



Aula 02

Qual o seu perfil de estudante?

Parte 2

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 2</i>	<i>4</i>
2. Como você absorve conteúdo?.....	4
<i>Auditivos</i>	<i>4</i>
<i>Visuais</i>	<i>4</i>
<i>Cinestésicos</i>	<i>5</i>
3. Qual seu período de melhor estudo?.....	6
4. Ansiedade	7
<i>Reconheça a ansiedade.....</i>	<i>7</i>
<i>Antes da prova</i>	<i>8</i>
5. Considerações finais.....	9



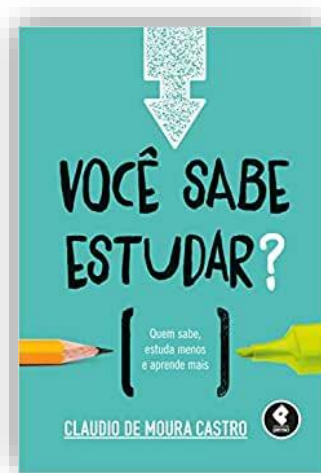
Introdução

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 2

Olá, pessoal! Espero que estejam todos bem! Continuando o que destrinchamos na aula 1 sobre os perfis de estudante, agora vamos conversar sobre alguns diferentes hábitos e como utilizar nossos hábitos como pontos fortes a nosso favor. O importante é perceber qual o “gatilho” do seu estudo e apostar suas fichas nisso.

As primeiras características que quero mostrar para vocês estão relacionadas a como absorvemos informações. Algumas pessoas são visuais, outras auditivas e outras cinestésicas. Esses são os principais tipos. Vamos explicar cada uma!

Como você absorve conteúdo?

Auditivos

Este é o perfil do estudante que necessita de silêncio para conseguir se concentrar nos estudos. Um ambiente tranquilo, sem interferências de barulhos ou de pessoas entrando e saindo. Gostar de ouvir música para estudar não é um problema desde que não te desconcentre da leitura ou dos exercícios.

Para ajudar alunos auditivos na memorização dos conteúdos, uma boa prática pode ser falar em voz alta o que foi estudado e repetir quantas vezes for necessário. Tipo, falar sozinho mesmo. Além disso, com toda a tecnologia para nos ajudar a estudar, uma boa forma pode ser o uso de vídeo aulas ou de podcasts.

Visuais

Alunos com esse perfil costumam memorizar os conteúdos com uma facilidade incrível. Têm memória “fotográfica” e, portanto, a melhor forma de estudar é por meio de slides, textos, gráficos, enfim, tudo o que for visual.



A ideia do aluno visual não é preferir uma aula com slides, por exemplo. Sei que os slides são uma grande polêmica entre os estudantes, eu também particularmente não gosto muito. Vou explicar melhor como funciona para o aluno visual, já que, inclusive, essa é minha forma preferida de aprender.



Para nós que somos visuais, só ouvir o professor falando não é muito duradouro, rapidamente esquecemos. O que acontece é que fazemos associações com coisas que podemos ver. Várias vezes, enquanto eu estou em aula e o professor fala algo e tomo nota no caderno, minha lembrança dessa informação está relacionada a qual região da folha anotei.

Depois que descobri que eu tinha essa memória visual mais aguçada, comecei a separar meu material usando folhas de fichário daquelas que tem uma linha colorida na margem e associar os conteúdos cada um com uma cor. Ajudou muito a parar de confundir um conteúdo com o outro.

Uma dica de estudo para quem é visual é escrever, sabe, tomar notas. Produzir textos, fichamentos, resumos e cartazes para facilitar a memorização. Mapas mentais também são uma excelente ideia se você consegue produzi-los de forma organizada. Em aulas mais a frente falaremos sobre formas de estudar e resumir.

Cinestésicos

Ler e ouvir não são o suficiente para esse grupo. Estudantes com esse perfil precisam estar em contato com o conteúdo, preferencialmente de forma prática. Essas pessoas são normalmente classificadas como “elétricas” ou “agitadas”, mas na preparação para o vestibular não é comum (e o tempo inclusive dificilmente permite) que existam muitas aulas práticas. Normalmente, o modelo tradicional é bunda-cadeira-livro mesmo.

Agora você deve estar pensando: e se eu for cinestésico? O estudo não é para mim? Claro que é. Você apenas terá que se “movimentar” mais que alguns outros colegas. Isso, na realidade do



vestibular, significa resolver mais questões do que apenas ler a teoria, fazer mais intervalos, levantar e tomar uma água entre os períodos de estudo, ver vídeos sobre aplicações das teorias estudadas, dentre outras estratégias.

Consigo ouvir você perguntando: “Mas Marina, como vou arrumar tempo para me “movimentar” em ano de Enem ou de outro vestibular?” Vou falar disso mais a frente, mas já vamos deixar uma coisa clara: “investir tempo para melhorar a qualidade da sua aprendizagem não é perda de tempo! É investimento!”.

Cinestésicos precisam de movimento e isso é algo que você pode fazer até sentado na biblioteca. Deixe a criatividade sair: enumere listas com os dedos, mexa um braço de cada vez quando estiver comparando conceitos, associe conceitos e referenciais teóricos. Vale de tudo!

Qual seu período de melhor estudo?

Uma outra diferenciação comum são os horários em que cada estudante rende melhor. Alguns preferem a manhã, outros não gostam de acordar cedo e usam mais a parte da tarde e da noite. Também não podem esquecer, é claro, os ratinhos da madrugada.

De acordo com alguns estudos, o ritmo de cada organismo divide as pessoas em 3 tipos básicos. São os seguintes:

Cotovias

- Acordam muito cedo e atingem o auge da energia ao meio-dia. São muito ativas.

Beija-flores

- Não gostam nem de acordar cedo nem de demorar para dormir. Preferem despertar no meio da manhã.

Corujas

- Pessoas noturnas, que preferem dormir até tarde e trabalhar noite adentro. À noite, estão muito ativas e concentradas.



Descobri esses nomes enquanto estudava para construir essas aulas para vocês, achei uma gracinha...

Vou deixar aqui o link de uma sugestão de teste para saber em qual você se encaixa: https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2014/05/140512_body_clock_interactive_vj.

É um teste no site da BBC, que acompanha um infográfico muito bacana sobre o funcionamento do nosso organismo. Também é muito importante saber sobre isso e usar nosso corpo a nosso favor.

Uma última observação a respeito do período de estudo é que você deve prestar bastante atenção sobre como anda seu rendimento no período do dia em que a prova do vestibular que você quer prestar é aplicada. Não adianta nada você fazer um excelente ano de preparação estudando sempre de madrugada e ser uma lesma pela manhã, bem quando acontece sua prova. Outra situação é você estudar muito produtivamente pela manhã e não conseguir funcionar durante a tarde, depois do almoço, sendo que seu vestibular é 13h. Isso é muito importante!

Ansiedade

Agora, por último, vamos falar sobre um dos maiores males do estudante para o vestibular: ANSIEDADE!

Reconheça a ansiedade

A primeira coisa a se fazer para controlar a ansiedade é exatamente percebê-la. Muitas vezes isso passa batido e quando você vai ver, já está em pânico. Por exemplo: tudo começou apenas com uma questão de matemática muito difícil de resolver. Depois, as mãos suam, suas pernas ficam inquietas, começa a mexer nas unhas...

Outros sintomas que podem indicar ansiedade: tremores, tontura, boca seca, taquicardia, sensação de falta de ar, entre outros. Ao perceber qualquer um deles é hora de parar, pensar com calma e respirar fundo.



Comigo, costumavam acontecer durante os simulados. Se eu percebesse que havia uma quantidade razoável de questões que estavam difíceis para mim, eu começava a ficar dispersa e meu cérebro começava a desligar. Normalmente, eu lascava todas as minhas unhas.

Era bem engraçado, olhando em retrospectiva, pois eu saía dessa prova em questão com todas as unhas no sabugo. Mas também era bem prejudicial, pois essa ansiedade se manifestava durante a prova e prejudicava meu rendimento, havia o risco de não conseguir terminar a prova de tão dispersa que eu ficava devido ao medo de enfrentar as questões difíceis e pensar com calma.

Uma boa dica que recebi e funcionava para mim eram os exercícios de respiração. Não funcionam logo de cara, mas depois que você começa a praticá-los com frequência, o efeito deles é bem rápido e realmente me ajudavam.

Outra boa prática para estudantes ansiosos é definir uma rígida estratégia de prova, pois ela te direciona sobre como agir frente a quaisquer problemas e imprevistos com as questões da prova. Falaremos sobre estratégia de prova em uma aula posterior, mas já é bom que se tenha em mente sua importância.

Antes da prova

Para quem é ansioso, não vale a pena estudar na véspera do exame. Normalmente, eu parava de estudar e olhar qualquer conteúdo uns 2 dias antes. Nunca levei caderno de resumos para olhar no portão da prova. Você acaba dando ao corpo um sinal de que não está preparado o suficiente,

Exercício de respiração

Dá para fazer em qualquer lugar, de pé ou sentado (até mesmo durante a prova). Inspire o ar até você conseguir ver sua barriga se movimentando e depois, expire devagar. Repita algumas vezes, até perceber que você está melhor. Esse tipo de respiração, pelo diafragma, é capaz de aproveitar melhor a capacidade dos pulmões. Ela permite que você receba até sete vezes mais oxigênio do que na respiração torácica, fazendo com que o seu cérebro trabalhe melhor.



gerando ainda mais ansiedade. Ainda existe também a possibilidade de você acabar lendo uma matéria que talvez não lembra bem e ficando nervoso sentindo-se despreparado, quando, na verdade, você está preparado e aquela matéria talvez nem pareça na prova.

É a hora de confiar no seu desempenho durante o ano, hora de relaxar. Tente se esquecer da prova – por mais difícil que isso seja – pelo menos por alguns momentos.

As dicas sobre como ficar tranquilo na hora da prova virão mais para frente e serão bastante detalhadas!

Considerações finais

Chegamos ao fim da aula 2! Não se preocupe que ainda teremos muitas dicas.

Não se esqueça de que também possuímos a plataforma no Telegram. 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 de novidades Estratégia!

Você também pode falar conosco pelo Instagram, não se esqueça!

Agora, antes de nos despedirmos, hora da frase, a dessa aula é uma das minhas frases preferidas, sempre falo para mim mesma. A frase 2 será:



@estudita_del

“Aprenda a descansar, não a desistir!”

Grande beijo, pessoal, até a próxima aula!