



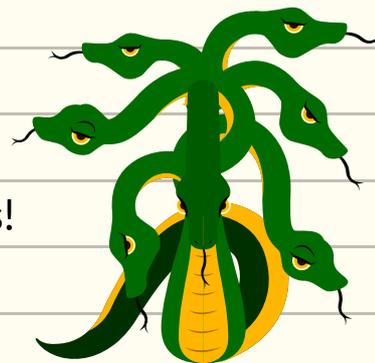
**Cruzeiro do Sul**  
Educacional



# MANDE BEM NO VESTIBULAR

*Preparamos dicas bem bacanas que te ajudarão a se preparar para o dia tão esperado!*



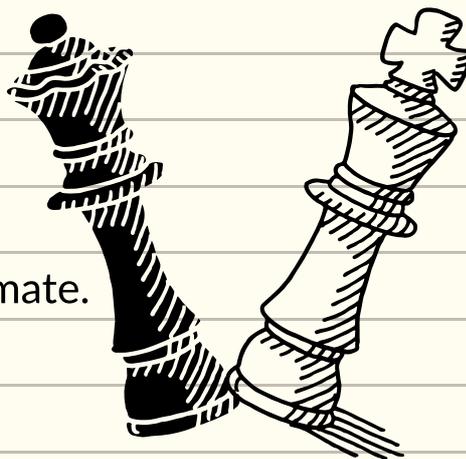


O vestibular **não** é um bicho de sete cabeças!



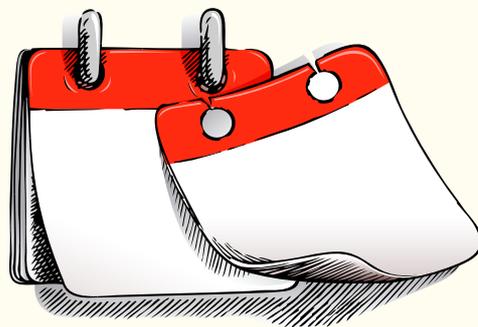
Ele até dá um pouquinho de medo e traz insegurança, mas é um momento importantíssimo para quem quer ingressar no ensino superior. A dica de ouro para mandar bem na prova é: estar preparado, confiante e, acima de tudo, de cuca fria.

Confira este roteirinho bacanérrimo com dicas que te ajudarão (e muito!) a se preparar bem para o dia do xeque-mate.



**Pronto? Então, vamos lá!**

# QUESTÃO 1:



Sobre a **ROTINA**: ela incomoda às vezes, mas faz um bem danado!

Uma das tarefas fundamentais para um bom desempenho na prova é: estudar, estudar e estudar. **Você tem feito isso com que frequência?**

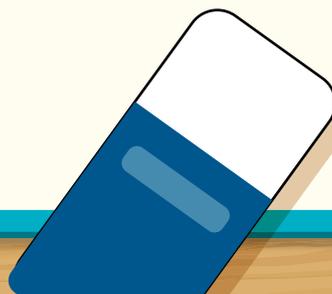
*Só quando tenho vontade e disposição, isso quer dizer, **quase nunca**.*

*Hummm... Umas **duas vezes** na semana.*

***Todos os dias!** Afinal de contas, quero garantir a minha vaga na Universidade!*



Se você assinalou a terceira alternativa, está de parabéns **E NO CAMINHO CERTO!** Continue assim! Ter uma **ROTINA** nos estudos, seguir um cronograma e estabelecer prioridades são essenciais. Para isso, é preciso se organizar primeiro, e a melhor forma de fazer isso é listar as suas tarefas diárias. Feito, é só estipular os horários de estudo e definir dias específicos para cada disciplina. Ah! Lembre-se de reservar um tempinho extra para rever os conteúdos mais difíceis ;)

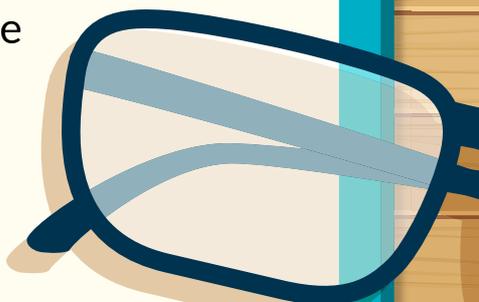


# QUESTÃO 2:



Sobre o **TREINO**: colocar a mão na massa faz parte do aprendizado. Comece em 3, 2, 1...

Testar os seus conhecimentos antes do dia D é muito importante. Rever provas de anos anteriores é uma saída. Seja sincero(a): **Você faz isso?**

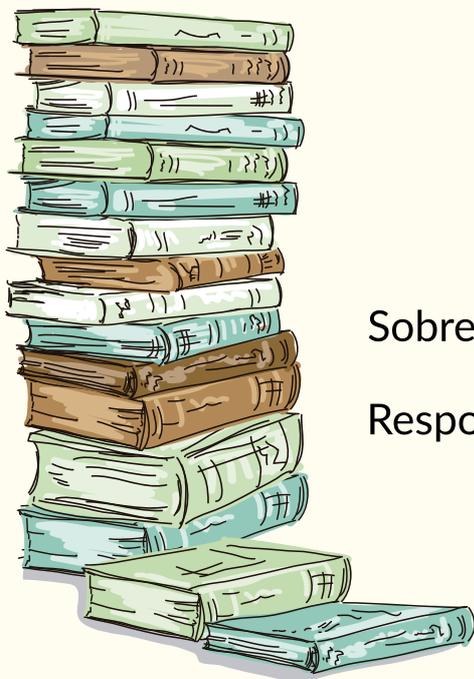


- Sim!** *Acredito que rever conteúdos passados é uma forma de preparação a mais. Só irá me fazer bem e eu me sentirei mais confiante no dia.*
- Eu? Não!* *Nem sabia que isso serve pra alguma coisa...*
- Não.** *Acredito que se eu seguir apenas a rotina, manter foco nos estudos, vou me dar bem na prova.*



Well, well, well. Normalmente as provas costumam seguir um padrão, então procure refazer exames de anos anteriores, se possível, mantendo o mesmo limite de tempo aplicado pelas instituições, sem interrupções ou distrações que dificultem o treinamento para o grande dia. Os simulados também são uma ótima alternativa de exercício, por abranger questões de atualidade, sempre foco nas provas. Não sabe por onde começar? **Calma! Nós te ajudamos!** Temos o Portal Orienta, com muiiiiito mais dicas legais, além de um simulado gratuito! Clique e veja mais

# QUESTÃO 3:



Sobre a **LEITURA**: ler ou não ler, eis a questão!

Responda rápido: **Você tem lido ultimamente?**

**Sim.** Histórias em quadrinhos e livrinhos de piada não saem da cabeceira da minha cama.

Leio **no máximo** um e-mail com promoções de lojas, quando o recebo.

**Não gosto de ler.** Me dá sono.



Com certeza todo tipo de leitura é muito importante. Mas, fique ligado: neste período de preparação pro vestibular, estar bem antenado com os assuntos do momento, saber de tudo um pouco, é fundamental. Você sabia que a dificuldade da maioria da população é não saber interpretar um texto?

Pois é, se você compreender o que o enunciado de uma questão pergunta, você já acertou 50% - o resto fica por conta da resposta (correta ou não). A leitura é fundamental também para elaborar redações.

**Portanto, não perca mais tempo.** Desenvolva o hábito de leitura regular. Se dedique a ler mais jornais e portais de notícias sobre o Brasil e o mundo.



# QUESTÃO 4:

Sobre o **PSICOLÓGICO**: xô, ansiedade! Este corpo (e esta mente) não te pertencem!

Calma, respira! Saber controlar a ansiedade e o pensamento positivo não é fácil, MAS não é impossível. **Numa escala de 0 a 10, qual é o seu nível de autocontrole?**

**0 a 3** - Não consigo de jeito nenhum manter a calma. Sou muito ansioso(a), minhas mãos suam e parece que em certas situações meu coração vai sair pela boca.

**4 a 7** - É muito difícil, mas às vezes consigo manter a cabeça fria. Às vezes!

**8 a 10** - Consigo numa boa manter o estresse de lado em momentos de tensão.



Pois é. A ansiedade é a palavra do momento. E é compreensível sentir-se assim numa prova, por exemplo. Mas, o autocontrole ajuda (e muito) em certas situações. Controlar o estresse, a ansiedade, manter o foco e, acima de tudo, pensar positivamente podem ser desenvolvidos ao longo do tempo.

**Isso é fato:** conseguimos resolver um problema ou tomar certas decisões se estamos com o nosso psicológico equilibrado.



## Dica de Mestre:

"Na maioria das situações de estresse, como o vestibular, é difícil não ficarmos ansiosos. Dessa forma, procure realizar alguma atividade de lazer no dia anterior à prova, evitando estudar nesse dia e tente ter uma boa noite de sono. Procure manter o pensamento positivo e não deixe que pais, amigos e familiares contribuam para sua ansiedade por meio de cobranças."

**Profª. Ms. Ana Flávia da Costa Parenti**

Coordenadora do curso de Psicologia da UNICID

# QUESTÃO 5:

Sobre a **ALIMENTAÇÃO**:  
comer bem, que mal tem?

Você com certeza sabe a importância de ter uma alimentação saudável.

Ou não sabe? **Se não sabe, nunca é tarde para reavaliar o que você anda comendo...**



Tenho uma alimentação **bem saudável**, como frutas e verduras todos os dias. Troco com certeza uma barra de chocolate por uma maçã, sem problema algum.

No meu cardápio só tem salgadinho, refrigerante, fast food e gordices. **Amo!**

Tenho uma alimentação saudável **só quando o resultado dos meus exames são assustadores** e mostram que alguma coisa não vai bem...



Os alimentos não servem somente para matar a fome – por meio deles repomos as energias gastas e nutrimos as células para que o corpo funcione adequadamente. E as vitaminas que precisamos a gente só encontra em alimentos saudáveis. Ainda mais durante o período de Vestibular, ter uma boa alimentação é essencial para obter bons resultados. Consuma três porções de verduras, legumes e frutas ao longo do dia e evite alimentos fritos e industrializados excessivos em sal, além de corantes e doces em grande quantidade. Ah, e no dia da prova, **não se esqueça de levar água e aquele lanchinho ;)**



# QUESTÃO 6:



Sobre a **SAÚDE FÍSICA**: Saúde é o que interessa, o resto não tem pressa!

Os exercícios físicos fazem um bem danado pra nossa saúde. Você sabia disso? Então seja sincero(a) e **diga se você tem colocado o esqueleto pra se exercitar**:

**Confesso.** Sempre fico na promessa de que 'vou começar os exercícios na segunda-feira', mas isso nunca acontece.

Até chego a fazer a inscrição na academia, mas **depois de uma semana** já estou desanimado.

Se tem algo que eu faço **todos os dias** é a minha caminhada! Às vezes, até ando um pouco de bike. Exercícios físicos me trazem um bem-estar imenso!



Se você é do tipo que todos os dias faz aquela caminhada, está de **PARABÉNS!** A sua saúde agradece (e muito!). Aliar uma boa alimentação a exercícios físicos é essencial para ter melhor qualidade de vida. Não importa qual atividade você faça, o importante é não ser sedentário. Quem pratica exercícios físicos tende a ter um melhor desempenho nos estudos também. Ou seja, pra você que está para prestar o Vestibular, arregace as mangas, deixe a preguiça de lado e bora se exercitar! Ah, se no dia da prova você se sentir nervoso, **faça um pequeno alongamento** para aliviar a sua tensão!



## Dica de Mestre:

*“Exercícios físicos praticados regularmente melhoram a distribuição do sangue sobre o corpo e podem contribuir para a melhora da oxigenação cerebral, o que pode ser considerado crucial para pensar. Além disso, os exercícios físicos moderados podem contribuir para minimizar níveis de stress, melhorando o desempenho durante as provas vestibulares.”*

**Prof. Dr. Roberto Gimenez**

Coordenador do curso de Educação Física da UNICID

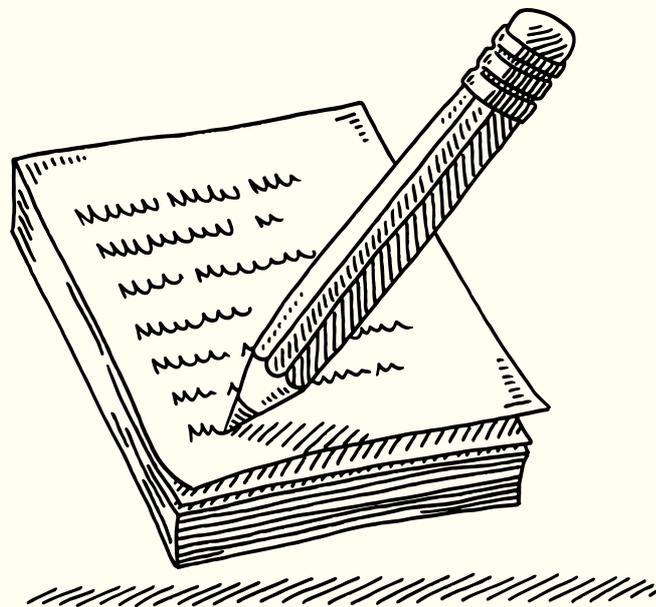
*Ainda não acabou!*

Outro tema muito importante  
que merece ser lembrado é a

# REDAÇÃO

Com essas dicas você vai fazer o  
Vestibular de olhos fechados.

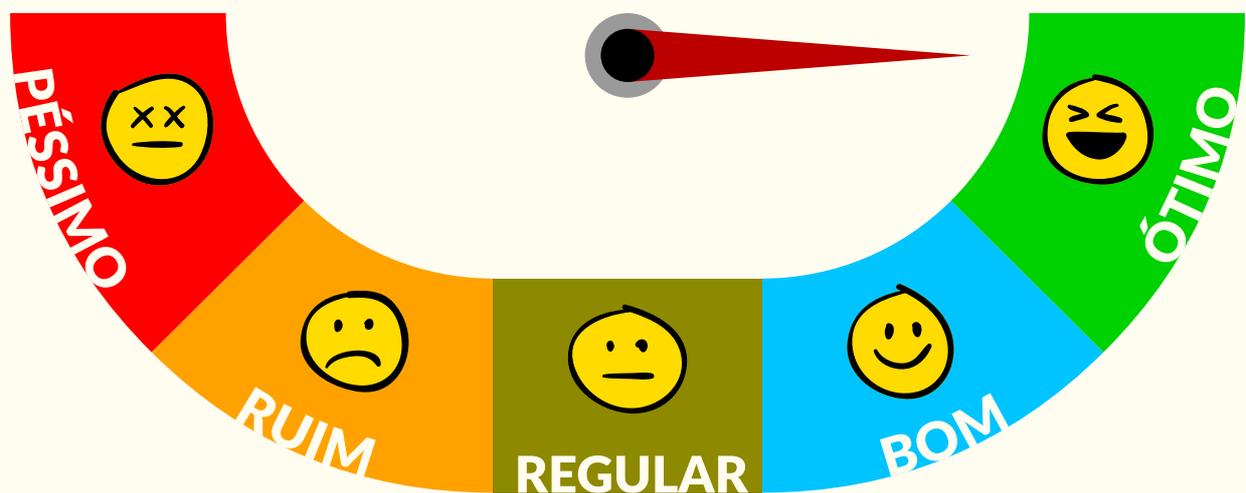
**Olha só:**



# QUEM DISSE QUE PRECISA TER MEDO DA REDAÇÃO?



Temida por muitos candidatos, e amada por tantos outros, é na redação que os selecionadores – tanto de instituições de ensino, quanto de departamentos de recursos humanos – observam se o candidato possui competências como criatividade e capacidade de entender, ordenar e analisar os fatos.





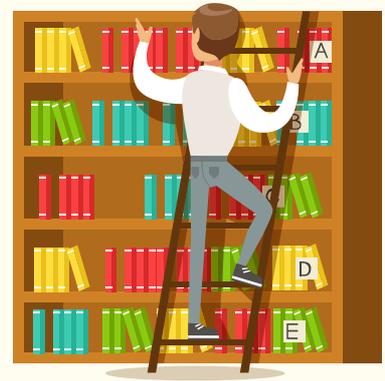
**E SE VOCÊ CHEGOU  
ATÉ AQUI, SIGNIFICA  
QUE PRECISA DE  
ALGUMAS DICAS!**

## **OLHA SÓ:**

**1**

### **LEIA MUITO!**

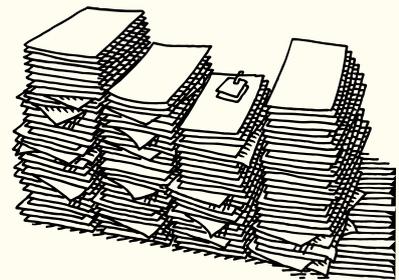
Sites, jornais e revistas são excelentes opções.



**2**

### **PRATIQUE!**

Faça pelo menos uma redação por semana.



**3**

### **DEFINA OS ARGUMENTOS!**



4

**SEJA CLARO  
E OBJETIVO!**



5

**NÃO REPITA  
PALAVRAS!**

Treine alguns  
sinônimos.

**Aprender, descobrir,  
conhecer, estudar, assimilar,  
saber, perceber, entender,  
compreender, instruir, fixar, memorizar,  
decorar, gravar, treinar, adestrar, praticar,  
exercitar, capacitar, desenvolver...**

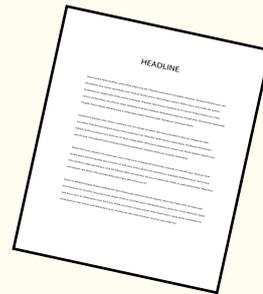
6

**GÍRIAS.  
NEM PENSAR!**



7

**RESPEITE O  
FORMATO  
EXIGIDO!**



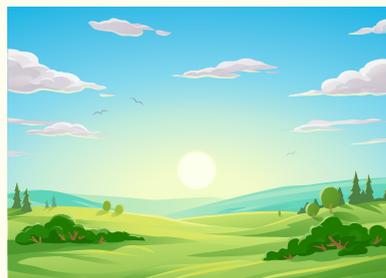
8

**RELEIA ANTES  
DE FINALIZAR!**



9

**ESTUDE!**  
Mas não deixe  
de viver.





## MAS PARA QUE VOCÊ SE DÊ REALMENTE BEM, É PRECISO NÃO ESCORREGAR NO PORTUGUÊS!

Para isso, os professores **Gabriel Aguilar e Célia Rocha**, da Cruzeiro do Sul Educacional, vão te ajudar nessa missão: eles prepararam uma lista de erros comuns da língua portuguesa, que cometemos muitas vezes sem nem perceber, e que podem ser evitados!

### FRASE ERRADA:

Conversei com o aluno ontem,  
o mesmo entendeu que estava errado.



### EXPLICAÇÃO:

Para substituir termos expressos anteriormente, utilize um pronome pessoal ou oblíquo. “Mesmo” é um pronome de reforço.

### FRASE CORRETA:

Conversei com o aluno ontem,  
ele entendeu que estava errado.



## FRASE ERRADA:

Ele deveria fazer uma solicitação onde descreva o caso.



## EXPLICAÇÃO:

O advérbio “onde” denota uma circunstância de lugar. Por isso, é recomendável não utilizá-lo se não estivermos nos referindo a um local.

## FRASE CORRETA:

Ele deveria fazer uma solicitação na qual descreva o caso.



## FRASE ERRADA:

Fui buscar meu diploma, mas ainda não tinha chego.



## EXPLICAÇÃO:

O particípio do verbo chegar é “chegado”. Chego é a flexão do verbo na 1ª pessoa do presente do indicativo.

## FRASE CORRETA:

Fui buscar meu diploma, mas ainda não tinha chegado.



## FRASE ERRADA:

Já **fazem** sete anos que estou morando aqui.



## EXPLICAÇÃO:

O verbo “fazer”, quando indica tempo transcorrido, é impessoal. Neste caso deve permanecer na 3ª pessoa do singular.

## FRASE CORRETA:

Já **faz** sete anos que estou morando aqui.



## FRASE ERRADA:

Foi uma **perca** de tempo procurar você.



## EXPLICAÇÃO:

“Perca” não deve vir acompanhado de um artigo, pronome ou numeral, nem ser usado no sentido de “privação”.

## FRASE CORRETA:

Foi uma **perda** de tempo procurar você.



***Dicas anotadas? Agora você está pronto para se dar bem em qualquer redação!***



# BONS ESTUDOS!



**Cruzeiro do Sul**  
Educativa

Capitais e regiões metropolitanas

**3003-1189**

Demais localidades

**0800 721 5844**



Universidade  
**Cruzeiro do Sul**

[www.cruzeirodosul.edu.br](http://www.cruzeirodosul.edu.br)



**Módulo**  
Centro  
Universitário

[www.modulo.edu.br](http://www.modulo.edu.br)



**UDF**  
Centro  
Universitário

[www.udf.edu.br](http://www.udf.edu.br)



**UNICID**  
Universidade  
Cidade de S. Paulo

[www.unicid.edu.br](http://www.unicid.edu.br)



**UNIFRAN**  
Universidade  
de Franca

[www.unifran.edu.br](http://www.unifran.edu.br)



**FASS**  
Faculdade  
São Sebastião

[www.fass.edu.br](http://www.fass.edu.br)



**CEUNSP**  
Centro Universitário  
N. Sra. do Patrocínio

[www.ceunsp.edu.br](http://www.ceunsp.edu.br)



**Cruzeiro do Sul Virtual**  
Educação a Distância

[www.cruzeirodosulvirtual.com.br](http://www.cruzeirodosulvirtual.com.br)