

# Mente são, corpo são



## Redação

Entre os mandamentos do vestibulando estão aplicar fórmulas, manter em dia os exercícios das disciplinas, praticar a redação. Tanta dedicação aos concursos faz a maioria se esquecer de seguir nas atividades físicas, na alimentação balanceada, no sono de oito horas - para a infelicidade de mães e pais, sempre cheios de recomendações. Mas é hora de dar razão aos seus familiares

preocupados. Manter a atenção com o corpo não só evita que você pegue uma gripe bem na época das provas, como também melhora sua resistência para estudar e até amplia sua capacidade de memorização. O médico neurologista Leandro Roberto Teles, com o apoio de outros especialistas, dá as diretrizes do que você precisa cuidar para tirar a nota máxima nos quesitos físicos sempre.

### Gêneros textuais no vestibular

Cada situação comunicativa da língua exige um gênero textual específico conforme a finalidade e o público alvo. Os diversos tipos de composição que circulam por aí possuem características próprias. Assim, ao lado da dissertação, da crônica e do conto, podemos identificar a carta pessoal, o email, o anúncio, o discurso político, a lei, a notícia, o artigo científico e tantos outros. A redação de vestibular é um deles.

É bom lembrar que as modalidades textuais não se apresentam de forma pura na vida prática. Foi-se o tempo em que a dissertação era o único gênero cobrado nos vestibulares. Muitas

universidades têm apresentado a possibilidade, em seus processos seletivos, de que o candidato demonstre sua capacidade linguística por meio da narração, da carta argumentativa, da crônica entre outros. Algumas instituições, a exemplo da UFPR e da Unicamp, têm inovado ao pedir resumo, relatório, interpretação de gráficos, entre outros tipos textuais mais próximos dos que serão utilizados na vida acadêmica.

Em nossa última coluna, conversamos sobre a costura textual e a dissertação. Hoje relembremos os aspectos da carta argumentativa, da narração, da crônica, do conto e da notícia.

**CYNTHIA SILVA** é licenciada em Letras pela UnB e mestre em Educação pela UFSC. Tem 22 anos de magistério na área de língua portuguesa. Atualmente, é professora de redação da Oficina da Palavra [www.ofpalavra.com.br](http://www.ofpalavra.com.br)

### Lanchinho obrigatório

Aquela regra de comer pouco e várias vezes ao dia tem ainda mais motivos para ser seguida na fase pré-vestibular. Respeitando a ingestão de pequenas porções de alimentos a cada três horas você conseguirá aprender mais. Ficar em jejum por muito tempo faz o nível de atenção de aprendizagem cair. De acordo com a coordenadora do curso de Nutrição da Universidade Regional de Blumenau, Luciane Coutinho de Azevedo, a ingestão de grandes quantidades calóricas de uma vez deve ser igualmente evitada. Quando comemos demais, a tendência é termos sonolência, porque o sangue é mais desviado para a digestão. Por isso, no dia da prova, nada de querer comer uma feijoada.

### A lei da organização

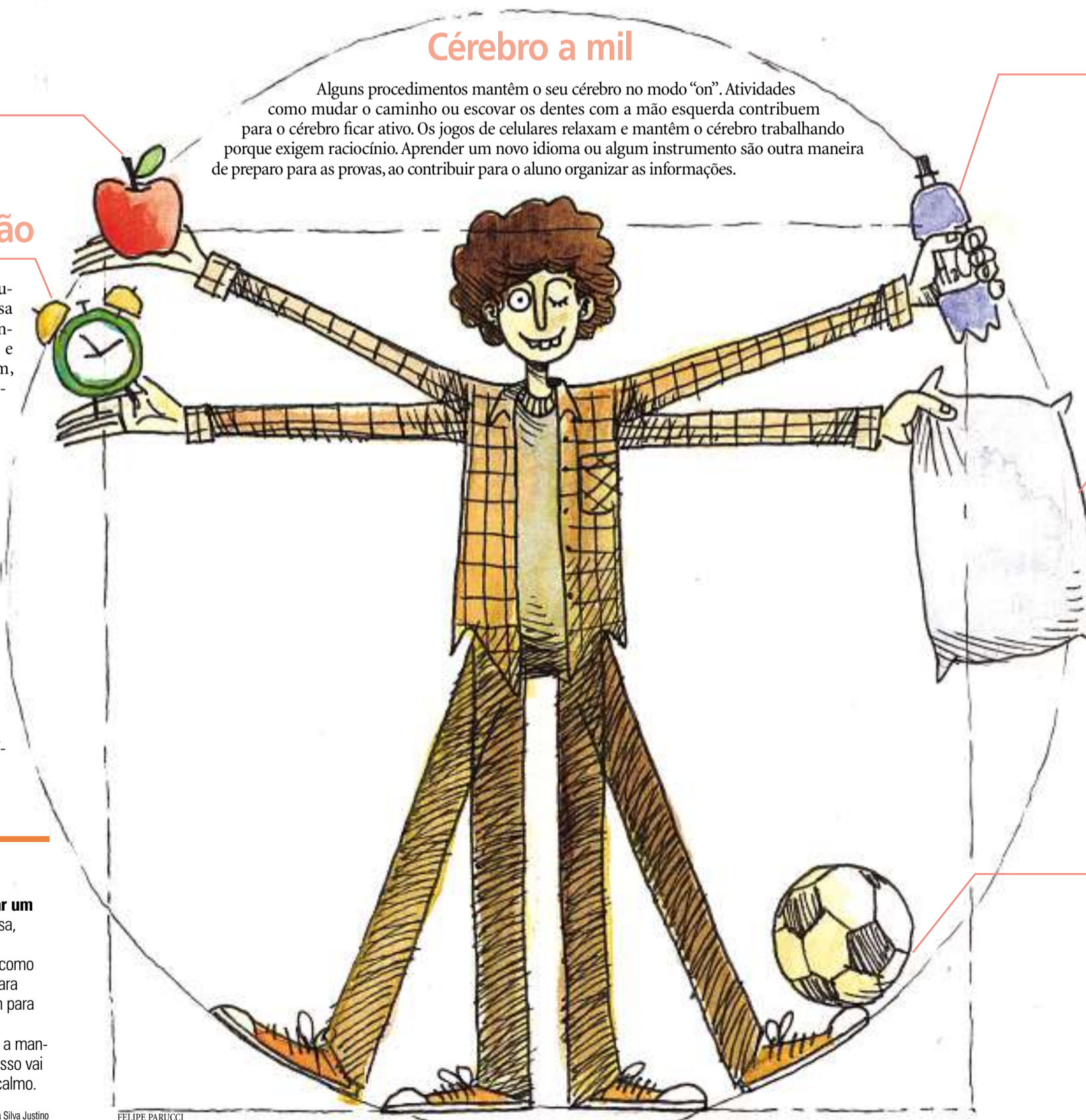
Em época de vestibular, a matéria é extensa e o tempo é curto. Diante disso, para o corpo e a mente ficarem bem, organização é imprescindível, seja de tempo ou de espaço. Com um horário bem planejado, você verá como há tempo de dormir bem, de se alimentar, se exercitar, de assistir a filme ou curtir os amigos, além de se estudar, claro. Como o cérebro funciona melhor nessa "dedicação integral", opte por estudar em locais arrumados, para não haver competição entre os livros e os estímulos do ambiente.



- **Lembre-se da máxima:** orientar sem cobrar demais. Os pais podem recomendar pausas para comer, mas bater na porta a cada cinco minutos só vai atrapalhar a concentração.  
- **Incentive-o a fazer sempre as maiores refeições do dia.** Fazer almoços com comidas leves e ter alimentos saudáveis na despensa só vai ajudar nesse processo.

- **Se ele precisa tirar um cochilo** ou dar uma pausa, respeite esse momento.  
- **Quebre de rotina,** como uma volta no shopping para espairecer, pode ser bom para ele retomar o fôlego.  
- **Tente incentivá-lo** a manter as atividades físicas, isso vai deixá-lo, inclusive, mais calmo.

Fonte: Psicóloga Monica da Silva Justino



**Cérebro a mil**  
Alguns procedimentos mantêm o seu cérebro no modo "on". Atividades como mudar o caminho ou escovar os dentes com a mão esquerda contribuem para o cérebro ficar ativo. Os jogos de celulares relaxam e mantêm o cérebro trabalhando porque exigem raciocínio. Aprender um novo idioma ou algum instrumento são outra maneira de preparo para as provas, ao contribuir para o aluno organizar as informações.

### 0% de teor alcoólico

Beber demais em festa pode te fazer esquecer o que você fez no dia anterior. Pior é esquecer a matéria estudada. Segundo o neurologista Leandro, o álcool é mesmo um inimigo.  
- As bebidas alcoólicas dificultam a memória, desorganizam o sono. O vestibulando que quer ser de alto nível tem que ficar longe do álcool, senão ele coloca a perder o trabalho da semana - retrata.  
Aos maiores de 18 anos que não conseguem ficar longe de um golinho de bebida, a recomendação é tomar, em pequenas quantidades, taças de vinho, que trazem danos menores do que os destilados.

### Sono dos justos

Dê adeus ao hábito de televisão, internet ou leituras até muito tarde, se tiver que acordar cedo. O sono consolida o que foi aprendido no dia, além de trazer o descanso, preparando corpo e mente para o dia seguinte. Na busca pelo estudo, não adianta, então, querer economizar no sono. O estudante que ficou até tarde lendo pode até ir bem na prova de manhã cedo, mas dificilmente conseguirá se lembrar da matéria no vestibular ou mesmo poucos dias depois, como lembra o neurologista Leandro. O ideal é dormir, no mínimo, oito horas. Tenha em mente que só estudar desesperadamente não adianta, é preciso manter a qualidade desse estudo. Apenas meia hora à tarde é o suficiente para recuperar o fôlego e voltar com tudo para os livros.

### Exercício físico

Fazer exercício libera a substância endorfina, que também ajuda na memorização, além de ser uma pausa dos livros. No período que antecede as provas, o ideal é investir em exercícios aeróbicos, como caminhadas, andar de bicicleta e até andar de patins, que liberam

mais energia, reduzindo o stress. O educador físico e profissional da Univali Eduardo Vidal recomenda atividades como ioga e pilates, que estimulam a concentração e o alongamento. Se der para fazer um pouco de musculação para melhorar a postura, melhor ainda.

### Fique ligado!

Enquanto na dissertação você tem um interlocutor universal, na carta seu leitor é específico. Por isso os argumentos devem ser escolhidos conforme a situação e dirigidos a ele.

#### CARTA ARGUMENTATIVA

Trata-se de gênero muito próximo à dissertação, o qual também deve apresentar introdução, desenvolvimento e conclusão.  
✓ Cabeçalho com nome da cidade e data. Ex: Florianópolis, 30 de junho de 2010.  
✓ Vocativo inicial, cuja escolha dependerá do leitor ao qual se destina ou da sua relação com ele. Ex.: Excelentíssimo Senhor Presidente, Querido amigo, etc.  
✓ Interlocutor definido ao qual você deverá se dirigir ao longo do texto.

✓ Adaptação da linguagem e da argumentação à realidade do leitor (hipotético) e ao grau de intimidade estabelecido entre vocês dois.  
✓ Expressão que introduza a assinatura do autor. Ex.: atenciosamente, de um amigo, de um cidadão, de seu amor, etc.  
✓ Assinatura. Invente um pseudônimo para o personagem criado na sua carta, pois, caso você coloque o próprio nome, sua redação será anulada.

#### NARRAÇÃO

É o gênero textual por meio do qual se relatam fatos, verídicos ou não, os quais se desenrolam em determinado tempo e lugar, com a atuação de uma ou mais personagens. Como no vestibular o limite para o texto é pequeno, o que não pode faltar?  
✓ O examinador tem que "ver" a cena, imaginar com detalhes o cenário em que se passa a ação, enxergar o personagem e assistir cada reação. Ao descrevê-los, procure utilizar adjetivos que deem forma, cor e tamanho aos seres ou objetos da história.  
✓ Embora não muito extensos, os diá-

logos devem estar presentes.  
✓ Ao contar a história de um personagem, deve-se procurar questioná-lo e discutir seus valores.  
✓ Deve-se demonstrar que o texto tem uma razão para ser escrito, com uma carga emocional ou ética que afete e envolva o leitor.  
✓ Quanto à estrutura, a introdução deve apresentar os personagens, localizando-os no tempo e espaço. O desenvolvimento da trama deve ser construído por meio das ações deles. Já a conclusão, acontece após o clímax, finalizando a história.

### Atenção!

A crônica, o conto e a notícia também são gêneros textuais narrativos. Contudo, possuem suas especificidades:

**Conto** - Diferencia-se dos romances, não apenas pelo tamanho, mas também pela estrutura: há poucos personagens, sem análise profunda; há acontecimentos breves, sem grandes complicações de enredo; há apenas um clímax, no qual a tensão da história atinge seu auge.

**Crônica** - O que lhe é bem característico é que apresenta pessoas comuns como personagens, sem aprofundamento psicológico e delineados em traços rápidos. É um texto curto, o qual aborda temática cotidiana. Organiza-se em torno de único núcleo e único conflito.

**Notícia** - É o relato de uma série de fatos a partir do mais importante. Deve ser estruturado de forma lógica e caracterizar-se por contar um fato de forma simples e objetiva. Nele devem estar sintetizados: quem, onde e o quê. O como e o porquê podem aparecer no corpo da notícia.