

comoestudar.com.br



COMO ESTUDAR



E-BOOK





PROFESSOR DR. RUBENS GODOY SAMPAIO PHD

Graduado, Mestre e Doutor em Filosofia
Bacharel e Especialista em Direito
Especialista em Educação a Distância
MBA Executivo

prof@comoestudar.com.br

E-BOOK – COMO ESTUDAR

+ DE 60.000 DOWNLOADS

+ DE 5500 Diagnósticos e avaliação de hábitos
de estudo realizados

+ Quero chegar em 1.000.000 de downloads

AULAS



AULA 1
INTRODUÇÃO



AULA 2
MEMÓRIA E
APRENDIZAGEM



AULA 3
GERENCIAMENTO DO
TEMPO DE ESTUDO



AULA 4
DIRETIVAS PODEROSAS
PARA ESTUDAR
CORRETAMENTE

APRESENTAÇÃO

PROF. DR. RUBENS GODOY SAMPAIO PHD

Se você chegou até o meu site você está tentando crescer e aperfeiçoar seu processo de aprendizagem.

Pois saiba que você chegou no lugar certo e na hora certa. Eu tenho certeza que posso ajudá-lo pelos seguintes motivos.

Eu sou o Professor Rubens G Sampaio PhD.

Tenho 8 cursos superiores.

Fui premiado em 1o lugar na categoria de textos monográficos no concurso TALENTOS DA MATURIDADE do antigo Banco Real em 2000. Duas vezes primeiro lugar nos concursos promovidos pelo CNPCP - Conselho de Política Criminal e Penitenciária do Ministério da Justiça.

Terceiro lugar no concurso de monografias promovido pelo Tribunal Regional Federal da 1a Região em 2000.

Primeiro colocado do processo seletivo para o Mestrado em Filosofia da UFMG.

Primeiro colocado no Concurso de Monografias da OAB Nacional sobre o tema “Ética e Advocacia”.



Notas máximas na apresentação de minha dissertação do Mestrado e na defesa da minha tese de doutoramento, ambas publicadas.

Filósofo e Advogado.

Estudo desde que me entendo por gente.

Primeiro lugar no concurso para o Ministério da Integração Nacional em Brasília, onde trabalhei como advogado do Departamento de Gestão de Fundos de Investimento.

Quinto lugar no concurso para analista do INSS e Quinto lugar no concurso para técnico da Justiça Federal no Tribunal Regional Federal da 3ª Região.

Idealizei o site COMOESTUDAR.COM.BR.

Meu ebook já teve mais de 60.000 downloads gratuitos.

Também criei o DASHE. DASHE significa DIAGNÓSTICO E AVALIAÇÃO DOS SEUS HÁBITOS DE ESTUDO.

O DASHE é uma avaliação PROFUNDA, EXAUSTIVA PENETRANTE e PERCUCIENTE dos hábitos de estudo de quem se propõe a responder as 96 questões ali apresentadas.

Mais de 5839 estudantes fizeram essa avaliação profunda dos seus hábitos de estudo.

O objetivo do DASHE é ajudar a qualquer pessoa a aperfeiçoar uma forma autônoma e independente de estudar, para que consiga alcançar suas metas intelectuais e profissionais.

Além do ebook gratuito, eu disponibilizei mais de duas horas de aulas gratuitas nas quais eu trato do BURACO NEGRO DA APRENDIZAGEM, que é a famosa CURVA DO ESQUECIMENTO de Ebbinghaus e trato de oferecer algumas INSTRUÇÕES sobre como atacar essa curva do esquecimento.

Também disponibilizei uma aula com um conteúdo que vai servir para toda a sua vida e não só para orientar seus estudos.

Essa aula aborda o problema do GERENCIAMENTO DO TEMPO DE ESTUDO a partir da MATRIZ DE EISENHOWER.

Como eu disse, essa aula pode servir para você organizar toda a sua vida e não só apenas a dimensão dos estudos. Esse conhecimento eu utilizo em todos os instantes da minha vida.

Após analisar esses 5839 DASHes, eu percebi que um dos maiores problemas do estudante brasileiro é a sua incapacidade para gerenciar o seu tempo de estudo.

Por isso a minha aula sobre GERENCIAMENTO DO TEMPO DE ESTUDO estará disponível gratuitamente para aqueles que se cadastrarem na minha lista VIP de emails.

EU VOU TE CONTAR UMA GRANDE MENTIRA!

Ontem eu fui numa loja que vende peças velhas de celular. Comprei centenas dessas peças usadas, coloquei-as todas num saco e fui correndo para casa. As peças foram chacoalhando dentro do saco e fazendo muito barulho.

Quando cheguei em casa, eu abri o pacote e encontrei um celular novinho, um iPhone novo, em perfeitas condições de uso.

Estava inclusive com a bateria carregada, o wi-fi com o sinal no máximo, cheio de créditos.

É óbvio que esta história é uma grande mentira. A própria natureza impede que isso aconteça.

É óbvio. Mas por mais que isso seja óbvio, nós acreditamos em outras mentiras idênticas. E eu vou te contar apenas uma delas.

A GRANDE MENTIRA DA APRENDIZAGEM!

Muitos de nós acreditamos que podemos levar nossos estudos sem nenhuma organização, de qualquer jeito, podemos pegar todo nosso material de estudo e enfiar num saco, tal como as peças velhas de celular que eu comprei ontem. Podemos estudar a qualquer hora, podemos estudar apenas na véspera da prova e quando chega o dia da prova..., o dia do vestibular, o dia do enem, o dia do concurso... vamos encontrar um celular novinho, ou melhor vamos tirar ótimas notas, vamos alcançar excelentes resultados e que vamos lembrar quando bem quisermos, de tudo que aprendemos da forma mais desorganizada possível.

MENTIRA



ESTUDO DESORGANIZADO,
sem metas,
sem horário de estudo,
sem boas condições no local de estudo,
sem sono,
sem revisões e
sem tantas outras coisas
é pura perda de tempo.

**Quem estuda assim está
enganando-se.
Bagunça e estudo não
combinam!**

AULA 1



INTRODUZINDO

E EU VOU ENSINAR VOCÊ A ESTUDAR CORRETAMENTE.

Para ter uma aprendizagem eficaz e duradoura.



ESTRATÉGIAS

ALVO

Metas em anos

PRAZO

Longo prazo

INSTRUMENTO

Bússola

TEMPO

Planejamento

**PLANEJAMENTO
PREVISÃO**

TÁTICAS

Objetivos mensais
e semanais

Médio e curto
prazos

Calendário

Programa mensal e
semanal de estudo

**ORGANIZAÇÃO
PREPARAÇÃO**

TÉCNICAS

Compromissos
diários

Curtíssimo prazo

Relógio

Horário semanal e
diário de estudo.

**AÇÃO
ESTUDO**

AVANÇADAS DE APRENDIZAGEM

E ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO

RESULTADO

ALGUMAS ORIENTAÇÕES ESTRATÉGICAS

Planejamento e previsão



1 E O QUE O MOTIVA
VOCÊ A ESTUDAR
**IDENTIFIQUE
SUAS METAS**



2 **FAÇA UM
PLANEJAMENTO
DE ESTUDOS DE
LONGO PRAZO:**
**DEFINIÇÃO DA
SUA META.**



3 **FAÇA UM
PLANEJAMENTO
DE ESTUDOS DE
MÉDIO PRAZO:**
**DEFINIÇÃO DOS
OBJETIVOS QUE
VÃO AJUDÁ-LO
A ALCANÇAR
SUA META.**



4 **FAÇA UM
PLANEJAMENTO
DE ESTUDOS DE
CURTO PRAZO:**
**HORÁRIO DE
ESTUDOS.**

ALGUMAS ORIENTAÇÕES TÁTICAS

Organize o seu ambiente de estudo



TEMPO

QUALQUER TEMPO DE ESTUDO, AINDA QUE MÍNIMO, É IMPORTANTE.



MATERIAL

REÚNA SEU MATERIAL PRÓXIMO AO LOCAL DE ESTUDO.



REVISÃO

SEMPRE REVISE A MATÉRIA.



CONVERSAS

CONVERSE COM ALGUÉM SOBRE O QUE VOCÊ ESTÁ ESTUDANDO.

ALGUMAS ORIENTAÇÕES TÉCNICAS

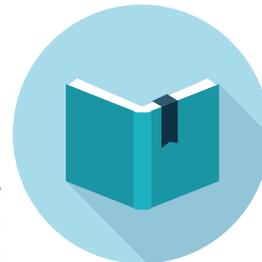
Ação e Estudo



**ESTUDE AQUILO
QUE ESTAVA
PREVISTO NO
HORÁRIO.**



**FAÇA
INTERVALOS
REGULARES
DURANTE SEU
PERÍODO DE
ESTUDO.**



**NÃO ESTUDE
DISCIPLINAS
PARECIDAS
NUM MESMO
PERÍODO DE
ESTUDO.**



**FAÇA
ANOTAÇÕES
COLORIDAS
NOS TEXTOS
DE ESTUDO
OU NOS SEUS
CADERNOS.**

MAIS ALGUMAS ORIENTAÇÕES TÉCNICAS

Ação e Estudo



**AVISE AS
PESSOAS DE
SUA CASA
QUE VOCÊ
VAI ESTUDAR
E QUE VOCÊ
NÃO QUER SER
INCOMODADO.**



**ESTUDE SEMPRE
NO MESMO
LUGAR.**



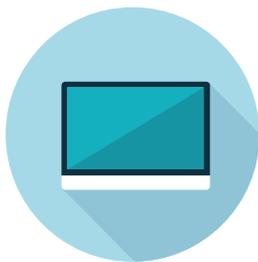
**ANTES DE
COMEÇAR
A ESTUDAR
LEMBRE
DAQUILO QUE
O MOTIVA A
ESTUDAR.**



**BEBA ÁGUA
ANTES,
DURANTE E
DEPOIS DO
ESTUDO.**

DISTRAÇÕES DESNECESSÁRIAS!!

Ação e Estudo



**NÃO ESTUDE
VENDO TV, E
DESLIGUE OS
APARELHOS
QUE PODEM
DISTRAIR VOCÊ.**



**NÃO ATENDA
O TELEFONE
DURANTE SEU
PERÍODO DE
ESTUDO.**



**ESTUDAR MUITO
TEMPO SEM
INTERVALOS DE
DESCANSO NÃO
AJUDA.**



**NÃO FAZER
AS REVISÕES.
NUNCA DEIXE
DE REVISAR A
MATÉRIA.**

ORIENTAÇÃO ESTRATÉGICA E TÁTICA MAIS PRECIOSA: FAZER O DASHE!

DASHE é o seu ponto de partida e indicará qual direção você deve tomar.
Em breve você poderá fazer o DASHE no site www.comoestudar.com.br



ORIENTAÇÃO TÉCNICA MAIS EFICAZ: FAZER REVISÃO DO ESTUDO!!

REVISÃO é o exercício mais eficaz para a fixação. Vamos ensinar como fazê-la!



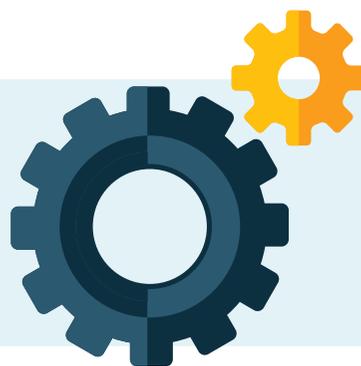
FAZER O DASHE

Gerenciamento das 3 dimensões do curso



▶ ESTRATÉGIAS

PLANEJAMENTO
PREVISÃO



▶ TÁTICAS

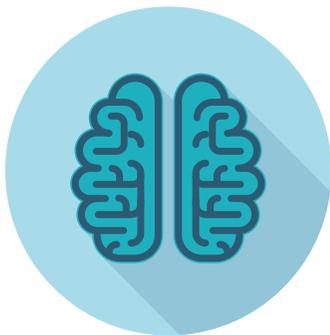
ORGANIZAÇÃO
PREPARAÇÃO



▶ TÉCNICAS

AÇÃO
ESTUDO

AULA 2



MEMÓRIA E APRENDIZAGEM



INTRODUÇÃO

Memória e Aprendizagem são duas coisas diferentes. Há pessoas que possuem uma capacidade de memorizar absolutamente fantástica, mas nem por isso são inteligentes e competentes.

Há pessoas que conseguem decorar a lista telefônica e sabem o CEP de todas as cidades e ruas dos Estados Unidos. Há pessoas que decoram centenas de livros. Apesar da memória absoluta, as pessoas com estas características às vezes vivem com outras debilidades nitidamente patológicas. Memória não é sinal de inteligência.

Quando eu estava na oitava série o professor de química fez com que toda a sala decorasse a tabela periódica. 20 anos depois eu ainda sei a tabela periódica decorada. Mas isto não me serve de nada.

Ainda que memorizar e aprender sejam coisas diferentes, a memória como o armazenamento de informações e capacidade de recuperar estas informações tem importância fundamental na vida do estudante e no processo de aprendizagem.

A informação decorada e sem conexão com algo que seja relevante é “decoreba”. É informação que “ocupa espaço” e que ao mesmo tempo é inútil.

A informação memorizada e que tem valor é aquela informação que está relacionada com outras coisas que você já sabe.

Tudo que você sabe, tudo que você conhece deve ser uma rede para “aprisionar” outras informações, para enganchar outros conceitos.

INTRODUÇÃO

Se alguma novidade que você aprender hoje estiver relacionada com algo que você já sabe, a novidade será armazenada com muito mais facilidade.

O mais importante é o seguinte: aquilo que você memorizar precisa tornar-se em algo aprendido. A capacidade de memorizar é um passo para a aprendizagem.

Portanto, assim como dissemos no tópico da concentração, **a memorização e a aprendizagem são o resultado de tudo que fizemos até agora.**



10 ORIENTAÇÕES

1. Condições ambientais adequadas
2. Estou com sono? Estou legal para estudar?
3. Relacionar a novidade com algo que você já sabe
4. Fazer anotações
5. Antes de começar, rever a matéria anterior
6. Estudar com **revisões sistemáticas**
7. Os intervalos: você aprende mais no começo e no fim
8. Aprofundamento do livro **Como Estudar 1000 Dicas**
9. **Revisão**
10. **Exercício mental**



1. CONDIÇÕES AMBIENTAIS ADEQUADAS

Crie todas as condições ambientais necessárias para favorecer seu processo de aprendizagem:

- Ambiente agradável
- Material de estudo reunido
- Temperatura adequada
- Local ventilado, iluminado e silencioso



2. ESTUDAR SEM SONO

- Nunca diminua seu sono para estudar mais.
- Se você quiser estudar toda a matéria na véspera, estudando de madrugada, 10 horas seguidas de estudo, à base de guaraná em pó e café... Pode esquecer. Isto não funciona. Você vai se esforçar muito, vai fazer mal para a sua saúde e terá resultados mínimos. Desperdiçará seu tempo.
- Na hora que você for estudar, seu cérebro precisa estar descansado, relaxado, sem sono.
- Na hora do estudo faça as seguintes perguntas: Estou legal? Estou sem sono? Estou atento? “Não dê murro em ponta de faca”. Só comece a estudar quando você estiver em condições físicas adequadas e sem sono.



2. ESTUDAR SEM SONO

- Durante o sono o cérebro realiza o processo de fixação da matéria estudada.
- O sono é o momento de higienização do cérebro. Se você revisar a matéria seu cérebro não descartará informações durante o sono.
- Se você não dormir bem você não consegue **memorizar** a matéria



3. RELACIONAR A NOVIDADE COM ALGO QUE VOCÊ JÁ SABE

- Quando você for estudar a primeira coisa que você precisa ter em mente é uma questão: **O que eu já sei a respeito deste assunto que eu vou estudar agora? Anote.**
- Esta é a grande pergunta... pois tudo que você souber e que esteja relacionado com a novidade servirá de rede para capturar, magnetizar e sobretudo organizar a nova informação.
- Então a técnica é simples. Basta perguntar-se a si mesmo... o que eu já sei sobre este assunto? Aquilo que você já souber, será, provavelmente, o gancho para as coisas novas.



4. FAZER ANOTAÇÕES



Anotar é uma forma de fixar a informação. Mas você está fixando a informação num pedaço de papel e não no cérebro. Mas já é alguma coisa.

A memória serve para armazenarmos informações e depois recuperá-la. O pedaço de papel anotado tem a mesma função: Armazenar a informação no papel e depois recuperá-la.

- Anote a aula
- Anote pontos importantes da leitura
- Anote suas dúvidas

Seja lá o que você tiver que aprender através de aulas, de leituras ou de exercícios, **faça anotações** para facilitar sua fixação e sua assimilação do conteúdo novo.

Para você anotar qualquer coisa em primeiro lugar você precisa ouvir ou ler a informação. Esta informação será processada pelo seu cérebro, passará pelo seu cérebro e em seguida, através de suas mãos passará para o papel.

Se você anotou, você garantiu a ocorrência de um processo completo de **entrada** (*input*) e **saída** (*output*) da informação.

5. ANTES DE COMEÇAR, REVER A MATÉRIA ANTERIOR



Para lembrar-se é necessário entender o assunto estudado e usar técnicas que ajudem na **fixação**, para que depois você possa **recuperar** aquele assunto que você estudou.

Não adianta ter pressa. Antes de iniciar o estudo de uma nova matéria, dê uma rápida olhada na matéria anterior.

Se você fizer uma pequena revisão agora, lá na frente você ganhará horas de estudo. Se você não fizer a revisão você terá que estudar a matéria antiga como se fosse matéria totalmente nova.

Em sala de aula é possível verificar isto: a grande maioria dos alunos não se lembra da disciplina que foi ministrada na semana anterior. Imagine só quando der um mês.

Toda a matéria que já foi ensinada em sala de aula será considerada matéria nova pelo aluno que já não se lembra de nada.

Entender a matéria é importante para se lembrar dela, mas não é suficiente. Muitos dizem assim: *“Eu entendi tudo, mas não me lembro de nada!”*

A técnica aqui é simples... antes de passar para a matéria nova, dê uma breve olhada naquilo que já foi estudado sobre esta disciplina.

Em sala de aula, antes do professor começar a ensinar, reveja o que ele deu na aula anterior.

6. REVISÕES SISTEMÁTICAS



Imagine se você ficasse uma semana sem comer. E no domingo à noite você resolvesse comer toda a comida da semana em apenas algumas horas. Seu estômago não consegue armazenar e digerir tanta comida.

É exatamente a mesma coisa com o cérebro. Muita gente fica sem estudar um mês e na véspera da prova tenta enfiar um mês de informações no cérebro dentro de apenas algumas horas.

O cérebro não consegue “digerir”, processar, assimilar, fixar toda esta enxurrada de informações.

A revisão diária e imediata é o segredo do milagre! Se você estudou 50 minutos, estude mais 10 para rever aquilo que acabou de ser estudado.

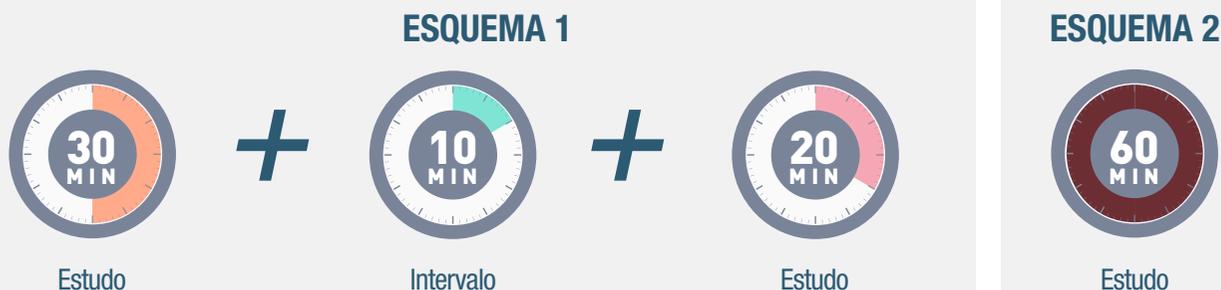
Revisão é repetição. E repetição gera fixação.

Faça revisões diárias, mensais e semestrais da matéria.

Em 10 minutos você revisa 2 horas de aula ou de leitura. Em uma manhã você revisa a matéria de toda a semana. Faça revisões nos intervalos de aula, no ônibus, nas filas de banco, nas salas de espera, no banheiro...

7. OS INTERVALOS

Qual destes dois esquemas de estudo é melhor?



Sem dúvida alguma é o ESQUEMA 1. Depois do intervalo você aproveitará muito melhor os 20 minutos restantes. Sem o intervalo seu aproveitamento irá cair gradativamente.

Em estudos e experiências sobre a memória é facilmente detectável que as informações fixadas com mais eficácia são aquelas apresentadas no início da aula e no fim da aula, são aquelas lidas no começo do texto e no fim do texto.

As informações que ficam no meio, ficam embaralhadas e se perdem com mais facilidade.

Se você estuda 60 minutos direto, você fixará com mais facilidade o conteúdo estudado nos 15 primeiros minutos e nos quinze minutos finais.

Se você faz uma interrupção, você volta mais disposto, mais descansado e aproveita melhor o início e o fim do segundo período de estudo.

Quando você faz estes pequenos intervalos você não está perdendo tempo. Você está dando tempo para o seu cérebro “digerir”, processar a informação com mais tranquilidade e mais eficácia.

8. APROFUNDAMENTO DO LIVRO “COMO ESTUDAR - 1000 DICAS”

- A compreensão é fundamental para a fixação. Fixação sem compreensão é “decoreba”.
- A aprendizagem (fixação) depende da compreensão. E para facilitar a fixação é importante que se faça a revisão.
- Dormir bem é essencial para a memória. Nunca diminua seu tempo de sono para estudar mais. Se você estiver descansado você irá aprender com mais rapidez.
- Os exercícios físicos melhoram a sua capacidade de memorizar.
- Não tome “remédios” para melhorar sua memória. Para melhorar a memorização é necessário estudar devagar e sem pressa.
- Para melhorar a memorização é necessário compreender a matéria estudada e fazer revisões da matéria estudada.
- Os famosos cursos de memorização não adiantam quase nada.
- Nestes cursos você aprende a memorizar números de telefone, datas e outras coisas mais que se encontram nas listas telefônicas e nos livros de história.
- Você precisa compreender a matéria e não decorá-la com mais facilidade. Noventa por cento das pessoas que fazem estes cursos saem desapontadas.
- Faça associações com os temas estudados.

8. APROFUNDAMENTO DO LIVRO “COMO ESTUDAR - 1000 DICAS”

- A recuperação dos dados se faz através de reconstrução e não de reprodução. Com bons “ganchos” você conseguirá resgatar e reconstruir tudo que você quiser.
- É mais fácil memorizar se houver algum tipo de elemento emocional associado ao conteúdo armazenado que deverá ser recuperado.
- O conteúdo associado a uma emoção é mais facilmente armazenado e recuperado.
- Faça anotações coloridas, com canetas coloridas, lápis coloridos nos textos que forem de sua propriedade.
- Faça gráficos coloridos em forma de organograma, ou em forma de teia de aranha.
- A música barroca ajuda você a entrar na frequência adequada para o estudo e a criar associações entre as emoções causadas pela música e a matéria estudada. Se você lembrar a emoção ou a música, você terá facilidade para “puxar” a informação memorizada.
- Estude fazendo intervalos. e não ultrapasse 1 hora de estudo.
- Você se lembra com mais facilidade do início e do fim da matéria estudada. Faça intervalos de 5 a 15 minutos.

ESTUDO DE CASO

- **Olá Professor Rubens. Eu comprei um destes livros de Leitura Dinâmica e Memorização. Isto pode me ajudar?**

- Alcides, este livro não vai atrapalhar. Mas eles não fazem milagres.

- **Por quê?**

- Estes cursos de memorização ensinam que um dos melhores instrumentos para memorizar qualquer coisa é a associação. E eles estão certos.

- **Então tudo bem, não é?**

- Mais ou menos, porque você vai aprender a associar palavras soltas

com números e letras. Estes cursos ensinam a decorar datas, nomes, listas de palavras. E, como eu já disse, o que você precisa fazer é associar um conteúdo já sabido com o conteúdo a ser aprendido. O conhecimento é relação. Pensar e raciocinar é estabelecer relações.

- **Em minha sala de aula, o sujeito que vendeu o livro e que também vendia o curso decorou 30 palavras de trás para frente, de frente para trás... e fez um show!**

- Estas técnicas de memorização são boas para algum tipo de concurso ou show de memória e certamente podem ajudar o estudante. A questão é que a **aprendizagem efetiva** não tem como base o tipo de procedimento sugerido por eles de associação entre palavras e números.

Tudo que você aprende sobre Leis, Direito, Jurisprudência deve estar relacionado entre si, com a sua experiência e com seus interesses; e não com números e palavras soltas sem conexão alguma. De que adianta saber 30 palavras soltas de trás para frente?

- Então estes cursos não adiantam nada?

- Não foi isto que eu disse. Se você tiver que estudar matemática, como é que você vai usar aquilo? Estudando matemática você precisa entender as fórmulas, interpretar os problemas e resolver exercícios repetidamente. Pode até ser que estas técnicas ajudem decorar uma ou outra fórmula, mas não será muito mais do que isto.

- E a leitura dinâmica?

- Sobre a leitura dinâmica que vem neste pacote de cursos falaremos mais adiante no tópico sobre a leitura. Minha sugestão é, já que você

comprou o livro, que você o leia. E utilize-o o mais que puder. Mas fique atento, pois a base da aprendizagem não está sobre aqueles fundamentos.

- Está bem.

- Os procedimentos que estamos ensinando aqui não têm nada de miraculosos e mágicos. São procedimentos óbvios, sensatos e que devem ser seguidos com regularidade.

- Mas o senhor disse que a revisão faz milagres!

- É o jeito de afirmar que **a revisão da matéria é uma das estratégias, táticas e técnicas mais importantes e eficazes**. E se você fizer as revisões tal como estamos sugerindo, você certamente perceberá seus resultados crescerem.

REVISÃO

1. Anote o que você lembrar
2. O que é + importante?
3. O que você já faz?
4. O que você faz às vezes?
5. O que você nunca fez?

Anote tudo que você lembrar a respeito do que você leu sobre MEMÓRIA.

Qual a orientação mais importante para você ?

Quais as orientações que você já pratica ?

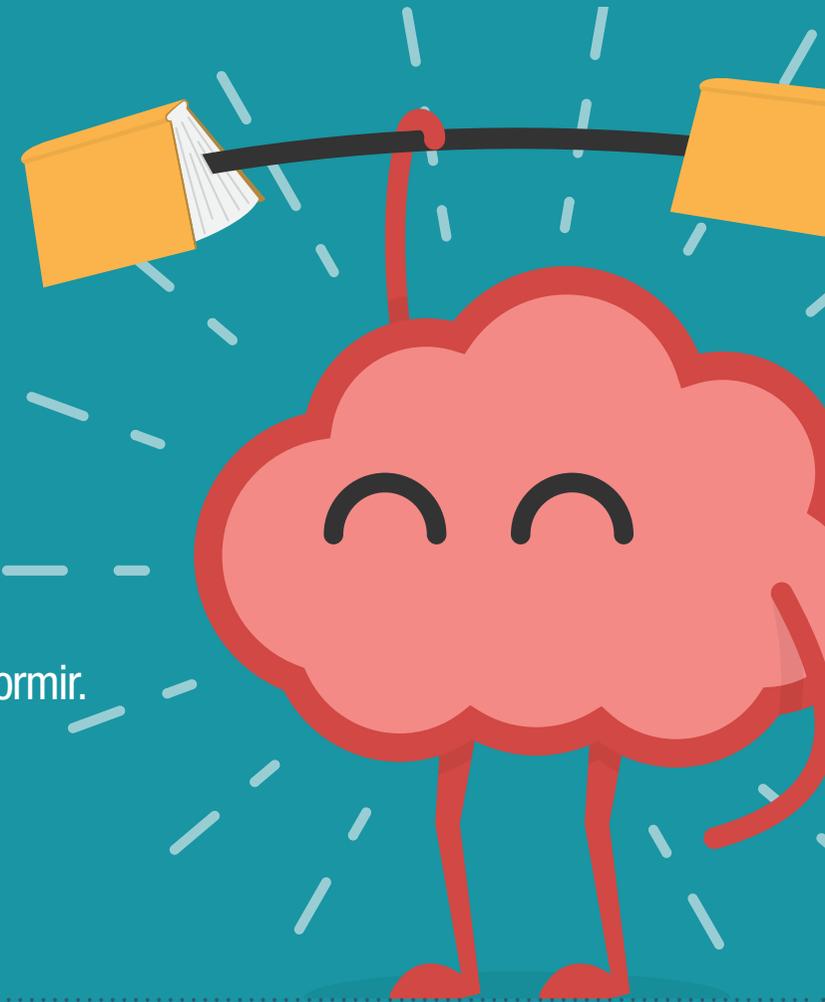
Quais as orientações que você pratica às vezes ?

Quais as orientações que você NUNCA PRATICOU ?



EXERCÍCIO MENTAL

- Tente perceber o que você lembra mais facilmente...
- Você se lembra dos textos acima?
- Você se lembra das imagens acima?
- Antes de dormir tente relembrar do que você aprendeu neste ebook.
- Ao levantar-se tente relembrar o que você estava pensando antes de dormir.



AULA 3



ORGANIZAÇÃO DO TEMPO

INTRODUÇÃO

O horário é um mapa que determina 4 decisões importantes:

- **QUANDO** você vai estudar.
- **O QUE** você vai estudar.
- **ONDE** você vai estudar.
- **QUANTO** tempo você vai estudar.

Faça um horário que sempre contenha o tempo de estudo, os intervalos e as revisões.

Coloque um tempo dedicado à revisão do dia e um tempo dedicado à revisão da semana.

No horário é necessário que haja tempo para o exercício físico. Você precisa descobrir qual é seu melhor horário de estudo.

Evite estudar entre as 14h e as 17h.

Se o sono chegar durante seu horário de estudo não fique lutando contra ele. Se você conseguir, cochile um pouco ou levante-se, faça um alongamento, espreguice-se, caminhe, tome água e retorne ao estudo.

Evite estudar durante as madrugadas.

Sempre faça a revisão da matéria estudada no mesmo período de estudo.

Durante seu tempo de estudo você deverá...

- Fazer as leituras exigidas e necessárias.
- Sempre fazer anotações e esquemas.
- Fazer exercícios de fixação do tipo questionário ou exercícios de raciocínio (matemáticos, testes, múltipla escolha).

Reserve um horário para fazer baterias de exercícios.

CINCO ORIENTAÇÕES



1 OS TIPOS DE TEMPO



2 OS HORÁRIOS DE ESTUDO



3 OS LOCAIS DE ESTUDO



4 REVISÃO



5 EXERCÍCIO MENTAL

1. OS TIPOS DE TEMPO

TEMPO LONGO OU LONGO PRAZO

Diz respeito às **estratégias** de estudo e aprendizagem.

Já falamos que a orientação do **longo prazo**, ou do tempo longo é feita com uma **bússola**! Porque a bússola indica onde queremos chegar no longo prazo. Aqui estamos falando das metas de nossas vidas.

TEMPO MÉDIO OU MÉDIO PRAZO

Diz respeito às **táticas** de estudo e de aprendizagem.

A orientação é feita com o **calendário**. Através do calendário estabelecemos certos objetivos a serem alcançados dentro de um ano, um semestre, alguns meses.

TEMPO CURTO OU CURTÍSSIMO

Diz respeito ao **tempo** que você precisa efetivamente estudar.
É o tempo que você gasta estudando.

Também já falamos sobre a elaboração de um **horário**. Elaborar o horário é tático. Cumprir o horário é técnico. Portanto, a orientação do curto prazo ou do tempo curto é feita com um horário de estudo diário e semanal.

2. HORÁRIO DE ESTUDO

A melhor estratégia contra o desperdício de tempo

O horário de estudo é um instrumento extremamente necessário e fundamental para quem precisa estudar muitas disciplinas durante alguns anos.

Quem tem um horário de estudo não se perde na organização do seu tempo. É absolutamente necessário que você gaste algumas horas planejando e desenhando o seu horário de estudo.

Faça um horário de estudo e cumpra este horário. O horário é um mapa que determina, previamente, 4 decisões importantes:

- Quando você vai estudar.
- O que você vai estudar.
- Onde você vai estudar.
- Quanto tempo você vai estudar.

O horário indica que hoje você vai estudar às 14h, Português, na sua casa, durante 50 minutos.

Quem não tem horário de estudo precisa decidir a todo momento, se vai estudar, quando vai estudar, onde vai estudar e por quanto tempo.

Portanto o horário é uma ferramenta que ajuda o estudante a não se desgastar emocionalmente com todas estas decisões na hora do estudo.

Quem é determinado, faz um bom horário que servirá de orientação pelo menos para um semestre, ou até mesmo para um ano inteiro.

O Horário faz com que você sempre saiba quando você deve estudar, o que você deve estudar, onde você vai estudar e o quanto você deve estudar.

FAZENDO O SEU HORÁRIO

Para montar um bom horário de estudo primeiro você tem que tomar consciência de como você ocupa o seu tempo ao longo da semana.

- Faça um horário bastante minucioso.
- Faça uma coluna que se inicie com o seu horário de acordar.
- Faça uma coluna com intervalos de 15 minutos.
- Preencha este horário com todas as suas atividades diárias.
- Depois você deve fazer um horário dedicado exclusivamente ao tempo de estudo.
- Faça um horário que conste apenas os seus momentos de estudo.
- Faça um horário que sempre contenha o tempo de estudo, os intervalos e as revisões.
- Coloque um tempo dedicado à revisão do dia e um tempo dedicado à revisão da semana.

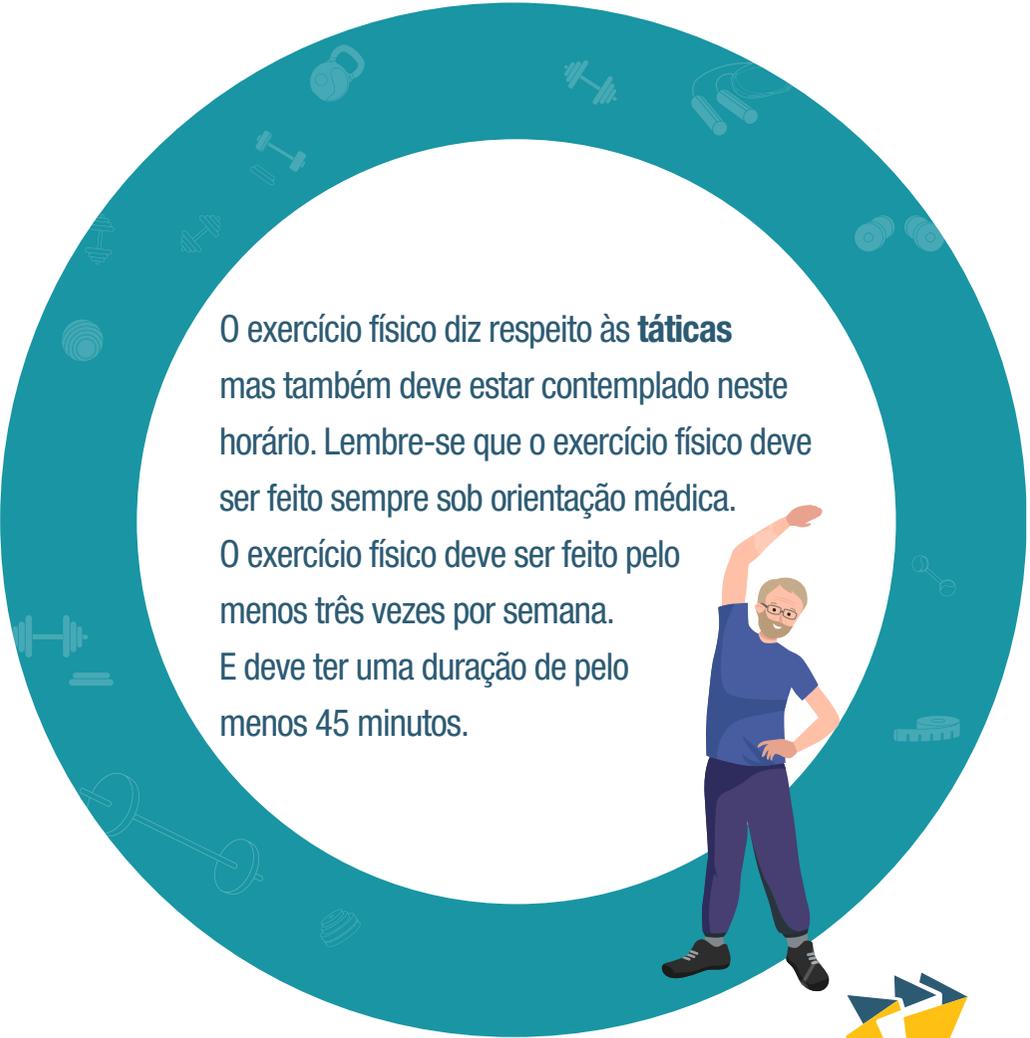


OBSERVAÇÃO: Neste horário é necessário que haja tempo para o exercício físico.

SEU MELHOR HORÁRIO DE ESTUDOS

Primeiro você precisa descobrir qual é seu melhor horário de estudo. Em qual horário você rende mais? De manhã? De tarde? À noite? No seu melhor horário de estudo você deve estudar as matérias mais difíceis, mais chatas, ou as matérias que você gosta menos. No seu pior horário de estudo você deve estudar as matérias mais fáceis, mais simpáticas, ou as matérias das quais você mais gosta.

Para a maioria das pessoas o período da manhã é o melhor horário para estudar. Em geral, a maioria das pessoas tem um aproveitamento melhor quando consegue estudar de manhã. Faça dois períodos de uma hora ou três períodos de 50 minutos. Sempre coloque um intervalo de 5 a 10 minutos entre um período e outro.



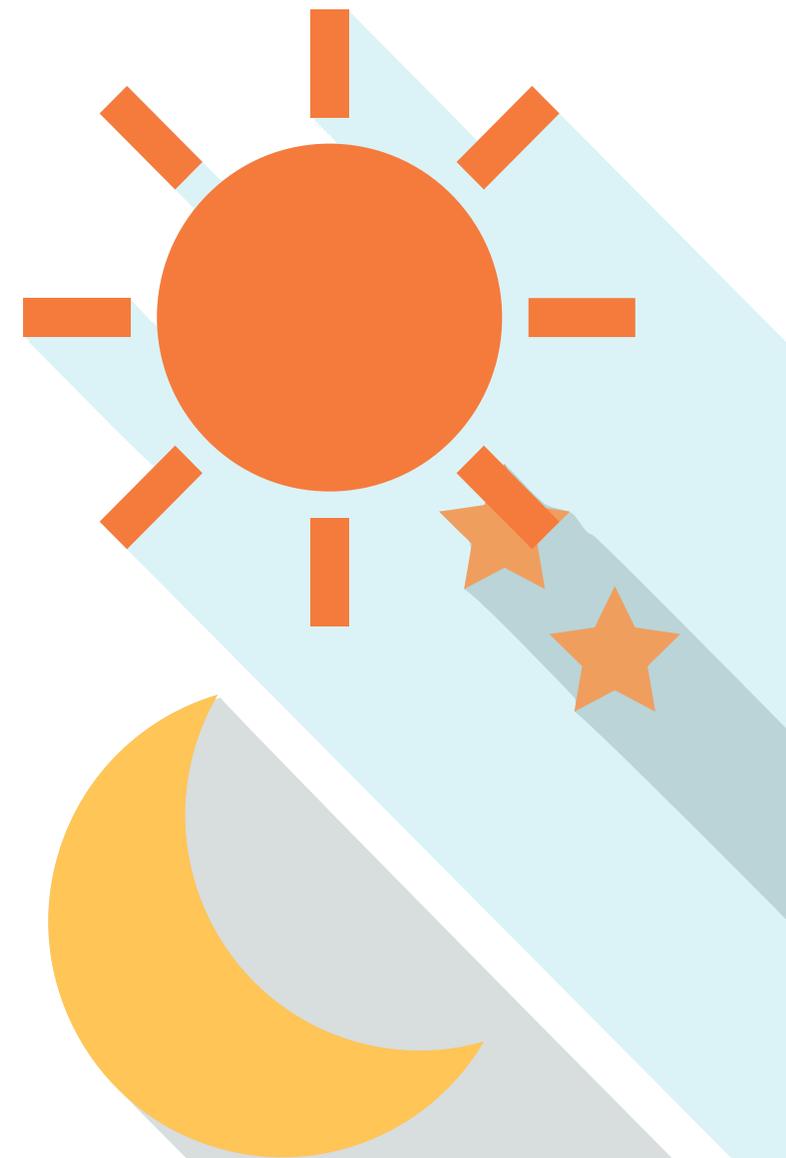
O exercício físico diz respeito às **táticas** mas também deve estar contemplado neste horário. Lembre-se que o exercício físico deve ser feito sempre sob orientação médica. O exercício físico deve ser feito pelo menos três vezes por semana. E deve ter uma duração de pelo menos 45 minutos.

MANHÃ, TARDE OU NOITE?

O que você deve estudar de manhã?

Pela manhã estude as matérias mais difíceis. Aproveite para estudar as matérias com as quais você tem mais dificuldades. A intensidade da retenção de conteúdos durante o período da manhã é bastante alta. Para a maioria das pessoas o período da tarde é o pior horário para o estudo.

Após as 14h as pessoas começam a ser fulminadas por um sono terrível, que às vezes dura até 17h. Este horário é péssimo para o estudo. E o rendimento é muito baixo. Evite estudar neste período.



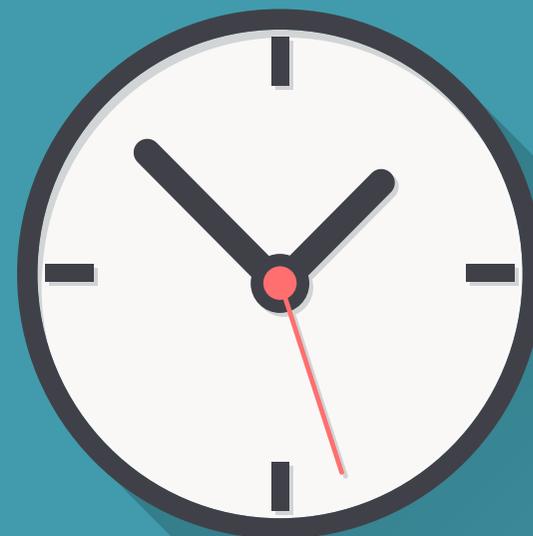
O MAIS IMPORTANTE

Quando der a hora e o minuto de você começar a estudar... comece a estudar. Para quem não está acostumado, no começo é mais complicado... mas aos poucos você vai entrando no ritmo. O mais importante é começar na hora. Quando faltar dez minutos para acabar o horário de estudo você deve fazer a revisão do que foi estudado.

Então lembre-se, o seu horário de estudo é um **compromisso**, com hora marcada com você e com o seu futuro. E através do seu horário você já definiu previamente:

1. **QUANDO** você vai estudar.
2. **O QUE** você vai estudar.
3. **ONDE** você vai estudar.
4. **QUANTO** tempo você vai estudar.

NÃO É
COMPLICADO,
NÉ?



ESTUDAR À TARDE?

Se à tarde você sentir muito sono, preste atenção...

Reserve o período da tarde para atividades mais dinâmicas.

Faça suas tarefas no período da tarde: banco, visitas, pagamentos, médicos, dentistas, passeios e outras tarefas mais. Faça algum tipo de exercício físico neste horário da tarde. Estude em grupo no período da tarde.

Como ocupar o período da tarde com o estudo? Se você só pode estudar de tarde, comece estudar logo após o almoço. Antes que o sono chegue, aproveite para estudar uma matéria mais difícil. Depois que o sono chegar estude matérias mais fáceis ou uma matéria que você goste mais.

E se o sono chegar durante seu horário de estudo? Algumas pessoas conseguem cochilar poucos minutos e acordarem sem sono algum. Se você consegue fazer isto, faça.

É melhor perder 5 ou 10 minutos cochilando, do que pensar que estudou uma hora, quando na verdade você gastou todo seu tempo lutando contra o sono e “pescando” em cima dos livros e dos cadernos

É melhor perder 5 ou 10 minutos cochilando do que gastar todo seu tempo lutando contra o sono e “pescando” em cima dos livros e dos cadernos



NÃO FIQUE LUTANDO CONTRA O SONO

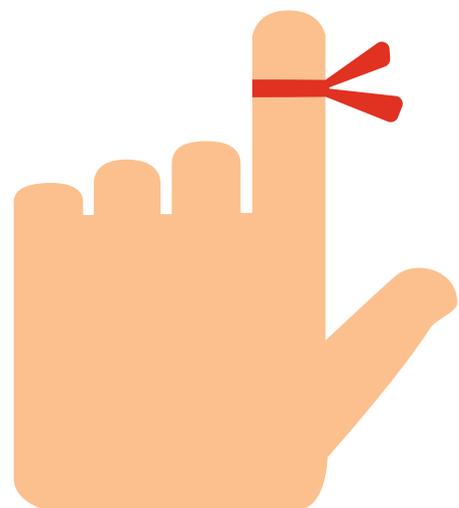
Não fique lutando contra o sono. Levante-se, faça um alongamento, espreguice-se, tome água. Faça uma caminhada rápida pela casa e retorne ao estudo. O período da noite é um horário bom para você estudar. Durante a noite, até as 22h ou no máximo 23h, também é possível ter um bom aproveitamento de estudo. Estude dois ou três períodos com no máximo 50 minutos cada um.

E não se esqueça dos intervalos de 5 a 10 minutos entre um período e outro. Evite estudar durante as madrugadas. A retenção da matéria estudada durante uma madrugada de véspera de prova é muito baixa. Você pode conseguir uma nota boa, mas depois da prova você não se lembrará de quase nada.

A aprendizagem durante longos períodos noturnos (madrugadas) é uma aprendizagem de baixa intensidade e de curta duração: tempo perdido.



NUNCA SE ESQUEÇA DA REVISÃO



Faça a revisão da matéria estudada no mesmo período de estudo. Termine seu horário de estudo fazendo uma revisão de toda a matéria estudada naquela manhã. Nunca termine a manhã de estudo sem fazer uma rápida revisão de tudo que estudou. Se você estudou duas ou três horas, em 15 minutos você consegue revisar tudo.

A Revisão da semana de estudo deve estar no seu horário. Reserve um período de estudo (uma manhã, uma tarde ou uma noite), ou algumas horas para REVISAR a matéria estudada durante a semana. Nunca comece outra semana de estudo sem ter feito a revisão da semana anterior.

Este procedimento ajuda na fixação da matéria, faz com que você ganhe tempo na véspera da prova e faz com que você fixe a matéria para sempre.

DISCIPLINA

Jamais desrespeite seu horário de estudo.

Aprenda a cumprir todas as determinações do seu horário de estudo. No começo é um pouco mais difícil, mas com um pouco de disciplina você deixará de ter as dificuldades iniciais e terá um ganho bastante significativo no seu desempenho escolar.

Durante seu tempo de estudo você deverá...

1. Fazer as leituras exigidas e necessárias.
2. Sempre fazer anotações e esquemas.
3. Fazer exercícios de fixação do tipo questionário ou exercícios de raciocínio (matemáticos, testes, múltipla escolha).



Reserve um horário para fazer baterias de exercícios.

Sempre tenha horários para fazer exercícios de múltipla escolha, provas de concursos, etc... Estes exercícios devem ter respostas para que possam ser corrigidos por você mesmo. Anote seus resultados e dê nota para você mesmo. Com isto você poderá perceber seu avanço.

3. OS LOCAIS DE ESTUDO

Tempo e espaço são duas coisas que sempre estão entrelaçadas

O seu horário deve prever não só o horário de estudo, mas onde você vai estar neste horário de estudo.

Quando você marca um compromisso, você marca hora e local. Pois aqui é a mesma coisa. Você tem que saber que às 19h30 da segunda-feira você estudará, uma certa disciplina, num determinado lugar.



Revisões rápidas em locais ruins

Nada impede que você estude numa fila de banco. Todavia a fila de banco e a sala de espera é um lugar difícil para você fazer anotações do que você está lendo.

Portanto locais como filas de banco e salas de espera onde se desperdiça muito tempo, o ideal é que você releia suas anotações. Faça revisões daquilo que já foi estudado.

Se você frequenta filas de banco, salas de espera, ônibus, diariamente, aproveite estes lugares sobretudo para fazer a revisão da matéria estudada.

Esta revisão pode ser feita através da leitura de suas anotações ou através da audição de aulas gravadas

ESTUDO DE CASO

- Então Alcides, você está conseguindo cumprir o seu horário?

- Bem, Prof. Rubens, em primeiro lugar, eu segui suas orientações sobre a elaboração do meu horário. Eu coloquei no horário tudo que eu faço ao longo da semana. Foi uma espécie de RAIO X da minha semana. E então eu verifiquei que de fato eu desperdiço um bocado de tempo. Em seguida fiz um horário dedicado apenas ao estudo.

- Foi difícil?

- Não, não foi difícil fazer o horário. Eu gastei quase duas horas fazendo o meu horário. E depois que comecei a usá-lo eu tive uma sensação de bem estar impressionante. Pois todas as vezes que eu sentava para estudar eu já sabia o que fazer.

- Esta é a grande vantagem. Algumas pessoas decidem que vão estudar agora. Elas têm duas horas para estudar. Mas elas também têm tanta matéria para estudar que elas nem sabem por onde começar. Só de pensar em tudo que precisam estudar ficam com vertigem, tontura, e completamente perdidas... e aí desanimam. Então o horário bem feito dá para a pessoa a segurança de que ao longo da semana ela vai estudar tudo que precisa ser estudado. Aquele que não tem o horário fica perdido. O estudante pode ter até boa vontade, ser esforçado, mas ele fica desorientado, confuso. E esta desorientação é desalentadora, é desanimadora. Aquele que não sabe por onde começar desanima e desiste.



ESTUDO DE CASO

- De fato, eu senti isto na pele. O horário é um mapa que me mostra o caminho. E se eu não cumprir o horário de estudo eu sei que saí um pouco fora da rota, e logo depois consigo retornar para o caminho.

- **Então Alcides você percebeu que o horário além de ser um instrumento organizacional eficiente ele também tem um efeito PSICOLÓGICO POSITIVO. Parabéns. Eu já falei que você está no caminho certo.**

Durante vários anos eu viajava diariamente para o trabalho.

Às vezes eu viajava de VAN, com vários outros alunos e às vezes eu viajava no meu carro.

Na Van eu sempre levava um pequeno walkman ou um aparelho de

MP3 e ao longo de uma hora e meia eu ouvia lições de línguas – francês e inglês.

Às vezes era uma hora e meia para ir e uma hora e meia para voltar. Enquanto todo mundo viajava dormindo ou conversando, eu viajava estudando.



REVISÃO

1. Anote o que você lembrar
2. O que é + importante?
3. O que você já faz?
4. O que você faz às vezes?
5. O que você nunca fez?

Anote tudo que você lembrar a respeito do que você leu sobre ORGANIZAÇÃO DO TEMPO.

Qual a orientação mais importante para você ?

Quais as orientações que você já pratica ?

Quais as orientações que você pratica às vezes ?

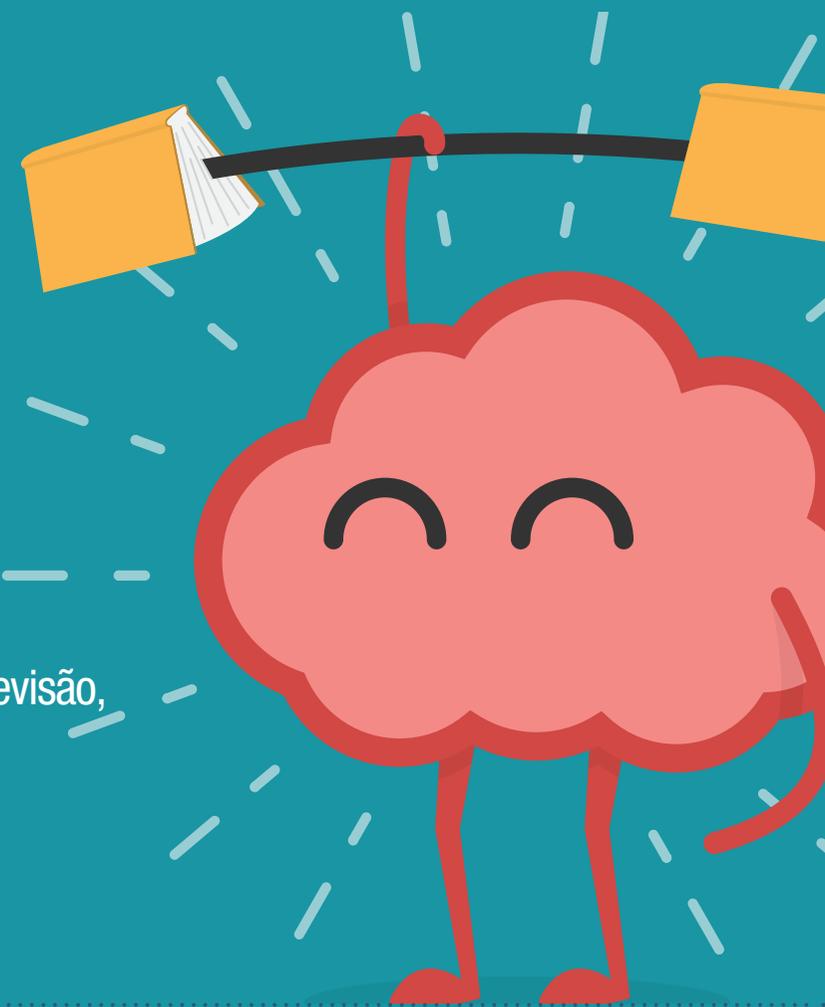
Quais as orientações que você NUNCA PRATICOU ?



EXERCÍCIO MENTAL

Responda a essas questões:

- Qual a melhor hora do dia para você estudar? Manhã, tarde ou noite?
- Quanto tempo você tem disponível para estudar diariamente?
- Quanto tempo você tem disponível para estudar durante a semana?
- Você desperdiça muito do seu tempo com lazer de baixa qualidade (televisão, facebook, séries)?
- O que você pode fazer para melhorar?



AULA 4



DIRETIVAS PODEROSAS PARA
ESTUDAR CORRETAMENTE

10 EXCELENTES MOTIVOS PARA VOCÊ ESTUDAR MAIS

ESTUDO = EMPREGO

- Para cada 100 pessoas desempregadas 9 estudaram até a 6ª série
- Para cada 100 pessoas desempregadas 2 acabaram a faculdade (15 anos de estudo).
- Para cada 100 pessoas desempregadas apenas UMA tem pós-graduação (17 anos de estudo). Se você acabar a faculdade e fizer imediatamente um curso de pós-graduação, a possibilidade de você ficar desempregado é quase ZERO.



ESTUDO = BOM SALÁRIO

Quem estuda mais, ganha mais.

As pessoas desempregadas são, na sua grande maioria, pessoas sem qualificação profissional e intelectual.

Em função disto você precisará fazer cursos de MBA, especialização, mestrado, doutorado... e para cada nível alcançado seu salário aumentará mais um pouco.



EXPECTATIVA DE VIDA

A cada dia que passa, maior é a sua expectativa de vida

A cada dia que passa a população brasileira e a população mundial envelhecem mais.

Lembre-se: você também está envelhecendo.

O homem vive quase três vezes mais do que vivia 100 anos atrás. Para quem ultrapassou o ano 2000 com 30 anos existe uma expectativa de vida de mais 100 anos. 130 ANOS DE VIDA!!

Imagine alguém com 40 anos de vida e sem contato com as novidades que vão surgindo todos os dias, sem uma formação intelectual permanente e fora do mercado de trabalho. O que esta pessoa fará por mais 90 anos?

Portanto, estudar é algo que depois que se começa, nunca mais se deve parar, pois com isto você sempre será empregável.



SEJA EMPREGÁVEL, NÃO EMPREGADO

A pessoa que estuda e que está bem formada ela se torna uma pessoa **empregável**.

O importante é que sejamos **empregáveis**, pois isto nos dá condições para estarmos sermos empregados.

As empresas e as organizações querem empregar pessoas com autonomia intelectual: pessoas inteligentes, esclarecidas e que tenham condições não só de resolver problemas, mas de fazer com que eles não apareçam.



MELHORA DA SAÚDE MENTAL

As pessoas que possuem uma atividade intelectual regular e permanente têm menos possibilidades de manifestarem doenças que apresentam sintomas de degeneração do sistema nervoso. Pessoas que vêem muita televisão são mais propensas à manifestação da doença de Alzheimer.

Se você mantiver uma atividade intelectual ininterrupta durante toda sua vida, você terá mais chances de viver uma velhice lúcida.



CAPACIDADE DE APRENDER

Se você sabe estudar, sabe aprender.

Se você se encontra em contínua situação de aprendizagem você terá condições de se adaptar às novas situações de trabalho que surgem e se alteram continuamente

Adaptabilidade e aprendizagem rápida: duas exigências do mercado de trabalho.



A ATIVIDADE INTELECTUAL E A ATUALIDADE

Se você PARAR de estudar, em muito pouco tempo você estará desatualizadíssimo e poderá se sentir um homem pré-histórico.

Talvez você sirva para peça de museu.

Para cada ano parado você vive um atraso intelectual de uns cinco anos.



O ESTUDO E A APRENDIZAGEM CONTINUADA

Com qualquer área de formação universitária e com as devidas especializações você poderá fazer uma infinidade de coisas. Basta ter criatividade.

Você poderá exercer as atividades tradicionais da sua área, poderá ser consultor, fazer palestras, cursos livres, desenvolver projetos, ser pesquisador, dar aulas na universidade...



O ESTUDO E A APRENDIZAGEM CONTINUADA

O banco da universidade está ocupado por pessoas que vão dos 17 anos até os 65, 70 anos.

Acabar a faculdade não é encerrar seu período de formação.

Depois é necessário fazer especialização, mestrado, doutorado, pós-doutorado...



APAIXONE-SE PELO ESTUDO

Quem é apaixonado pelo estudo e gosta de estudar, de ensinar, de estar mergulhado nos livros, tem um campo de trabalho cada dia mais promissor e com poucas possibilidades de saturação: o ensino superior.

Os mercados de trabalho estão crescendo e se expandindo exponencialmente e há uma falta tremenda de professores titulados e com formação adequada para o ensino superior e para os novos negócios na internet.

Se você tiver pelo menos o mestrado é praticamente **impossível** você estar desempregado.



REVISÃO

1. Anote o que você lembrar
2. O que é + importante?
3. O que você já faz?
4. O que você faz às vezes?
5. O que você nunca fez?

Anote tudo que você lembrar a respeito do que você leu sobre MOTIVAÇÃO.

Qual a orientação mais importante para você ?

Quais as orientações que você já pratica ?

Quais as orientações que você pratica às vezes ?

Quais as orientações que você NUNCA PRATICOU ?



10 ORIENTAÇÕES SOBRE ORGANIZAÇÃO DO SEU ESTUDO

FALTA DE CONCENTRAÇÃO, TEMPO, MEMÓRIA OU... FALTA DE ORGANIZAÇÃO?

É possível melhorar. Adquirindo pequenas técnicas de organização do estudo você irá longe como nunca imaginou.

Melhorar seu desempenho nos estudos é muito fácil. O segredo está logo adiante.

Com as técnicas que você aprenderá aqui eu tenho certeza que seu processo de aprendizagem melhorará.

Leia todo esse texto. Tenho certeza absoluta que esse texto vai ajudá-lo.



VOCÊ PRECISA ORGANIZAR-SE

A maioria das pessoas diz que um de seus maiores problemas é a falta de concentração.

Todavia, na grande maioria dos casos o problema fundamental é a falta de organização.

E a desorganização cria dificuldades que parecem ser a origem de quase todos os problemas dos estudantes.

A falta de organização provoca distrações.



3

EVITE A DISTRAÇÃO SE ORGANIZANDO MELHOR

Evite a distração se organizando melhor.

A falta de organização cria uma série quase infinita de distrações.
Com alguns princípios básicos de organização você irá se distrair menos.

Se você conseguir evitar a distração você já terá um desempenho muito melhor nos estudos.



EVITE O DESPERDÍCIO DE TEMPO, SE ORGANIZANDO MELHOR

Muita gente diz que seu problema é a falta de tempo.

Quando na verdade seu problema é o desperdício do tempo.

Mais uma vez a solução é a organização.



EVITE A DISTRAÇÃO E O DESPERDÍCIO DE TEMPO

Quem está distraído está desperdiçando seu tempo.

Muitas vezes acontece de você estar distraído, completamente distraído e nem percebe.

De repente o tempo se foi. Você acha que estudou. Mas também percebe que não aprendeu.



MOTIVE-SE

- Para estudar é necessário estar motivado.
- Segundo algumas pesquisas realizadas com executivos brasileiros, se você souber inglês fluentemente, você ganhará, em média US\$ 932,00 a mais do que aqueles que não sabem o inglês.
- Se você fizer uma pós-graduação você aumentará seu salário em US\$ 315,00.
- Se você fizer um mestrado você aumentará seu salário em US\$ 315,00.
- Se você fizer um doutorado você aumentará seu salário em mais US\$ 315,00.
- Para cada 5 anos de experiência seu salário aumenta em torno de US\$ 539,00.
- Se você não fumar, seu salário pode ser US\$ 564,00 a mais do que o salário dos fumantes.
- Se você trabalhar numa multinacional seu salário poderá aumentar em cerca de US\$ 683,00.



ESTUDAR É O MELHOR NEGÓCIO DO MUNDO

- A grande maioria dos desempregados é constituída por pessoas sem estudo
- De cada 100 desempregados apenas 1 fez pós-graduação.
- Para cada 100 desempregados, apenas 2 fizeram a faculdade.
- Isto significa que estudar pode ser seu “porto seguro”. E sua melhor garantia de um futuro promissor é a empregabilidade de quem está bem formado.



8

FAÇA UMA LISTA DE SUAS PRINCIPAIS MOTIVAÇÕES

Em primeiro lugar, em primeiríssimo lugar você precisa saber porque você pretende estudar.

Em segundo lugar, é necessário saber se você gosta de estudar.

Mas também, é preciso notar que gostar de estudar não basta, nem é o suficiente.



9

APRENDA A ESTUDAR, POIS GOSTAR DE ESTUDAR PODE AJUDAR, MAS NÃO É O SUFICIENTE

O mais importante é saber porque se estuda.

Depois, é necessário saber COMO ESTUDAR.

Há pessoas que gostam de nadar, tentam nadar, mas nadam de forma errada.

Há pessoas que correm todos os dias. Mas correm da forma errada.

Há pessoas que estudam muito, mas não sabem estudar.

Há pessoas que se esforçam demais e rendem muito pouco.

É preciso saber estudar.

Você sabe estudar?



VOCÊ IRÁ APRENDER A ESTUDAR DO JEITO CERTO!

COMO?

A melhor forma é seguir nossas orientações:

1. Faça o DASHE
2. Faça o curso completo COMO ESTUDAR.

Seu desempenho intelectual irá melhorar com a mais absoluta certeza.



10



REVISÃO

1. Anote o que você lembrar
2. O que é + importante?
3. O que você já faz?
4. O que você faz às vezes?
5. O que você nunca fez?

Anote tudo que você lembrar a respeito do que você leu sobre ORIENTA.

Qual a orientação mais importante para você ?

Quais as orientações que você já pratica ?

Quais as orientações que você pratica às vezes ?

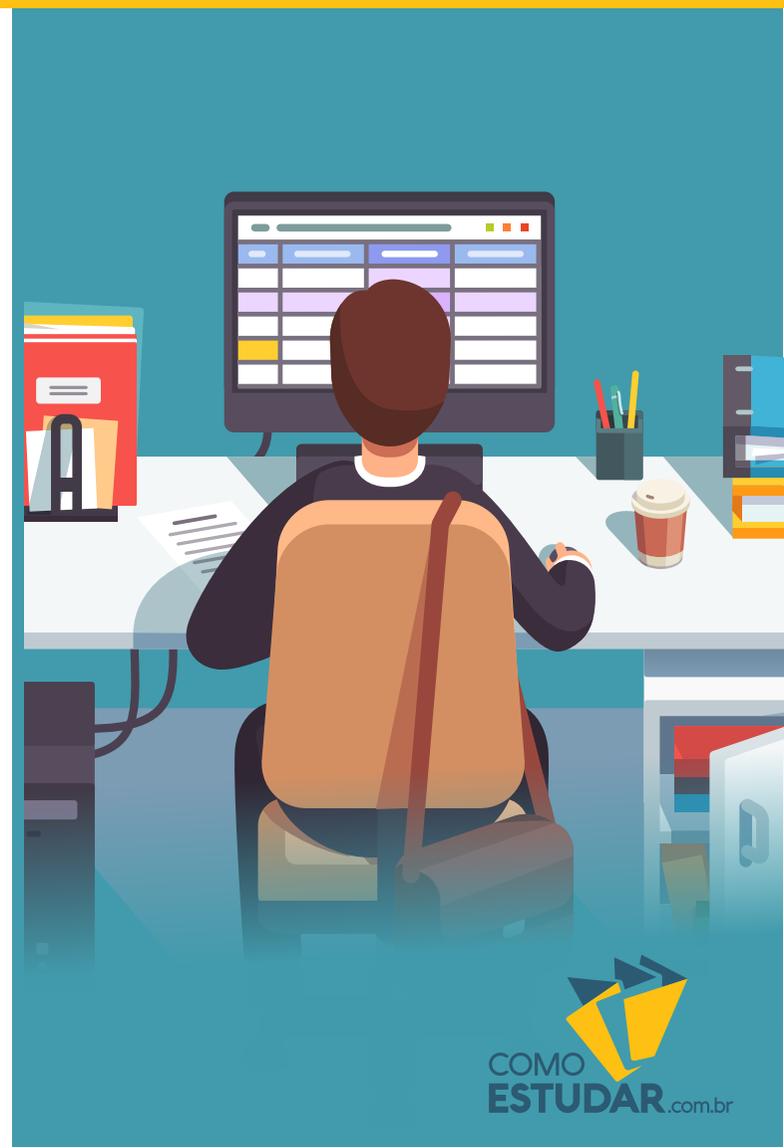
Quais as orientações que você NUNCA PRATICOU ?



10 ORIENTAÇÕES SOBRE LOCAL DE ESTUDO

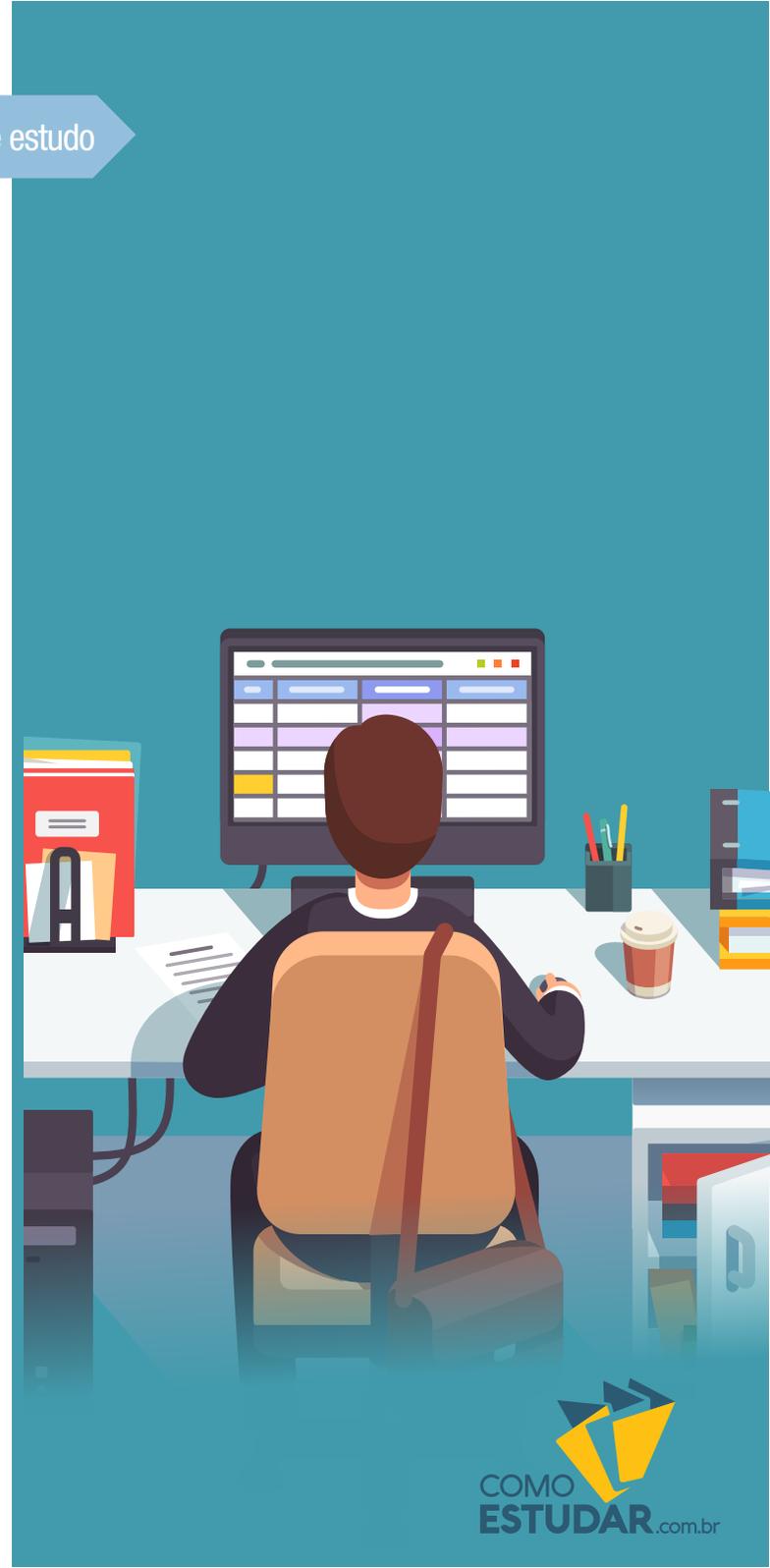
ESTUDE SEMPRE NO MESMO LUGAR

- Escolha um local para ser seu espaço de estudo:
De preferência na sua casa.
- Se não der para estudar na sua casa acostume-se a frequentar a biblioteca da sua escola ou da sua faculdade.
- Geralmente, as bibliotecas de universidades são liberadas para uso de pessoas que não são alunas.
- Estude sempre neste local escolhido.
- Assim você não desperdiçará seu precioso tempo escolhendo e procurando, diariamente um lugar para estudar.



ORGANIZE SEU LOCAL DE ESTUDO

A organização evita desperdício de tempo.
A organização protege você das distrações.
Não deixe a organização roubar de você
mesmo o seu precioso tempo.



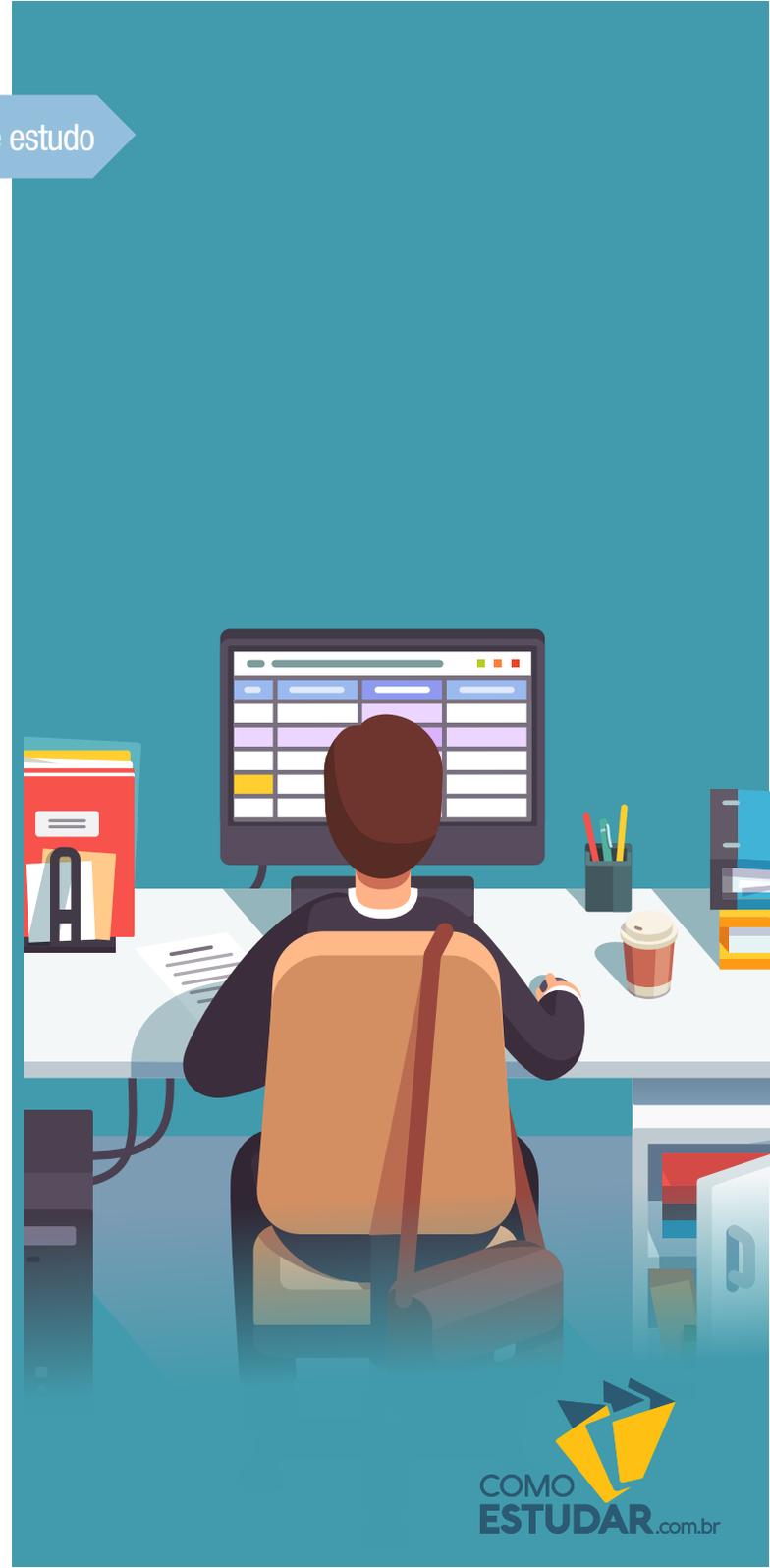
3

VÁ AO LUGAR DE ESTUDO SABENDO O QUÊ ESTUDAR

Você não gastará tempo decidindo o que estudar.

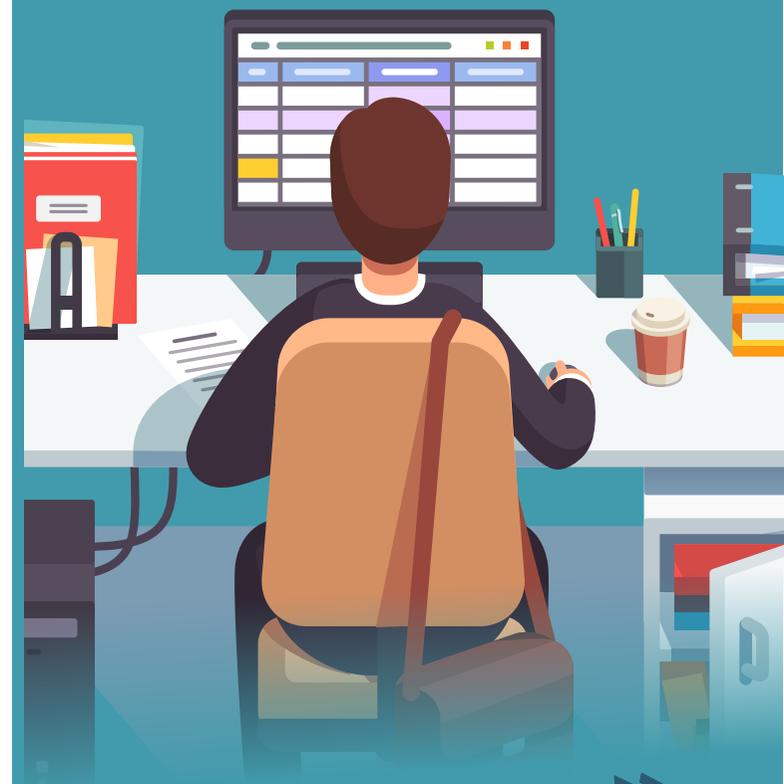
E não fique mudando de matéria a cada cinco minutos.

Há pessoas que em uma hora passam por cinco disciplinas sem estudar nenhuma.



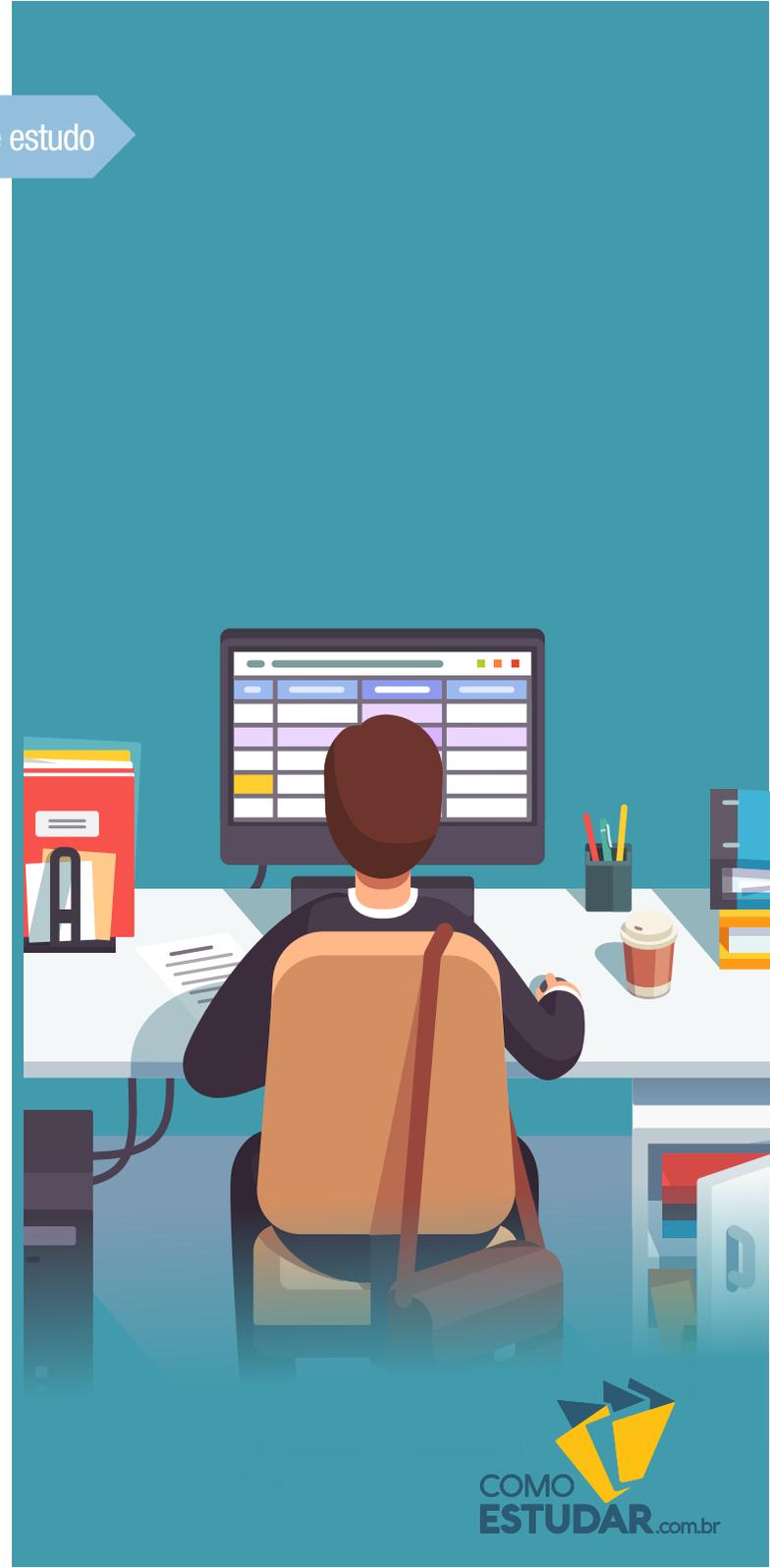
ESTUDE EM UM LUGAR CALMO E TRANQUILO

- Estude num cômodo da casa em que não haja muito trânsito e muita gente passando.
- A bagunça e o trânsito prejudicam a concentração e aumentam a distração.
- Estude com profundidade e tranquilidade.



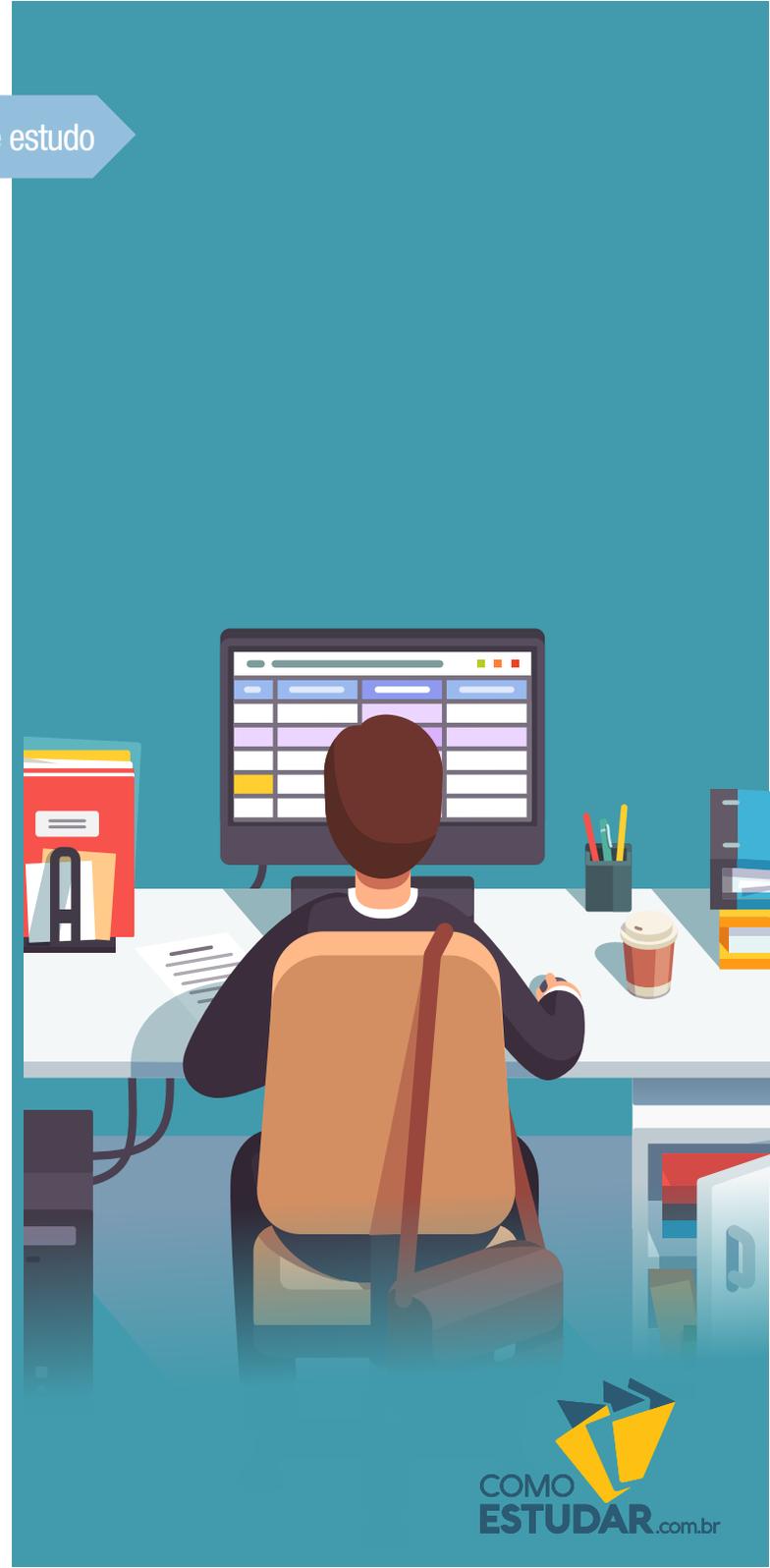
ESTUDE LONGE DO TELEFONE

- Não atenda ao telefone enquanto você estiver estudando, peça para alguém fazê-lo e anotar os recados para você.
- Se você lembrar de ligações para fazer, faça-as todas ao mesmo tempo, antes ou depois do estudo.
- Certamente essa orientação é uma das mais difíceis de serem cumpridas. Mas se o telefone atrapalha faça o esforço de distanciar-se dele pelo menos durante o tempo de estudo.



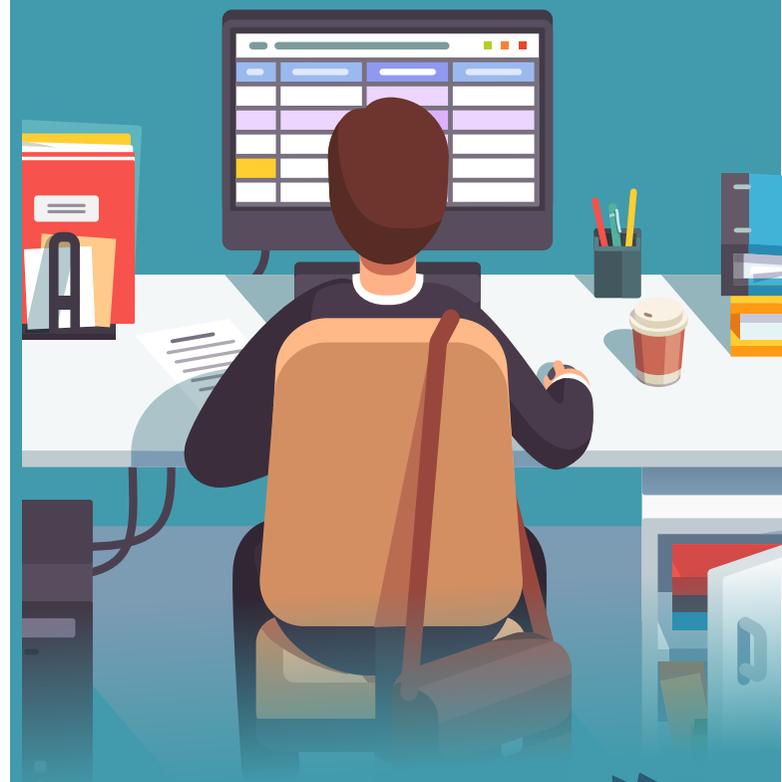
ESTUDE EM UM LUGAR BEM ILUMINADO

- Escolha um lugar iluminado com luz solar.
- Coloque sua mesa de trabalho numa posição em que a janela fique do lado oposto à mão que você escreve.
- Use uma luminária com lâmpada fluorescente.



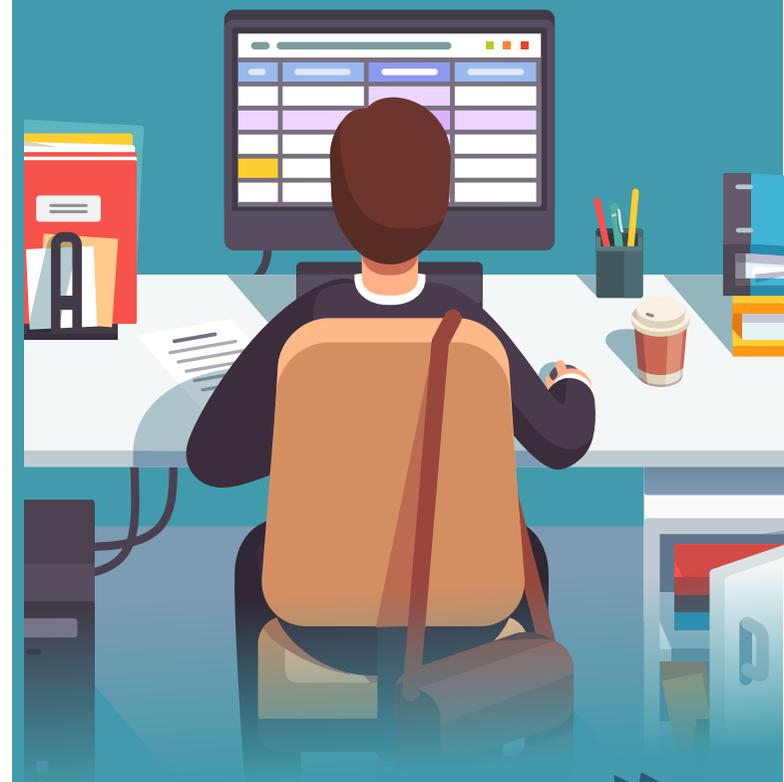
ESTUDE EM UM LUGAR SILENCIOSO

- O barulho interfere na atenção do estudante.
- Quanto menos barulho, menor a possibilidade de você se distrair.
- Um lugar silencioso aumenta sua capacidade de concentração.



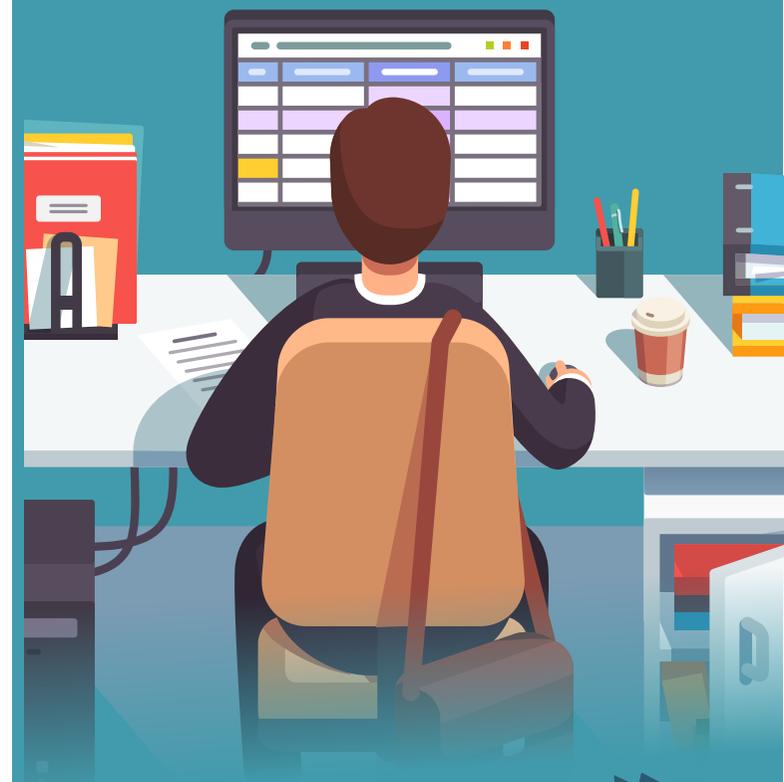
AVISE QUE VOCÊ ESTÁ OCUPADO

- Coloque avisos na porta do local em que você estuda.
- Avise as pessoas da casa que você irá estudar por alguns minutos.
- Peça para não ser interrompido.



ESTUDE PREFERENCIALMENTE EM CASA

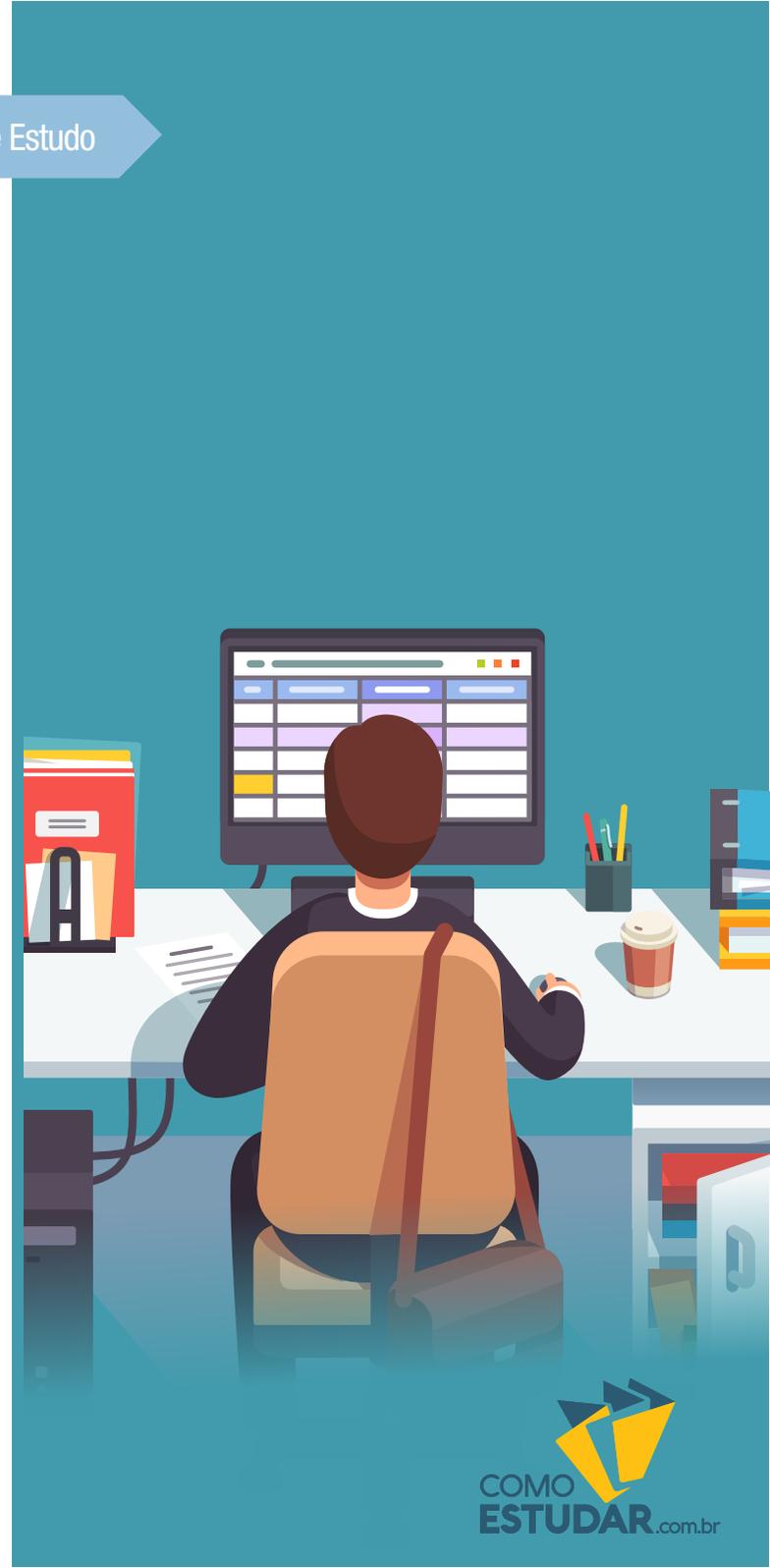
Dê preferência ao estudo realizado na sua própria casa.
Será mais fácil organizar todos os outros aspectos sobre os quais
trataremos em seguida.



10

ESTUDE FORA DE CASA, SÓ EM ÚLTIMO CASO

- Se for impossível estudar na sua casa tente fazê-lo na biblioteca da sua escola.
- Descubra se na sua cidade tem alguma biblioteca pública
- Ou se há alguma faculdade que libera o uso da biblioteca para estudantes que não estejam matriculados, caso você não seja aluno.
- Ou tente estudar nas salas de aula da escola.
- Estudar em parques ou praças só em último caso.



REVISÃO

1. Anote o que você lembrar
2. O que é + importante?
3. O que você já faz?
4. O que você faz às vezes?
5. O que você nunca fez?

Anote tudo que você lembrar a respeito do que você leu sobre LOCAL DE ESTUDO.

Qual a orientação mais importante para você ?

Quais as orientações que você já pratica ?

Quais as orientações que você pratica às vezes ?

Quais as orientações que você NUNCA PRATICOU ?



10 ORIENTAÇÕES SOBRE MATERIAL DE ESTUDO

REÚNA TODO O MATERIAL NO SEU LOCAL DE ESTUDO

- Deixe todo o seu material reunido sempre no mesmo lugar, tudo juntinho.
- Com isto você não desperdiçará seu tempo procurando o material, todos os dias, antes de iniciar seu estudo.
- Material bagunçado provoca distração e desperdício de tempo



TENHA UM BOM DICIONÁRIO DE PORTUGUÊS

- Adquira um bom dicionário de Língua Portuguesa.
- Um bom dicionário servirá para a vida toda e para toda a família.
- Deixe o dicionário sempre bem próximo de você.



10 Orientações sobre material de estudo

TENHA UMA BOA GRAMÁTICA DE LÍNGUA PORTUGUESA

- Para cada 100 estudantes que saem do segundo grau apenas UM tem domínio completo da língua.
- Nossa língua não é fácil. E saber como se escreve e saber como se fala corretamente são atitudes que sempre podem e devem ser aperfeiçoadas.
- Acostume-se consultar a gramática sempre que você tiver uma dúvida sobre alguma forma de escrever ou falar .
- Há muitos sites que resolvem muitas dúvidas sobre a Língua Portuguesa. Não fique com dúvidas.



10 Orientações sobre material de estudo

TENHA UM DICIONÁRIO ESPECÍFICO DA SUA ÁREA

- Toda área de estudos possui dicionários que são específicos e técnicos.
- Quando você pretende se aprofundar numa área você encontra vocábulos e expressões que não estão nos melhores dicionários de português.
- Consulte regularmente este tipo de publicação e você dará passos muito rápidos na aprendizagem se sua área.
- Descubra algum site especializado no assunto de sua área ou no assunto que você mais gosta.



10 Orientações sobre material de estudo

TENHA UMA ENCICLOPÉDIA ESPECÍFICA DA SUA ÁREA

- Também existem enciclopédias específicas de qualquer área do conhecimento.
- Estas enciclopédias trazem os principais autores, os principais problemas de uma determinada área.
- A maneira mais fácil de você conseguir ter uma visão panorâmica e geral sobre a sua área e folheando e lendo alguns artigos de uma boa enciclopédia. Com a internet o uso de enciclopédias tornou-se quase obsoleto, afinal você pode encontrar o que quiser por meio dos sites de busca.
- Então descubra alguma enciclopédia online ou digital que trate dos assuntos de seu interesse.



10 Orientações sobre material de estudo

TENHA LIVROS DE SUA CONSULTA PARA SUA ÁREA

- Nem tudo está na internet.
- Há muita coisa que você só vai encontrar em livros especializados.
- Nem todos os livros que você comprar precisam ser lidos naquela semana.
- Muitos textos importantes e clássicos são adquiridos e servem como literatura e bibliografia de consulta.
- Esta bibliografia de consulta é um pouco mais específica e mais aprofundada do que uma enciclopédia.



TENHA LIVROS DE SUA CONSULTA PARA SUA ÁREA

- Estes textos geralmente são textos clássicos escritos pelos grandes autores de sua área.
- Descubra bibliotecas digitais com textos de domínio público que tem custo zero.
- Compre livros em SEBOS ONLINE

6



USE ASSENTOS CONFORTÁVEIS

- De todo o material utilizado para o seu estudo, o assento talvez seja uma das coisas mais importantes.
- Se o seu estudo não for confortável, você não conseguirá passar muito tempo estudando.
- Você ficará incomodado, distraído e se cansará mais rápido.



10 Orientações sobre material de estudo

DEIXE TODO MATERIAL AO ALCANCE DA SUA MÃO

Além de estar reunido num só lugar, é bom que o material mais importante sempre esteja ao alcance de sua mão.

Este tipo de organização vai evitar que você se levante, que você se distraia e perca tempo.

Este material consiste em:

- Material de anotação (cadernos, folhas, papéis, canetas),
- Material de leitura (livros, apostilas, cadernos).
- Algum equipamento eletrônico que permite consulta na internet (computador, tablet, smartphone)

Cuidado para esses equipamentos de consulta não provocarem muita distração e prejudicar seu estudo.



USE UMA AGENDA PARA ORGANIZAR SEUS ESTUDOS

- Encontre um pequeno horário para você estudar todo dia.
- Anote na agenda o que você irá estudar neste dia.
- E depois anote (com pouquíssimas palavras) o que você estudou.
- A agenda dará visibilidade àquilo que você está estudando.
- E servirá de caderno de notas ou de revisão que poderá ser consultado onde você estiver.

9



10

USE UM PORTA-BÍBLIA PARA APOIAR SEUS LIVROS

- Adquira um apoio inclinado para colocar seus livros na hora em que você for estudar.
- O apoio para o livro vai melhorar a sua postura.
- E você não se cansará tão rapidamente.



REVISÃO

1. Anote o que você lembrar
2. O que é + importante?
3. O que você já faz?
4. O que você faz às vezes?
5. O que você nunca fez?

Anote tudo que você lembrar a respeito do que você leu sobre MATERIAL DE ESTUDO.

Qual a orientação mais importante para você ?

Quais as orientações que você já pratica ?

Quais as orientações que você pratica às vezes ?

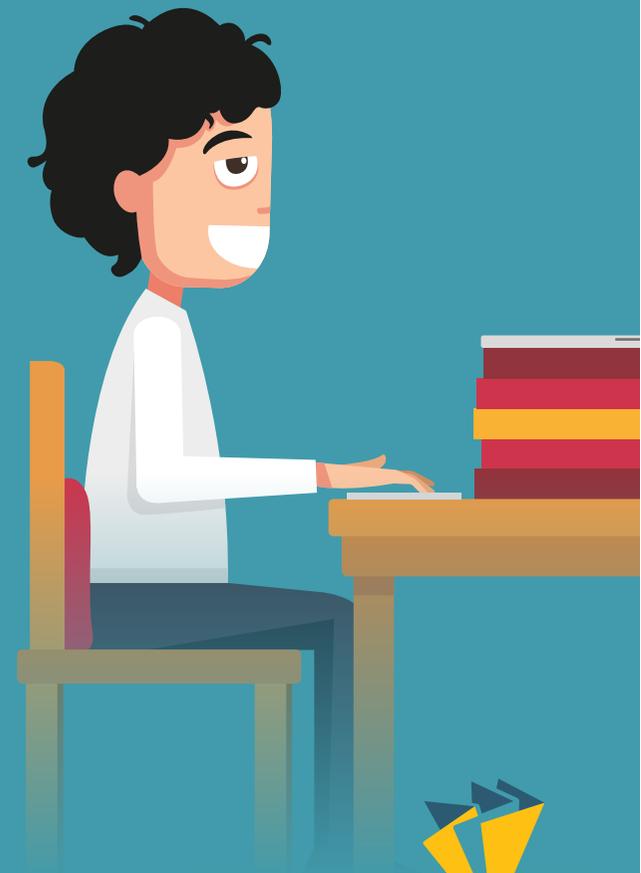
Quais as orientações que você NUNCA PRATICOU ?



10 ORIENTAÇÕES SOBRE ERGONOMIA

POSICIONE-SE CORRETAMENTE

- O posicionamento correto facilita a circulação sanguínea por todo o corpo.
- Você também evitará o incômodo do formigamento das nádegas.
- Não fique estudando com o corpo relaxado e largado sobre a mesa ou sobre a cadeira.



2

ESTUDE APENAS SENTADO E BEM SENTADO

- Nunca estude sentado no chão duro. Você ficará cansado muito rapidamente.
- Nunca estude na cama. Você irá dormir e não terá uma boa posição para ler e fazer anotações.
- Sempre estude sentado.



3

ENCOSTE AS COSTAS NO APOIO DA CADEIRA

ESTA DICA É MUITO IMPORTANTE

- Fique ereto, pois isto facilitará sua respiração.
- A posição correta evitará a sonolência exagerada.
- Você não ficará cansado muito rapidamente e não terá dores nas costas depois de estudar por uma hora.



DESCRUZE AS PERNAS E APOIE OS PÉS NO CHÃO

- Deixe que suas pernas descansem enquanto você estuda.
- Não fique com os pés cruzados embaixo da cadeira.
- Faça um apoio inclinado para os pés.



APOIE SUAS MÃOS E BRAÇOS SOBRE APOIOS OU COXAS

- Evite posições que deixem os músculos tensos.
- Não estude inclinado sobre a mesa, apoiando a cabeça em uma de suas mãos.
- Não estude com a cabeça apoiada sobre os braços.



6

USE UM APOIO PARA LIVROS

- Use um porta-bíblia para apoiar seus livros.
- Ou utilize uns dois ou três livros como apoio para o livro que você estiver lendo.
- Assim você não ficará muito inclinado, permanecerá ereto, respirará melhor, se cansará menos e não ficará com dor na coluna.



VERIFIQUE A TEMPERATURA AMBIENTE

- Evite estudar em lugares quentes ou em lugares frios.
- Estudar deve ser algo prazeroso.
- A temperatura ideal deve variar em torno de 15°C a 25°C.



8

- Estes exercícios deixarão você mais relaxado.
- E também evitarão dores no corpo, caso você fique sentado por mais de uma hora.
- Estes exercícios também podem ser feitos no intervalo do estudo.



AJUSTE A LUMINOSIDADE DO SEU COMPUTADOR

- Ficar mais de uma hora na frente do computador é um atentado contra seus olhos.
- Você sabe que eles são preciosos. Proteja-os.
- Monitores antigos tinham protetores de tela. Os atuais de tela plana não têm protetores de tela.
- Se necessário reduza a luminosidade da tela, distancie um pouco mais o monitor e descanse sua vista fechando um pouco os olhos ou desviando olhar do monitor por alguns segundos.



10

PISQUE!

- Piscar deixa seus olhos relaxados e lubrificados.
- Caso você sinta que seus olhos estão ficando cansados pisque várias vezes.
- Verifique se não há excesso ou falta de iluminação no seu ambiente de estudo.



REVISÃO

1. Anote o que você lembrar
2. O que é + importante?
3. O que você já faz?
4. O que você faz às vezes?
5. O que você nunca fez?

Anote tudo que você lembrar a respeito do que você leu sobre ERGONOMIA.

Qual a orientação mais importante para você ?

Quais as orientações que você já pratica ?

Quais as orientações que você pratica às vezes ?

Quais as orientações que você NUNCA PRATICOU ?

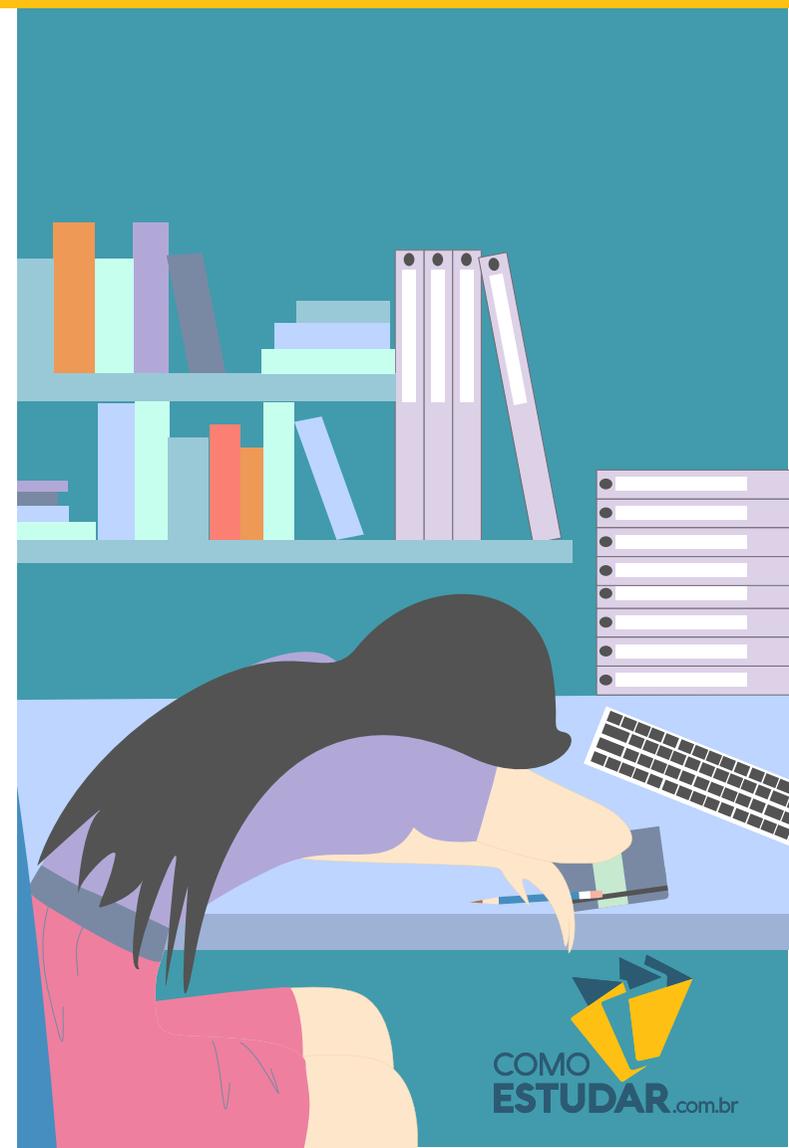


10 ORIENTAÇÕES SOBRE SONO DO ESTUDANTE

QUEM ESTUDA PRECISA DORMIR MUITO BEM

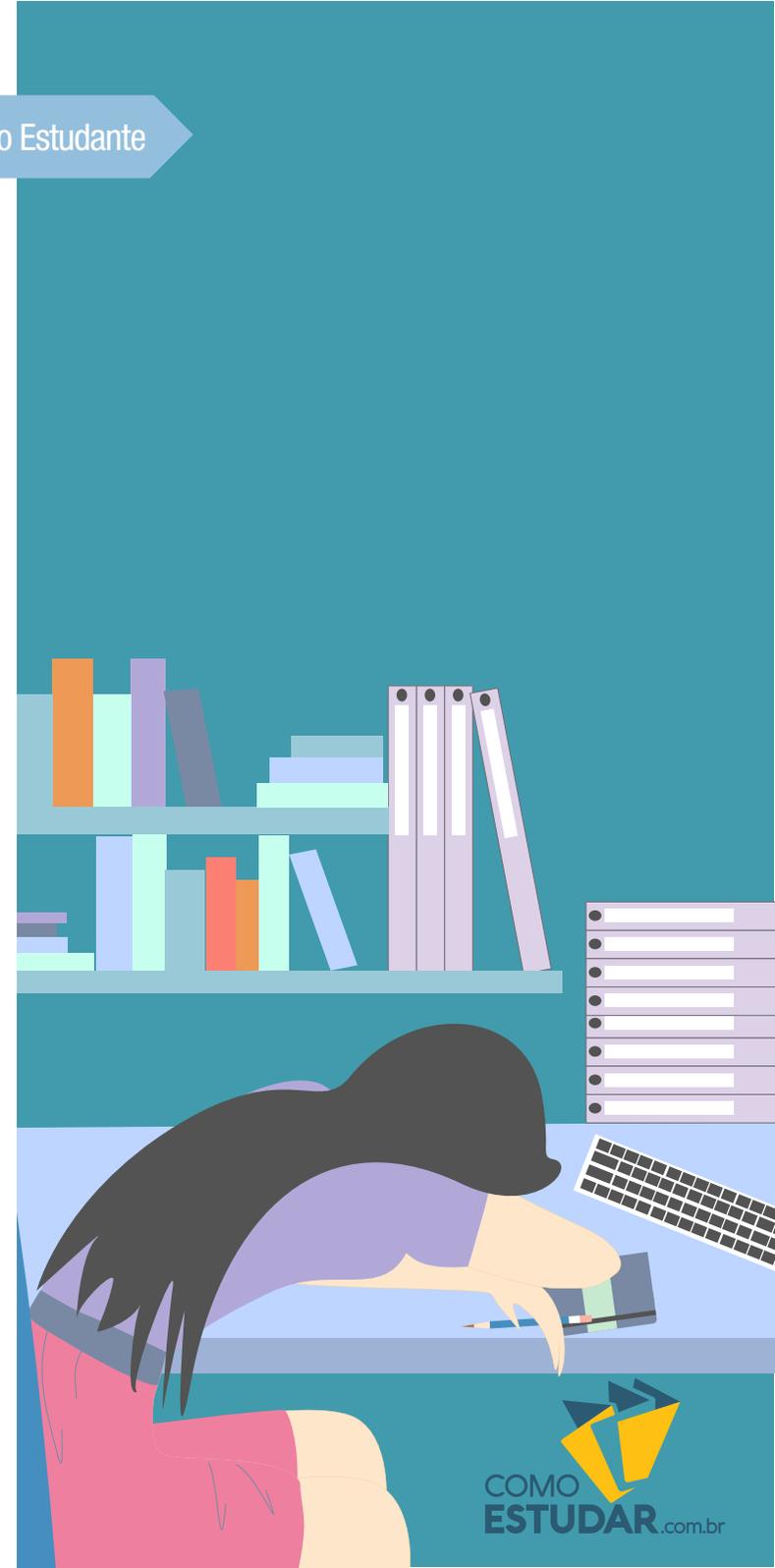
ESTA ORIENTAÇÃO É MUITO IMPORTANTE

- Dormir bem irá melhorar sua memória e sua concentração.
- Você não ficará cochilando na frente do livro e não perderá tempo.
- Enquanto você dorme ocorre o tratamento e a fixação das informações mais importantes assimiladas durante o dia.
- Oito horas de sono é apenas um tempo médio.
- Há quem precise dormir mais.
- Há quem fique satisfeito com um pouco menos.



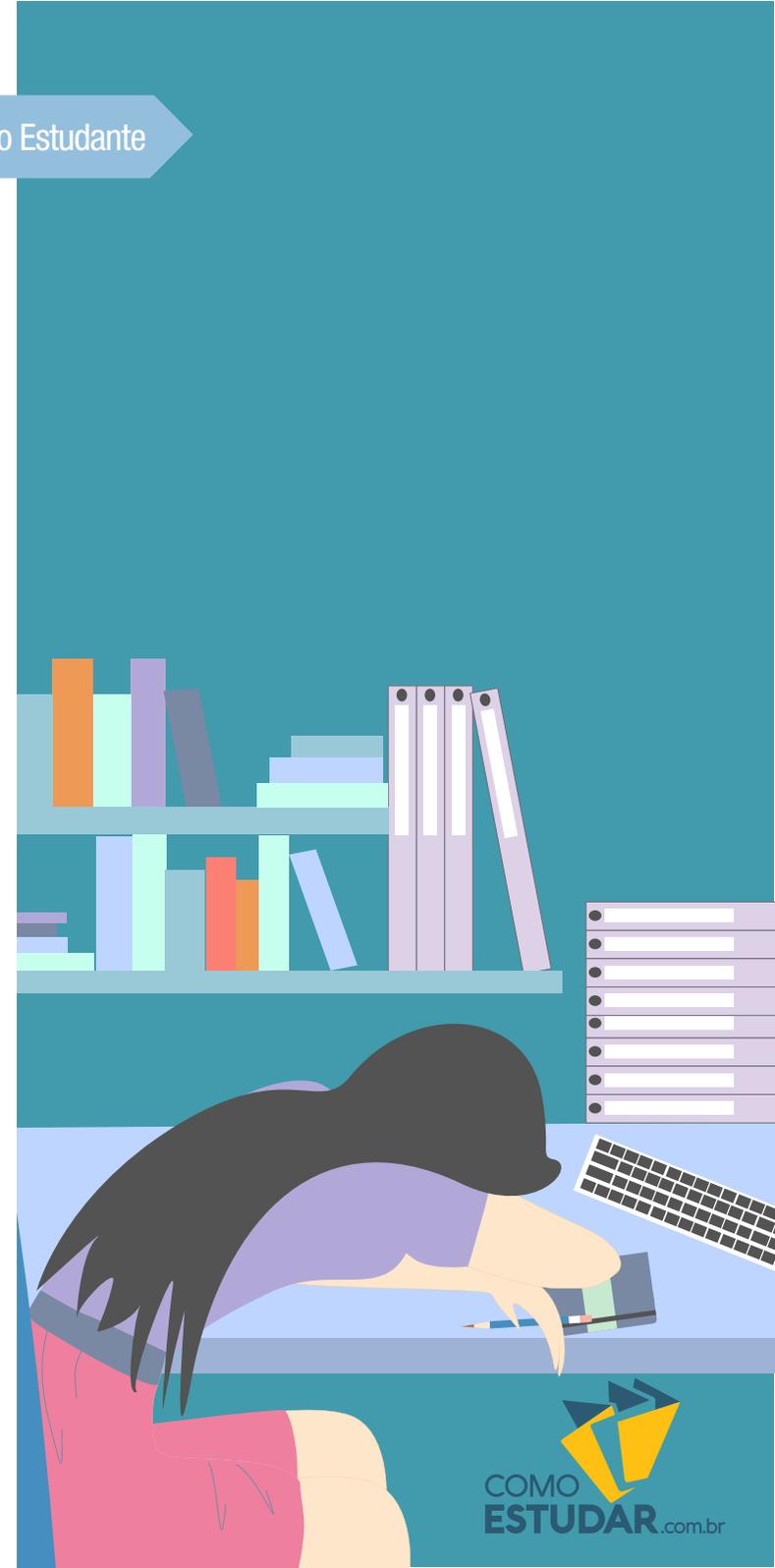
NUNCA DIMINUA SEU TEMPO DE SONO PARA ESTUDAR MAIS

- A privação do sono causa irritabilidade, agressividade e falta de concentração.
- Sem dormir adequadamente você diminuirá sua capacidade de memorizar e de se concentrar.
- A privação de sono causa exaustão e perda de memória, depressão, perda do apetite sexual.



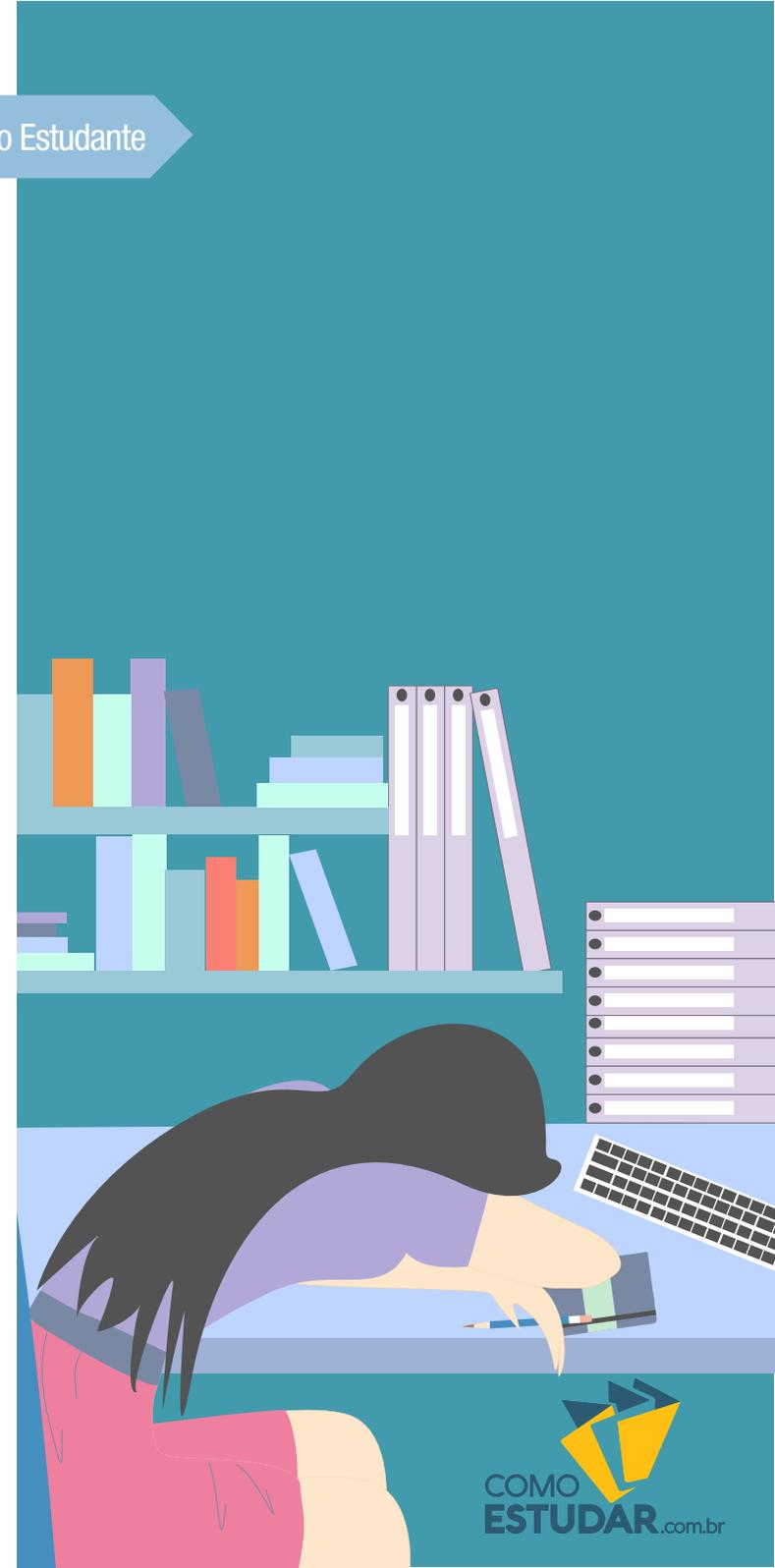
SEU SONO PRECISA TER REGULARIDADE

- Durma e acorde sempre no mesmo horário.
- A sesta pode ser feita, desde que seja feita com regularidade.
- Evite que as saídas e passeios do fim de semana sempre desregulem o seu sono.



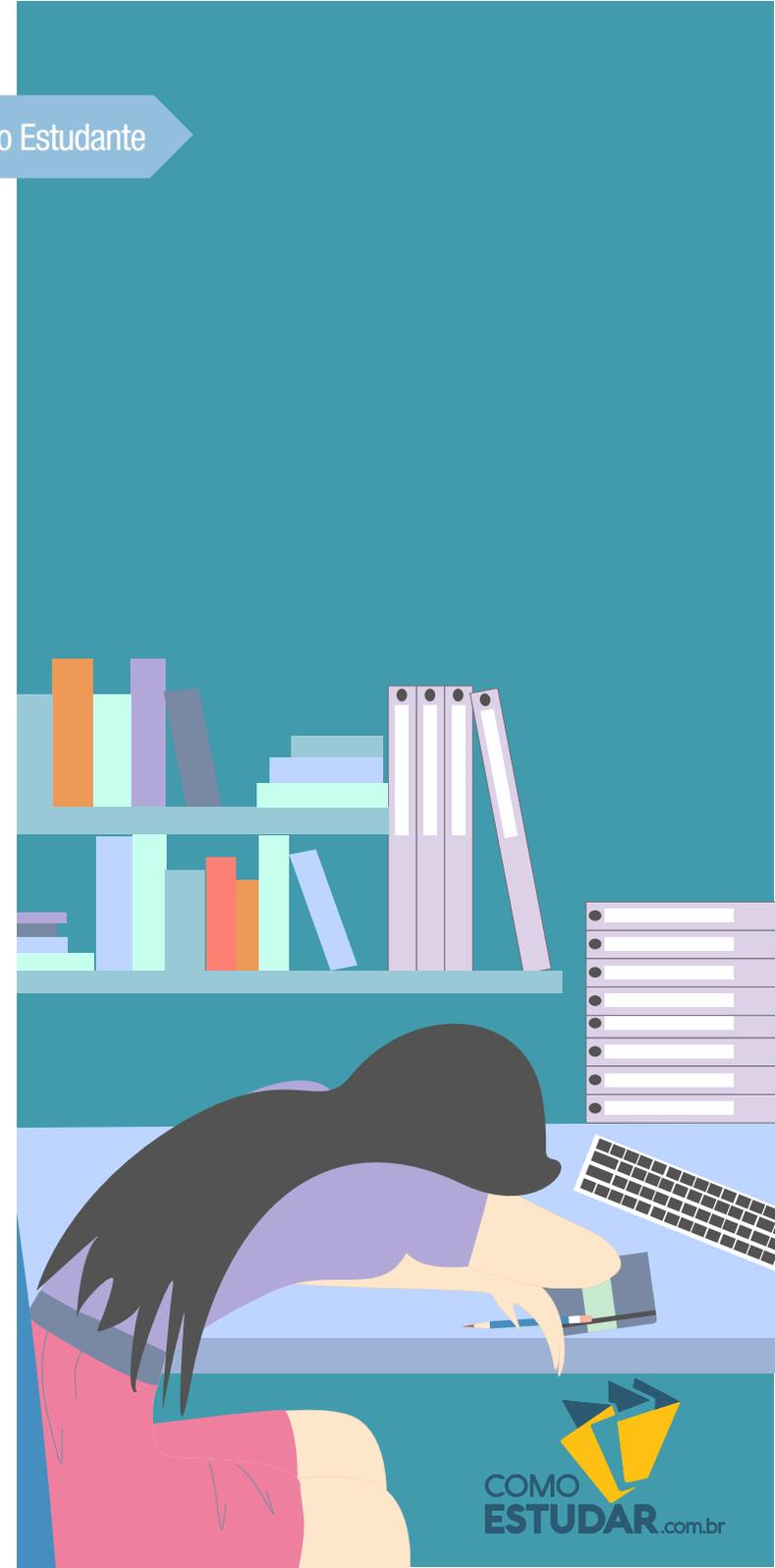
DURMA EM UM QUARTO AGRDÁVEL

- Seu quarto precisa ser organizado e agradável.
- É muito importante que você durma numa cama confortável, afinal você passa cerca de um terço da sua vida dormindo sobre uma cama.
- A temperatura do quarto deve estar entre 15°C e 25°C.



FAÇA REFEIÇÕES LEVES ANTES DE DORMIR

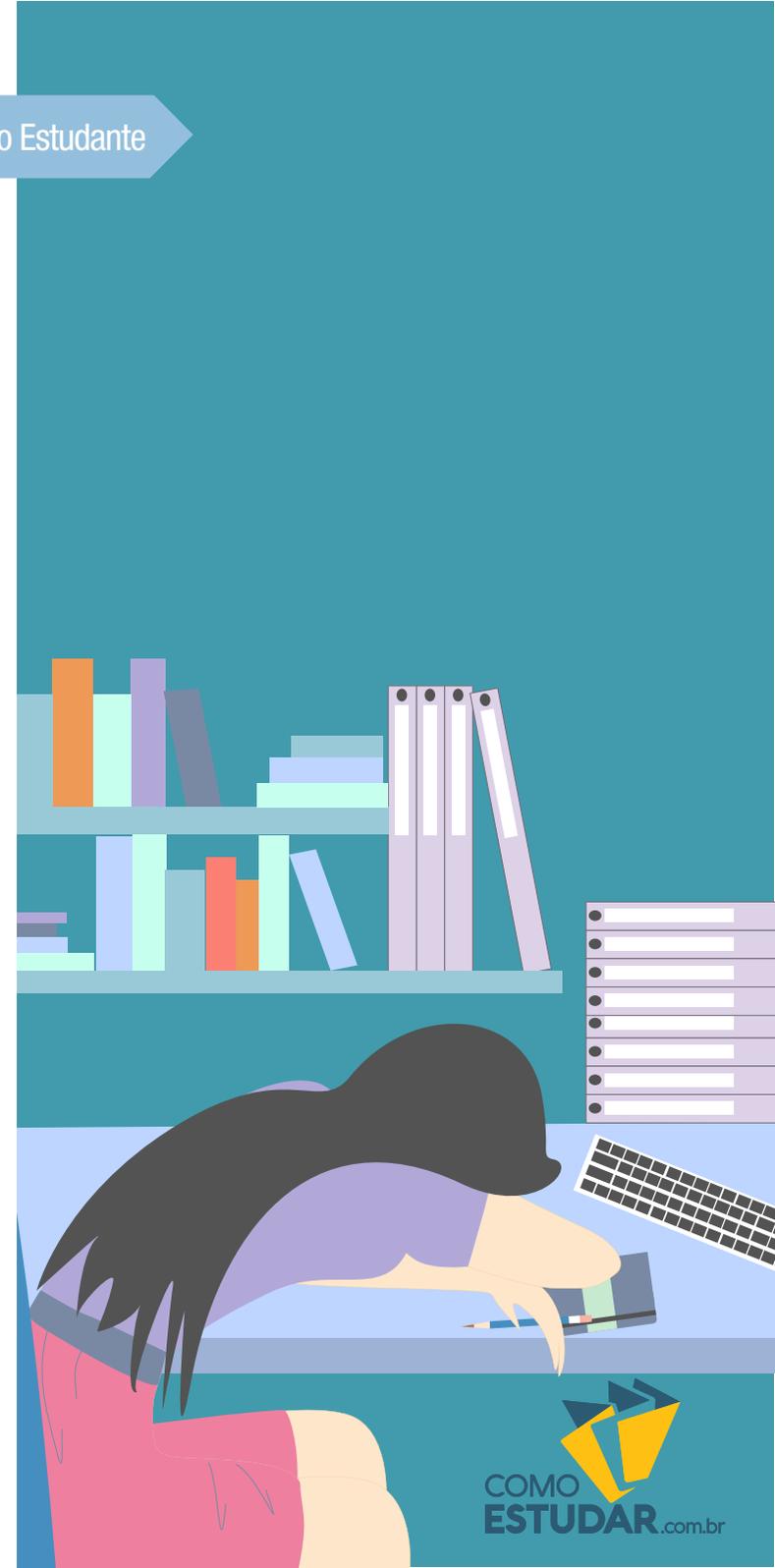
- Não coma muito antes de dormir
- Uma refeição pesada e salgada prejudica seu sono noturno.
- Antes de dormir tome mais líquidos e evite comidas pesadas e gordurosas.



6

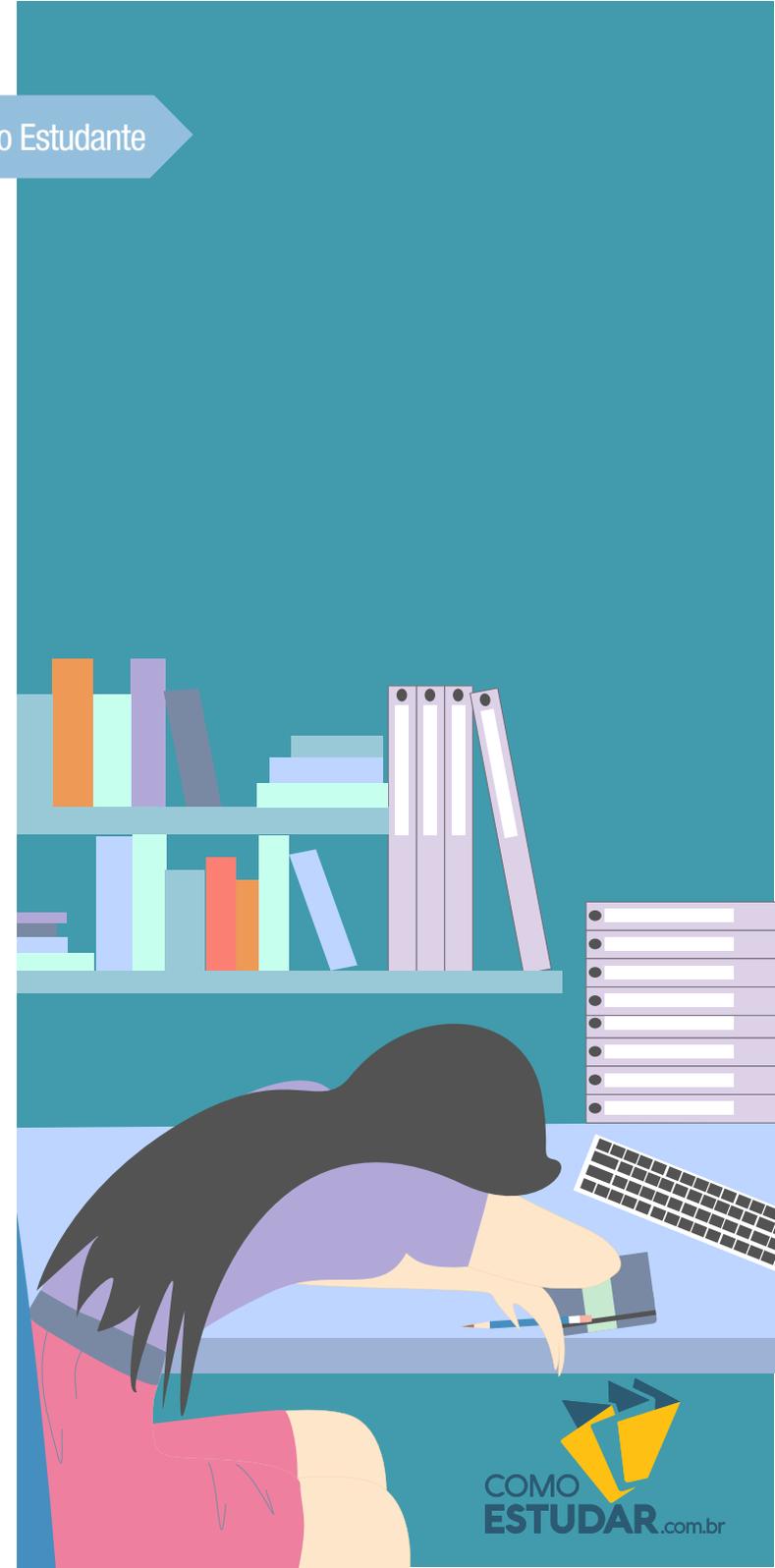
EXERCÍCIOS FÍSICOS MELHORAM O SEU SONO

- Atividade física é muito importante, mas deve ser feita sob orientação médica.
- A atividade física regular e constante melhora a qualidade do sono.
- Veja com atenção a seção sobre os exercícios físicos!!



FAÇA UM RELAXAMENTO ANTES DE DORMIR

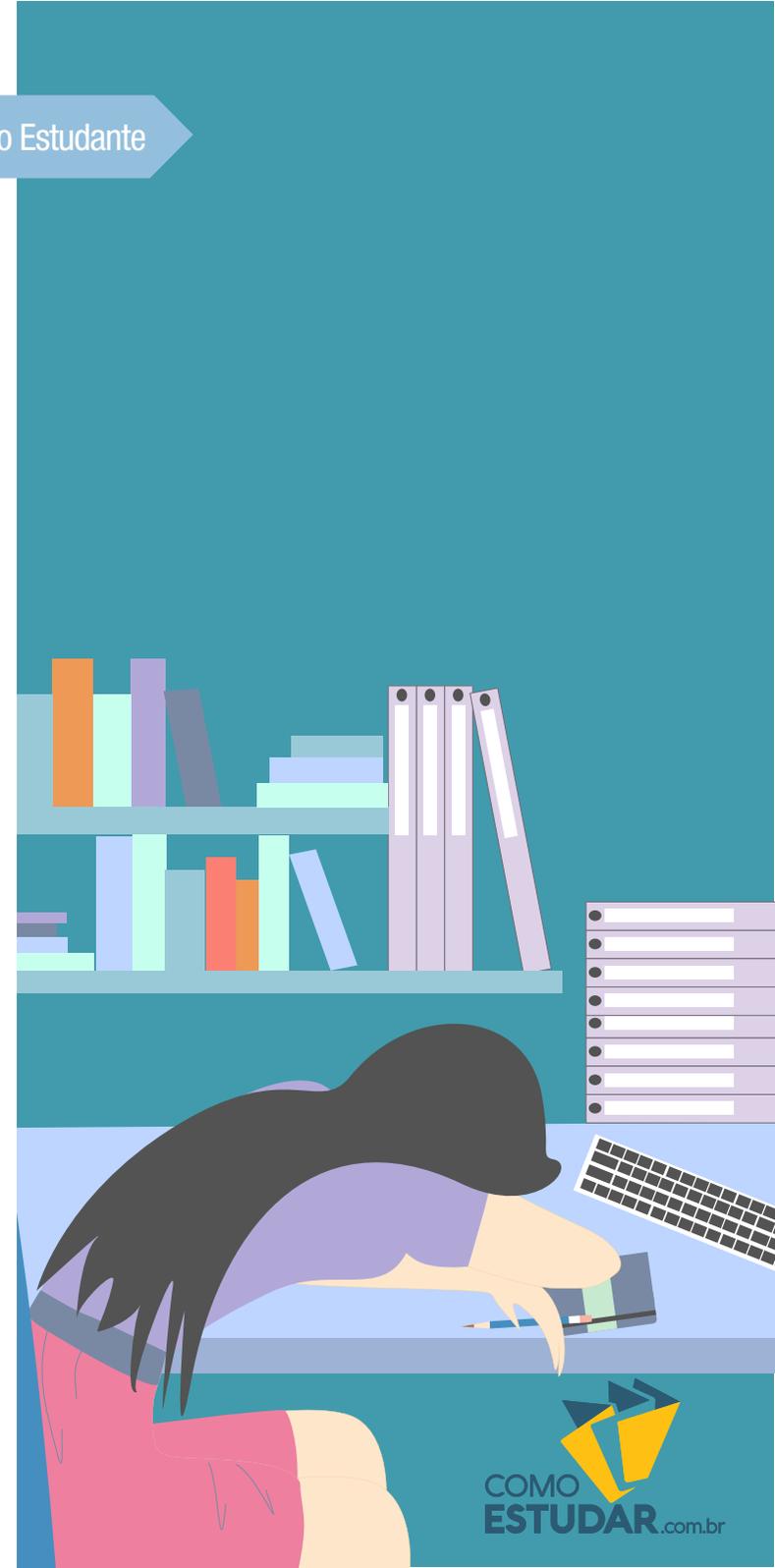
- Não durma agitado ou nervoso.
- Você não deve levar preocupações e tensões para o sono.
- Ouça músicas que relaxem, leia algo leve, reze...



8

DURMA EM UM QUARTO ESCURO

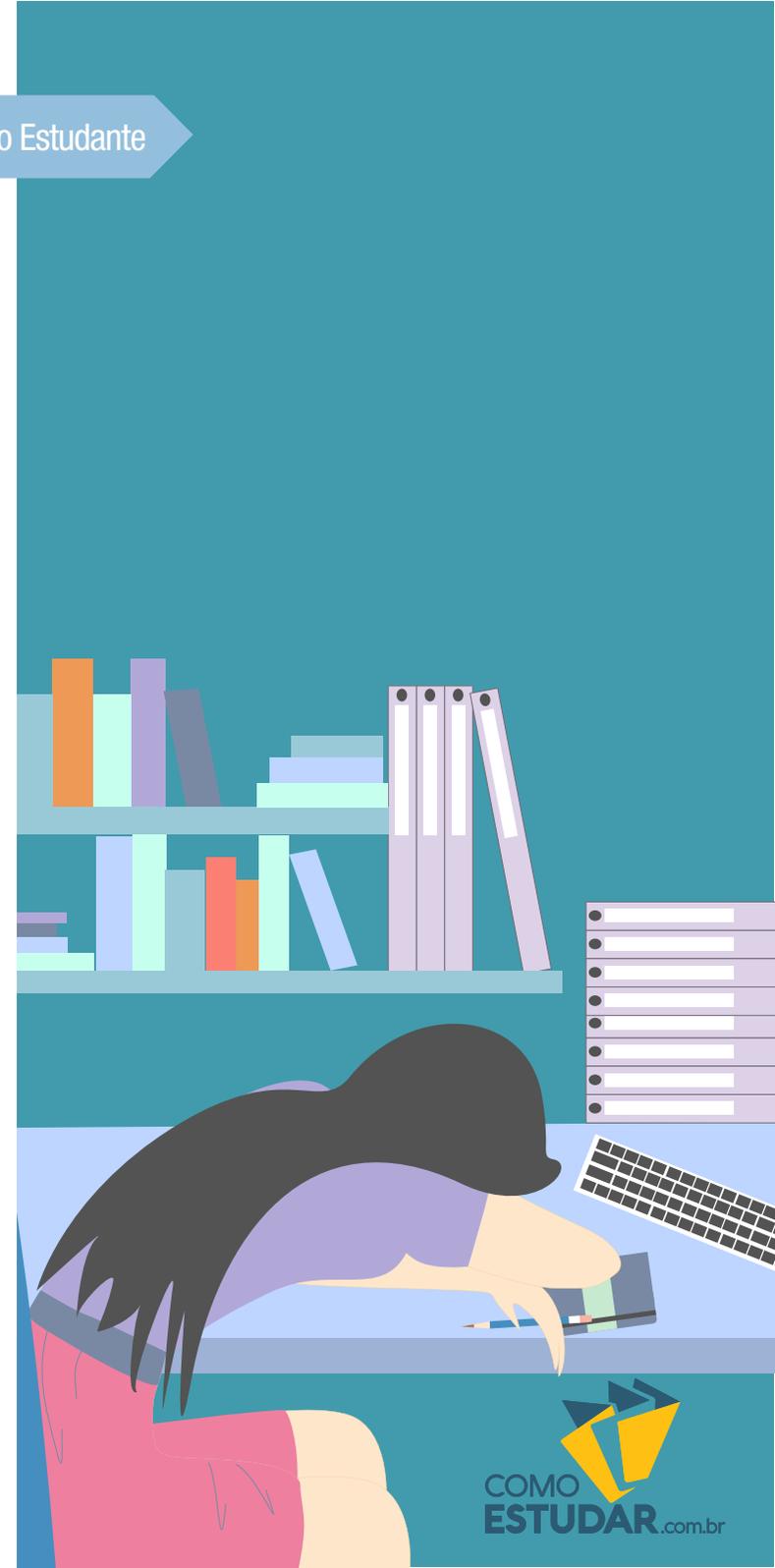
- A escuridão inicia a produção da substância que provoca a sonolência.
- Se você não gosta de dormir no escuro use uma PEQUENA LUZ DE TOMADA que deixe seu quarto na penumbra.
- Ou use uma máscara para dormir.
- Ou acenda a luz de um outro cômodo.



9

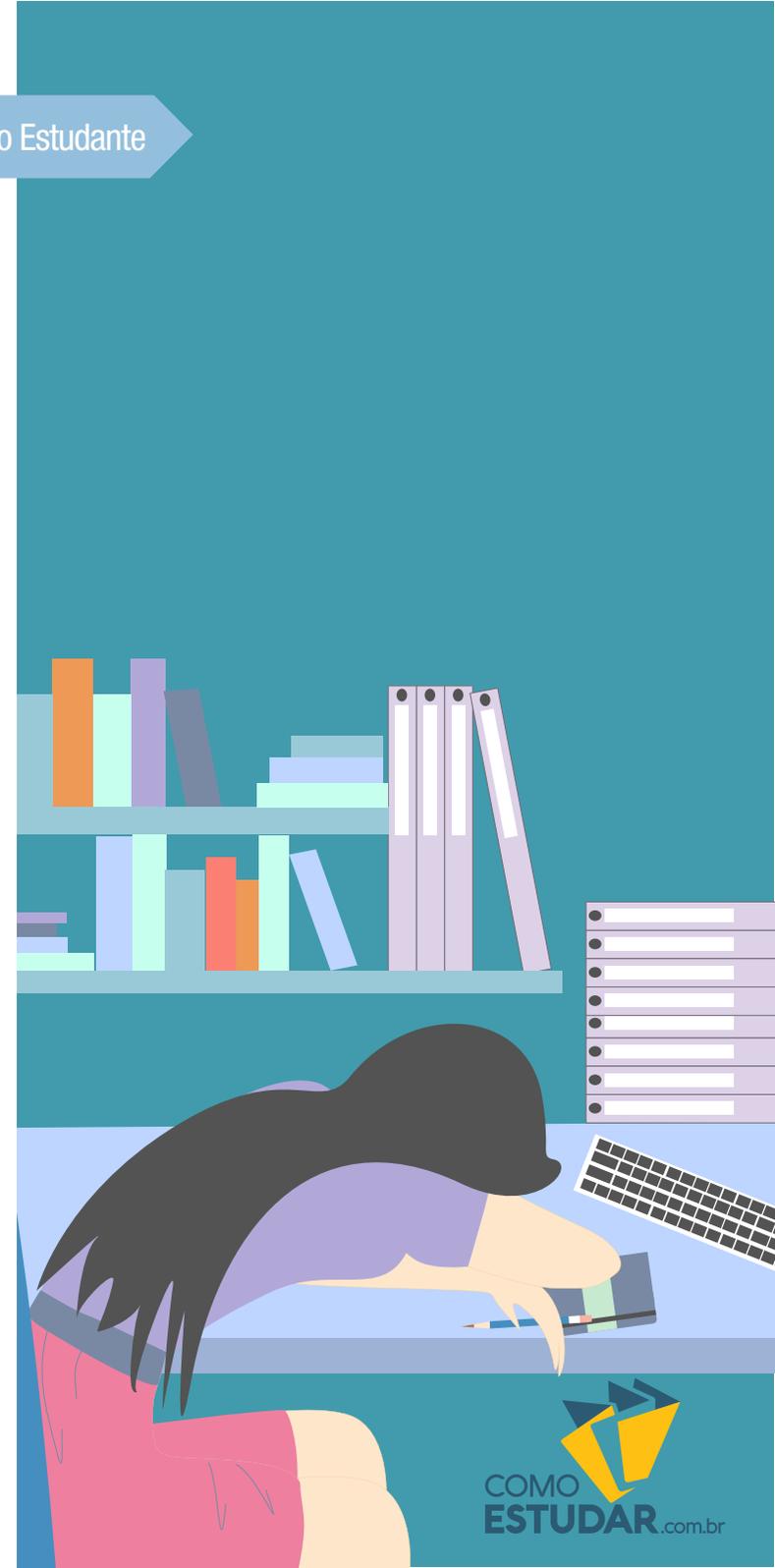
NÃO FUME ANTES DE DORMIR

- A nicotina é estimulante e deixará seu sono entrecortado.
- Seu sono terá uma qualidade inferior.
- Você não conseguirá dormir profundamente e acordará cansado.



ORIENTAÇÕES EXTRAS

- Não beba álcool antes de dormir.
- Não use estimulantes para perder o sono e estudar mais.
- Não durma na frente do televisor.
- Antes de dormir faça revisões curtas e breves.
- Prepare o dia seguinte antes de dormir.
- Ao acordar repasse as informações do dia anterior.
- Não estude com sono.
- Evite estudar entre 14h e 17h.
- Evite estudar de madrugada.
- Não tome medicamentos para alterar seu sono sem prescrição médica.
- Esses temas são aprofundados no curso comoestudar.com.br



REVISÃO

1. Anote o que você lembrar
2. O que é + importante?
3. O que você já faz?
4. O que você faz às vezes?
5. O que você nunca fez?

Anote tudo que você lembrar a respeito do que você leu sobre SONO.

Qual a orientação mais importante para você ?

Quais as orientações que você já pratica ?

Quais as orientações que você pratica às vezes ?

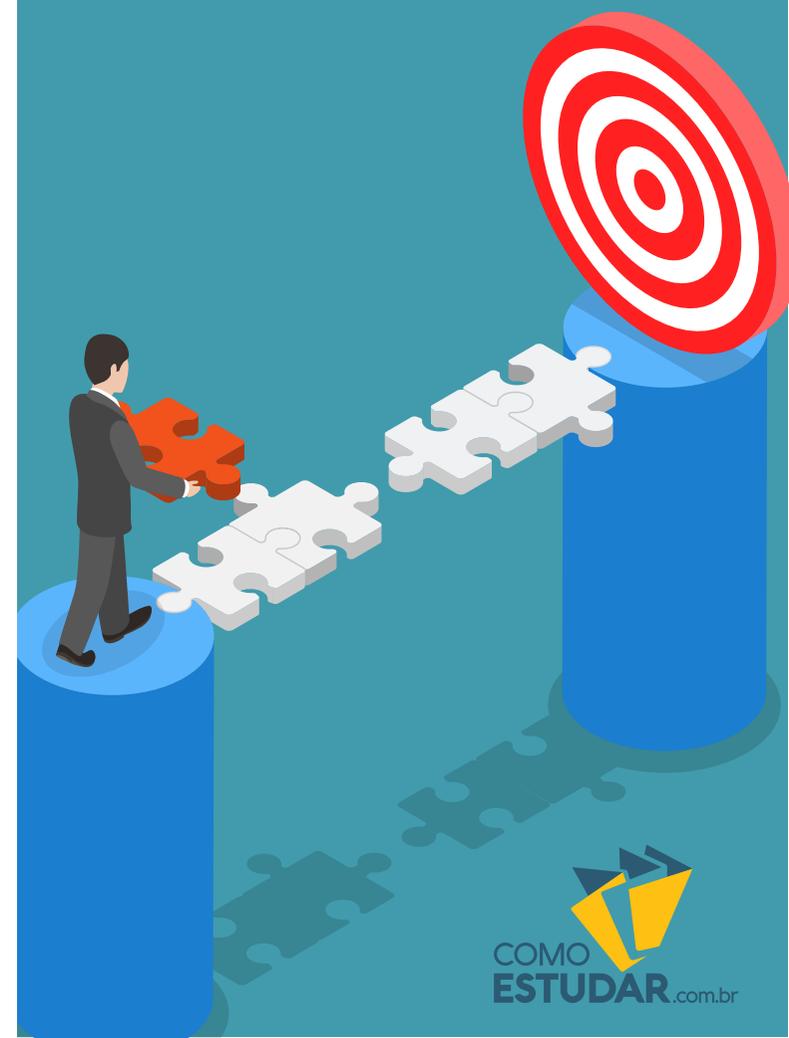
Quais as orientações que você NUNCA PRATICOU ?



10 ORIENTAÇÕES SOBRE ESTABELECIMENTO DE METAS

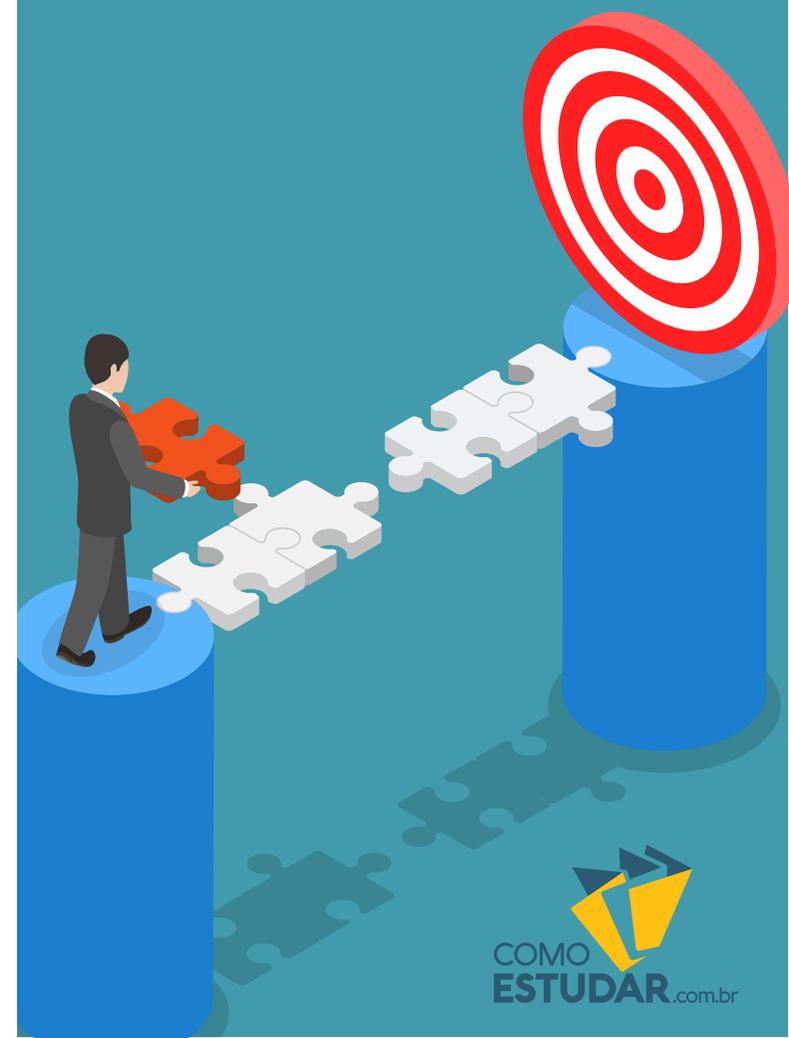
TENHA CLAREZA A RESPEITO DE SUAS METAS

- É fundamental ter em mente quais são seus objetivos ou suas metas.
- Sem isto você estará desperdiçando muito do seu tempo.
- E não saberá para onde está caminhando.



ESTABELEÇA METAS DIFERENTES

- Metas de longo prazo: 5 a 10 anos.
- Metas de médio prazo: 1 ano.
- Metas de curto prazo: 1 mês ou 1 semana.
- Metas de curtíssimo prazo: 1 dia.



ESTABELEÇA METAS DE LONGO PRAZO

- Defina quais são suas metas de longo prazo.
- Saiba que elas costumam ser poucas, ou mesmo, uma única meta.
- Faça um cronograma prevendo em quantos anos você pretende atingi-la(s).



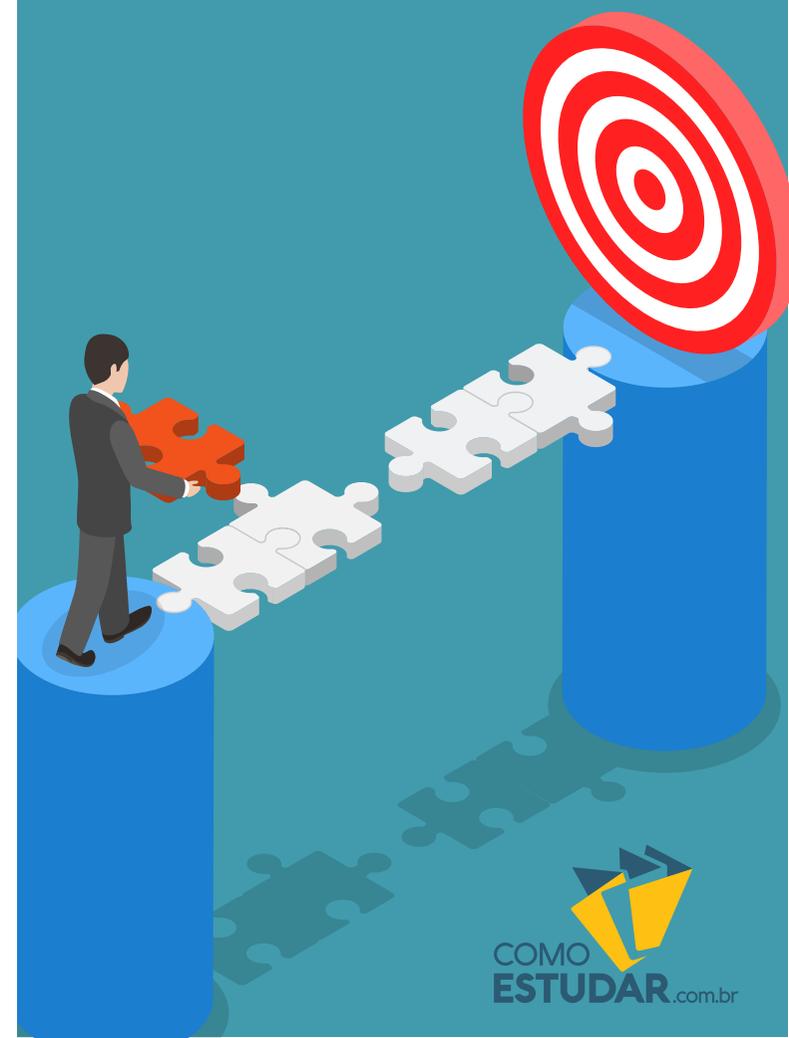
ESTABELEÇA METAS DE MÉDIO PRAZO

- As metas de médio prazo existem para que você alcance a META de longo prazo.
- As metas de médio prazo costumam ser um pouco mais numerosas.
- Em um cronograma, estas metas devem durar cerca de 1 ano.



GRATIFIQUE-SE AO ATINGIR UMA META DE MÉDIO PRAZO

- É importante que você se gratifique quando alcançar uma meta como esta.
- Assim você perceberá que está dando passos e é capaz de alcançar e realizar os passos necessários para alcançar sua **meta**.
- Dê para você mesmo, um passeio, umas férias, um bom presente. Você merece!



6

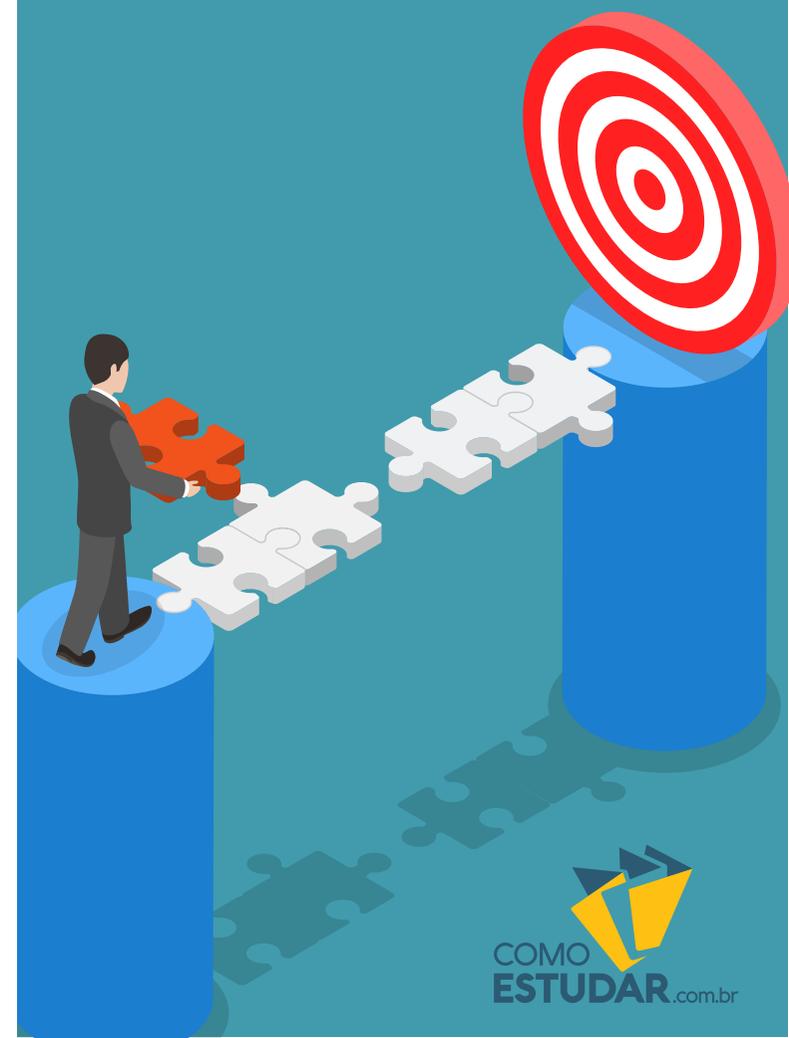
ESTABELEÇA METAS DE CURTO PRAZO

- Elas são bem numerosas e elas devem ser alcançadas com mais rapidez.
- Podem ser mensais ou semanais.
- Elas existem para que você alcance sua **meta de médio prazo**.



ESTABELEÇA METAS DE CURTÍSSIMO PRAZO

- Estas metas consistem nas atividades diárias que devem ser cumpridas para que as metas anteriores sejam alcançadas.
- São as mais difíceis e importantes, porque sem o cumprimento delas, você não chegará a lugar nenhum.
- Use uma agenda, organize seu dia e seu horário de estudo. Você deve estudar todo dia, nem que seja por apenas 5 minutos. 5 minutos.
- **Faça um quadro de horário** para organizar seu tempo de estudo



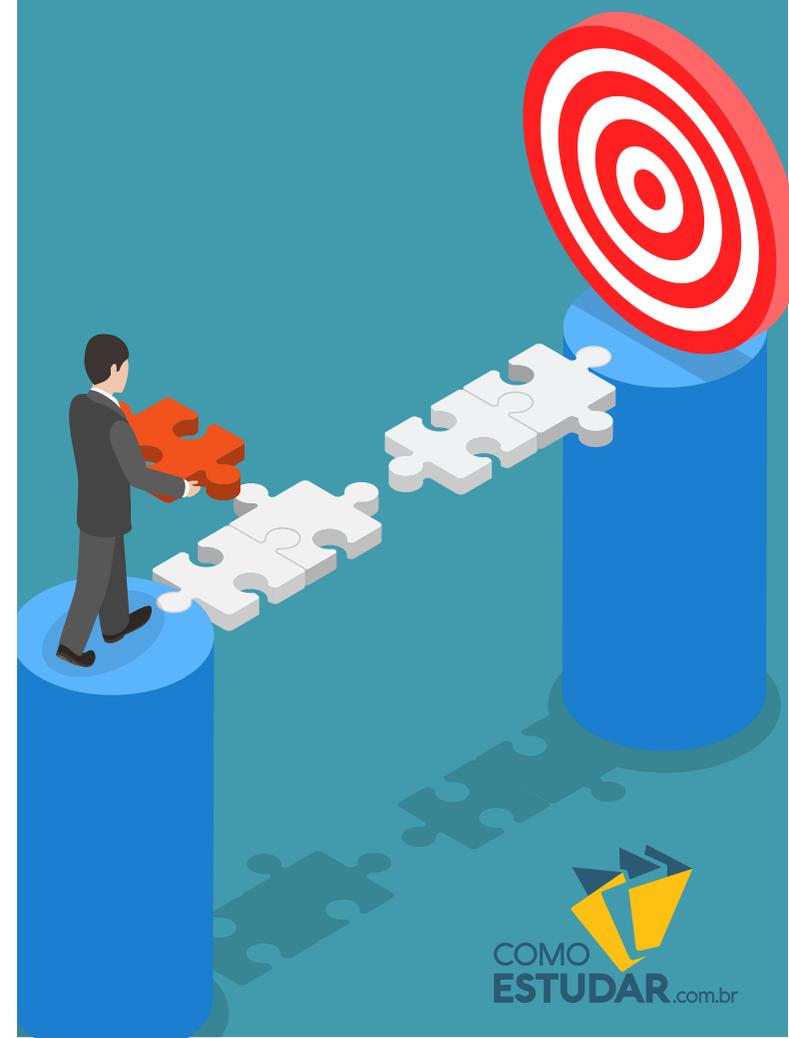
ESTUDAR NÃO DEVE SER ALGO URGENTE

- Não se estuda com pressa. Nem com ansiedade.
- Para a maioria das pessoas estudar sempre é algo urgente, porque sempre se estuda na véspera da prova.
- Muita gente nunca tem tempo de estudar, mas na véspera da prova encontra 4 ou 5 horas, às vezes 8 horas. Esse sintoma chama-se **falta de prioridade**.



FAÇA DO SEU ESTUDO UMA ATIVIDADE IMPORTANTE E NÃO URGENTE

- Estude pouco, mas estude sempre. Isto é melhor do que estudar muito só na véspera da prova.
- Estude com qualidade, fazendo do seu pouco tempo de estudo um tempo ótimo e importante.
- A pressa não adianta. A pressa atrasa.



10

COLE SUAS METAS EM UM LUGAR VISÍVEL PRA VOCÊ

- Faça o curso **COMO ESTUDAR – ESTRATÉGIAS, TÁTICAS E TÉCNICAS AVANÇADAS DE APRENDIZAGEM E ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO – CEETAA**.
- No curso você aprofundará o assunto a respeito da definição de metas e como cumpri-las.



Uma meta só é uma meta se for **S.M.A.R.T**

S Específica

M Mensurável

A Atingível

R Relevante

T Tempo limite

REVISÃO

1. Anote o que você lembrar
2. O que é + importante?
3. O que você já faz?
4. O que você faz às vezes?
5. O que você nunca fez?

Anote tudo que você lembrar a respeito do que você leu sobre METAS.

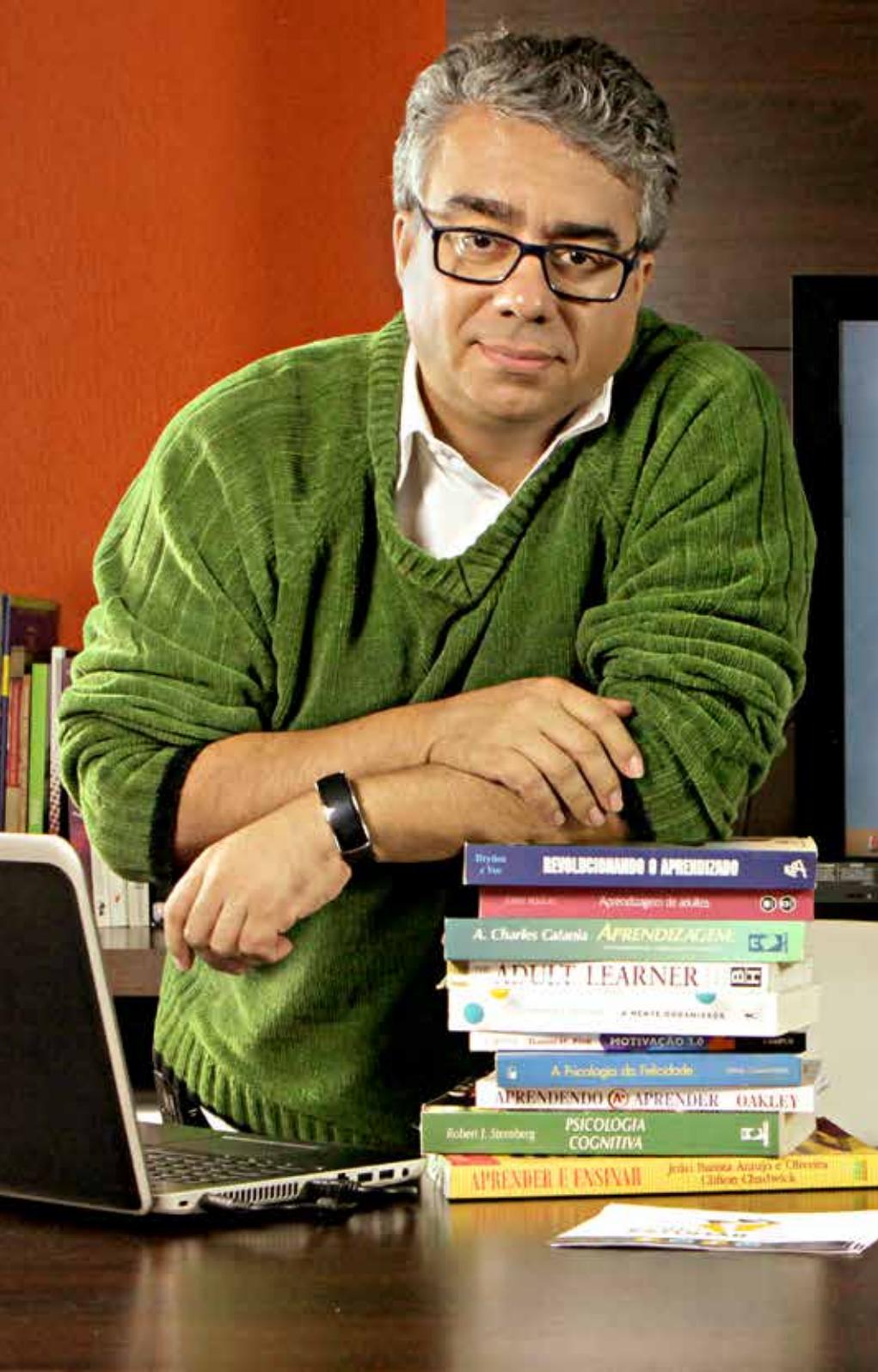
Qual a orientação mais importante para você ?

Quais as orientações que você já pratica ?

Quais as orientações que você pratica às vezes ?

Quais as orientações que você NUNCA PRATICOU ?





FAÇA O CURSO COMPLETO CÓMO ESTUDAR E TRANSFORME-SE EM UM SUPER ESTUDANTE

Este E-book é uma cortesia do Curso "Como Estudar".

O curso completo é um transmitido 100% online, em vídeo, para que você possa aprender onde e quando quiser.

Quer ser avisado quando novas turmas abrirem? Clique no link abaixo:

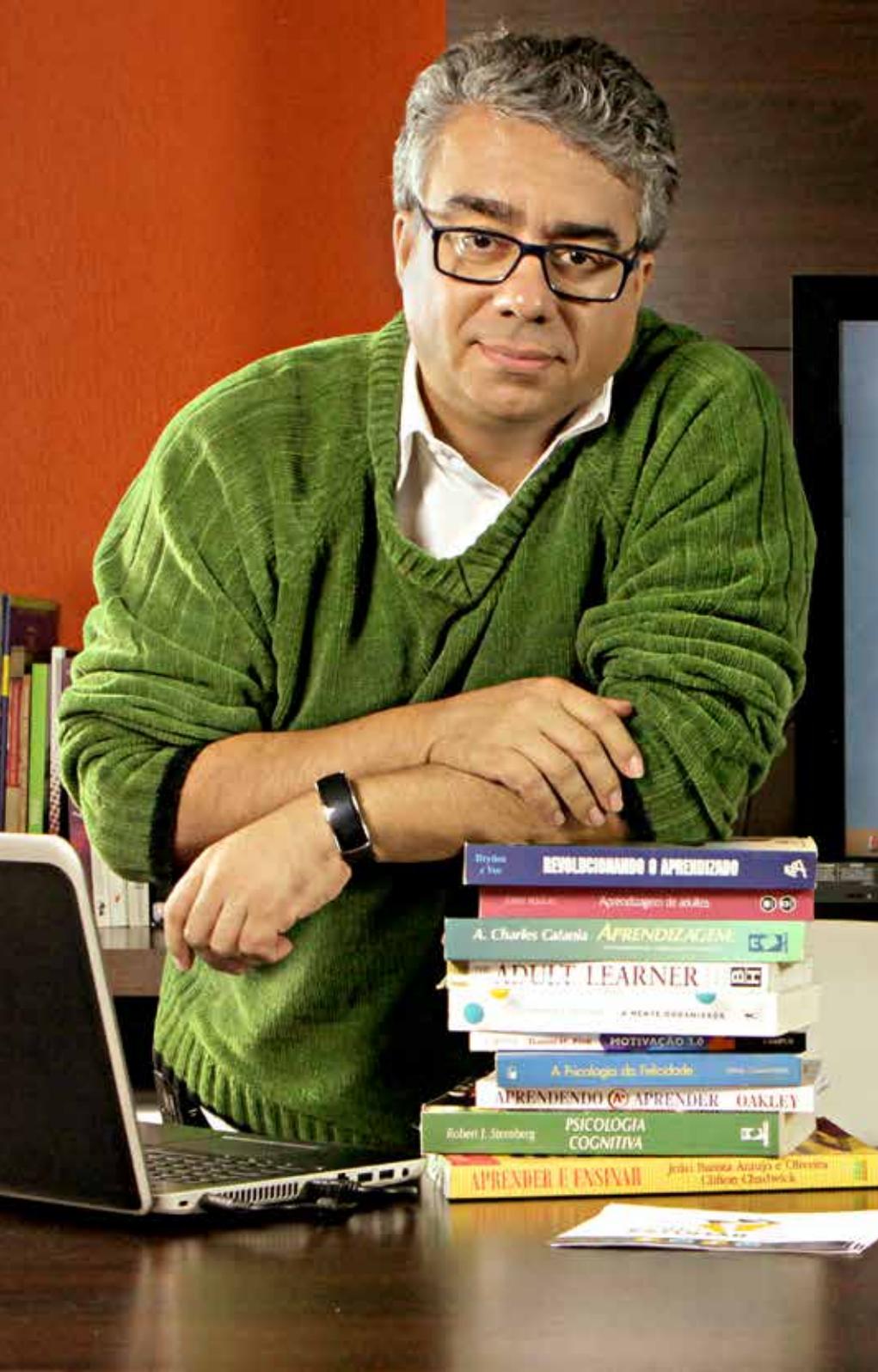
WWW.COMOESTUDAR.COM.BR/INSCRICAO

+ Aulas gratuitas

- Memória e revisão
- Gerenciamento do tempo de estudo

Faça o D.A.S.H.E.

Diagnóstico e Avaliação dos Seus Hábitos de Estudo



REVISÃO E ENCERRAMENTO

Aqui encerramos mais esse ebook do CURSO COMO ESTUDAR. Espero que você tenha gostado e também espero que esse conteúdo tenha ajudado a você melhorar sua forma de estudar. Antes de fazer qualquer outra coisa, após encerrar a leitura, quero que você faça uma revisão rápida, colocando no papel, os tópicos que aqui tratamos e que você considerou relevante e importante para você.

Até a próxima.
Um grande abraço.