



Apoio futuro

Existe, ainda, uma alta expectativa da família quando chega o momento de fazer a escolha profissional. Os pais ficam preocupados se a decisão vai garantir um ótimo emprego, se o investimento na faculdade vai valer a pena e se o jovem será feliz nessa nova etapa. Foi o que aconteceu com a estudante do terceiro ano do ensino médio Isabela Cardoso Cavalcante, 17. Ela conta que a escolha de cursar arquitetura surpreendeu os pais. “Eles ficaram meio preocupados, porque é um curso meio difícil, quando se trata de emprego. Minha mãe esperava que eu fizesse direito ou relações internacionais”, diz.

De acordo com Isabela, apesar do susto, os pais apoiaram sua decisão. “Muitas amigas escolheram um curso que os pais não apoiaram, então, acabaram optando por fazer aquilo que os responsáveis queriam. Na minha casa, tive apoio, e se isso não tivesse acontecido, talvez até agora não tivesse definido qual profissão planejo seguir”, diz. A estudante explica que a ajuda dos pais se deu por meio de conversas. “Eles investiram em procurar saber mais sobre o curso, me levaram ao campus de arquitetura da Universidade de Brasília (UnB). Meu pai me levou para conversar com pessoas que seguiram essa profissão, e que me cederam alguns materiais antigos”, diz.

Agora, Isabela se prepara para cursar a prova do Enem e da Fundação Universitária para o Vestibular (Fuvest), ligada à Universidade de São Paulo (USP). “São Paulo é a minha primeira opção, porque tem um dos melhores cursos de arquitetura. Vou tentar tanto no Enem quanto pela Fuvest e, caso não dê certo, minha segunda opção é a UnB”, conta. Com o apoio dos pais, a estudante está se preparando para a nova etapa. “Geralmente, fico nervosa nos dias da prova, mas estou me preparando bastante. Eu tenho aula das matérias que são mais importantes para passar”, diz.

Pai de Isabela, o servidor público aposentado João Ricardo Rodrigues Cavalcante, 64, explica de que forma apoiou a filha. “Nós conversamos muito com

Dicas para os pais

• O que não fazer?

- Não atribuir uma motivação a um “prêmio” material aos estudos.
- Não comparar com outros estudantes, como irmão, primo filho de amigo ou com a própria experiência dos pais no passado.
- Não obrigar a fazer um cronograma de estudos a partir do que os pais consideram correto para uma boa preparação.
- Não tecer comentários de que o jovem é preguiçoso, desligado ou desinteressado.

• O que fazer?

- Mostre confiança incondicional e sincera.
- Aprenda a ouvi-lo, quando ele se mostrar angustiado, cansado, paralisado, escute o que ele está sentindo, demonstre empatia, compreensão e acolha.
- Pergunte como esse jovem gostaria de ser ajudado, de forma direta: “O que eu posso fazer para te ajudar?”.
- Em vez de proibir de sair ou de dormir tarde, por exemplo, conversem sobre a importância do sono, do descanso.

Fonte: Psicóloga infantil e professora do Centro Universitário de Brasília (Ceub), Ciomara Schneider

ela. Sabemos da capacidade que tem, ela está com notas excelentes, tem disciplina e uma rotina muito bem desenhada, com crossfit, aulas particulares, ioga. Tudo isso, de certa forma, é um apoio nosso”, diz. João explica que não basta cobrar estudo. “Colocamos ela em atividades para relaxar, deixamos que saia com amigos. Não cobramos estudo sempre, e não deixamos que ela deixe de lado. É tudo bem dosado, porque sabemos que essa é uma outra etapa, uma fase de decisão para os jovens. A gente mostra os caminhos, mas a decisão é sempre dela”, acredita.

Vida social

Passar por essa fase sem equilíbrio pode ser algo difícil. É o que explica a psicóloga e professora da Universidade Católica de Brasília (UCB) Ana Cristina de Alencar Bezerra. Segundo ela, além do apoio dos pais, para se

obter um bom resultado na prova, deve-se ir além dos estudos. “Quando é dito que o equilíbrio depende de recursos, é preciso entender que relações interpessoais que estimulem a amizade, o cuidado, o compartilhar são recursos valiosos para um resultado final exitoso. O apoio afetivo oriundo dessas relações pode ser o diferencial para um momento de pausa, de desabafo e até mesmo de dúvidas”, diz.

Ana acrescenta que poder se divertir, investir em momentos de descontração, pausa e descanso, seja físico, seja mental, pode fazer a diferença na renovação da energia e no reinvestimento nos estudos. “Conciliar os objetivos e as metas pré definidas com atividades prazerosas, mesmo que breves e pontuais, é um aprendizado para a vida e não apenas para esse momento de preparação para o Enem. Essa maturidade em conciliar necessidades e obrigações com pausas

e momentos de descontração serão fundamentais para os passos da formação profissional, que estão para além da entrada na vida universitária”, garante.

Por isso, a psicóloga reforça a importância de o estudante viver o momento sem fugir das emoções. “Permitir-se descansar, realizar atividades prazerosas e em boa companhia, dormir o suficiente para o repouso que o funcionamento cerebral exige, se alimentar sem excessos são alguns dos recursos que podem ajudar. Cobranças excessivas, o foco exclusivo nos estudos nos últimos momentos que antecedem a prova, podem ser novas fontes de ansiedade que acabam por prejudicar mais do que ajudar nessa reta final”, afirma.

O estudante do terceiro ano do ensino médio no Centro de Ensino Médio Escola Industrial de Taguatinga (Cemeit) João Marcos Camargos Rodrigues, 17, diz que pretende cursar gastronomia na

Universidade Católica de Brasília (UCB). Para isso, tem se dedicado aos estudos para a prova do Enem, uma vez que pretende conseguir uma bolsa de estudos. “Tenho dividido o tempo entre treinar a minha escrita para a redação. E comecei, neste mês de novembro, a revisar todos os conteúdos e me aprofundar nos mais importantes”, explica.

Para adaptar a rotina de ensino com a vida social, João separou os estudos segundo os dias da semana. “Segunda, terça e quarta, foco nos estudos. Quinta e sexta são dias livres onde me encontro com amigos e colegas. E os fins de semana dedico à família”, detalha. Manter os momentos de descontração com amigos e familiares, diz ele, o ajuda a ficar calmo durante o momento que está vivendo. “Isso me ajuda a focar e manter minha determinação e também a me divertir e ‘fugir’ um pouco da realidade”, explica.

João diz, ainda, que são nesses momentos de descontração que os pais ajudam. “Eles me apoiam dando tempo e silêncio, calma e tranquilidade, para manter o foco naquilo que estou fazendo. Além disso, me dão conselhos, avisos sobre o que posso melhorar”, diz. Para o estudante, os momentos de descontração têm relevância, ainda, no dia das provas do Enem. “Tem uma importância absurda na hora de fazer a prova de forma tranquila. Ajuda a manter a calma, a destreza e paciência”, explica.

Para a mãe de João, a diarista Elizabete Camargos Rodrigues, 54, esse tipo de apoio é importante para a formação do jovem. “A família é o pilar fundamental de uma pessoa. Ver que ele quer alcançar esse objetivo nos instiga a querer que ele alcance. Por isso, temos mantido um ar mais tranquilo para que ele possa aprender da maneira mais saudável possível”, diz. Para os pais que querem ajudar mais os filhos neste momento, Elizabete dá a dica. “Não pressione. São adolescentes, fazem e aprendem no tempo deles, o máximo que podemos fazer é avisar, mas nunca pressionar. Algo que ajudaria também seria transmitir calma. Isso demonstraria confiança neles”, diz.