



Crônica da Cidade

SEVERINO FRANCISCO | severinofrancisco.df@dabr.com.br

Vladimir e Caetano

Eu tomei conhecimento da amizade entre Vladimir Carvalho e Caetano Veloso no lançamento do documentário *Rock Brasília: A era de ouro*. Alguns questionaram por que um venerável documentarista resolvera se meter com um tema de jovens. Com o radar da sensibilidade sempre ligado, Vladimir percebeu que o rock candango era uma manifestação política e, portanto, estava no seu campo de interesse e de trabalho.

Além desse aspecto, Vladimir destacava que, nos tempos de estudante de filosofia na Universidade Federal da Bahia, assistia a shows de Raul Seixas e tinha na condição de colega de turma e amigo Caetano Veloso. Segundo Vladimir, Caetano nunca chegava à faculdade antes de 11h. Não se preocupava em estudar, tinha um caderno cheio de letras de música: "A gente saía da faculdade e encontrava Maria Bethânia com uma saínda de normalista. Caetano é um gênio. Quem tinha de se angustiar com isso era eu, um migrante paraibano que precisava do canudo para encontrar um rumo na vida", contou, bem-humorado, em depoimento para a revista *Encontro*. Confesso que sempre me sentia

humilhado e, ao mesmo tempo, provocado pela inteligência e o talento de uma constelação de pessoas brilhantes que precedeu a minha geração: Carlos Drummond de Andrade, Gilberto Freyre, Oswald de Andrade, João Cabral de Melo Neto, Clarice Lispector, Hilda Hilst, Nelson Rodrigues, Rubem Braga, Glauber Rocha, Caetano Veloso, Gilberto Gil, Tom Zé, Vladimir Carvalho, Nelson Rodrigues, Rubem Braga, Torquato Neto, Wally Salomão, entre tantos outros.

Na verdade, o conjunto dos nomes compõem duas gerações modernistas e uma terceira, que abraçou a política de uma maneira muito rica. Vladimir e Caetano estudavam efervescente na Universidade da Bahia, comandada pelo reitor

Edgar Santos, que promoveu uma revolução ao acolher nomes da relevância de Smetak e de Lina Bo Bardi. Foi uma experiência só comparável à Universidade de Brasília do projeto original de Darcy Ribeiro.

Não gosto da nostalgia de pensar que tudo antes era melhor. É a confissão de um fracasso histórico e cultural. No entanto, algumas vezes, especulo se a universidade brasileira é ou será capaz de forjar pessoas da qualidade artística e humana desses personagens. Algumas vezes, quando vinha fazer shows em Brasília, Caetano telefonava e marcava um encontro com Vladimir pelo simples prazer de conversar.

Caetano fará show com Maria Bethânia, em Brasília, na Arena Mané Garrincha, na próxima semana. No dia posterior à morte de Vladimir, Caetano se manifestou na sua conta na plataforma X: "Ontem, meu admirável amigo Vladimir Carvalho morreu. Ele ia fazer 90 anos e eu esperava poder estar com ele em Brasília quando fosse para lá com Beta. Vladimir foi um grande cineasta documentarista. Paraibano, foi meu colega de faculdade na Bahia. Uma pessoa incrivelmente boa, honesta e talentosa. Sinto enorme saudade dele. Irmão e mestre do bem mais jovem Walter Carvalho, ele foi uma das pessoas mais queridas da minha vida. Incrível!"



Faltando poucas horas para a avaliação que pode decidir o rumo na vida de muitos brasileiros, o **Correio** traz dicas de especialistas sobre o que fazer para evitar transtornos e manter a calma durante o exame

Chegou a hora de encarar o Enem

» LUIS FELLYPE RODRIGUES*

Fotos: Kayo Magalhães/CB/D.A Press

Em contagem regressiva para a aplicação do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), especialistas e professores dão dicas do que fazer nas horas antes e durante a prova para que os candidatos se saiam bem. Alimentar-se de forma saudável e realizar algumas atividades físicas pode ser crucial para aliviar a tensão e manter o foco. Além disso, ficar atento ao trajeto até os locais de aplicação do exame não deve ser descartado. No Distrito Federal, são 74.366 inscritos para a prova.

Pensar em tirar nota máxima não é o ideal, segundo a psicóloga clínica Alessandra Araújo. "Isso aumenta a pressão. Dê o seu melhor, mas saiba que um resultado isolado não define todo o seu desempenho acadêmico ou potencial", descreveu. "Reforce a autoconfiança: diga a si mesmo frases positivas, como 'eu dei o meu melhor na preparação', 'estou pronto para isso' ou 'posso lidar com o que vier'. A autoconfiança vai te ajudar a enfrentar a prova com mais foco", reforçou.

Movimentar-se é outra atividade que Alessandra sugere. "Fazer uma caminhada curta e alongamentos ajuda a soltar o corpo e a diminuir a tensão. Se você tem um parque ou área aberta por perto, saia para andar um pouco. Isso pode ser ótimo", observou. No momento em que receber a prova, é recomendável um ritual de boas-vindas. "Faça uma breve pausa de 10 segundos: respire fundo, alongue os braços e visualize-se completando a prova com calma e segurança", acrescentou.

Distração

A professora de química Vaine Barros contou que, no local onde dá aulas preparatórias para o Enem, fizeram um Halloween para deixar a revisão mais descontraída. "Os alunos puderam sentir o ambiente mais leve e descontraído. Dessa forma, aquele medo da prova foi esquecido. Se ficarem pensando demais, podem esquecer alguns assuntos importantes, então esses momentos de descontração fazem a diferença", orientou. O intervalo também teve interações, pois os candidatos curtiram músicas e receberam algumas guloseimas. "Isso foi para relembrar a brincadeira de doces ou travessuras, mas, é claro, sem perder o foco da avaliação, que é o que eles almejavam durante o ano inteiro", pontuou.

João Felipe Pereira, 21 anos, que sonha em cursar medicina, foi um dos que foram para a aula de revisão fantasiado. "Essas brincadeiras na véspera do vestibular nos ajudam a manter a calma e aliviar a tensão. Isso é muito importante, pois só de pensar que a avaliação está chegando, já bate aquele nervosismo, e, se isso não for controlado, podemos não conseguir colocar em prática tudo o que sabemos", afirmou.



Com recursos visuais, candidatos revisaram os conteúdos. Agora, uma das dicas é não pensar demais na prova



Giovanna, Julia e Eduarda têm estratégias para antes do exame

O aluno disse que pretende revisar alguns detalhes antes de ir para o local de prova. "Sempre gostei de fazer isso, pois sinto-me mais confiante para o que vou fazer. Pretendo assistir a algumas programações, como futebol e filmes, que me acalmam. Além disso, fazer refeições saudáveis e nos horários corretos", relatou.

Alimentação

Pensando em alimentação, a nutricionista Jenifer Fernandes deu dicas do que comer para evitar surpresas durante o Enem. Pelo fato de o vestibular ser realizado durante a tarde, um almoço completo com fibras e proteínas é o mais recomendado. "Sugiro que o candidato coma salada e carnes, porque são alimentos que geram saciedade, o que ajuda durante a prova, pois ela é longa", detalhou.

Alimentos, como biscoitos e doces, não são ideais, segundo Jenifer. Para evitar a ansiedade e o nervosismo, chocolate com pelo menos 50% a 60% de cacau e castanhas podem ajudar. "Aqueles barrinhas (de chocolate) são excelentes para consumir durante a prova. Também recomendo tomar suco de maracujá antes de ir para o exame, pois ele é um calmante natural", disse.

As estudantes Giovanna Beiro, 19; Julia Taveira, 19; e Eduarda Cunha, 18, compartilham estratégias para não se atrapalharem durante o Enem. "Pretendo fazer uma revisão pela manhã e ter uma alimentação saudável, sem nada muito calórico. Além disso, pretendo fazer atividade física, pois sinto que isso me faz bem e acredito que vai me ajudar durante a avaliação", comentou Julia.

Passar um tempo com a família para relaxar é a opção que

Mariana Saraiva



Missão do Enem

Faltando pouco para um dos exames mais aguardados do ano, pais e alunos se reuniram na tarde de ontem no Santuário Nossa Senhora da Saúde, na Asa Norte, para uma missa dedicada aos candidatos do Enem 2024. Esse é um momento de comunhão e oração por aqueles que têm se preparado para os dois domingos de prova. A celebração incluiu a "bênção e distribuição das canetas", como forma de pedir intervenção e calma nessa jornada de aprendizado e sonhos.

Giovanna vai adotar. "Vou descansar com eles, distrair a mente conversando sobre assuntos que não têm ligação com os estudos. Não quero pensar demais sobre como será o exame, acho que isso pode me atrapalhar. Sabemos que o nervosismo ataca muito, então, tudo o que me traz calma será bem-vindo", relatou Giovanna.

O professor de geografia Marcos Simão pediu para os candidatos evitarem fazer o que não é de rotina e ficarem atentos ao local de prova. "É sempre bom saber o caminho até a instituição do exame, dessa forma, podemos evitar transtornos. Tudo o que podemos fazer para minimizar as chances de algo dar errado é melhor, porque você se sente mais calmo e confiante. Fazer suas tarefas com o máximo de antecedência possível nunca é ruim", aconselhou.

O cartão de inscrição não é

mais obrigatório, mas Marcos pediu para os vestibulandos terem esse item em mãos. "Assim, eles podem ter certeza da escola e sala da prova. Isso pode ser checado pelo celular, mas vai que a internet não funciona na hora de olhar? Relógios, chapéus e calculadoras não são permitidos, então nem precisa levar para a prova. E o mais importante: caneta preta de tubo transparente e documento de identificação com foto", resumiu.

Tempo

Não se esqueça do guarda-chuva. Segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), a previsão é de que as precipitações variem de fracas a moderadas.

* Estagiário sob a supervisão de Márcia Machado



Aponte a câmera do celular e seja direcionado para a página do participante

Orientações

DE OLHO NO RELÓGIO

1º domingo (3/11)

» Linguagens, códigos e suas tecnologias; redação, ciências humanas e suas tecnologias, língua estrangeira. Início da prova às 13h30 e término às 19h.

2º domingo (10/11)

» Ciências da natureza e matemática. Início da prova às 13h30 e término às 18h30.

Fique ligado

- » Aplicação das provas: 3 e 10/11/2024
- » Divulgação dos gabaritos: 20/11/2024
- » Enem PPL/ reaplicação: 10 e 11/12/2024
- » Resultados: 13/01/2025

O QUE LEVAR

- » RG ou outra documentação oficial com foto (veja em Documentos aceitos);
- » Caneta esferográfica preta com tubo transparente.

DOCUMENTOS ACEITOS

- » Carteira de Identidade Nacional (CIN), e-Título, CNH ou RG (podem ser apresentados pelo aplicativo Gov.br);
- » Cédulas de Identidade expedidas por Secretarias de Segurança Pública, Forças Armadas, Polícia Militar e Polícia Federal;
- » Identificação fornecida por ordens ou conselhos de classe que, por lei, tenha validade como documento de identidade;
- » Passaporte;
- » Carteira de Trabalho e Previdência Social impressa e expedida após 27 de janeiro de 1997.