



# Na escola

Um guia de sobrevivência para o Ensino Médio

TESTE:  
QUE TIPO DE  
ALUNO VOCE É?

COMO CONCILIAR  
A ESCOLA E  
O TRABALHO

Por que  
**ESTUDAR?**

Este guia não pode ser vendido

Realização:



UM COMPROMISSO Malwee COM A INFÂNCIA



3 chances de ganhar  
R\$100 mil\* e investir  
no futuro de uma criança

promoção  
**Crescendo e  
Aprendendo**

Acesse o site e  
saiba como participar.

O prêmio somente  
será entregue  
mediante  
apresentação do  
produto e do tag  
cadastrado.

**A roupa que contribui com a infância  
também ajuda a criança a estudar  
e virar gente grande!**

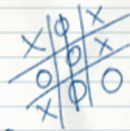
Ao comprar uma roupa Zig Zig Zaa, o tag traz um código para  
você cadastrar e concorrer a um dos 3 prêmios no valor de  
R\$100 mil\*.

Entre no site [www.zigzigzAA.com.br/promocao](http://www.zigzigzAA.com.br/promocao), preencha todas  
as informações e responda a pergunta: "Qual é a roupa que  
contribui para o desenvolvimento da criança?".  
Confira o regulamento completo no site!



UM COMPROMISSO Malwee COM A INFÂNCIA

\*Este prêmio no valor de R\$ 100.000,00 será entregue ao sorteado sob a forma de certificado em barras de ouro. **Cartão de Autorização CAIA nº 6-0719/2010.** O valor tem reconhecido de uso para a formação educacional da criança escolarizada. O cadastro deve ocorrer no site [www.zigzigzAA.com.br](http://www.zigzigzAA.com.br) entre os dias 30/07/10 e 30/11/10. O sorteio será realizado no dia 10/12/10. Indicação a promoção.



## UM GUIA PARA O FUTURO

Sejamos francos: a vida adulta não é fácil! Pode até ser divertida, mas é repleta de cobranças e de escolhas que temos que fazer a todo instante. Uma decisão errada, uma vacilada pode ferrar com nosso futuro ou, pelo menos, atrasar nossos planos por alguns anos. É fogo (pra não dizer outra coisa)! Mas não tem jeito. Temos que tomar as rédeas da nossa vida e focar naquilo que realmente é importante para nós.

Este guia contém informações que podem ajudar você a tomar a decisão certa em dilemas fundamentais para seu futuro. Trabalhar ou estudar? Fazer ou não faculdade? Sacanear ou não o nerd da escola? Namorar ou ir para o colégio? Jogar futebol ou estudar matemática?

Os caminhos que sugerimos nem sempre são os mais fáceis ou os mais divertidos. Mas são os melhores para quem quiser se realizar profissionalmente e ter uma vida com mais oportunidades. A decisão de segui-los ou não é inteiramente sua. A partir de agora, VOCÊ é responsável por sua vida e suas escolhas!

**Boa sorte!**

**Boa leitura!**

**E bons estudos! \o/**



Com quem conversamos:

- Wanda Engel, superintendente executiva do Instituto Unibanco
- Ana Cássia Maturano, psicóloga e psicopedagoga
- Miriam Abramovay, socióloga
- Simon Schwartzman, sociólogo
- Jamerson Peixoto, diretor do Colégio Engenheiro Juarez de Siqueira Wanderley, de São José dos Campos (SP), mantido pelo Instituto Embraer de Educação e Pesquisa



# QUE TIPO DE ALUNO VOCÊ É?

Faça o teste e descubra quais são as suas características como estudante :D



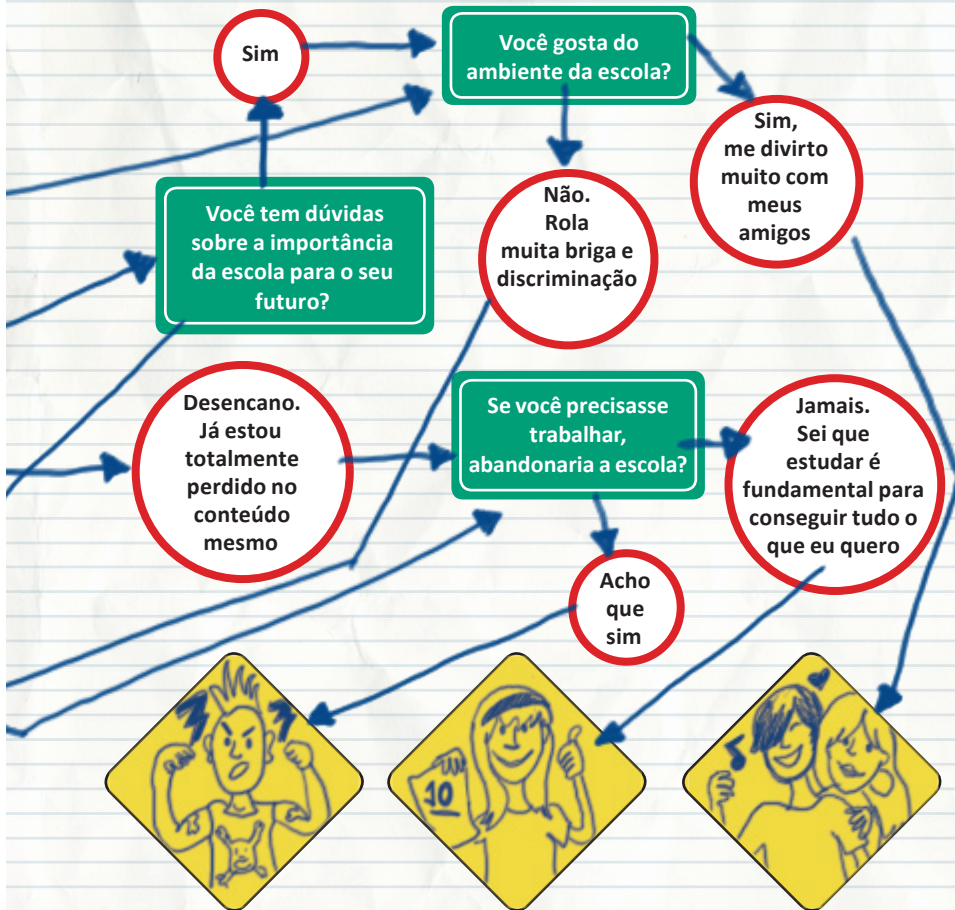
## PREOCUPADO - QUE TAL UM REFORÇO?

Você tem um pouco de dificuldade para acompanhar o conteúdo. Nessas horas, é importante lembrar que ninguém nasce sabendo e que, com dúvidas, ninguém vai pra frente mesmo. O melhor é buscar reforço e nunca desistir da escola. Confira dicas na página 8.

## DESESTIMULADO - NÃO DESISTA!

O ambiente da escola e as dúvidas sobre o seu futuro fizeram com que você perdesse o interesse pelos estudos. Mas, "pelamordedeus", nem pense em abandonar as aulas! Pesquisas comprovam que quanto mais você estudar, mais oportunidades de emprego terá. Se a escola está afastando você das aulas, mude de escola ou mude a escola. Confira dicas na página 6.





**ESTRESSADO - ENERGIA NA VEIA**

Você sabe que é importante estudar, mas não está conseguindo conciliar escola e trabalho. Ninguém falou que a vida ia ser fácil, mas é importante aguentar o tranco. Confira dicas na página 12.

**DEDICADO - UM FUTURO BRILHANTE**

Você não desistiu de correr atrás do seu sonho: estudar. Você sabe que fazer uma boa faculdade não é impossível. Com planejamento e garra, dá para chegar lá. Confira dicas na página 14.

**BALADEIRO - MENOS FESTA, MAIS ESTUDO**

Você gosta de ir à escola, mas prefere os amigos, as festas e jogar bola a aprender. Assim não dá. Não dê mole com o estudo, pois é ele que irá financiar sua diversão no futuro! Confira dicas na página 10.



# UMA ESCOLA PARA TODOS

Um dos fatores que afasta estudantes como você do colégio é o ambiente hostil. Veja como brigar por uma escola legal, com menos violência e discriminação

Chegou a hora de ir para a escola e o que você sente é um arrepio? Opa, algo muito errado deve estar acontecendo e, com certeza, o problema não é você. Será que você não é vítima de violência? Não é preciso receber ameaças diretas para configurar perseguição, sabia?

**A violência começa com**

chateações  
inoportunas,  
brincadeiras  
sem graça,

KKKK

**e pode acabar em**

XINGAMENTOS,  
socos e pontapés

\$#%!

**As principais vítimas  
de bullying são**

as minorias, ou seja,  
meninos e meninas  
diferentes dos  
padrões comuns.



"Não há caminhos para a paz. A paz é o caminho"  
Mahatma Gandhi (1869-1948)

6

**Se, por causa disso, você está deixando de aproveitar a escola e tudo o que ela tem de bom, é hora de mudar.**

1. Essas agressões e brincadeiras sem graça têm nome: *bullying*. O *bullying* é crime. Não tenha medo de denunciar. Se preciso, peça ajuda.
2. Cobre que a sua escola tenha algum projeto *antibullying*. E que puna quem discrimina ou maltrata os outros.
3. Lute para que sua escola crie um e-mail ou um serviço de telefone por onde seja possível denunciar casos de *bullying*.
4. Informe-se sobre o assunto. Só assim você poderá identificar o problema.
5. Trate as outras pessoas como gostaria de ser tratado, com respeito.





## OLHA O LIMITE!

Fazer brincadeiras de vez em quando não tem nada de errado. Mas é importante saber quando parar. Sem se dar conta, você pode insistir na piada e levar a vítima a ter ataques de ansiedade e até depressão.

Você sabe a origem da palavra **bullying**? Ela vem de **bully**, verbo em inglês que pode ser traduzido como "intimidar" ou "amedrontar".

# 66%

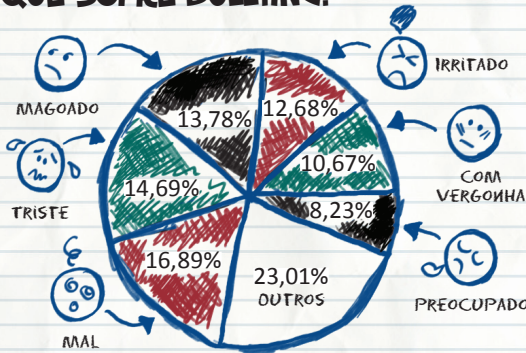
Esse é o percentual de alunos do Ensino Fundamental e Médio que afirmam ter sido vítimas de *bullying* nos últimos seis meses.

Fonte: Universidade Federal do Paraná (UFPR), 2009

## VOCÊ SABIA ?

Um dos tipos mais comuns de intimidação é o **cyberbullying**: aquele que acontece na internet – nos programas de mensagens instantâneas ou em redes sociais – e no celular. Muitas vezes o agressor é anônimo.

## COMO SE SENTE O JOVEM QUE SOFRE BULLYING:



Fonte: *Bullying Escolar no Brasil* - Ceats/FIA, 2010

## TEM JEITO!!! =>

A estudante gaúcha Daniele Vuoto, 24 anos, sofreu *bullying* durante vários anos, teve uma depressão que resultou em internação e quase morreu. Mas ela resistiu. Para contar essa história, Daniele, que hoje é graduada em Pedagogia, manteve um blog durante cinco anos. Confira: <http://www.nomorebullying.zip.net>

## VALE A PENA VER SEMPRE



No filme *As melhores coisas do mundo*, dois irmãos adolescentes, Mano (Francisco Miguez) e Pedro (Fiuk), sofrem *bullying* na escola e conseguem enfrentá-lo.

# QUE TAL UM REFORÇO?

**A escola é difícil mesmo. Isso não é desculpa para não estudar.**

**Pelo contrário: é um bom motivo para você se dedicar ainda mais**

Você tem tanta dificuldade para acompanhar o conteúdo que já está começando a sentir vontade de abandonar os estudos? Tem aquela equação de matemática que você não consegue aprender de jeito nenhum? A química orgânica você não entende nem para que serve, e as regras de gramática chegam a parecer absurdas, de tão difíceis? Calma! Não há motivo para pânico. É possível recuperar o tempo perdido e voltar a acompanhar o conteúdo.



Não deixe o conteúdo acumular. Isso só vai tornar tudo mais difícil.

Concentre a energia nas disciplinas em que você tem mais dificuldade

Use a internet para pesquisar (pesquisar não é copiar!)



Se a sua escola não tiver aulas de reforço, junte os amigos para pedir isso aos professores

Organize grupos de estudo. Trabalhar em conjunto é uma maneira divertida de reforçar o conteúdo

Peça para os professores indicações de filmes e livros que abordem o conteúdo

Peça ajuda aos professores e colegas

Faça perguntas quando tiver dúvidas. A sua dúvida pode ser a mesma de outro colega

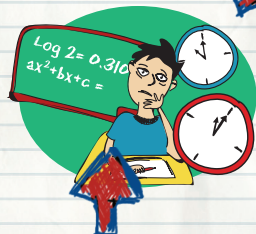
Coloque em prática o que você aprende. Use a matemática para planejar como gastar o primeiro salário



# A VIDA ~~NÃO~~ É (SÓ) UMA FESTA

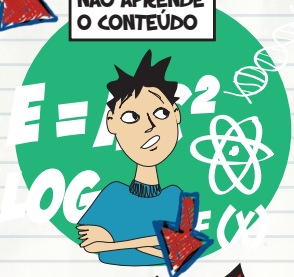
Se você só pensa em balada, namoro e esportes, corre o risco de entrar num círculo vicioso que no fim das contas vai ferrar a sua vida. Confira:

**VOCÊ ACHA AS AULAS CHATAS E DESINTERESSANTES**



**NÃO CONSEGUE PRESTAR ATENÇÃO NA MATÉRIA**

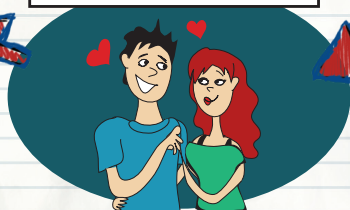
**NÃO APRENDE O CONTEÚDO**



**FICA CADA VEZ MAIS PERDIDO**



**APROVEITA PARA NAMORAR, JOGAR BOLA E SE DIVERTIR**



**SEM ENTENDER A MATÉRIA, PREFERE FAZER OUTRAS COISAS A ESTUDAR**

Há duas formas de sair desse círculo vicioso. A mais fácil é abandonar a escola. Mas essa certamente não é a melhor. Você pode tomar as rédeas da situação e interromper essa cadeia, equilibrando diversão e estudo.



"Não corrigir nossas falhas é o mesmo que cometer novos erros"  
Confúcio (551- 479 a.C.)





### **DIA X NOITE, O DUELO**

Quem não quer se acabar numa festa? Todo mundo, claro. Só não dá para perder aula porque saiu na noite anterior, ou não prestar atenção no professor por causa do sono.



### **O AMOR ESTA NO AR**

Namorar é mesmo uma delícia. Quem não gosta? Mas cuidado: muitas meninas abandonam a escola porque, ao transar sem tomar pílula e/ou usar camisinha, ficam grávidas.



### **DROGA PRA QUÊ?**

Todo mundo conhece alguma história triste envolvendo drogas. Para os estudos ela é fatal. O reflexo no desempenho escolar é imediato. Fuja disso!



### **QUERO SER BOLEIRO**

Você prefere as aulas de educação física? Beleza. Praticar esportes é mesmo muito divertido. Mas nada de matar as aulas de física e biologia para jogar bola, hein?



Ninguém está dizendo para você deixar de sair e não namorar nunca mais. Basta ter moderação. Conciliar estudos, festas, namoros, esportes e internet é possível. Veja as nossas dicas:

### **4 DICAS PARA EQUILBRAR DIVERSÃO E ESTUDOS**

- Não se deixe influenciar pela turma que não gosta de estudar; só você sabe o que é melhor para o seu futuro.
- Antes de deixar de estudar para fazer algo mais divertido, avalie as consequências desse ato.
- Concentre-se nos estudos durante a semana e deixe a diversão para o fim de semana.
- Se estiver com dificuldades de concentração, peça ajuda. Pais e professores estão aí para isso mesmo.

**VALE A PENA  
VER  
SEMPRE**



No filme **Juno**, uma menina de 16 anos (Ellen Page) engravida acidentalmente de um amigo com quem transou apenas uma vez. O fato provoca uma reviravolta na vida dela.

# Estudar **OU** TRABALHAR?

Opa: antes de abandonar um dos dois, saiba que é possível conciliar trabalho e escola numa boa. Algumas dicas:

**Durma bem.** Descansar durante a noite é essencial para a aprendizagem e também para um bom desempenho no trabalho

**Trabalhe no máximo 6 horas** por dia. Não adianta chegar à escola morrendo de sono e dormir na frente do professor

Evite estudar à noite. Durante o dia, temos **mais energia** e mais concentração também

Coloque a **escola em primeiro lugar.** Afinal, ela é a garantia de um futuro melhor (veja gráfico na página do lado)

Aproveite qualquer tempinho que sobrar para dar uma olhada **nos livros: no ônibus, no metrô**, na sala de espera do consultório... Faça uma grade horária para se organizar



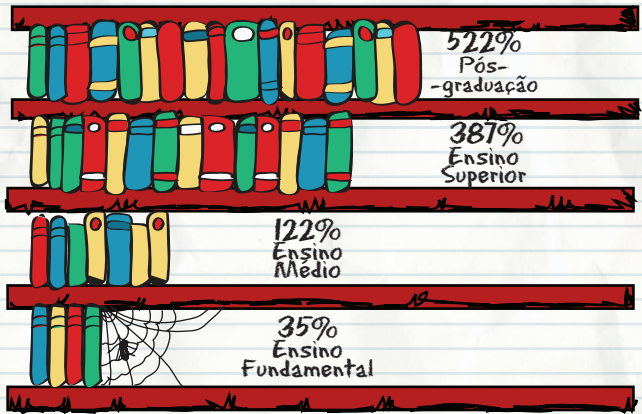
"O Programa Jovem Aprendiz cumpre o importante papel de fazer o nexo entre Educação e trabalho"  
Wanda Engel, superintendente executiva do Instituto Unibanco





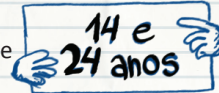
## NÃO VALE A PENA LARGAR A ESCOLA

Um estudo da FGV/Instituto Votorantim mostra que um pós-graduado tem 522% a mais de chances de ter emprego do que quem não se alfabetizou. E a mesma pesquisa traz um dado surpreendente: quem larga o Ensino Médio tem menos chances de entrar no mercado do que um analfabeto. Deixar a escola é um péssimo negócio!



Fonte: Você no Mercado de Trabalho. FGV/Instituto Votorantim (2008)

**A Lei do Aprendiz** organiza o trabalho de jovens entre



- ✓ Toda empresa de médio e grande porte deve ter no mínimo **5%** de aprendizes contratados e no máximo **15%**.
- ✓ A jornada de trabalho é de no máximo **6 horas diárias**, mas pode ser estendida a 8 horas para quem concluiu o Ensino Fundamental.
- ✓ Informe-se na Delegacia do Trabalho da sua região ou no site <http://conexaoaprendiz.org.br/> sobre o que é necessário para se candidatar a uma vaga.

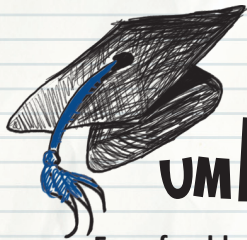
**Ser um Jovem Aprendiz tem várias vantagens. Você:**

- ganha experiência profissional;
- tem direito a formação técnico-profissional;
- tem registro na carteira de trabalho;
- tem direitos trabalhistas e previdenciários garantidos;
- tem direito a um salário mínimo-hora;
- pode fazer cursos de formação com custo zero.

**VALE A PENA VER SEMPRE**



O documentário **Pro dia nascer feliz** (2006) mostra adolescentes brasileiros enfrentando situações de preconceito, precariedade, violência e esperança na escola.



# UM FUTURO BRILHANTE PELA FRENTE →

Fazer faculdade é possível. Focar nos estudos pode ser a garantia de um futuro melhor. Veja o que fazer para chegar lá:

## FAZER (BEM) O ENEM

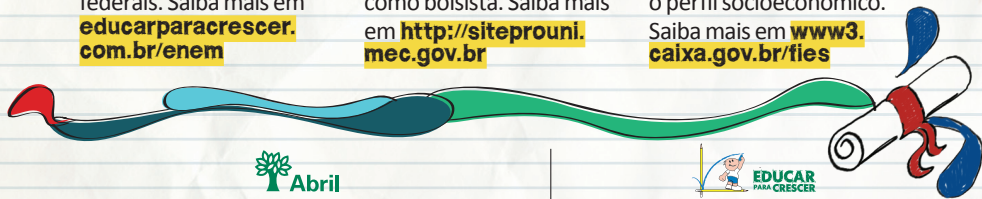
O Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) avalia o desempenho do estudante ao fim da escolaridade básica. Podem participar do exame alunos que estão concluindo ou que já terminaram a escola. Além de ser utilizada no ProUni, a prova é usada como critério de seleção para preencher pelo menos 42 mil vagas nas universidades federais. Saiba mais em [educarparacrescer.com.br/enem](http://educarparacrescer.com.br/enem)

## CONSEGUIR UMA BOLSA

O Programa Universidade para Todos (ProUni) dá bolsas de estudo integrais e parciais em cursos de graduação em instituições privadas. Para se inscrever no processo seletivo, é preciso ter feito o Enem e alcançado no mínimo 400 pontos, ter renda familiar de até três salários mínimos por pessoa e ter cursado o Ensino Médio em escola da rede pública ou em instituição privada como bolsista. Saiba mais em <http://siteprouni.mec.gov.br>

## FINANCIAR OS ESTUDOS

O Programa de Financiamento Estudantil (Fies) é destinado a financiar a graduação de estudantes que não tenham como arcar com os custos de sua formação e estejam matriculados em instituições pagas. O financiamento é feito pela Caixa Econômica Federal e tem um prazo para ser pago após a conclusão do curso. Os critérios de seleção levam em conta o perfil socioeconômico. Saiba mais em [www3.caixa.gov.br/fies](http://www3.caixa.gov.br/fies)



Presidente do Conselho de Administração: Roberto Civita  
Presidente Executivo: Giancarlo Civita  
Vice-Presidentes: Arnaldo Tibiryá, Douglas Duran,  
Marcio Ogliara, Sidnei Basile  
[www.abril.com.br](http://www.abril.com.br)



Fundador: VICTOR CIVITA (1907-1990)  
Editor: Roberto Civita  
Presidente Executivo: Jairo Mendes Leal



Presidente: Roberto Civita  
Diretora Executiva: Angela Dannemann

14



Presidente: Manoel Amorim



Diretor de núcleo: Kaíke Nanne  
Redator-chefe: Kadu Palhano

TEXTO  
Editora: Bettina Monteiro  
Repórter: Marina Azaredo

ARTE  
Editora de arte: Daniela Decourt  
Designer: Bruna Moreira  
Estagiária: Claudia Marianno

MARKETING  
Gerente de marketing: Patricia Steward  
Estagiária: Fernanda Romão Nascimento

Colaboradores  
André Albert (revisão),  
Cassio Ramos Almeida (tratamento de imagem),  
Ivana Rangel (administração)





ACESSE

[WWW.EDUCARPARACRESCE.COM.BR/VESTIBULAR](http://WWW.EDUCARPARACRESCE.COM.BR/VESTIBULAR)

E CONHEÇA TUDO O QUE O  
MOVIMENTO OFERECE PARA VOCÊ



#### BIBLIOTECA BÁSICA

100 livros  
essenciais  
da literatura  
brasileira



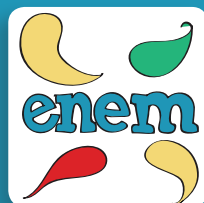
#### PROBLEMAS PARA ESTUDAR?

Faça o teste e  
descubra o que  
atrapalha os seus  
estudos



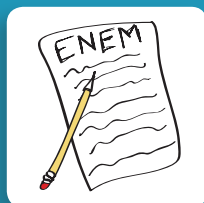
#### PARA O VESTIBULAR

Confira as  
obras literárias  
que mais caem  
na Fuvest



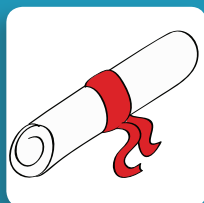
#### POR DENTRO DO ENEM

Saiba tudo sobre  
o Exame  
Nacional do  
Ensino Médio



#### 8 MOTIVOS PARA FAZER (BEM) O ENEM

Descubra por  
que é importante  
fazer a prova com  
seriedade



#### DIPLOMA DO TAMANHO DO BOLSO

Veja como  
conseguir uma  
bolsa para a  
faculdade



#### DÚVIDAS COM A ESCOLHA DA PROFISSÃO?

Faça o teste e  
identifique sua  
área de maior  
interesse

#### E MAIS

- ✓ Reportagens diárias
- ✓ Entrevistas com personalidades
- ✓ Atividade nas redes sociais:
  - twitter
  - orkut
  - facebook
- ✓ Artigos assinados por especialistas

**EDUCAR**  
PARA CRESCE

Realização

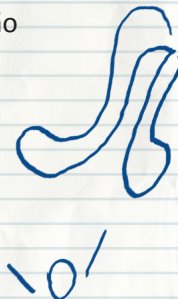
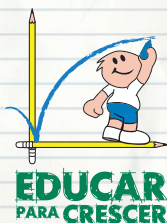
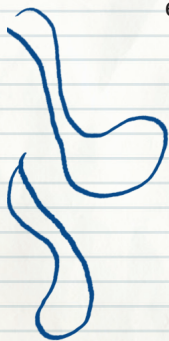


Abril



UM COMPROMISSO Malvee COM A INFÂNCIA

Este guia faz parte de um conjunto de ações desenvolvidas pelo **Educar para Crescer**, um movimento sem fins lucrativos que estimula boas práticas e destaca a importância da Educação para o crescimento do Brasil e de seus cidadãos.



O Todos Pela Educação é um movimento social que tem como missão ajudar o Brasil a garantir Educação de qualidade a todas as crianças e jovens.

[www.todospelaeducacao.org.br](http://www.todospelaeducacao.org.br)

Apoio:



Sistema CONFED/CREFs  
Conselhos Federal e Regionais  
de Educação Física



Caso você tenha interesse em republicar o conteúdo deste guia, entre em contato com a equipe do movimento pelo e-mail [educarparacrescer@abril.com.br](mailto:educarparacrescer@abril.com.br)