



PIUG

www.mundoplug.com.br



Dicas para os finalmente

Momentos próximos dos vestibulares têm que ser vividos com calma e ponderação; confira conselhos de quem entende do assunto

Neste domingo, tem a 1ª fase do Vestibular 2012 da Unicamp. No dia 27 de novembro, é a vez da Fuvest aplicar suas provas. Além desses, que estão entre os mais concorridos do país, há dezenas de outros processos seletivos em andamento, colocando os vestibulandos em permanente estado de tensão.

E levantando também várias dúvidas. Afinal, o que é válido ou não fazer quando os vestibulares estão próximos? Nesse sentido, a Unesp, que organiza os concursos da Unesp, da Unifesp e de diversas outras instituições, preparou uma série de dicas úteis. Confira a seguir.

1 Não exagere na dose – Os momentos próximos das provas têm que ser vividos com calma e ponderação. Não cometa exageros, nem no ritmo do estudo, tampouco em outras atividades que possam, pelo excesso, trazer algum tipo de perturbação a você às vésperas dos exames.

2 Não acredite em conselhos milagrosos – Há todo um folclore no tocante aos exames vestibulares sobre meios de atingir um desempenho fora do comum. Alguns conselhos a

esse respeito chegam a ser absurdos, verdadeiramente hilários, e só podem representar prejuízo aos candidatos.

3 Cuide de seu estado físico – É unânime entre os educadores que o estado físico do candidato é algo muito importante antes e durante os exames. Por isso, cuidado com atividades que possam trazer qualquer prejuízo a esse respeito. Nos dias que antecedem a prova, cuide de seu corpo e, se sentir algum mal-estar, consulte um médico o quanto antes.

4 Mantenha sua rotina – Uma das maneiras de evitar problemas às vésperas dos exames é manter a rotina. Cada um de nós tem uma rotina, criada e desenvolvida segundo seu próprio temperamento, seu modo de ver as coisas. Não é aconselhável tentar estabelecer mudanças radicais neste momento.

5 Últimas revisões com objetividade – É claro que, mesmo faltando apenas pouco tempo para as provas, você pensará em fazer revisões desta ou daquela matéria. Normalíssimo! Cuide, no entanto, de fazer isso com ponderação e tranquilidade. Procure revisar



Vestibulandos fazem prova da Unicamp no ano passado

Os vencedores são grandes otimistas, acreditam que irão vencer e, assim, fazem o que é necessário para isso

apenas aqueles pontos em que você possa resolver algumas dúvidas e garantir acertos, caso haja questões sobre o assunto na prova. Se tentar revisar tudo, não revisará nada.

6 Planeje o desempenho nas provas – O desempenho nas provas pode e deve ser planejado. Uma prova com certo número de questões objetivas, por exemplo, deve ser realizada durante determinado tempo.

Vale a pena planejar o uso desse tempo, e o melhor meio para isso será a simulação com provas anteriores. Se você já fez isso, está realmente preparado para usar da melhor forma o tempo da prova.

7 Ponha a tensão a seu serviço – Em qualquer atividade de nossas vidas, certa tensão nos acompanha. É o reflexo da responsabilidade que colocamos em nosso desempenho. Prestar exames traz também um au-

mento dessa tensão. Esse aumento de tensão é ruim? Nem sempre. Podemos utilizar positivamente a tensão, por exemplo, dando mais atenção aos enunciados das questões, relendo partes delas para evitar equívocos, revisando as respostas e o preenchimento do gabarito. Assim, a tensão será sua melhor aliada contra distrações.

8 Atenção para datas e horários – Este é um conselho óbvio,

mas muitíssimo prático e útil. Datas e horários de vestibular são dados inflexíveis, não permitem exceções. Todos os anos há candidatos que perdem provas por chegar atrasados. Isso não pode acontecer com você. É melhor chegar duas horas antes no local da prova do que chegar “em cima da hora”. Um ônibus que tem um acidente, um defeito no motor, uma tempestade com enchente, um congestionamento, uma passeata de grevistas – tudo pode acontecer a qualquer momento, por isso, não vale a pena desafiar o azar.

9 Otimismo, sempre – Mantenha permanentemente atitude otimista. Todos os vencedores são grandes otimistas, acreditam que irão vencer e, assim, fazem o que é necessário para isso.

10 Seja você mesmo – Como síntese de todas sugestões apresentadas acima, atente para esta última: seja você mesmo. Você tem um modo, um estilo, uma maneira de ser. Continue com eles, pois foram eles que o trouxeram vitoriosamente até este ponto. E com eles obterá novas conquistas. Boa sorte!

CORPO SADIO

Joni de Almeida Leitão
Professora

Eu tenho a força (Parte 3)

Joelho

Exercícios de força tanto podem detonar quanto fortalecer e proteger os joelhos. Um cuidado é fazer o exercício aeróbico sempre antes da musculação. “O treino produz uma interferência neurológica que vai dificultar o controle da perna depois, na corrida ou na caminhada. Na cadeira extensora da sala de musculação, por exemplo, a pessoa fica estendendo a tibia e forçando a hipertensão do joelho. Se ela sai dali para caminhar, vai reproduzir esse movimento na marcha e expor o joelho a um risco maior”, ensina Marcel Semiatz, fisioterapeuta. É importante, também, observar a rotação externa dos joelhos durante os exercícios, tentando vencer a tendência que temos de virar os joelhos para dentro quando realizamos os movimentos ou mesmo quando estamos parados de pé.

Lesões

Realizar movimentos repetitivos da forma errada, não respeitar o período de descanso para a recuperação do músculo e usar cargas muito pesadas são as principais causas das lesões relacionadas à musculação. O movimento ou a postura errada podem fazer com que o outro grupo muscular, não envolvido diretamente no exercício que está sendo realizado, faça movimentos compensatórios, para suportar o esforço, e acabe se lesionando. Os movimentos repetitivos também podem fazer com que as microlesões nos músculos e nas articulações aumentem e que o processo inflamatório, que é a resposta do corpo para se recuperar dessas lesões, se torne crônico. Além da inflamação crônica, isso pode levar à ruptura do músculo e do tendão. Se as microlesões se cronificarem nos tendões podem virar tendinite (inflamação no local) ou tendinose, que é a degeneração do tendão.

Osteoporose

A musculação previne e combate a perda da densidade do osso, que caracteriza a osteoporose. Ela funciona como uma poupança. A pessoa perde menos músculo e de forma mais lenta, mantendo a boa qualidade do osso. Quem tem osteoporose deve trabalhar os abdominais e a musculatura da

cintura, para fortalecer a coluna, e fazer exercícios de marcha com peso, para beneficiar o quadril, regiões mais atingidas pela perda óssea.

Propriocepção

É a capacidade de perceber a posição e o movimento do corpo no espaço e adaptar articulações e músculos para manter equilíbrio. Nos ligamentos, temos neurônios que informam ao cérebro que movimento articular é necessário para manter a estabilidade. Fazer exercícios de força sobre uma bola, por exemplo, aumenta a capacidade proprioceptiva. Implica maior consciência corporal e senso de equilíbrio.

Postura

Certinho, certinho, ninguém é. Mas, na hora de começar um trabalho com peso, é bom prestar atenção à postura. O ideal seria que, antes, a pessoa passasse por uma avaliação postural séria. Os desvios, assimetrias e compensações posturais de cada um precisam ser considerados para que o treino seja ajustado àquele corpo e não agrave um quadro que pode levar a uma lesão crônica. É importante detectar as alterações posturais de cada pessoa, para ensiná-la a treinar de um jeito que corrija aquela condição.

MENTE SADIA

Marcelo Zuccherato
Psicólogo

O jeitinho brasileiro

Hoje, mais do que nunca, se discutem as questões que envolvem a ética, a honestidade, o bom uso do dinheiro público etc.

No entanto, impera o jeitinho brasileiro, que viciosamente pretende encobrir o mal feio.

A impunidade impera no país, dando por vezes a impressão de que é um barco à deriva, uma vez que as instituições sedem aos jogos de interesses e se corrompem quando deveriam fiscalizar, denunciar, exigir reparação e retratação.

É na classe política que pesam as evidências de tais práticas, pois os escândalos são muitos e sucessivos. Porém, em todas as camadas sociais, culturais, econômicas, coexistem pessoas de bem e de bens. Uns valorizam o bem comum, outros, os interesses pessoais e de parceiros da mesma estirpe.

Hoje ouvi mais uma sugestão fora de contexto: “Só

uma revolução mesmo para acabar com essa bagunça”. Só se for uma revolução cultural, moral, ética, pois a luta armada já não faz mais sentido, até porque muitos dos que se indignam frente à roubo-lheira desenfreada são os primeiros a dizer que se estivessem no lugar do outro (do mau caráter) agiriam da mesma forma, não perderiam a oportunidade.

Oportunidade! Então o velho provérbio que diz “A ocasião faz o ladrão” está correto?

Não, não pode ser assim, há pessoas e pessoas. Todas lutam pela sobrevivência, algumas com princípios morais, visão de mundo trabalhada para o bem, e outras aplicam a “lei de Gerson, em que o importante é levar vantagem em tudo”, não importa como. Contudo, o mundo caminha, em determinados aspectos, em passos lentos, outros, em passos largos, assustadores.

Mas há uma evolução. Pouco tempo atrás, e assim o é em determinadas regiões, a força, o poder se sobrepunham ao conhecimento, à lei, ao direito. Hoje, com tudo o que há ainda para ser melhorado, o direito afronta o poder, a força, a rigidez, criando oportunidades de negociações, mediações, entendimentos.

Nesta “nova era”, que-

bram-se preconceitos, permite-se vir à tona as diferenças individuais, criando uma nova sociedade.

Mesmo que ainda mais no discurso do que na prática, hoje há de fato uma preocupação com a natureza, com o ser humano, com as futuras gerações.

Tem havido, sim, uma mudança de entendimento e de comportamento. O fato é que nos esquecemos do passado, do crescimento industrial às margens de córregos, rios, para neles despejarem seu “esgoto” sem nenhum tratamento. A emissão de poluentes na atmosfera não contava com nenhum órgão regulador. Mais recentemente, os fiscais “eram” acariaciados com “presentinhos” de final de ano para não autuar as empresas que desrespeitavam o estipulado. O esgoto doméstico era igualmente lançado nos rios, como se isso fosse normal.

Hoje, a população reivindica – menos do que deveria – pelos seus direitos. A mordacão do medo foi sendo retirada pela história, dando voz aos cidadãos conscientes de seu estar no mundo, dos seus compromissos com a vida.

Talvez tenhamos que abdicar do jeitinho brasileiro para que possamos dar um jeito neste país.

Visões de um crime

Muita ação neste filme com Milla Jovovich.

Já na 100%!!

Av. Santa Bárbara, 1360 | Av. Francisco, 345
3444-4208 | 3443-4483

100% VÍDEO



PLUG

www.mundoplug.com.br

OBJETIVO
As melhores cabeças

ANUNCIAMOS O MELHOR FUTURO PARA SEUS FILHOS

3451.3007

Feira do Conhecimento do Colégio Objetivo



DISPLAY

TOP 5 da balada

freeway

- 1 - Lady Gaga - You and I
- 2 - Coldplay - Paradise
- 3 - Chris Brown - Beautiful people
- 4 - Bad Meets Evil - Lighters
- 5 - Rihanna - Cheers

Opera Rock

FARGOS



Idéia

Escolas de Línguas

CURSOS RÁPIDOS

APRENDA INGLÊS EM APENAS 12 MESES

Tel.: | 19 | 2113.9900
www.grupoideia.com.br

SAPATILHAS PAEZ SÓ NA IT'S!

NOVIDADE

it's



solio do refino

www.jodocera.com



FRANCAMENTE

Marcelo Paulino
Jornalista

Movimentos antipáticos

Eram nada menos que 400 policiais, divididos em 50 viaturas e contando com apoio até de helicóptero. Todos os homens, pertencentes ao Batalhão de Cho-

damente equipados com capacetes, escudos, botas e mais aquele arsenal que impressiona de verdade. A ação, porém, não era para invadir alguma favela dominada por traficantes ou partir para o confronto com uma torcida organizada daquelas bem violentas (há alguma que não seja, enfim?).

Os policiais tinham como missão desocupar a reitoria da USP, invadida dias atrás por estudantes revoltados, ironicamente, com um acordo que coloca a PM dentro do campus. E este havia resultado na detenção de alunos que fumavam seu baseadinho dentro

das dependências da universidade. A verdade é que se a polícia for prender todos os universitários que fumam maconha nos campi em que estudam, vai ser preciso construir um monte de cadeias.

Mas isso não quer dizer que a droga está liberada, seja dentro ou fora das universidades. E há que se entender que os tempos são outros. Não dá mais para as instituições de ensino recusarem a presença da polícia. Prova disso são os recentes estupros e assaltos que fizeram tantas vítimas justamente na USP. Se aumentar a segurança limita a liberdade

para qual tanto clamam os jovens em idade universitária, é um preço justo a ser pago.

O fim desse episódio da ocupação da reitoria é que a PM foi eficiente no que se propôs a fazer, ninguém saiu ferido e o espaço foi devolvido a quem de direito. Desconfio que a maioria da população aprovou essa ação. Porque, afinal, há movimentos que não conseguem a simpatia, muito menos a adesão, de quem não é diretamente interessado naquilo.

Ouvi vários comentários de que a atitude dos estudantes era coisa de playboy maco-

nheiro que não quer respeitar a lei.

Nem tanto ao Sol, nem tanto à Lua, sou da opinião de que o diálogo deve ser tentado à exaustão antes de atitudes mais impetivas. Agora, se um caso como esse desperta a antipatia de boa parte das pessoas, o que dizer de greves como a dos carteiros e dos bancários? Longe de mim querer analisar se as reivindicações das duas categorias eram justas ou não.

Cada um sabe onde aperta o seu calo. Mas quanta gente não teve problemas por causa das greves? Contas atrasadas,

prazos perdidos, o prejuízo, em dinheiro e tempo, foi grande. Eu também amarguei juros de mensalidades que não pude pagar e tive até celular cortado por causa disso.

Se a paralisação de serviços essenciais força decisões rápidas, também pune quem não tem culpa. Mas quem há de ser contra o direito dos trabalhadores de buscar aquilo que acham justo? São percalços de uma democracia em que direitos e deveres ainda se estranham quando se encontram em fronteiras nebulosas.



ci