



Aula 07

Estratégias de estudo: bons hábitos de estudo e estratégias para estudar em casa

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 7</i>	<i>4</i>
2. Bons hábitos de estudo	4
<i>Disciplina.....</i>	<i>5</i>
Essencial para a criação de hábitos	5
<i>Saber tomar notas da aula.....</i>	<i>6</i>
Como utilizar os exercícios resolvidos	7
<i>Tenha metas inteligentes.....</i>	<i>8</i>
Objetivos x Metas.....	9
Metas SMART	9
Dificuldades das metas.....	12
<i>Não deixe as dúvidas acumularem, não tenha medo de perguntar.....</i>	<i>13</i>
Gostamos do que entendemos	14
Tenha uma estratégia para tirar dúvidas.....	15
<i>Aprenda a estudar sozinho.....</i>	<i>16</i>
“Sou ótimo em multitasking”	16
3. Estratégias de estudo em casa.....	17
<i>Não começar a estudar diretamente após outras atividades</i>	<i>18</i>
<i>Estudar sempre no mesmo lugar.....</i>	<i>19</i>
<i>Redobrar a organização.....</i>	<i>22</i>
<i>Regras de convivência durante os períodos de estudo.....</i>	<i>22</i>
4. Considerações finais.....	24



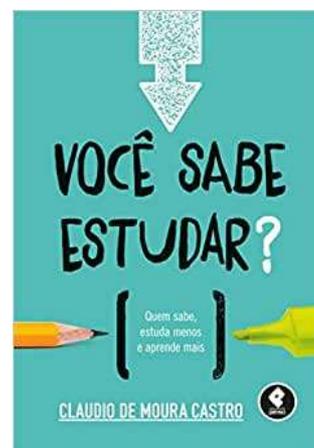
Introdução

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 7

Nas aulas anteriores, já trilhamos um caminho bem completo: desde a discussão de como você pode identificar quais características suas usar a seu favor nas aulas 1 e 2, as mentalidades que podem te ajudar e te derrubar na aula 3 e como organizar seu ambiente de estudo na aula 4.

Na aula 5, nós começamos o bloco de “Estratégias de estudo”, que é composto pelas 3 aulas:

- **Aula 5 - Estratégias de estudo: a importância de gerenciar bem seu tempo (de estudo e de descanso);**
 - Celular
 - Estudo x descanso
 - Técnica Pomodoro
- **Aula 06 - Estratégias de estudo: técnicas de estudo e estratégias de organização das tarefas;**
 - Técnicas de divisão do tempo de estudo
 - Técnicas de aprendizagem e absorção do conteúdo
 - Ferramentas para se organizar
 - Cronograma (com um ‘exercício resolvido’ de montagem passo a passo de cronograma)
- **Aula 07 - Estratégias de estudo: bons hábitos de estudo e estratégias para estudar em casa;**

Então, finalizando o bloco “Estratégias de estudo”, temos agora a aula 7, com foco em quais hábitos de estudo podem contribuir para melhorar seus resultados após já ter conseguido colocar em prática tudo aquilo que discutimos nas aulas anteriores.

Além disso, aqui também vamos abordar alguns pontos que você pode colocar em prática para estudar em casa e que podem fazer toda a diferença na sua produtividade.

Qualquer dúvida, não se esqueça que é só me chamar lá no Instagram!



@estudita_del

Bons hábitos de estudo

Agora que já discutimos como você pode usar seus pontos fortes e fracos a seu favor nos estudos ao se auto conhecer como estudante e também já conversamos sobre várias ferramentas práticas para que você organize seu material, suas tarefas e seus horários, é hora de verificarmos



quais atitudes você pode tomar que te ajudam a se aproximar cada vez mais da aprovação. E claro, também quais você deve evitar para não comprometerem seu bom rendimento nos estudos.

Vamos lá!

Disciplina

Você sabe o que é ter disciplina? Gosto de pensar que ter disciplina é “fazer o que precisa ser feito mesmo quando não estamos com vontade. É a diferença entre fazer o que você quer agora e fazer o que você mais quer na vida. Disciplina é o que separa o sonho da realidade”.

Trazendo essa definição para o dia a dia dos estudos, o que é disciplina? Bom, é continuar estudando quando se está cansado, com preguiça ou desmotivado. É manter a concepção de que um pequeno montinho de areia todos os dias constrói uma montanha, contudo, fica absurdamente complicado quanto menor for o tempo. Por isso dizemos tanto que a preparação para o vestibular é uma maratona, não uma corrida de 100m.

Assim, é importante ter disciplina para cumprir o cronograma e, dia após dia, estar um pouco mais perto da aprovação.

Essencial para a criação de hábitos

A disciplina é uma ótima ajuda na criação de hábitos, pois leva à repetição das atividades. Como sempre conversamos, criar hábitos diminui o sofrimento do estudo e pode aumentar muito seu rendimento. Nesse sentido, a disciplina pode ser uma enorme aliada.

O vestibular se assemelha à preparação de esportistas nesse ponto. Kobe Bryant, grande jogador de basquete, afirma em seu documentário “O preço da grandeza” que o motivo para que ele não aparentasse nervosismo em quadra eram seus exaustivos treinos. Não havia nada que ele já não tivesse feito muitas e muitas vezes.



Ícone feito por Smashicons
em www.flaticon.com



Imagine agora que você sinta essa mesma segurança ao enfrentar a prova. **Não haver motivo para nervosismo, pois você estará apenas fazendo questões que já fez várias vezes e, portanto, domina cada detalhe.**

Seria excelente, certo?

Bom, Kobe Bryant também afirma que seus treinos sempre foram muito intensos, que para ele era questão de bom senso pensar que uma das maneiras de evoluir e ir se destacando e melhorando em relação aos outros jogadores era acordar mais cedo e treinar mais.

Perceba que ele não agradece a um talento natural absurdo, ele credita seu desempenho à disciplina de acordar e ir lá dar duro todo dia. **É aqui que entra a disciplina na criação do hábito, e é o hábito que leva à excelência.**

Por isso, a disciplina é um fortíssimo aliado dos seus estudos.

Saber tomar notas da aula

Outra atitude muito importante para a absorção do conteúdo é o ato de tomar notas de aula. Você já teve a impressão de que as aulas não estão te ajudando, de que você assiste a elas, mas não aprende nada, prefere logo pular para os exercícios?

Geralmente, isso cria furos de conteúdo, faz com que sua base na matéria não fique bem construída e quanto mais complexos forem ficando os exercícios, mais essa base teórica fará falta. Por isso, é importante assistir às aulas e, mais importante ainda, ter um bom sistema de tomar notas.



Ícone feito por Freepik em www.flaticon.com

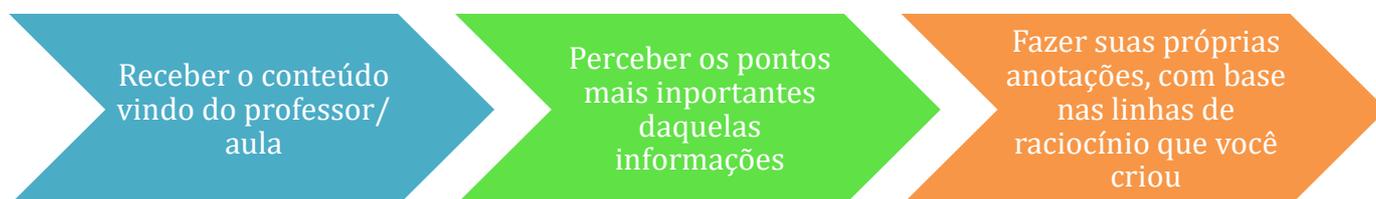
Você pode estar sentindo que não absorve muito conteúdo das aulas e, portanto, que é perda de tempo assisti-las, pois pode estar com dificuldades para se concentrar. Geralmente, tanto na aula presencial quanto em vídeo-aulas é bastante complicado ao aluno apenas ouvir o professor e passivamente se manter atento à aula. O mais comum é que nossa atenção falhe e a gente comece a viajar na maionese e pensar em outras coisas. **Uma das maneiras de melhorar nossa concentração e assistir às aulas com melhor aproveitamento é o ato de tomar notas.**



O ato de tomar notas é essencial, pois faz com que você precise **ativamente** refletir sobre o que é ensinado da matéria. Ao invés de apenas passivamente aceitar o conteúdo, você analisa, cria conexões e critica. Lembra da técnica de estudo da “interrogação elaborativa” que vimos na aula 6? Lá na aula 6 conversamos sobre o valor dessa técnica em relação ao questionamento como forma de dar contexto às informações e aumentar a assimilação de longo prazo.

Da mesma forma, tomar notas de aula auxilia nesse processo. Visto que não é possível, nem recomendado, anotar absolutamente tudo que o professor fala – como se fosse uma transcrição –, **você precisa selecionar quais informações acredita serem as mais indispensáveis naquele conteúdo**. Quais informações compõem o núcleo daquele entendimento e de quais você precisa para a compreensão da teoria e posterior prática nas atividades.

É um exercício de síntese.



Outro ponto muito importante das aulas e que pode te ajudar a aumentar sua concentração e, conseqüentemente, sua absorção de conteúdo são os exercícios resolvidos. Entretanto, muitas pessoas possuem dúvida sobre como utilizá-los.

Como utilizar os exercícios resolvidos

Diferentemente do que muitas pessoas pensam, os exercícios resolvidos não estão lá como uma ajudinha “extra” somente para quem está com dificuldade em entender o conteúdo. Essa é uma das funções que eles podem desempenhar, mas não a única.

Se você ignora os exercícios resolvidos com frequência, grandes são as chances de você estar prejudicando seu próprio aprendizado.

Basicamente, eles podem exercer 3 funções:



Função de ensinar teoria

- Ajudar a compreender uma teoria cujo entendimento ainda está um pouco abstrato, pois o passo a passo concreto pode esclarecer pontos que ainda estavam obscuros.

Função de verificação

- Após finalizar o estudo de um bloco de teoria é um excelente hábito não sair dele sem fazer uma pequena verificação prática, mesmo que sejam apenas 2 ou 3 questões. Para essa função, é recomendado que você leia o enunciado e mentalize o passo a passo para a resolução do exercício – até escreva se você achar necessário – e depois veja a resolução para conferir se você não está deslizando em nenhuma parte.

Função de ensinar organização

- As questões resolvidas ensinam muito sobre a apresentação de questões dissertativas e sobre a resolução organizada de questões objetivas, mesmo que você não vá apresentá-las à banca de correção. Muitos dos erros bobos que cometemos, principalmente em questões de exatas, estão relacionados à desorganização, pois ela faz com que deixemos passar informações importantes em meio a vários rabiscos e contas fora de ordem.

Portanto, **as questões resolvidas são muito importantes. Você não precisa utilizá-las em apenas um momento, pode usar até mesmo as 3 funções durante seu estudo. O importante é não as ignorar por não saber de sua utilidade e importância.**

Tenha metas inteligentes

Um excelente hábito de estudo é saber identificar dificuldades que precisam ser melhoradas e conseguir estabelecer como melhorá-las de maneira operacional, sistematizada e eficiente. Aqui, portanto, vamos conversar sobre como perceber esses desafios e sobre como criar um passo a passo eficiente para resolvê-los, pois uma das situações mais comuns entre os alunos é relacionada a quando eles se percebem prejudicando seus estudos, mas não sabem o que fazer sobre isso.

Para isso, primeiramente precisamos ter clareza do que são objetivos e do que são metas.



Objetivos x Metas

Os objetivos são o que desejamos de forma mais ampla, onde queremos chegar, como: emagrecer, ser promovido no trabalho ou ser aprovado no vestibular. São ideias mais abstratas.

Já as metas são medidas concretas. Elas representam as atitudes que devemos tomar durante o percurso até atingirmos um objetivo. A cada meta cumprida, mais próximo estaremos daquilo que desejamos.

É como se o objetivo estivesse no topo de uma escada e cada meta estivesse em um degrau. À medida em que vamos completando as metas, vamos subindo degrau a degrau até finalmente completar a escada e alcançarmos o que queríamos, o objetivo.

Por exemplo, se o objetivo for emagrecer, uma meta pode ser ir à academia 2 vezes na semana no próximo trimestre. Se o objetivo é ler mais, uma meta pode ser ler 10 páginas por dia durante um mês. Se o objetivo for ser promovido no trabalho, uma meta pode ser tirar o certificado de proficiência em língua estrangeira até o final do próximo ano. Entendeu a diferença?

Vamos partir do pressuposto, para o caso específico desse curso, que nosso objetivo é “ser aprovado na prova que desejo”. Com relação a esse objetivo, vamos estabelecer um sistema de estabelecer metas.

Metas SMART

Para serem metas que de fato auxiliem na conquista de um objetivo ao fim da subida da escada, as metas devem possuir algumas características de acordo com George Doran, na época executivo da Washington Water Power, que em 1991 apresentou a teoria sobre metas SMART no artigo “There’s a S.M.A.R.T. Way to Write Management’s Goals and Objectives” (“Há um caminho inteligente para escrever os objetivos e metas da administração”, em tradução livre).





Imagem retirada de <http://antissuborno.com.br/metas-smart-no-requisito-6-2-objetivos-antissuborno-2/>. Acesso em 02/04/2020.

Uma meta deve ser:

- **Específica:** O que você quer fazer?
 1. Evite metas genéricas, pois sendo mais específico, nossa mente assimila melhor a meta.
 - 1.1) **Incorreto:** quero emagrecer.
Correto: quero emagrecer para melhorar minha saúde, comendo menos industrializados.
 - 1.2) **Incorreto:** quero estudar mais.
Correto: quero aumentar 2h no meu estudo semanal.
 2. Especifique os detalhes da meta:

Veja dois exemplos:

O que quero realizar?	Quem está envolvido na meta?	Quais materiais necessários na meta?
<p>Objetivo: Estudar mais horas.</p> <p>Meta: Aumentar 2h no meu estudo semanal, 1h acordando mais cedo e 1 h jantando mais tarde.</p>	Eu e minha família, pois combinarei com ela se podemos jantar 1h mais tarde.	Força de vontade e organização.
<p>Objetivo: agilizar minhas resoluções de questão, ganhar velocidade.</p> <p>Meta: criar o hábito de marcar tempo na resolução de questões.</p>	Somente eu.	Comprar um cronômetro, pois não quero marcar com o celular.

- **Mensurável:** Como você vai saber quando atingiu a meta?
 1. É importante colocar medidas (números) na meta, para que exista uma forma objetiva de saber quanto da meta está feita até aquele momento.

Esses números podem ser datas de término (assim você sabe quanto precisa fazer a cada dia até o prazo final) e também podem ser quantidade diária/ semanal (quantidade de horas, de questões, de resumos, etc.).

Por exemplo: A meta é fazer mais questões por dia. Mas quantas questões? Se em um dia você fez 10 questões a mais e no outro, 15, significa que no primeiro dia você não cumpriu a meta? Percebe a confusão?

- **Alcançável:** Está em seu poder alcançá-la?
 1. Estabeleça metas que você consegue atingir.

Por exemplo: você estuda 17h por dia e quer estabelecer a meta de estudar mais 3h por dia. Não parece possível estudar 20h por dia.

2. Estabeleça metas que façam sentido com sua realidade de estudo.

Por exemplo: sua casa fica mais cheia e barulhenta na parte da noite, que é quando a maior parte dos moradores está lá, e isso atrapalha seus estudos. Não seria interessante estabelecer a meta de que o estudo noturno seja seu principal período de estudo, já que o estudo nesse horário não é de muito rendimento.

- **Relevante:** Ela terá impacto relevante para alcançar o objetivo final?
 1. Crie metas que irão fazer sentido para seu objetivo final, que vão impactar positivamente, pois isso fará com que você se sinta motivado a cumpri-las e ter a “recompensa” (pode ser a melhora do estudo, por exemplo, o que te aproxima da aprovação).

- **Temporal:** Em quanto tempo você quer cumprir essa meta?
 1. Defina prazos para suas metas, senão elas podem se prolongar indefinidamente e a prova do vestibular pode chegar sem que você tenha atingido suas metas.



Dificuldades das metas

Existem alguns riscos associados às metas se não ficarmos bem atentos. Esses riscos podem nos fazer sair do bom ritmo que adquirimos ao adotar esse sistema de metas, por isso é importante sempre prestar atenção a eles.

1. Metas possuem um ponto final.

As metas chegam ao final quando as atingimos ou quando o prazo para que as façamos acaba (e em alguns casos não é possível adiar esse prazo final e continuar tentando atingi-las). No caso em que conseguimos atingir a meta, o risco aqui é de que voltemos exatamente à posição inicial em que estávamos antes de termos conquistado a nossa meta.

Por exemplo: você se propôs a tirar o certificado de proficiência em um idioma no fim do ano e conseguiu o certificado. Porém, após essa conquista, você parou de estudar o idioma e de praticá-lo, o que fez com que, em pouco tempo, você perdesse toda essa evolução e não fosse mais fluente nesse novo idioma.



Ícone feito por Smashicons em www.flaticon.com

Outro exemplo pode ser aumentar seu estudo semanal em 2h. Você persiste e reorganiza seus horários até que, em uma determinada semana, finalmente aumenta essas 2h. Aí então, após essa conquista, você sai completamente do cronograma pelas semanas seguintes e não estuda as duas horas adicionais.

2. Metas não dependem de fatores apenas sob nosso controle.

Sempre preste bastante atenção nos fatores externos que podem estar afetando a conclusão de suas metas. Se você apenas se frustra quando não alcança alguma meta que estabeleceu, mas não tenta entender onde estão as dificuldades, pode ficar desmotivado sem necessidade.

Por exemplo: você estabeleceu a meta de fazer 10 questões de física em 1,5h, porém estava bem gripado naquele dia, com muita dor de cabeça, e não conseguiu cumprir a meta. Esse é o



momento de olhar criticamente para a situação e averiguar que não faltou planejamento e disciplina de sua parte. Dessa vez, foi um fator externo. Reestabeleça a meta e tente novamente após melhorar da gripe.

Ícone feito por Freepik em www.flaticon.com



3. Cuidado para não gastar muito tempo pensando nas metas e pouco tempo colocando em prática aquilo necessário para atingi-las.

Esse é uma das dificuldades mais comuns. Muitas vezes, gastamos muito tempo e energia apenas pensando em nossas metas. Esses pensamentos aparecem em nossa cabeça no meio do dia, interrompendo as atividades que estamos fazendo e deixam nossa mente confusa e dispersa.

Porém, apesar da lembrança constante dessas medidas que precisamos/ queremos tomar a fim de atingir um determinado objetivo, nunca colocamos em prática nenhuma atitude que nos dará o resultado que queremos. Isso nos desgasta muito, desperdiça energia que poderíamos investir estudando.

Por exemplo: você quer aumentar em 2h seu estudo semanal e constantemente se lembra disso enquanto estuda, o que te deixa ansioso ou até nervoso e inquieto. Porém, você não senta e modifica o cronograma, afinal, essas 2h devem ser encaixadas de alguma forma. Como você não toma atitude e as encaixa, seu cronograma permanece o mesmo e você não atingirá sua meta, apesar de pensar constantemente nela.

Não deixe as dúvidas acumularem, não tenha medo de perguntar

Um excelente hábito é tirar suas dúvidas. Entretanto, por mais incoerente que pareça, um erro muito comum entre estudantes é não perguntar quando não entende um conteúdo. Isso pode acontecer muitas vezes por vergonha de admitir que não entendeu, outras vezes você pode pensar que não precisa tirar a dúvida naquele momento, pois estudará o conteúdo sozinho e entenderá, porém esquece a dúvida e não esclarece o conteúdo.



Seja qual for o motivo, a consequência é igualmente prejudicial: uma dúvida não tirada pode estar empacando todo seu entendimento futuro do conteúdo. Por isso, é muito importante ter coragem e disposição para correr atrás desse entendimento.

Isso é explicado pela forma como nosso cérebro lida com a dúvida, vamos ver agora!

Gostamos do que entendemos

O processo de aprendizado não é super prazeroso. Por mais que seja um caminho necessário ao nosso objetivo de ser aprovado na prova que desejamos, o estudo exige sacrifícios, horas de disciplina por um longo prazo e lidar com as frustrações quando não entendemos um conteúdo, quando recebemos uma reprovação ou uma nota abaixo da esperada em simulados.

Uma das formas por meio da qual nosso cérebro responde às dificuldades e às frustrações na hora de estudar é fugindo delas. Isso pode se manifestar por meio de vários sintomas: fazer hora para estudar aquele conteúdo em que se tem dificuldade ou esconder os resultados de simulados que não agradaram (como eu contei em aulas anteriores que fazia, deixando de corrigir as questões dos simulados, embora a correção fosse parte importantíssima do processo), por exemplo.



Ícone feito por Smashicons em www.flaticon.com

A procrastinação, portanto, pode ser um sintoma de quando o estudo não está fluindo bem e, por isso, torna-se uma atividade excessivamente desconfortável. Assim, acumular dúvidas que entravam nosso estudo é um reforço negativo que damos ao nosso cérebro e contribui para alimentar a nossa resistência a estudar o tanto necessário, mesmo que não seja a atividade mais prazerosa do mundo.

Já, por outro lado, quando começamos a entender aquela parte do conteúdo e ela começa a fluir melhor, sentimos até mais vontade de focar naquele conteúdo, pois ele está rendendo. Além disso, como sanamos as dúvidas, não ficamos nos sentindo mal inconscientemente por “não saber aquilo” ou por estarmos travados em uma determinada parte.

Agora que você já entendeu que o cérebro gosta do que ele entende e que isso torna o estudo menos sofrido, deve estar se perguntando como tirar as dúvidas de maneira eficiente.



Tenha uma estratégia para tirar dúvidas

É importante que você determine qual (is) sua (s) estratégia (s) para tirar dúvidas e esclarecer os pontos que você não entender direitinho. Existem algumas possibilidades, você deve perceber o que funciona melhor para você!

1. Não tomar nota de uma parte da aula teórica enquanto não compreender aquela parte.

Durante meus estudos, muitas vezes eu copiava algo das aulas no piloto automático e nem percebia o que tinha anotado. Isso representava um problema de concentração da minha parte, de organização das notas de aula conseqüentemente e de estudo individual depois das aulas.

Um dia uma amiga estava comentando sobre como ela copiava e soltou a seguinte frase: **“Eu não copio nada sem entender primeiro”**.

Aquilo me marcou muito, pois percebi que, se eu seguisse a linha de atuação dela, evitaria que minha mente anotasse alguma coisa no piloto automático sem compreender bem e acumulasse dúvidas. Após adotar essa mesma prática de somente copiar o que já havia compreendido, minha absorção das aulas melhorou muito!



Ícone feito por Freepik
em www.flaticon.com

2. Anote suas dúvidas de teoria ou de questões e procure ajuda para saná-las.

É importante verificar se sua dúvida não é referente a algum entendimento essencial do conteúdo. Geralmente, quando somos nós os estudantes, não é aconselhável que nós mesmos façamos essa análise e tomemos a decisão de quais dúvidas podemos “ignorar”.

Por isso, sempre tente tirar suas dúvidas, seja de alguma parte da teoria ou sobre a resolução de algum exercício. Para fazer isso, contamos com todo o suporte do Estratégia, com os fóruns de dúvidas, além de outros caminhos como falar com a gente pelo direct dos nossos Instagrams, por exemplo.



Ícone feito por Freepik
em www.flaticon.com



É claro que uma ferramenta também muito útil nesse momento é a própria internet. Contudo, aqui é preciso muito cuidado para obter informações apenas de lugares confiáveis, relacionados à educação ou assuntos semelhantes. Se não tomarmos cuidado, podemos acabar obtendo informações equivocadas online.

Aprenda a estudar sozinho

Seu primeiro pensamento ao ler esse título pode ter sido enganoso: aprender a estudar sem precisar de professor. Não é bem disso que quero falar aqui.

Sabe quando temos um feriado prolongado ou as férias e você não consegue estudar praticamente nada, pois a cobrança constante do professor não está ali? Você só responde bem sob pressão e faz as coisas quando os prazos estão quase acabando?

Esse pode ser um hábito perigoso na preparação para o vestibular, pois grande parte do estudo é feito depois de assistidas as aulas, nos momentos de fixação e de prática, com os exercícios. Você precisa ser capaz de se motivar e de se “obrigar” a seguir um ritmo específico, mesmo sem alguma figura, como o professor, cobrando que você estude.

Por isso, você deve aprender a “estudar sozinho”. Aprender qual seu ritmo, quais seus principais deslizes e também quais seus pontos fortes. Tudo isso foi detalhadamente discutido nas primeiras aulas desse curso, para ajudar você a adquirir esse conhecimento e aplicá-lo a seu favor.

“Sou ótimo em multitasking”

Uma palavra que vemos muito frequentemente no “estudo sozinho” é o multitasking. Grande parte dos estudantes parece considerar uma vantagem ser capaz de “fazer várias coisas ao mesmo tempo”.

O multitasking, essa habilidade de fazer muitas coisas ao mesmo tempo, pode ser excelente para atividades que não demandam aprendizado,



Ícone feito por Nikita Golubev em www.flaticon.com

como assistir série ao mesmo tempo em que prepara o almoço. Porém, estudos mostram que não é uma característica tão benéfica assim quando se trata de aprendizado.

Um primeiro ponto a ser discutido tem a ver com o rendimento das tarefas, que pode estar sendo prejudicado. Os estudos mostram que, embora talvez exista a sensação de produtividade ao realizar diversas tarefas, essa sensação é ilusória, pois, na verdade, as tarefas não ficam tão bem feitas. Além disso, ao invés de precisar fazer uma determinada tarefa uma vez, uma reportagem veiculada na revista *Health* afirma que você precisará verificar a mesma tarefa 5 ou 6 vezes!

Você pode ler a reportagem completa “12 Reasons to Stop Multitasking Now!” (12 razões para parar o multitasking agora!) no link: https://www.health.com/condition/adhd/12-reasons-to-stop-multitasking-now?_ga=2.64541290.439063190.1581347637-256903337.1555944642&slide=61cc3cea-dd78-4dc9-afb2-b876178dad91#61cc3cea-dd78-4dc9-afb2-b876178dad91.

Além disso, a Associação Americana de Psicologia também discutiu sobre o mito do multitasking:

Uma análise da Associação Americana de Psicologia confirma que o *multitasking*, principalmente quando envolve duas ou mais tarefas complexas, afeta a produtividade. Os “custos de troca” tornam-se maiores quando as pessoas alternam entre afazeres repetidamente. Tentar ser “multitarefa pode parecer eficiente superficialmente, mas, na verdade, leva mais tempo, no final, e causa mais erros”. No total, pode aumentar em 40% o tempo de trabalho, conclui a análise.

Trecho retirado de <https://www.napratica.org.br/multitasking-mito-razoas-cientificas/>. Acesso em 01/04/2020.

Caso você tenha interesse, a análise completa feita pela American Psychological Association pode ser lida no link https://www.apa.org/research/action/multitask?_ga=2.55917035.1134070632.1585736813-2060247468.1584899652.



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

Estratégias de estudo em casa



Estudar em casa é uma experiência bastante diferente de estudar em uma sala de aula tradicional. Na sala de aula, estamos em um ambiente que nos condiciona a ter uma postura específica, adequada àquele ambiente de aprendizagem. Essa postura, porém, não é confortável para todas as pessoas e poder estudar em casa – como o EAD proporciona – foi uma grande conquista educacional.

Uma das grandes vantagens de estudar em casa reside na maior flexibilidade para ajustar sua rotina, seus hábitos de estudo e seus horários de aulas. Além disso, também gera economia de dinheiro e de tempo no que se relaciona, por exemplo, a transporte.

Entretanto, não podemos pensar que estudar em casa é sinônimo de menos disciplina. Na verdade, é possível que o estudo em casa demande ainda mais disciplina, visto que você possui diversas distrações e confortos ao alcance das mãos, não é mesmo? Bom, sua cama está por perto, você pode estar usando roupinhas confortáveis “de ficar em casa”, pode fazer um lanchinho na hora que quiser, fazer uma pausa e ver um pouquinho de TV...

É sobre esses riscos que vamos discutir agora, mais precisamente algumas atitudes simples que podemos tomar e que podem aumentar nossa concentração, nosso foco e, conseqüentemente, nossa absorção de conteúdo.

Não começar a estudar diretamente após outras atividades

O título desse item talvez não tenha te esclarecido exatamente o que estou querendo discutir, mas vou dar um exemplo aqui e acredito que você vai perceber rapidinho.

Suponha que, de acordo com seu cronograma, você inicia seus estudos às 7:30h da manhã. É coerente pensar, então, que possivelmente você irá acordar 6:30h para trocar de roupa, arrumar rapidamente seu quarto, tomar café da manhã, talvez até mesmo tomar um banho, certo? Porém, muitas pessoas fazem um pouco diferente: acordam bem próximo do horário, 7:00h, até 7:15h, apenas comem rapidinho, escovam os dentes e sentam para estudar.

Não é como se as pessoas que acordam mais próximo do horário não fossem estudar, porém **aqueles que se preparam para o momento de estudar - ao invés de sentarem para estudar de**



forma mais afobada – aumentam suas chances de absorver melhor o conteúdo, principalmente a longo prazo.

Um modo de se pensar sobre isso é o seguinte: nosso cérebro é um músculo e quanto mais nossos músculos se aquecem para uma atividade, menos eles doem depois (pense nos exercícios físicos na academia, por exemplo, e em como é importante se aquecer antes de malhar) e ao longo do tempo, com o treino constante, eles se acostumam e até conseguimos aumentar nossos “pesos”.

Aplicando ao estudo, essa ideia seria equivalente a pensarmos que quanto mais nos acalmarmos e mostrarmos ao nosso cérebro que “aquela é a hora de estudar”, mais ele se adaptará a isso e começará a estudar calmo e concentrado, com a postura adequada a aprender com qualidade. Além disso, com o tempo e a prática continuada, essa atividade irá se tornando hábito e ficará cada vez mais fácil.

Estudar sempre no mesmo lugar

Ainda sobre estudar em casa, uma outra forma de ajudar seu cérebro a manter a concentração é determinar um lugar para estudar, organizá-lo de forma adequada e estudar apenas nesse lugar. Isso produz um efeito chamada “reflexo condicionado”.

Vamos primeiro entender um pouquinho do que se trata essa ideia.

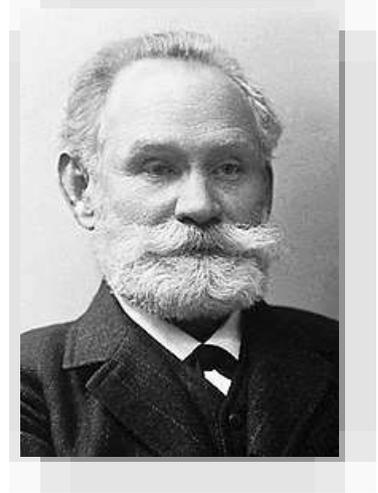
A Experiência de Pavlov

O experimento que elucidou a existência do condicionamento clássico envolveu a salivação condicionada dos cães (*Canis lupus familiaris*) do fisiólogo russo **Ivan Pavlov**. Estudando a ação de enzimas no estômago dos animais (que lhe dera um Prêmio Nobel), interessou-se pela salivação que surgia nos cães sem a presença da comida. Pavlov queria elucidar como os reflexos condicionados eram adquiridos. Cachorros naturalmente salivam por comida; assim, Pavlov chamou a correlação entre o estímulo não-condicionado (comida) e a resposta não-condicionada (salivação) de reflexo não-condicionado.



Todavia, ele previu que se um estímulo particular sonoro estivesse presente para os cães quando estes fossem apresentados à comida, então esse estímulo pode se tornar associado com a comida, causando a salivação; anteriormente o estímulo sonoro era um estímulo neutro, visto que não estava associado com a apresentação da comida. A partir do momento em que há o pareamento de estimulações (entre som e comida), o estímulo deixa de ser neutro e passa a ser condicionado. Pavlov se referiu a essa relação de aprendizagem como reflexo condicionado do sistema de punição-recompensa (ou Behaviorismo de Pavlov) e que levou ao desenvolvimento e aplicação em diversas áreas, como comportamento, educação, psicologia, psiquiatria, direito, relações humanas, gestão empresarial, treinamento, policiamento, urbanismo e várias outras.

Imagem retirada de https://pt.wikipedia.org/wiki/Ivan_Pavlov. Acesso em 03/04/2020



https://pt.wikipedia.org/wiki/Condicionamento_cl%C3%A1ssico

Pensando, então, no processo experimental desenvolvido por Pavlov:

- Ele percebeu que os cães salivavam ao comer, porém, **isso não era um processo aprendido**, era uma resposta do sistema digestório ao estímulo “comida”. A esse processo ele deu o nome de **“reflexo não condicionado”**.
- Após essa primeira observação, Pavlov quis investigar mais e percebeu que poderia adicionar fatores que favorecessem a salivação dos cachorros. No caso, ele trazia o estímulo sonoro e logo depois trazia a comida. Assim, os cães foram ensinados a pensar que se ouvissem música, em seguida viria a comida, e, por isso, começavam a salivar. **A esse processo ele deu o nome de “reflexo condicionado”, pois usou do ensinamento de um estímulo condicionado (música) em associação ao estímulo não condicionado (comida).**

Como isso se aplica aos estudos? Bom, o estímulo não condicionado é o estudo e a resposta do seu corpo a ele é a concentração. Até aqui temos um reflexo não condicionado.

Porém, quando você determina um local específico para estudar, você adiciona mais um fator e quando sua mente percebe que você está organizando seus livros nesse lugar, ou ligando o



computador, ou finalizando o lanche e voltando para lá, o cérebro aprende que, depois de sentar no seu cantinho de estudo, virá o estudo.

Portanto, desde antes, seu corpo já começa a ficar mais concentrado e se prepara para estudar. Aqui temos o reflexo condicionado ajudando a melhorar a resposta de concentração do seu corpo.

Sobre o lugar em que você decidir fixar o quartel general dos seus estudos, alguns pensamentos podem te ajudar:

- É um lugar que acomoda a mesa e a cadeira de forma confortável? Assim você evita problemas de postura, problemas de coluna e dores musculares.
- É um lugar com iluminação adequada? Isso evita problemas de vista e dores de cabeça, que podem prejudicar muito seu rendimento a longo prazo se forem constantes.
- É distante da TV? Se você está estudando e outro morador quer assistir à TV, o som pode prejudicar seus estudos e, ainda, se for um programa de que você também gosta, irá afetar sua concentração.
- É distante da cozinha? Muitas pessoas ficam desconcentradas com o cheiro de comida ou saem toda hora para beliscar algum lanchinho, é importante verificar se é o seu caso.



<https://www.freepik.com/free-photos-vectors/background>.
Background vector created by iconicbestiary - www.freepik.com

Um engano muito comum é pensar que o espaço de estudo não pode ser no quarto, pois prejudica o estudo. Isso não é uma verdade absoluta, vai das características de cada um. Algumas pessoas não costumam sentir sono constantemente ao longo do dia e, para essas, estudar no quarto pode não ser um problema.

Além disso, se o seu quarto for o espaço mais adequado da casa para estudar, pode ser besteira não estudar nele. Caso sua dificuldade seja o sono e a proximidade com a cama, você pode tentar virar a mesa de forma a ficar de costas para a cama. Não a enxergar vai ajudar na sua concentração e evitar que fique com tanto sono. Lembrando novamente, é claro, que tudo se resume à criação de hábitos. Quanto mais habituado a estudar no quarto você estiver, mais fácil irá se tornando e melhor seu rendimento ficará.

Redobrar a organização

Agora que você já tem um lugar determinado para estudar, é preciso que ele permita que seu cérebro realmente se concentre e foque em estudar. Anteriormente, na aula 4, discutimos alguns fatores essenciais de organização do ambiente como, por exemplo, verificar se você está colocando sobre a mesa apenas o necessário e se a iluminação está suficiente.

Além desses fatores do ambiente, existem os fatores relacionados à sua organização própria (na aula 4 nós conversamos sobre como você poderia organizar seus materiais na estante, mas agora a conversa é: onde vai ficar essa estante?). Se possível, **uma boa prática é também deixar seus materiais de estudo nesse lugar que você reservou para estudar**. Não os espalhe pela casa, não os deixe em qualquer lugar à medida em que caminha pelos quartos.

Além do desperdício de tempo gerado quando você gasta muito tempo constantemente procurando pelos seus materiais, existe também o problema associado à desconcentração. Se toda hora seu estudo é interrompido pela procura dos materiais que você precisa naquele momento, seu estudo ficará todo fragmentado e isso certamente afetará a qualidade dele.

Outro ponto de desconcentração é que se você guarda seus materiais razoavelmente longe de onde estuda, mesmo que saiba onde eles estão e que eles estejam organizados, você interrompe e fragmenta seu estudo sempre que precisa ir buscá-los.

Regras de convivência durante os períodos de estudo

Nesse tópico que vamos discutir agora entram 2 principais situações.

1. Convivência com os demais moradores de casa

Cada morador da casa certamente possui seus próprios compromissos e atividades. É possível que nem todos estejam no mesmo ritmo de estudo em que você está. Porém, ao morarem juntos, a rotina individual de cada um impacta a rotina dos seus estudos.



O problema existe quando a rotina conjunta causa problemas ao seu estudo: devido a barulho excessivo (de conversas, da TV, etc.), devido a chamadas para realizar alguma tarefa a todo momento, impedindo que você se concentre em estudar, etc.

Nesse caso, é necessário que sejam estabelecidas regras de convivência que proporcionem momentos de estudo adequados a você. Um dos combinados possíveis é estabelecer seus horários de estudo (na aula 6 discutimos a montagem de cronograma passo a passo) e combinar com o pessoal sobre como agir durante esse período. Por exemplo, durante esses momentos, assistir TV no volume mais baixo, não te chamar para resolver alguma situação, evitar interromper o estudo exceto em casos de emergência, etc.

2. Convivência com amigos/familiares que não estão no mesmo ritmo de estudo que você está

É bastante comum que durante nossa preparação para o vestibular precisemos abrir mão de algumas atividades, pelo menos reduzir sua frequência, pois grande parte do nosso tempo é investido estudando.

Porém, nem todos os nossos amigos estão nesse mesmo ritmo e com o mesmo foco, por isso talvez não consigam compreender muito bem a mudança brusca de rotina. Para nós que estamos estudando arduamente é doloroso escutar coisas como “você só estuda, nem sai com a gente mais”.

É preciso ficar atento a possíveis comentários desagradáveis que amigos podem falar (e cuidado, verifique se são seus amigos mesmo) e tentar relevá-los, dentro das possibilidades. Um erro muito comum é quando nos sentimos de fora, pois nossos amigos estão em outra rotina, e isso nos faz diminuir nossos estudos e nos dar desculpas como “nem precisa estudar tanto assim mesmo”. Cuidado, hein, avalie se você não está apenas sucumbindo à pressão.

Caso sejam amigas que estejam afastando você dos estudos, pode ser um momento de se distanciar um pouco e procurar amigas em situações um pouco mais próximas, para trocar experiências. Uma sugestão que dou é verificar no próprio Instagram, com hashtags direcionadas a estudos e também páginas com nomes relacionados a estudo. Lá você pode encontrar outras amigas para fortalecerem um ao outro nessa caminhada. No meu Instagram, **@estudita_del**, temos pessoas se preparando para as mais diversas provas, corre e dá uma olhadinha por lá!



Considerações finais

Aqui chegamos ao final da aula 7 sobre bons hábitos de estudo e estratégias de estudo em casa. Fique à vontade para falar comigo, principalmente pelo Instagram.



@estudita_del

Não se esqueça de que também possuímos a plataforma no Telegram, para aqueles que comprarem algum dos nossos pacotes. Lá, há 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 diversas novidades Estratégia.

A frase que quero deixar nessa aula é do documentário “O preço da grandeza”, com a estrela do basquete Kobe Bryant:

**“Show up every single day and do the work”
(Apareça todo santo dia e treine)**

Ele queria dizer com esse pensamento que o caminho para a grandeza é trilhado com esforço constante, com fazer um pouco todo dia. É “aparecer” (show up) e “treinar” (do the work). Sem grandes mistérios, habilidades fora do comum, mas com esforço, disciplina e muito trabalho duro. Acho que essa ideia pode ser exatamente aplicada à preparação para o vestibular, o que você acha?

Grande beijo e até a próxima!

