Lucas Mamede conta com o apoio da mãe, Patrícia, em busca de vaga no curso de medicina

tranquilidade para o estudante, para ele pensar com calma e buscar as afinidades", aconselha o professor de história.

Esse conselho também pode ser aplicado nos casos em que o aluno tem que escolher o itinerário formativo, que é formado por disciplinas, projetos, oficinas ou núcleos de estudo. Ter liberdade nessas escolhas pode contribuir para o desenvolvimento da autonomia, além de amenizar as pressões nos estudantes.

Segundo Rodrigo Machado, professor de química do colégio Doppler, esse momento é de testes e experimentação, e não de escolhas definitivas. "Trocar um itinerário por outro é saudável, esse é um período de descobertas. O estudante não tem que decidir sobre a vida dele, mas simplesmente analisar e ver o que ele gosta", recomenda o professor.

O estudante Lucas Mamede, 20 anos, terminou o ensino médio em 2020 e atualmente está realizando um cursinho preparatório no colégio. Antes de decidir que queria cursar medicina, o jovem vivenciou muitas dúvidas e incertezas em relação ao futuro.

Apesar das pressões internas e externas, Lucas conta que terminou o 3º ano sem saber o que queria fazer após o fim da etapa escolar. Ser acolhido em casa foi fundamental para que ele tivesse a segurança e tranquilidade de decidir o curso posteriormente. "Tive apoio dentro de casa", lembra o estudante.

A mãe de Lucas, Patrícia Mamede, ressalta que, embora cobrasse a disciplina do filho nos estudos, ela o deixou livre para escolher o que queria seguir, a fim de que as pressões inerentes à etapa escolar não fossem ainda mais intensificadas. "Do estudo eu não abro mão. Quando ele escolheu medicina, eu disse que seria um longo caminho, mas que iríamos em frente juntos", relata.

Arquivo pessoal

Guilherme Fonseca: estabilidade emocional é essencial

Dicas de preparação

Ter a capacidade de conectar as disciplinas entre si e estabelecer um olhar crítico sobre assuntos de uma matéria são os principais diferenciais de um aluno que vai prestar vestibular. "É muito importante que o estudante se atente ao fato de que uma matéria pode ter repercussão em outra. Ou seja, o estudo de um fato histórico pode repercutir na geografia, na biologia, na física. Essa interdisciplinaridade é cada vez mais cobrada nas provas. E isso exige uma noção do todo", orienta o professor Guilherme Fonseca.

Na disciplina de história, por exemplo, ele recomenda que os alunos fiquem atentos aos momentos de transição e de mudança de eras históricas, pois costumam ter repercussões nos âmbitos político, cultural e econômico. Esse aspecto pode ajudar o estudante a desenvolver mais senso crítico.

Guilherme avalia que treinar questões dissertativas também é uma tarefa valiosa de preparação no ensino médio. "A comunicação dos alunos é mais breve e até imprecisa. Então, é importante treinar dissertação, para que eles consigam escrever de forma lógica, encadear bem as ideias e escrever de forma coerente. Ler bons livros, artigos ou matérias em jornais também é uma boa estratégia, pois é uma forma de o aluno aumentar o vocabulário", argumenta o professor.

Além disso, tão importante quanto se preparar intelectualmente, é cuidar da saúde física e psicológica. Fazer exercícios ou praticar algum esporte, dormir bem, ter momentos de lazer e de descanso são fatores essenciais para que o estudante consiga lidar bem com o ensino médio. Caso o nervosismo ou desânimo sejam constantes na rotina dos alunos, é recomendado que os pais busquem terapia para eles. "Lidar com as cobranças e possíveis frustrações exige que o aluno esteja emocionalmente bem", pontua Guilherme.