



Aula 04

Preparativos externos: o ambiente deve ajudar, não atrapalhar

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 4</i>	<i>4</i>
2. Conforto, desde que o estudo não acabe em soneca	4
<i>Há espaço suficiente na mesa de estudos?</i>	<i>4</i>
<i>Espaço para guardar os materiais.....</i>	<i>6</i>
<i>Não estude no escuro!</i>	<i>8</i>
3. Estudar com barulho?	8
<i>Estudando com música</i>	<i>9</i>
4. Considerações finais.....	11



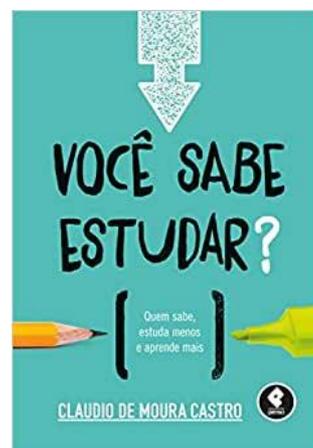
Introdução

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 4

Na aula anterior, focamos em como nos preparar mentalmente para não fugir do estudo e achar que estamos estudando, quando, na verdade, não estamos fazendo isso com qualidade.

Agora, é hora de conversarmos sobre o ambiente de estudo, que também pode fazer muita diferença.

Nossa discussão de agora está principalmente direcionada às corujinhas 2. Se você ainda não sabe do que estou falando, volte à nossa aula 1 e leia atentamente as análises que fizemos de cada perfil de estudante e encontre rapidinho qual corujinha você é!

Conforto, desde que o estudo não acabe em soneca

O conforto no estudo é importante tanto para o estudo quanto para a saúde. Estudar com pouca luz pode causar dores de cabeça ou problemas de vista, sentar-se em uma cadeira ou mesa do tamanho ou da altura errados pode causar problemas de postura. Além disso, fica muito mais difícil focar quando toda hora ficamos com enxaqueca ou dor nas costas, não é mesmo?

Porém, conforto é preciso, só que se excessivo não é bom, pois favorece que o cérebro não engate no estudo e diminui o foco. Agora, vamos destrinchar isso de “conforto”.

Há espaço suficiente na mesa de estudos?

Estou falando ‘mesa de estudos’, porque estudar na cama é muito perigoso, geralmente não funciona, especialmente quando já estamos mais cansados. Vai dando um soninho...

Então, mesa. Não posso dizer aqui que uma mesa de estudos é muito pequena se for menor que determinadas medidas. Não funciona assim. O que quero dizer é que cada um precisa analisar se sua mesa atende sua demanda de materiais: todos os materiais que você precisa em cima da mesa durante o estudo ficam confortavelmente dispostos, sem ficarem em cima uns dos outros ou sem que você precise colocar alguns deles no colo?



Se sua resposta foi “não”, pode ser que você precise de um espaço de estudo maior ou que você precise diminuir seus itens aos essenciais. Esse segundo caso é o mais difícil de perceber e costuma ser o mais prejudicial.

Se você tem vários estojos, inclusive de canetas coloridas, você precisa de todos sobre a mesa todo o tempo de estudo? Não é possível selecionar algumas das canetas coloridas, as quais você vai efetivamente usar naquele momento e guardas os estojos na mochila?

Ou, se você possui muitas folhas soltas, pois usa fichário, precisa pegar todas as anotações do ano quando vai estudar determinada disciplina ou pode separar, já que você usa fichário mesmo, aquelas anotações referentes ao conteúdo a ser estudado e guardar o fichário na mochila, a fim de ocupar menos espaço?

Material e mesa organizados – mente organizada

A importância dessa seleção de essenciais está diretamente relacionada ao espaço mental que você perde com inutilidades. Por exemplo, uma mesa abarrotada de materiais que você não está usando naquele momento ocupa parte de sua atenção e impede que você a direcione completamente ao estudo. Além disso, possibilita mais chances de imprevistos, materiais caindo, folhas soltas voando...

Então, concluindo, existem 3 funções básicas que a organização do espaço de estudo pode exercer. 2 delas são benéficas e 1 é prejudicial, por isso, precisamos ficar sempre atentos:

- Se antes de começar o estudo, arrumamos nossa mesa, isso geralmente tem o efeito de arrumar a nossa cabeça;
- No fundo, sempre há alguma distração, algo querendo encontrar uma desculpa para fazer você perder tempo, interromper ou até abandonar o estudo. Portanto, proteja-se das interrupções na hora errada, não fique verificando o celular ou distraído escolhendo músicas no computador. Como isso tem a ver com organização? Prepare tudo antes e evite desculpas para ir procurar algum material que faltou;

- Por último, e se o remédio virar doença? Arrumar a mesa pode virar uma desculpa para não começar a estudar. O que deveria ser um processo simples prolonga-se indefinidamente, várias tarefas parecem muito urgentes e sem as quais seu estudo fica impossibilitado. Primeiro, colocar os livros na estante, depois apontar os lápis, em seguida, passar a limpo a aula anterior e outras tarefas vão aparecer. Nesse ritmo, não chega a hora de estudar.

Agora que estabelecemos alguns pontos sobre a mesa, vamos pensar sobre o restante do ambiente de estudo.

“Há lugar conveniente para guardar os materiais depois do estudo ou aqueles que não estão sendo usados durante o estudo? Dá muito trabalho para recuperar todos os cadernos quando for precisar deles?”.

Espaço para guardar os materiais

Vou dar um exemplo para ficar mais claro sobre o que estou falando.

Quando comecei meus estudos me preparando para o vestibular, havia comprado cadernos, um para cada disciplina. Rapidamente descobri que esse método era ruim para mim, pois tenho verdadeiro pavor de carregar peso. Não é só uma questão de preguiça, é uma questão de tamanho mesmo: se eu não me policiar, rapidamente estarei carregando malas e mochilas maiores que eu.

Então, resolvi trocar para o fichário. A adaptação não foi imediata, pois nunca tinha usado fichário e não sabia muito bem como organizar todas as folhas. A estratégia que adotei naquela época (atualmente ela já foi aprimorada, já já conto para vocês) foi ter dois fichários: um para levar para a aula com as anotações mais recentes de cada matéria e outro para ficar em casa e armazenar as anotações mais antigas.

Isso foi necessário, pois percebi que se eu possuísse apenas um fichário e nenhum sistema eficiente de armazenar as folhas fora dele, logo ele estaria muito pesado e eu retornaria ao meu problema inicial dos cadernos.



Essa medida resolveu a questão dos cadernos, mas eu ainda precisava descobrir como organizar as demais folhas, como listas de exercícios e minhas resoluções delas. Esse foi um problema consideravelmente mais difícil de resolver de forma efetiva, só resolvi verdadeiramente uns dois anos depois.

Minha primeira tentativa foi resolver as listas em folhas de fichário e, furando as folhas das listas, guardar enunciados e resoluções juntos em um terceiro fichário, esse sendo de exercícios.

Logo percebi que isso não era super eficiente, porque todas as matérias ficariam juntas. Então, ao invés de um fichário, arrumei daquelas pastinhas com grampo, das mais simples mesmo.

Lembrando que não se precisa gastar dinheiro infinito com caixas organizadores e tal para conseguir um sistema eficiente.

Esse primeiro método funcionou, mas era muito trabalhoso ficar furando as folhas. Além disso, descobri que não gosto de resolver questões de exatas, que eram a enorme maioria no meu estudo, em folhas com pauta.

Então, reformulei e passei a usar folhas A4 daquelas mais comuns que existem mesmo. Só que aí surgiu mais uma pergunta: como guardar lista e resoluções juntas sem que elas se misturem? Tentei grampos e clips, mas o que mais deu certo para mim foi dobrar a folha A4 ao meio e usá-la desse tamanho. Depois, na hora de guardar, colocá-la abraçando a folha de enunciados.

Para finalizar, vou explicar como esse sistema está organizado cerca de 6 anos depois e adaptações que foram se mostrando necessárias ao longo do percurso. Hoje, não uso mais um fichário em sala para tomar notas. Há uns 3 anos, um amigo me mostrou como ele se organizava usando uma espécie de pastinha que parecia um envelope de plástico mais grosso.

Achei aquela pastinha genial! Fui comprar no mesmo dia e na época, o pacote com 10 custou em torno de 5 reais. A partir de então, levo para aula apenas as pastinhas referentes às disciplinas que tenho no dia, com as folhas das anotações mais recentes. O resto das anotações fica arquivado no fichário em casa.

É claro que dessa forma eu precisava conferir o horário todo dia e “montar minha mochila”, mas foi o método mais eficiente para mim que não gosto de carregar peso e uso folhas de fichário.



Quanto à parte de listas e resoluções, parei de utilizar as pastas pois verifiquei que o volume de folhas nessa parte era muito grande para as pequenas pastas. Além disso, pastas maiores também são mais caras. Por isso, optei por comprar envelopes, daqueles de papel marrom, escrever o nome de cada professor do lado de fora e arquivar na estante, bem fácil para pegar e revisar sempre que necessário. Mantenho meu uso de meia folha A4 e guardo-a dobrada ainda. Essa parte funcionou muito bem.

O que devemos ter em mente?

Acho que depois de tantos exemplos, algumas coisas ficam claras:

- Você precisa avaliar o que funciona para você, não existe uma receita que funcione para todo mundo;
- Não tem problema ir mudando e adaptando seu método se for sentindo necessidade;
- Armazenar bem seu material agiliza e melhora sem estudo, além disso, impede que você perca material.
- O importante é ter um sistema, não fique copiando sistemas dos outros ou se comparando e pensando que seu sistema é pior. Funcionando pra você, está certo!

Não estude no escuro!

De verdade, a iluminação faz muita diferença, até mesmo na sua concentração. Além disso, pode causar problemas de vista e muitas dores de cabeça. Avalie se seu espaço de estudo não possui luz de teto satisfatória e aí talvez seja o caso de adquirir uma luminária de mesa, que também não pode ser clara demais, não é mesmo?

Estudar com barulho?



Assim como discutimos em aulas anteriores, algumas pessoas são visuais e outras são auditivas. Para as visuais, um ambiente onde os objetos estão fora do lugar pode ser motivo de incômodo. Já para as auditivas, sons e ruídos trazem desconforto ou desconcentração. Existem diferentes níveis de incômodo com ruído para cada pessoa, é claro.

Aqui precisamos destacar também que em alguns dos assuntos velhos e já dominados, operamos no piloto automático, pois requerem pouca ou nenhuma concentração. Nesses casos, o ruído pode ter efeito menos intenso ou nem fazer diferença.

Portanto, controlar os sons e ruídos provavelmente deve ser uma preocupação para quase todos. Algumas alternativas podem ser o uso de tampões auditivos ou buscar locais de estudo que exijam silêncio, como bibliotecas. Nesse assunto, as dicas são variadas, cada um é cada um e precisa avaliar individualmente o efeito do ruído (ou da música, que muitos estudantes gostam) na qualidade do seu estudo.

Assim, frente a uma tarefa cotidiana, conhecida e que não requer muito esforço mental, ruídos ou música podem não afetar nada no rendimento. Porém, se for para aprender algo novo ou entender um assunto difícil, é necessário pensar melhor e analisar com honestidade se você não está estudando com música e se enganando.

Aproveitando, vamos falar de estudar com música!

Estudando com música

É uma grande polêmica, sei disso. Mas a verdade é que não tenho nenhuma receita para trazer para vocês. Não sei de nenhum resultado conclusivo a favor ou contra estudar ouvindo música, realmente pesquisei muito a respeito tentando encontrar para trazer para vocês.

O que encontrei foi uma grande quantidade de informações inclusivas. Parece que na década de 90 foi feito um estudo com teste de QI que verificavam a inteligência espacial de três grupos de indivíduos. O primeiro ouviu a Sonata para Dois Pianos em ré maior, K. 448 de Mozart; o segundo ouviu uma faixa de áudio tranquilizante e o terceiro não ouviu áudio nenhum. Foi verificado que o



primeiro grupo apresentou melhor desempenho em relação à inteligência espacial pelos 15min seguintes a terem ouvido a sonata.

Contudo, por muito tempo, permaneceu a informação equivocada de que esse teste, que supostamente havia descoberto o “efeito Mozart”, determinou que música clássica deixava as pessoas mais inteligentes. Foram escritos livros e artigos em jornais muito respeitáveis sobre isso naquele período. Um candidato a governador da Geórgia, nos Estados Unidos, inclusive colocou em sua campanha verba destinada a presentear todo recém-nascido com um CD de músicas de Mozart.

Mas tempos depois, esse estudo científico, que acabou mal interpretado no senso comum, caiu no esquecimento e outros pesquisadores fizeram mais testes. A conclusão a que se chegou é que não se sabe por certo se a música ajuda mesmo ou não.

Por isso, vou trazer pontos negativos e positivos que existem nesse estudo com música e cada um precisa avaliar qual o efeito no seu estudo. O importante é não mentir para si mesmo e dizer que seu estudo funciona com música quando não funciona.

Bom, o principal ponto positivo pode ser o de abafar o ruído externo. Se você mora num prédio e o apto em cima do seu está sendo reformado, a música pode ser uma boa opção às marretadas e furadeiras. Acredite, eu já passei por isso...

Porém, se, ao colocar a música, você se perde na leitura ou começa a cantarolar e se distrai, estudar ouvindo música provavelmente não é para você. Contudo, pode ser o gênero musical também, tem gente que só consegue estudar com instrumental, mas se tiver letra, já era, começa a cantar e nada de estudo! Para outras pessoas, isso não é um problema.

Não existe uma receita. Eu, por exemplo, gostava de estudar com funk quando estava muito cansada. Minhas amigas davam muita risada e ficavam sem entender. Mas, a verdade é que lido bem com stress e muitas tarefas, mas lido incrivelmente mal com cansaço. Então, quando o cansaço começava a vir e eu ficava sem saco para estudar, eu ficava muito reclamona e ranzinza. Daí descobri que o funk, com a batida bem forte, silenciava meu cérebro e minhas reclamações, então era o que me ajudava a estudar mais um pouco naquele dia se eu avaliasse que ainda era necessário estudar mais um pouco.



Portanto, descubra se você funciona bem com música, com qual tipo de música e seja honesto se isso não prejudica seu estudo!

Considerações finais

Aqui finalizamos nossa conversa sobre o ambiente de estudo! Deixem as dúvidas nos posts no Instagram ou me enviem mensagem no insta para eu saber em quais partes vocês querem maiores explicações e trazer essas respostas nos comentários ou nos próximos vídeos e aulas



@estudita_del

Não se esqueçam 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 de novidades Estratégia!



A frase dessa aula, que na verdade é um parágrafo, tem a ver com uma TED Talk, muito bacana, com a estudiosa Angela Lee. O nome da TED é **“Garra: o poder do entusiasmo e da perseverança”**. Sou suspeita para falar, porque adoro assistir TED’s, mas essa, em particular, de fato encaixa muito bem com o momento da preparação para o vestibular.

Angela Lee discute os resultados encontrados em um estudo em que ela participou sobre quais fatores poderiam ser decisivos para obter sucesso em um objetivo. Ela afirma que, de tudo, o fator mais decisivo é garra. Recomendo demais que vocês assistam ao vídeo completo!

Bom, então, a mensagem que quero deixar é:

“Garra é paixão e perseverança em objetivos de longuíssimo prazo. Garra é ter resistência. Garra é manter o foco em seu objeto futuro, dia após dia, não apenas durante uma semana, não apenas durante um mês, mas durante anos, e trabalhar bastante para tornar real esse futuro. Garra é ver a vida como uma maratona, não uma simples corrida. ”

Grande beijo, até a próxima aula!

