



Aula 05

Estratégias de estudo: a importância de gerenciar bem seu tempo (de estudo e de descanso)

Curso "Como estudar"

Marina Gonçalves

Sumário

1. Introdução	3
<i>Apresentação</i>	<i>3</i>
<i>Por que essas dicas são importantes?.....</i>	<i>3</i>
<i>Nosso objetivo com a aula 5</i>	<i>4</i>
2. Diferença entre urgente e importante – defina suas prioridades.....	5
<i>Seu tempo precisa ser marcado</i>	<i>6</i>
3. Celular.....	7
<i>Se você usa o celular como ferramenta de estudo</i>	<i>8</i>
<i>Se você não usa o celular como ferramenta de estudo</i>	<i>9</i>
4. Estudo x descanso	10
<i>Pausas entre o estudo</i>	<i>10</i>
<i>Pausas durante a rotina de estudos</i>	<i>13</i>
5. Considerações finais.....	15



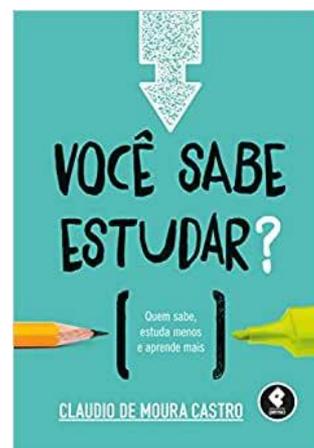
Introdução

Apresentação



Antes de começarmos de fato a aula, gostaria de me apresentar para vocês. Me chamo Marina e fiz 4 anos de preparatório antes de conseguir minha tão sonhada aprovação. O vestibular que eu queria era especificamente o do ITA, mas essas aulas não serão focadas apenas nessa preparação. Vamos discutir juntos várias questões referentes à vida do vestibulando e como a gente sofre um pouco, né?

Quando estava me preparando, passei muitas fases, vamos falar disso também mais para frente. Chegou um momento em que percebi que não se tratava apenas e exclusivamente de conteúdo. Estudar muito e sem estratégia e organização não seria o suficiente. Então, comecei a pesquisar bastante sobre o assunto de “como estudar”. Das minhas leituras e pesquisas, escolhi o livro “Você sabe estudar” do Cláudio Moura Castro para ajudar a guiar nossas aulas. É uma leitura que recomendo muito, inclusive.



Por que essas dicas são importantes?

Você pode estar se perguntando se essas dicas serão importantes. Acredite, elas serão sim. No estudo, há um círculo que pode ser vicioso ou virtuoso. Se você estuda do jeito errado, aprende pouco e se frustra com isso. O resultado é que estudar vira um momento desagradável. E também ameaçador, pois ninguém gosta de fracassar no que faz. Como é chato, você acaba escapulindo desse confronto com os livros. E fugindo, você aprende menos, tornando o processo ainda mais penoso.



Nosso objetivo com a aula 5

Já discutimos vários assuntos muito importantes durante a preparação para o vestibular nas aulas anteriores. Espero que as dicas estejam te ajudando a estudar cada vez melhor! Contudo, você ainda pode estar tendo algumas dificuldades com a organização do tempo, que é o assunto de hoje, principalmente para as corujinhas¹. Se você ainda não encontrou com qual corujinha você se identifica, volte na nossa primeira aula e dê uma olhadinha!

Já aproveite e se inscreva no nosso canal “estratégia vestibulares” para mais conteúdos como esse. Não se esqueça de acionar o sininho para receber um aviso sobre os novos vídeos, inclusive os meus!



Lembrando que vocês podem mandar mensagens no Instagram sobre as dúvidas que tiverem.



Além disso, no Telegram, um grupo para aqueles que comprarem algum dos nossos pacotes. Lá, trago mais dicas e informações sobre como melhorar seu estudo, manter a calma e alcançar o sonho da aprovação no vestibular que você deseja.



Voltando à organização do tempo, vamos pensar juntos:

- Você está sempre correndo atrás de alguma matéria atrasada?
- Frequentemente se sente desesperado com a quantidade de conteúdo que ainda há para estudar? Isso talvez te faz procrastinar?
- Não consegue tirar algumas horas na semana para fazer alguma atividade que não seja estudar, pois se sente culpado? Às vezes usa como desculpa para si mesmo que “não dá tempo”
- Deixa de fazer algumas tarefas e diz para si mesmo que depois irá fazer, só que esse depois geralmente não chega, pois, o tempo continua corrido e daí você deixa aquilo definitivamente sem fazer?



Respondeu sim para alguma dessas perguntas?

Organizar bem o tempo é tão importante quanto qualquer outro tipo de providência para aprender mais, especialmente quando estamos nos preparando para o vestibular e a carga de estudos é tão alta.

Diferença entre urgente e importante – defina suas prioridades

Vamos primeiro aprender a identificar quais atividades são urgentes e quais são importantes. Você vai perceber que essas duas ideias vão esclarecer muito sobre o tempo que você anda perdendo e não sabe em que, mesmo sentindo que faz uma quantidade enorme de coisas no seu dia.

Uma **atividade importante** é aquela que terá consequências negativas se não for feita. No campo da preparação para o vestibular, o estudo dos conteúdos, a realização de simulados, a revisão e a realização de provas antigas são todas atividades importantes. São aquelas atividades que compõem o passo a passo da meta que você quer atingir, nesse caso, o vestibular – então vamos incluir também a boa alimentação, horas de sono adequadas e um período de descanso nas atividades importantes.

Já uma **atividade urgente** é aquela que, na prática, possui pressões para que seja feita. Você se sente pressionado por algo ou alguém para fazer logo. Pode ser, por exemplo, as olhadinhas constantes que você fica dando no celular durante o estudo, a tarefa que sua mãe ou outra pessoa com quem você mora pediu para você fazer ou responder um e-mail. Costumam ser tarefas bem concretas.

E o que geralmente acontece? Bom, geralmente, ficamos passando as tarefas urgentes na frente das tarefas importantes. Isso porque resolver as pendências costuma ser mais mecânico e mais fácil do que sentar e estudar, além de nos dar uma sensação de produtivos a curto prazo, o que



nos deixa felizes. Porém, a longo prazo esse resultado não é tão bom, já que aquelas tarefas realmente importantes para a meta não foram realizadas.

Ainda existe mais um ponto negativo: ao ficarmos empurrando as tarefas realmente importantes com a “desculpa” de que determinada atividade é mais urgente agora, a tarefa que anteriormente era importante, mas não urgente, passa a ser importante e urgente.

No caso do vestibular isso é um perigo, por que sabe quando vai cair a ficha de que as escolhas de gerenciamento de tempo não foram tão boas? Bem próximo da prova, talvez no momento da prova mesmo.

Quando você percebe que deveria ter estudado tal coisa e não estudou - seja pelo motivo que for-, em geral a consciência pesa e o emocional fica abalado. Essa não é uma boa coisa para acontecer próximo da prova, período em que devemos procurar nos blindar de quaisquer chances de instabilidade.

Mas então, qual a estratégia para se policiar e não deixar as tarefas importantes na mão em detrimento das tarefas urgentes?

Seu tempo precisa ser marcado

Nathalia Arcuri ensina em seu canal de educação financeira que o dinheiro dos gastos precisa estar “carimbado”, isto é, separado para o objetivo a que se destina, a fim que você não se descubra com uma dívida gigante no fim do mês e não saiba de onde ela saiu.

Vamos utilizar esse mesmo princípio com o tempo. **Seu tempo precisa ser “carimbado”**. O que isso significa?

Significa que você precisa estar no controle do seu tempo e saber quanto dele irá separar para determinada atividade e quando isso irá acontecer. Se você estiver ciente do que está acontecendo com seus minutos, não corre o risco de chegar no final do mês com um déficit de estudo em diversas matérias que nem sabe de onde veio, afinal, sente que tem estudado tanto!



Vou dar alguns exemplos para ficar ainda mais claro. Lembrando que, aqui, não estamos falando de cronograma de estudos ainda. Estamos falando de como dividir o tempo do seu dia, seja qual for o cronograma de estudos que você prefere utilizar.

Imagine que você gosta de determinar um horário fixo por semana para cada conteúdo. É preciso que você determine que horário será esse e quanto tempo para cada conteúdo ou para cada professor. Se você já possui um momento determinado para estudar aquele determinado assunto, é mais difícil que outra atividade passe na frente do estudo, pois, se isso acontecer, você sabe exatamente qual conteúdo ficou prejudicado e precisa ser novamente encaixado em outro momento. Além disso, mais nenhum conteúdo fica prejudicado, pois os demais horários da semana a princípio não foram afetados.

Vamos supor diferente agora, você não gosta de ter um horário fixo para cada conteúdo, prefere decidir na noite anterior o que estudar no dia seguinte. Tudo bem também. Então, vamos supor que você determinou que vai estudar individualmente 2 conteúdos além das aulas que pretende assistir. Que horários você vai assistir às aulas? É de manhã? De tarde? Quanto tempo para cada conteúdo? 1h? 2h? Com um pequeno intervalo?

Percebe que fica muito mais complicado compensar algum imprevisto ou atividade urgente que você passou na frente se você não tiver em mente qual atividade foi prejudicada e por quanto tempo?

É preciso planejar o tempo de forma a conseguir terminar, pelo menos, o que consideramos indispensável.

Não se preocupe, pois em outra aula falaremos sobre estratégias práticas de organizar os estudos em relação à grande quantidade de conteúdo. Hoje vamos focar na organização do tempo.

Celular

Outro ponto **importante é saber quando estamos adiando o estudo porque nem sempre está fácil ou prazeroso estudar, e aí então ficamos nos enganando e fazendo outras atividades menos exigentes.**



Há uma tendência de perdermos tempo com atividades secundárias menos penosas e deixarmos para o fim as mais importantes. Muitas vezes, inclusive, pode ser porque essa tarefa mais difícil nos deixa com medo.

O problema disso nos estudos é que se ficarmos adiando o ato de, de fato, sentar e estudar, simplesmente, a conta de horas não vai fechar e a data da prova vai chegar sem que tenhamos nos preparado bem.

Vocês já descobriram do que vou falar agora? Isso mesmo: celular. Ele tem sim muitas utilidades, mas é inegável seu perigo também para nossa concentração por longo tempo. Além disso, ele é uma ferramenta que proporciona muitas fugidinhas rápidas quando o estudo assustar um pouco. Se você está no meio de uma leitura e interrompe a cada poucas linhas para verificar o celular, certamente a qualidade da sua leitura ficará comprometida.

Por isso, vamos discutir algumas coisas práticas para se fazer quando o celular é uma presença prejudicial nos seus estudos.

Se você usa o celular como ferramenta de estudo

Se você utiliza o celular como ferramenta de estudo para assistir vídeo aulas ou ler pdf's, por exemplo, uma excelente pedida é desativar as notificações.

É mais complicado do que você pode pensar: quando estamos estudando concentrados e não temos nenhuma informação de que uma mensagem chegou – ou qualquer outro tipo de notificação – nossa concentração fica ininterrupta por mais tempo. Já, se chega o bip da notificação ou a tela do celular acende, nosso cérebro processa aquele aviso. Mesmo que você decida continuar estudando e não verificar aquela notificação imediatamente, a concentração já foi fragmentada.

Essa dica vale se você utiliza o celular justamente para marcar o tempo de estudo e o de descanso. Seja honesto consigo mesmo se ficar com o celular perto não é muito prejudicial. Já tive colegas durante a preparação que preferiram comprar cronômetros, daqueles simples, a deixar o celular por perto.



Se você não usa o celular como ferramenta de estudo

Se você não utiliza o celular no momento do estudo, desligue o wifi ou os dados móveis e guarde o celular longe de você durante o tempo de estudo.

Eu costumava esconder meu celular no meio das toalhas no armário do banheiro durante uma época em que estava mais difícil concentrar para estudar. Só o fato de ver o aparelho me desconcentrava e isso pode ser explicado.

Um estudo realizado pela McCombs School of Business da Universidade do Texas, nos Estados Unidos, afirma que a simples presença do aparelho já impacta no rendimento. Um dos pesquisadores responsáveis disse que "A sua mente consciente não está pensando sobre o smartphone, mas o processo de requisitar que você não faça algo pode usar parte dos seus limitados recursos cognitivos".

Ou seja: estamos tão acostumados com o celular que nosso cérebro ativamente gasta energia fazendo o esforço de não mexer nele, saber que não devemos nos distrair com o celular pode fazer com que nosso cérebro perca um pouco da capacidade de concentração naquele momento.

Porém, se você sabe que mesmo se colocar o celular longe você vai levantar e ir pegá-lo, existem medidas ainda mais fortes, que são os aplicativos que permitem que você bloqueie algumas das ferramentas do celular – como os aplicativos de redes sociais – por um período determinado. Dessa forma, se você levantar para ir checar o celular vai acabar se frustrando sem conseguir abrir nada.

Algumas sugestões são:



Estudo x descanso

Agora vamos discutir a **importância de possuir tempo de descanso incluído na rotina de estudos**. Existem dois tipos de descansos principais na rotina de preparação para o vestibular: aquelas **pausas entre os estudos** para respirar, ir ao banheiro e tomar uma água e **o descanso para equilibrar a semana árdua**, o qual pode ser ocupado com atividades relaxantes como: ver série, fazer exercício físico, dormir, sair com os amigos, etc.

Vamos começar discutindo as pausas entre os estudos.

Pausas entre o estudo

As pequenas pausas são necessárias porque nosso cérebro naturalmente se cansa de ficar estudando sem parar. É como cansaço muscular depois de exercitar os braços na academia, geralmente os treinos são alternados – um dia braço e outro perna – para evitar a fadiga excessiva.

Podemos utilizar essa mesma lógica: **quando a concentração está falhando e ficamos saturados, precisamos de uma pausa, que pode ser de poucos minutos, para focar em algo diferente e recuperar o gás para voltarmos com o rendimento reestabelecido**.

Porém, essas pausas não podem ser de 5 em 5 minutos, senão não atingimos o objetivo desejado que é estudar com foco e qualidade.

Vou discutir agora um método amplamente conhecido chamado “Técnica Pomodoro”, você já conhece? Vamos ver como ela se aplica ao mundo da preparação ao vestibular.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΠΟΜΟΔΟΡΟ

Essa técnica é um método de gerenciamento de tempo que **alterna períodos de foco absolutos e pequenas pausas, partindo do conceito que esse formato aumenta a agilidade mental**.



Curiosidade sobre ela é que o nome dela “pomodoro” – tomate em italiano – veio do fato de que o criador usava um pequeno cronômetro no formato dessa fruta.

O padrão tradicional da técnica estipula 25min para cada período de foco absoluto intercalado com pausas de 5 min. Após 4 períodos de 25min, a pausa pode ser um pouco maior, de 15 a 30 min.

Αγορα ο μαισ ιμπορταντε:

Essa técnica dá um direcionamento e uma ideia de gestão de tempo, porém pode ser **adaptada frente às necessidades de cada um**. A maioria das pessoas, segundo estudos, mantém a atenção em uma mesma tarefa por apenas 25min, o que explica a padronização nesse número.

Entretanto, **quando você está se preparando para o vestibular, 25min pode ser um tempo muito curto** para se dedicar a um conteúdo ou a resolver alguns exercícios, por isso, **você pode adaptar esse método ao prazo que você perceber te beneficiar mais**.

Eu utilizava o método pomodoro bem diferente do “padrão”, por assim dizer. Determinava horários fixos para cada conteúdo e os distribuía durante a semana. Então, com os erros e com os acertos, fui lapidando



Um possível **passo a passo** para essa técnica é:

1. Escolher e listar as tarefas a serem executadas e escolher a ordem em que as tarefas serão feitas;
2. Ajustar o cronômetro para o tempo desejado (geralmente 25 minutos);
3. Trabalhar na tarefa escolhida até que o alarme toque. Se alguma distração importante surgir, anotá-la e voltar o foco imediatamente à tarefa;
4. Quando o alarme tocar, é hora do intervalo. Importante não esquecer de contabilizar a quantidade de intervalos.
5. Se houver menos de 4 intervalos feitos: pausa curta (3-5 minutos);
6. Depois do quarto intervalo, fazer uma pausa mais longa (15-30 minutos), zerando a contagem de intervalos e retornando ao passo 1.

quanto tempo “carimbar” semanalmente para cada um deles e fui ajustando: determinado conteúdo 1h, outro 2h e assim por diante.

Minhas pausas aconteciam entre os blocos de conteúdos, e era hora de ir ao banheiro ou fazer um lanche. As pausas para lanche normalmente eram um pouco maiores que 5min, mas nada exagerado também, em geral não passava de meia hora. Não havia pausas para beber água, pois eu mantinha uma garrafinha comigo durante o estudo e a enchi durante as pausas. É uma recomendação que dou, para evitar que você fique fazendo muitas pausas apenas para beber água, sabe. E quando não era hora do intervalo, eu fazia verdadeiro esforço para concentrar bastante no período de “foco absoluto”.

O que percebi foi que inicialmente era realmente muito difícil seguir essa divisão, pois a quantidade de distrações que temos é imensa, mesmo quando não percebemos. Até os 25min padrões sugeridos eram muito tempo sem dar uma olhadinha no celular ou se perder em pensamentos e nem perceber mais o que estava lendo. Porém, persistindo, ao longo do tempo comecei a notar uma melhora muito grande no condicionamento. Você atinge sucesso durante os 25min e os aumenta para 30, depois 45 até que consiga seguir essa técnica durante o período que mais te ajudar.

Χομ ο αυξήλιο δα τεχνολογια...

Nesse caso, podemos também utilizar a tecnologia a nosso favor. Existem aplicativos e sites para facilitar o uso da técnica pomodoro.

Dois sites muito simples são o tomato-timer.com e o marinaratimer.com, com temporizador Pomodoro. Vale uma olhada!

Outras ideias são:



Tomighty



Agora que discutimos bastante as pausas estratégicas entre os estudos, vamos discutir sobre a importância do descanso.

Pausas durante a rotina de estudos

Vamos começar nos perguntando: quanto mais estudarmos, mais aprendemos?

Demorei muito tempo para perceber que a resposta para essa pergunta é “não”. **A questão não é simplesmente estudar realmente muito, porque se isso é feito de forma pouca esperta, o resultado deixa a desejar.** Sabemos que estamos lidando com uma maratona, não com uma corrida de 100m, quando falamos da preparação para o vestibular, portanto, a estratégia do “estudo até a exaustão” pode se tornar um verdadeiro tiro no pé. Devemos sempre preferir o “**estudo esperto**”, ok?

Adianta pisar completamente no acelerador até que você pife e não consiga estudar mais nada? Não adianta.

No site do Ministério da Saúde - saude.gov.br - encontramos a seguinte definição para esse cenário chamado de “Síndrome do Burnout”:

“Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.”

<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>

O burn out – resumindo, a exaustão excessiva tão extrema que se torna um quadro médico - durante a preparação para o vestibular não é incomum como talvez possa parecer. **A gestão desequilibrada do tempo é um fator que pode favorecer muito esse quadro**, afinal, você quer muito ser aprovado, existe uma pressão mental associada a esse desejo – maior ou menor para cada pessoa – e também um cansaço físico que é consequência natural da rotina de estudos que geralmente é preciso enfrentar.



No site do Ministério da Saúde existem diversas informações sobre essa síndrome, quais os principais sintomas e tratamento. Procure saber mais se achar necessário. **O que vamos conversar aqui, principalmente, é como dividir seu tempo de forma a tenta levar a rotina mais leve e equilibrada possível.** Sim, eu sei que é bem difícil quando estamos falando de estudos para o vestibular, mas vamos tentar amenizar o máximo que conseguirmos, que tal?

Afinal, não é possível viver só estudando, o corpo vai te deixar na mão quando você mais precisar: na hora da prova. Então, **quais são as atividades que auxiliam no seu bem-estar e aumentam seu rendimento?**

Sono

Aprenda qual o seu limite e o respeite. Se você precisa de 8h de sono, não tente dormir 5h toda noite sob a desculpa de que precisa de mais tempo para estudar. Tudo bem precisar estudar até mais tarde em algum dia em que houve uma emergência, porém, manter essa rotina quando não é suficiente para o seu corpo é desgastante e prejudicial a longo prazo.

Quando você dorme o suficiente, acorda melhor disposto e, como consequência, estuda com mais qualidade ao longo do dia. Ou seja, **dormir tão pouco a ponto de não descansar é uma escolha que faz seu rendimento diminuir ao invés de aumentar devido ao aumento do tempo disponível.**

Exercício físico

Além de fazer bem para a saúde, o exercício físico pode ser seu principal aliado para aliviar o estresse durante a preparação para o vestibular. É verdade que cada estudante lida de uma forma com esse estresse, mas ele atinge a maioria de nós.

Um ponto importante aqui é que exercício físico não é sinônimo de academia de musculação. Muitas vezes, de novo sob a desculpa de que não há muito tempo, os estudantes associam a necessidade de fazer exercício físico e “não ficar parado durante todo esse tempo de estudo” à academia, porque geralmente há uma academia de musculação perto de casa e a musculação é uma atividade que pode ser feita em um pequeno período e em qualquer momento do dia.

Porém, se você não gosta dessa atividade, ela não atinge seu objetivo de ajudar a relaxar. Levei muito tempo para perceber isso. Eu fazia musculação há alguns anos e não odiava, mas também

não era um exercício que me divertia, me relaxava e me deixava mais bem-disposta. Foi quando comecei a procurar outras opções e encontrei outros estilos de treino que gosto mais.

A verdade é que existem muitas opções de atividade física, desde uma corrida pelo quarteirão ou em algum parque, como academias de dança, times de futebol, natação, pilates, ciclismo ou ginástica. **Estou falando isso porque se você não curte a atividade, ela não te ajuda como parte importante do seu momento de descanso. Não faça uma atividade só porque precisa de algum exercício físico se tiver outras opções (e procure, porque geralmente elas existem).**

Psicóloga

Talvez você precise de ajuda profissional para trabalhar a ansiedade, pois muitas vezes é ela que nos impede de conseguir sentar e estudar de forma focada. E pior, ela também nos impede de descansar de verdade.

O pensamento fica fugindo para o dia da prova que se aproxima cada vez mais ou nossa autoestima fica abalada quando mandamos mal em um simulado e isso nos desmotiva a sentar e estudar novamente aquele conteúdo. É a famosa frase que eu já disse e também já ouvi bastante: “nunca vou aprender isso”. Qualquer momento de descanso se torna uma fonte de tortura, porque você fica se cobrando de estar estudando naquele tempo.

A disciplina necessária para se preparar para o vestibular também exige inteligência emocional para lidar com os altos e os baixos que inevitavelmente acontecerão. É importante que você os reconheça, saiba que tudo bem que eles aconteçam e não é só você que passa por isso.

Considerações finais

Aqui chegamos ao final de mais uma aula.



Não se esqueça de que também possuímos a plataforma no Telegram, um grupo diretamente comigo, para aqueles que comprarem algum dos nossos pacotes. Lá, trago mais dicas e informações sobre como melhorar seu estudo, manter a calma e alcançar o sonho da aprovação no vestibular que você deseja.



Além disso, não se esqueçam de que podem falar comigo pelo Instagram e tirar suas dúvidas!



@estudita_del

A frase que quero deixar para vocês ouvi de um professor e me marcou muito. Ele disse certa vez que

“Não devo me enganar dizendo que estudei muito se fiquei me forçando a render durante 12h no domingo para produzir o que teria produzido em 3h se estivesse mais focado e mais descansado.”

Grande beijo e até a próxima, pessoal!

