

Jornal da Mulher

Vestibular, como lidar?

Historiador da **Unicamp** e professor em cursos pré-vestibulares há 20 anos, Marcus Vinicius de Moraes reuniu tudo que ouviu dos estudantes no livro "Aos pais, com carinho - vestibular e carreira". O objetivo é falar aos pais sobre "o ano mais importante da vida de seus filhos". Quando os filhos escolhem a carreira, muitos pais não sabem como agir.

Jornal da Mulher



Vestibular: "A escolha deve ser feita com a família, e não pela família"

Professor e historiador escreveu livro aos pais com reflexões sobre vestibular e carreira dos filhos

Cintia Ferreira

Historiador da **Unicamp** e professor em cursos pré-vestibulares há 20 anos, Marcus Vinicius de Moraes uniu sua experiência de contato com os alunos e escreveu o livro "Aos pais, com carinho - vestibular e carreira". O objetivo é falar com os pais sobre "o ano mais importante da vida de seus filhos".

O livro nasce a partir das queixas de estudantes em período de preparação para o vestibular. "Pais e filhos precisam ser capazes de refletir sobre si e o mundo". Ele questiona ideias como a obrigatoriedade em ter sucesso e ganhar dinheiro. "Não posso simplesmente ter uma profissão bacana?", questiona.

O autor trata de temas como os mitos em ano de estudos, orientações aos pais que se sentem culpados e também sobre a preparação dos estudantes, além da escolha da profissão. Professor do Pandora, o livro pode ser encontrado no site <https://www.pandoraeducacional.com.br/> clicando no botão "editora". O livro está no formato digital e físico.

Qual a motivação para o livro?

O livro surge a partir de relatos e queixas voluntárias dos alunos que fui observando em 20 anos como professor. Embora seja voltado aos pais, ele também pode ser lido pelos alunos, porque a ideia surge deles de dificuldade enfrentadas.

Que tipo de queixas dos pais os alunos fazem?

Há famílias que apoiam muito. Não são só exemplos ruins. Mas há duas queixas principais. A primeira, por incrível que pareça, em pleno século 21, é o pai que pressiona para que o filho faça o curso que ele escolheu. O que fez medicina e quer que o filho também faça. Ou aquele que não fez, mas gostaria de ter feito e, por isso, quer isso do filho.

A outra queixa são as comparações. Os alunos odeiam isso. Os pais comparam com outros filhos ou outros parentes, como "teu irmão passou". Essa comparação é desmedida porque nem sempre o pai tem noção exata do vestibular. As vezes compara com alguém que passou num curso de baixa procura e o filho está prestando algo totalmente diferente.

De que forma esse comportamento afeta?

Em todos os sentidos. Afeta na produção do conhecimento e gera ansiedade terrível. A culpa também é muito comum e há diferentes tipos. Existe o aluno que se sente culpado em não atender à expectativa e frustrar os pais, porque não quer prestar o que o pai diz. Também há a culpa de se desvincular da família como, por exemplo, o aluno que quer medicina, mas os pais não tiveram oportunidade de estudar. Esse não é um percurso fácil. Na universidade, é muito comum alunos que desistem do doutorado por conta dessa culpa associada à história da família. Alguns lidam muito bem, mas nem sempre esse romper é redentor, também pode haver dificuldade.

O livro trata sobre alimentação e exercícios. Qual a importância?

Existem muitos mitos vinculados ao ano de vestibular. Como, por exemplo, de que tem que dormir pouco e varar a noite. Ou que tem que tomar muita cafeína e energéticos. Dormir pouco compromete a sedimentação da memória porque precisa de descanso e sono. A ansiedade é estimulada se tomo muita cafeína e dormir mal significa uma aula ruim no dia seguinte e não render como deveria.

Estamos num momento histórico de dormir pouco e também na sociedade da performance. As pessoas dizem que foram à balada e fez várias coisas e dormiu pouco, como se isso fosse garantir reforços positivos. O mesmo ocorre com alimentação quando "como o que dá". Isso é ruim. A atividade física também é importante devido à autoestima. Não é treinar para ser atleta olímpico e nem "miss fitness", mas a atividade tem relação com a imagem que o aluno produz de si.

Há idade para começar a pensar no vestibular?

É importante que os pais se preparem antes. Ser o aluno que vai prestar o vestibular no terceiro ano, não ser um estudante que "do nada" vai prestar o vestibular. É um projeto em construção que vem desde o nono ano e vai para os outros. É um percurso lento, que envolve a formação do aluno como aluno. A formação de um leitor, intelectual e alguém que tem interesse por estudos.

É possível fazer isso ao levar a um museu, teatro ou converse com ele sobre um filme ou leitura. Estimular a se construir como aluno, mas sem pressão em pensar em uma carreira. Nesse sentido, não é saudável ser muito antes.

Como os pais podem lidar com a sensação de culpa?

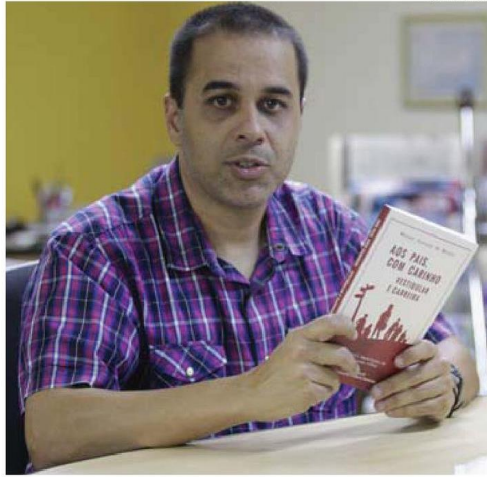
Os pais também sentem muita culpa e medo de errar com os filhos. Há ainda o medo de orientar mal ou que o filho não tenha o futuro que ele imaginou. No livro, abordo o mito do amor materno. Não é que a mãe não ame os filhos, mas o mito de que os pais não erram e eles erram mesmo com boa intenção.

É importante os pais se permitirem não serem os super-heróis, porque em algum momento haverá falhas. Nem todo pai precisa ser o conhecedor do processo de vestibular. É importante se instruir, mas sem culpa. Clarice Lispector diz que "perder-se também é caminho" e é isso. E também participar.

Como participar desse processo de forma saudável?

A primeira coisa é apoiar a escolha do filho, independentemente de qual seja. Porque não é certeza de que a carreira que o pai escolheu será um sucesso. Tem quem faça medicina ou direito e é frustrado, por exemplo. Essas são as mais citadas.

A escolha deve ser feita com a família, mas não pela família. Essa é uma das frases citadas no livro. Quem irá assumir a responsabilidade dessa escolha é o filho



JB Anthero

Há como saber quando o filho está enganando?

O livro fala disso também. Se o filho quer medicina, que é concorrido, e estuda pouco, ele está enganando. Se ele escolhe aula, está enganando também. Muitos enganam os pais porque têm medo de sair de casa, como a síndrome de Peter Pan. Tem aluno que quer ficar na adolescência a vida inteira.

Por exemplo: o aluno cisma que quer medicina. Ele poderia fazer qualquer outro, mas cisma com aquele e só quer em determinada faculdade, a **Unicamp**, por exemplo. Ai ele passa em outra e essa ele não quer. Esse cara não sai de casa.

Há um momento para procurar ajuda profissional?

A qualquer momento. É uma ajuda importante e é preciso parar de achar que psicologia é só quando tem problema. É um exercício de reflexão sobre si, como na metáfora da cebola e tirando as camadas.

Estudou e não passou. O que fazer?

Em primeiro lugar, é preciso

aprender a lidar com a frustração e isso é treino. Ficar triste me permite aprender a lidar com a frustração e há os que não têm resistência. Também é importante que os pais não punam, porque a reprovação já é uma punição.

A sociedade da meritocracia acredita que o esforço é o único determinante para sucesso ou fracasso. A não aprovação, às vezes, não tem relação com o esforço, mas é um problema social e estrutural. Tive uma aluna que tentou medicina na **Unicamp** e a nota de corte, naquele ano, de 0 a 90 foi 84. Essa menina tirou 83 e isso indica que é muito boa aluna. Ela chorou loucamente e gritava que era burra. Ela não é burra, mas comprou o discurso que a não aprovação é um problema do indivíduo. E, nesse caso, o problema é que há pouca vaga. Não há vaga pra todo mundo.

Os pais precisam saber disso, mas é claro que, se ele percebeu que o filho enrolou o ano todo em ir ao cursinho ou dormia em vez de estudar à tarde, nessa hora o pai tem que saber dizer não. Mas há muitos caos, não há padrão. O ser humano é múltiplo.

como indivíduo. Não é o pai que vai "pagar a conta".

Também é importante escutar e entender. Refletir sobre quem é esse indivíduo. Outro fator é expandir o leque dos filhos. Quase sempre eles escolhem sem saber o que é a carreira, já que nunca trabalhou. Às vezes, ele nunca foi a um hospital ou escritório de advocacia, por exemplo.

É preciso levar esse aluno para o real e permitir que ele conheça as áreas mais de perto. Mas também tem que saber filtrar quem é essa pessoa que irá apresentar a carreira ao aluno. Muitos fantasiam demais a carreira, mas há também os que demonizam algumas carreiras por puro preconceito. Carreiras que serviram diretamente ao Estado como engenharia, medicina e direito são mais romantizadas e outras tendem a ser demonizadas.

no auge do que ele pode. Por outro lado, aquele que estuda pouco para um curso concorrido, está se enganando.

Qual a medida para cobrar os estudos?

Primeiro, o pai precisa saber qual é o alvo. Essa faculdade é mais ou é menos concorrida? Qual a nota de corte? Por exemplo, o aluno faz um simulado de 0 a 100 e tira 50. Chega em casa e o pai briga com ele. No entanto, a nota de corte era 35. A nota dele está acima do corte do curso dele, por exemplo. Isso mede o esforço que será necessário.

Os dois extremos são ruins. O que estuda como um louco é como um atleta que terá lesão. E, nesse caso, a lesão será fadiga, estresse, pânico e ansiedade. Há muitos medicados e que até passam mal devido à medicação. Alguns perdem o cabelo devido ao estresse. Mesmo aqueles que querem medicina, que precisa estudar muito.

Ele pode estudar o dia inteiro, mas tem que dormir cedo, senão não rende. Porém, não adianta estudar doze horas por dia e dormir mal e chegar morto na prova. Ele tem que se preparar para chegar ao seu melhor desempenho na época da prova.

No livro dou exemplo sobre natação. Na véspera da competição, ninguém treina que nem louco, o cara faz um polimento de tudo o que ele fez durante o ano. O aluno deve chegar à prova