos de distância!

Continue firme! Entendeu a ideia?

Grande beijo e até a próxima!

