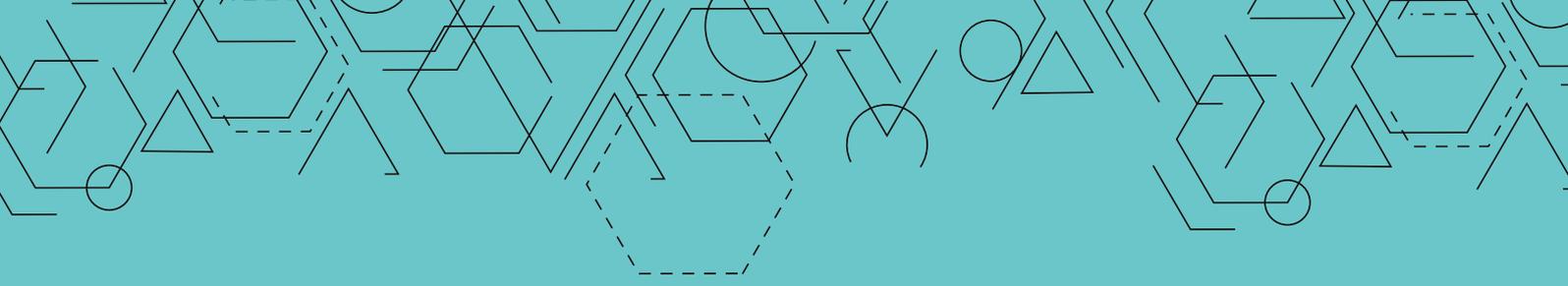


COMO APRENDER
MAIS
EM MENOS TEMPO

TÉCNICAS INFALÍVEIS PARA SER
MAIS PRODUTIVO NOS ESTUDOS





DICAS DE ESTUDO

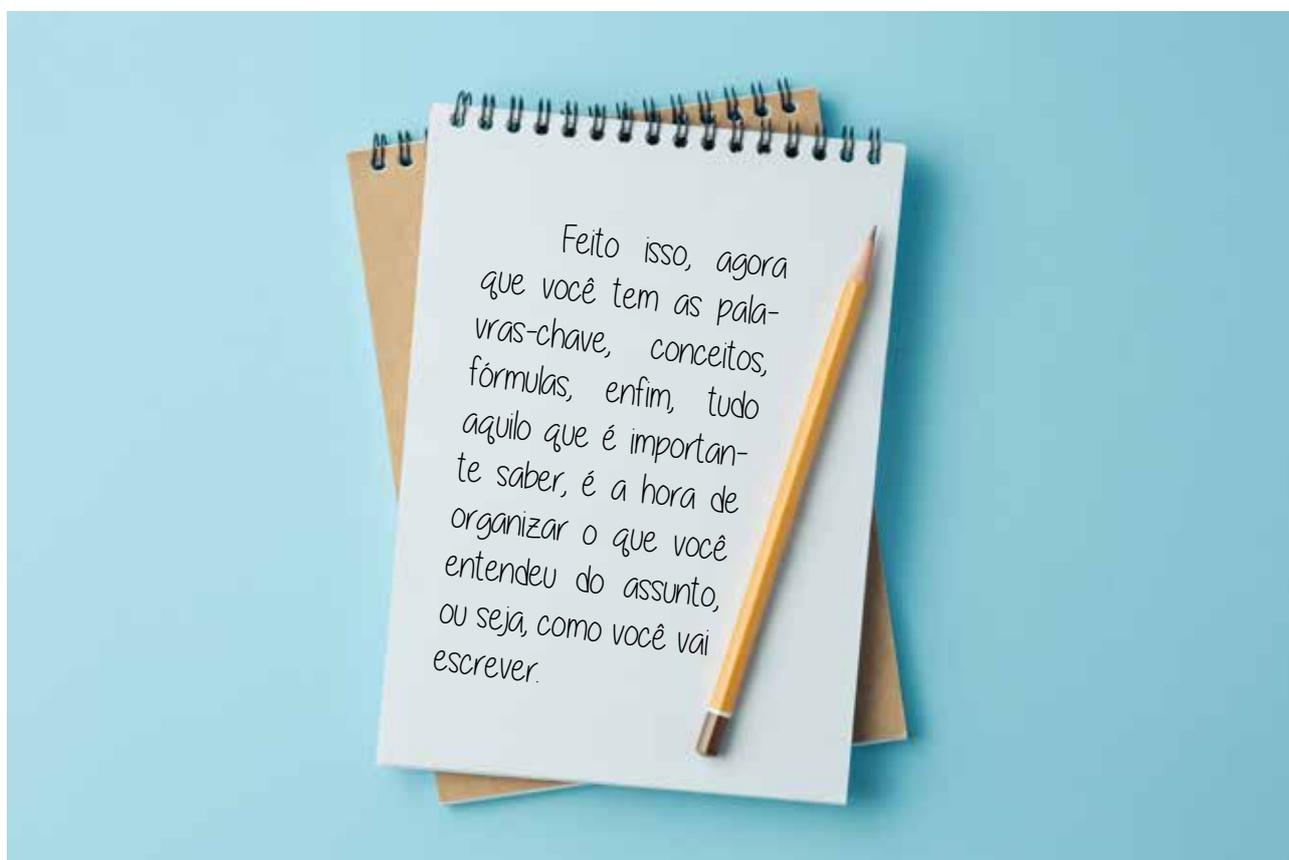
1- Faça Resumos

Gás nobre, resumir além de ser uma maneira de compactar informações para que elas fiquem menores e mais fáceis de serem consultadas, ajuda você a não estudar de maneira passiva, ou seja, apenas recebendo informações! Isso pois, para produzir conhecimento você precisa estar concentrado para conseguir resumir o que o professor está falando na vídeo aula, por exemplo.

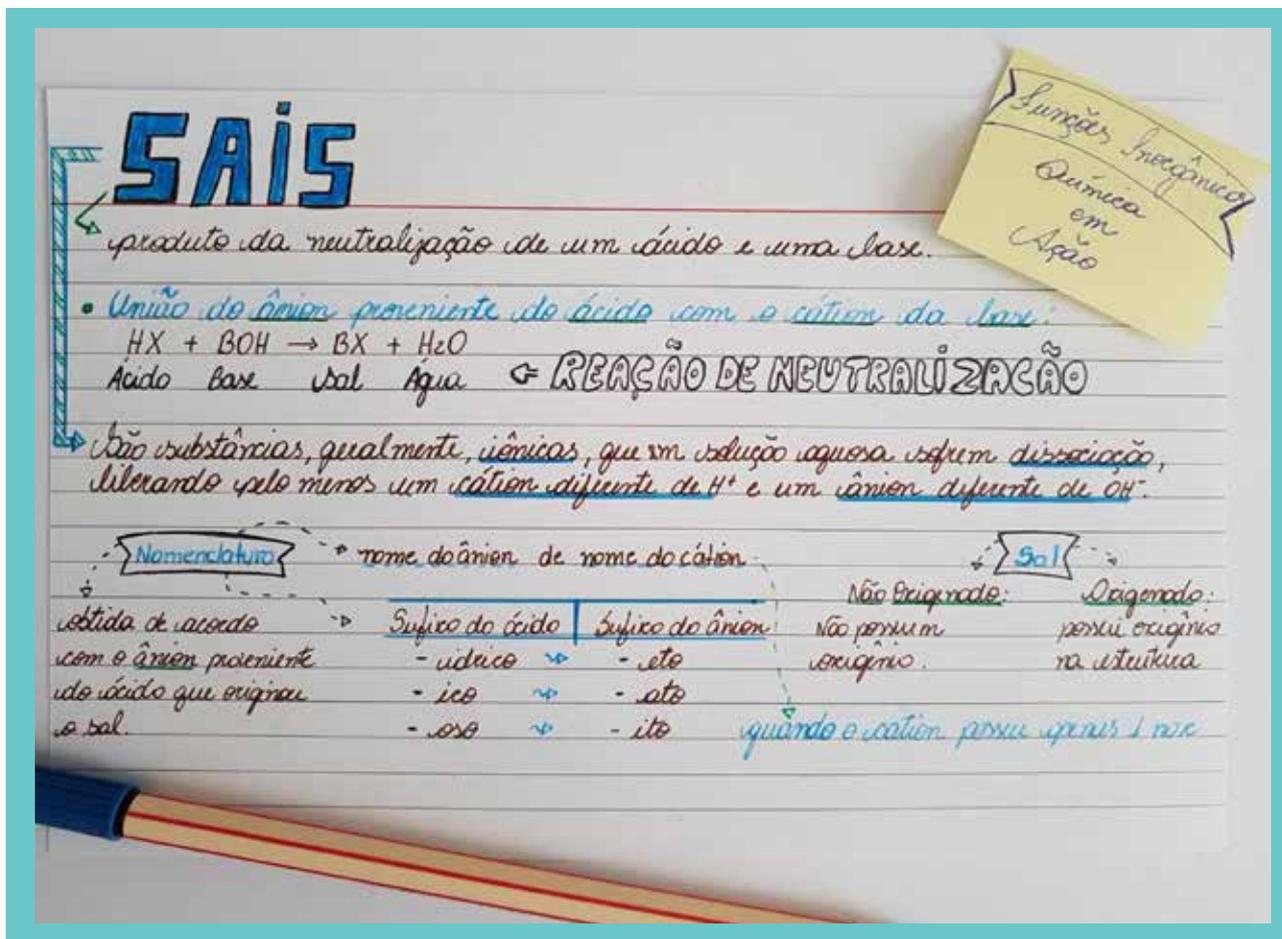
Mas como fazer resumos não é tão fácil assim, preparamos algumas dicas que vão te ajudar!

Bem, como o resumo é uma forma de estudar, você precisa se certificar de ter entendido tudo do assunto em questão. Portanto, se for preciso releia ou assista as aulas, quantas vezes forem necessárias.

Após ter entendido o assunto, você irá **ressaltar as informações que são mais importantes.** Busque palavras-chave para te ajudar a se organizar. Você também pode grifar itens e frases para a compreensão daquele conteúdo.



É importante também tentar elencar o assunto em tópicos. Você pode “desenhar” um pequeno esquema para o assunto, estipulando um número de conceitos principais. Veja um exemplo básico desse resumo sobre sais:



Chegou a hora de escrever.

- 1º Você já entendeu o texto;
- 2º Destacou as palavras ou fórmulas mais importantes;
- 3º Listou os tópicos mais importantes.

Para facilitar, faça um questionário sobre um assunto, com as perguntas que explicam os “porquês” e coloque as respostas no resumo.

IMPORTANTE! Lembre-se que se você simplesmente copiar trechos do livro, por exemplo, não estará absorvendo nada. Por isso, você mesmo deve escrever, para se forçar a explicar a matéria com o que você aprendeu, o que ajuda a fixar o conteúdo.

2- Nunca fique com dúvida

Se no meio do estudo surgiu uma dúvida pare o que está fazendo e procure a resposta para essa dúvida. Mas antes de qualquer coisa, certifique-se de que entendeu bem o assunto, releia o texto quantas vezes forem necessárias. Lembre-se que é muito importante após o estudo da teoria, que você faça exercícios referentes aos temas estudados. Pode acontecer da dúvida que você tinha na teoria, ser solucionada na prática.

Mas se ainda assim, houver dúvidas você deve:

- Procurar a resposta em mais de um livro, sites ou artigos confiáveis;
- Assistir a vídeo aula novamente caso seja online;
- Na sala de aula, anote e pergunte ao professor;
- No caso de exercício, assistir a resolução ou visualizar o gabarito;
- Participar de grupos de estudos;

Estudar online, ao contrário do que muitos pensam, não significa que você precisa estudar somente sozinho. Se você tem dúvidas, procure a monitoria, grupos de estudo, participe de fóruns e interaja com outros alunos.

Obs: Estudando sozinho (fora da aula) é que vai permitir que você descubra e elimine as dúvidas, e aprofunde a matéria.

Não vá adiante com dúvida!! Ela pode ser essencial para entender o que estará por vir!

Interprete corretamente a questão.

Antes de mais nada, o mais importante é saber interpretar o que o exercício está pedindo. Para isso, leia atentamente o enunciado da questão, retire os dados fornecidos, sublinhe as principais informações, tente imaginar a situação descrita e o principal, entenda o que foi pedido.

Durante a resolução do exercício, é comum pularmos algumas etapas que

fazemos de cabeça e até já colocar o resultado direto. CUIDADO com essas atitudes!!! Principalmente para quem tem dificuldades isso não é recomendado.

Mantenha as suas respostas completas. Isso ajuda também o trabalho do corretor na hora de corrigir a sua prova, pois assim ele será capaz de acompanhar o seu pensamento.

Veja exercícios resolvidos

Só aprende exatas quem pratica. Não dá para aprender cálculo, por exemplo, só lendo ou ouvindo o professor. Certo?

E na prática, se você errou a questão, pare e reveja onde não conseguiu acertar. **Não, despreze seus erros!** Isso fará com que muitas dúvidas surjam depois.

Quando estiver com dificuldade na prática, volte a ler e ouvir o professor nas vídeo aulas. Procure a resolução do exercício e observe a estrutura montada pelo professor, veja os comentários feitos e analise o raciocínio seguido. Pegue livros que já tenham exercícios resolvidos para ver exemplos de como começar.

Ver como se faz vai facilitar quando você for resolver os outros problemas e fará com que você fique mais confiante.



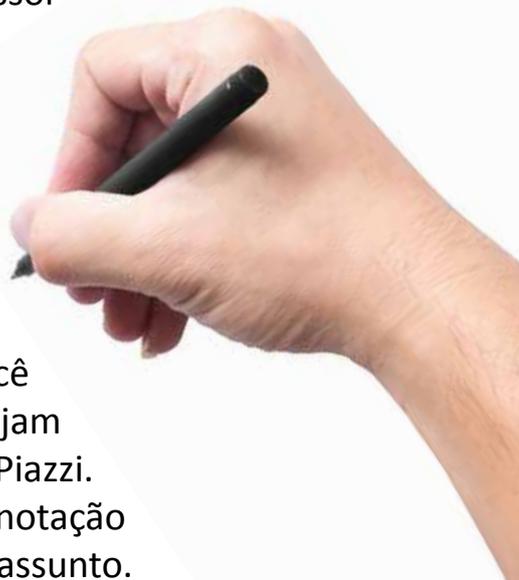
3- Maneiras de estudar: ler, escrever ou falar?

Não se contente apenas em ler: escreva.

“Quem só lê perde a concentração. Quem escreve consegue entender o assunto e mantê-lo na mente”, explica o professor e autor de livros com dicas para estudos Pierluigi Piazzì.

Anotar a mão ou digitar?

Pesquisas já mostraram que os alunos que fazem anotações a mão aprendem mais do que quem só digita. “Você tem movimentos totalmente distintos para escrever cada letra a mão, mas isso não existe quando você está digitando. Isso faz com que mais redes neurais sejam ativadas no processo da escrita”, diz o professor Pierluigi Piazzì. Os estudos indicam que processar o conteúdo e fazer a anotação usando as próprias palavras é essencial para fixar bem o assunto.



Está difícil memorizar tanto conteúdo lendo e escrevendo? Então fale!

Isso mesmo, fale. Explique , ensine outras pessoas. Faça mini aulas, junte amigos e colegas que estão estudando para o mesmo vestibular, ENEM e apresente o conteúdo , explicando calmamente.

Escolha um tema e estude o suficiente para ensinar alguém, você irá perceber como você conseguirá memorizar o conteúdo com facilidade e como isso vai te ajudar.

Não se preocupe, não precisa ser uma super aula, afinal são seus amigos e colegas, procure ajudar eles da sua maneira. Além de eles saírem ganhando com uma ajuda extra, você também estará se desenvolvendo.

Ensinando, suas ideias começam a clarear mais, organizando a informação e melhorando a compreensão. Isso porque verbalizar e raciocinar antes de falar ou ensinar, ajuda na memorização.

Está estudando sozinho? Não tem problema. Então ministre sua mini aula em frente ao espelho, ou para alguém da família, irmão mais novo, sua avó. Afinal, todos da família devem colaborar.

4- Técnica de estudo : Método pomodoro

“Pomodoro”, em italiano, significa “tomate”. Esse nome foi escolhido depois que o criador, o italiano Francesco Cirillo, usou um daqueles cronômetros de cozinha com o formato de um tomate para gerenciar o seu tempo.

Elaborada no fim da década de 1980, a técnica se baseia na ideia de que fluxos de trabalho divididos em blocos podem melhorar a agilidade do cérebro e estimular o foco. Depois de muita pesquisa, Cirillo chegou ao período de 25 minutos como sendo o tempo ideal para esses blocos, também conhecidos como “pomodoros”.



A técnica funciona assim:

1. Faça uma lista com as tarefas que estão pendentes
2. Programe um cronômetro para 25 minutos (vale usar o despertador do celular, não precisa ser esse timer em formato de tomate)
3. Escolha uma das tarefas e trabalhe nela sem interrupções (por exemplo, não vale entrar no Facebook e nem no WhatsApp)
4. Quando o despertador tocar, faça uma pausa de 5 minutos (a sugestão mais indicada é que você se levante e faça algum exercício, como caminhada ou alongamento, mas vale qualquer outra coisa que ajude a relaxar).
5. Risque a tarefa da sua lista depois que terminá-la

6. Retome o trabalho depois da pausa por mais um “pomodoro” (25 minutos)
7. A cada quatro “pomodoros”, faça uma pausa mais longa: 30 minutos até voltar ao trabalho

Repita isso todos os dias que precisar estudar. Comece fazendo a lista diária (isso ajuda a estabelecer o seu foco) e anote quantos “pomodoros” usou, ao lado de cada tarefa da sua lista. A ideia é que, com o passar do tempo, você descubra quantos “pomodoros” usa para fazer suas atividades (isso vai ajudar a estimar prazos).

A Técnica Pomodoro é boa para quem precisa de uma ajudinha pra se concentrar. Só que fica a dica: se for preciso, encontre a melhor maneira de adaptar a técnica a sua necessidade.



DICAS DE SAÚDE

1- Cuidado com a alimentação!

Apostar em uma alimentação saudável e equilibrada beneficia todos os setores da nossa vida, e não é diferente quando se trata dos estudos. Proteínas, carboidratos, fibras e vitaminas devem ser ingeridas de forma adequada, pois compõem a base da nossa alimentação e nos trazem energia e disposição para os estudos. Alguns alimentos estimulam a memória, o raciocínio e ajudam até a melhorar a concentração.

Para não correr o risco de atrapalhar os estudos comendo errado, você pode evitar alguns tipos de alimentos. São eles: açúcares, óleos, gorduras, temperos muito fortes e frituras. Todos esses dificultam muito o processo digestivo, fazendo com que o organismo precise voltar toda a sua energia para a digestão ao invés de utilizar para a parte cognitiva.

Se há alimentos a serem evitados, existem também aqueles que podem trazer benefícios. Com tanto material para estudar, listamos alguns alimentos que espantam a preguiça, nos dão energia, reduzem a ansiedade, aumentam a concentração e melhoram a memória.

Bateu aquela preguiça?

- **Açaí:** A porção ideal é um copo de suco ou uma tigela pequena ao dia. Mas não exagere!
- **Soja:** Três colheres de sopa do grão cozido ou um copo do suco de soja por dia dá aquela animada!
- **Algas marinhas:** Além da comida japonesa, experimente colocar no suco de laranja. Consuma duas ou três folhas de alga nori ao dia.
- **Grão-de-bico:** Substitua o feijão por ele em alguns dias da semana. Quatro colheres são suficientes.



Precisando de energia?

A rotina de estudos pode ser muito cansativa, por isso o corpo pede por mais energia para aguentar todas as atividades.

- Água de coco
- Banana
- Oleaginosas (nozes, castanhas e amêndoas)
- Mel
- Aveia
- Chocolate Amargo



O que fazer com a ansiedade?

A ansiedade é uma emoção humana normal, todos já a experimentamos e diversos motivos podem desencadeá-la, como quando somos confrontados com algum problema ou diante de alguma decisão importante.

- Leite: o leite morno (para quem não é intolerante à lactose)
- Laranjas
- Proteínas: carnes magras, iogurtes magros, peixes, ovos, derivados lácteos, nozes, soja, lentilhas, feijões e vegetais verde-escuros.
- Amêndoas
- Abacate
- Espinafre



Está faltando concentração e memória?

É comum que o cansaço e o estresse provoque os esquecimentos do dia a dia. Alguns alimentos podem ajudar o seu cérebro a refrescar a memória.

- Tomate
- Ovos
- Nozes
- Óleo de peixe: espécies como salmão, cavala, arenque e sardinha são ricos em ômega 3.
- Gérmen de trigo
- Morango



E durante a prova? Comer ou não comer?

É melhor deixar o chocolate e o salgadinho em casa e dar preferência para a água-de-coco ou uma fruta leve.

O lanche durante a prova é só para manter a glicemia estável e não deixar o rendimento cair. Maçã, pera e banana são opções práticas para consumir durante a prova. Pequenas e fáceis de transportar, as frutas secas (damasco, ameixa, uva-passa) e sementes (nozes, amêndoas, castanhas) também são uma boa pedida.

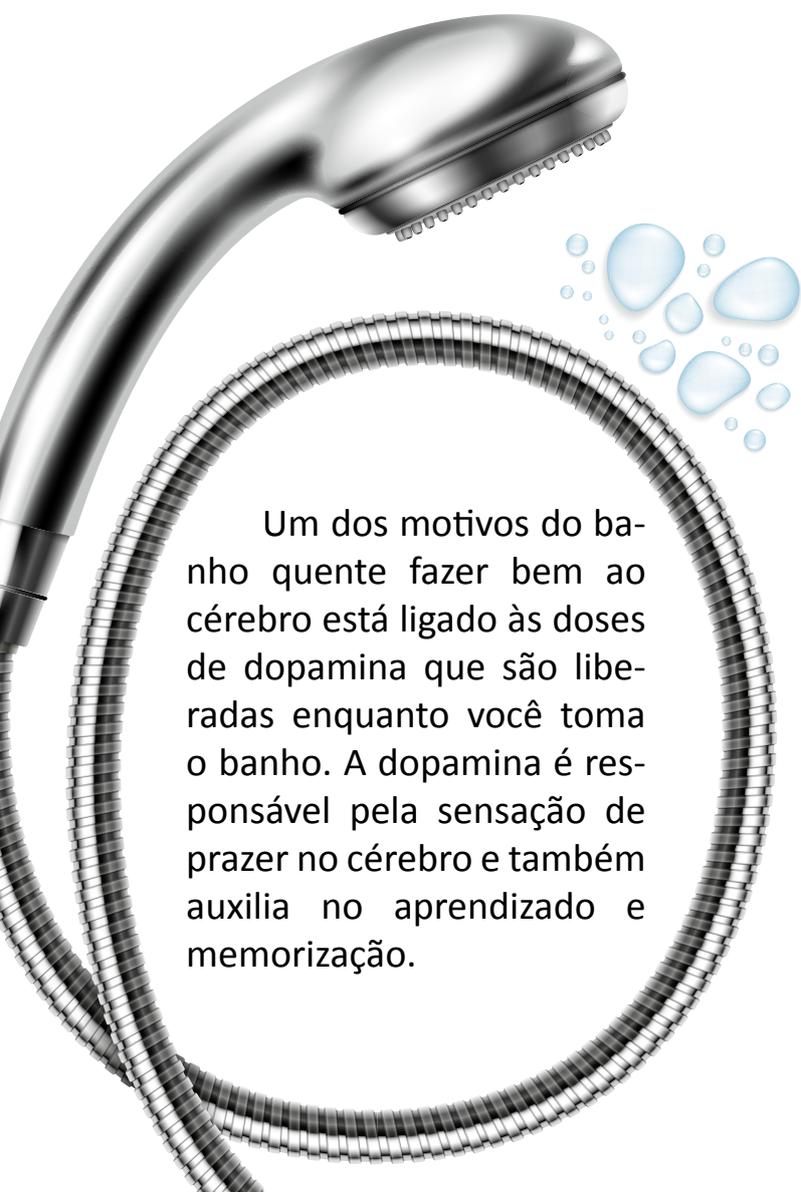
Não mude sua alimentação na semana da prova, não coma alimentos que não fazem parte da sua rotina, ou alimentos em excesso. Isso pode causar mal-estar, náuseas, desconforto intestinal. E não queremos que nada atrapalhe um momento tão esperado. Não é mesmo?

2- Banhos para melhorar a concentração e relaxar

Banho frio ou banho quente? Cada um pode ser utilizado para um fim específico, principalmente no caso de estudar. Veja as diferenças:

Banho frio: Estimulante e revigorante, o banho frio deve ser usado em caso de desânimo e desmotivação. Um bom banho frio deixa sua mente alerta e pronta para estudar e trabalhar.

Banho quente: Altamente relaxante, esse banho é ideal para casos de stress, onde sua mente está inquieta e você não consegue se concentrar. Um banho quente irá te relaxar e deixar sua mente em um estado de aprendizado.



Um dos motivos do banho quente fazer bem ao cérebro está ligado às doses de dopamina que são liberadas enquanto você toma o banho. A dopamina é responsável pela sensação de prazer no cérebro e também auxilia no aprendizado e memorização.

Por isso que tomar um bom banho irá te ajudar muito a aprender com facilidade.

Se você estiver se sentindo muito desanimado, sem vontade de estudar, tome um banho frio para se energizar e deixar sua mente em estado de alerta. Com isso você conseguirá começar seus estudos e ainda aprender com facilidade.

Mas caso você esteja com a mente confusa e sem concentração um banho quente irá te ajudar a relaxar sua mente e corpo, fazendo com que sua concentração seja muito maior e seus estudos tenham muito mais resultado, afirma Leandro Piccini mais conhecido como Professor Piccini, especialista em aprendizagem e desenvolvimento pessoal.



DICAS DE COMO ADMINISTRAR O TEMPO

1- Dicas de como administrar o tempo!

O tempo é algo complexo, difícil de entender, tão difícil que até os filósofos vêm tentando compreendê-lo há muito tempo. Afinal, desde a nossa infância nos perguntamos sobre ele e quando crescemos temos a impressão de o tempo fica cada vez mais escasso. Parece que nunca conseguimos fazer tudo o que temos que fazer e na maioria das vezes é preciso abrir mão de uma ou de mais coisas em prol de outra.

Se estudamos, precisamos abrir mão da vida social e se temos vida social temos a impressão de que não vamos conseguir estudar o suficiente. Se trabalhamos e estudamos então, é melhor nem comentar! Na verdade, é melhor sim! Afinal, para poder usar o tempo a seu favor é preciso conhecer muito bem o que você faz com ele. Nas próximas linhas, vamos tentar compreender um pouco a respeito do tempo e porque parece que algumas pessoas conseguem fazer bem mais coisas que outras no mesmo intervalo de tempo.





Você deve ter algum amigo ou conhecido que consegue fazer tudo, estudar, trabalhar, sair nos fins de semana, maratona diversas séries, ou seja, consegue realizar todas as obrigações e ainda ter tempo para lazer. Enquanto isso, você mal consegue realizar as obrigações diárias e está sempre atrasado com tudo. Bem, se não é esse o seu caso, você está de parabéns, mas saiba que grande parte das pessoas não sabem administrar bem o seu tempo. Não podemos esquecer que o tempo

é algo insubstituível e que começamos a consumi-lo assim que o recebemos, além disso, ele não pode ser fabricado, vendido, comprado e nem reciclado.

Como o pai da administração moderna, Peter Drucker, disse:

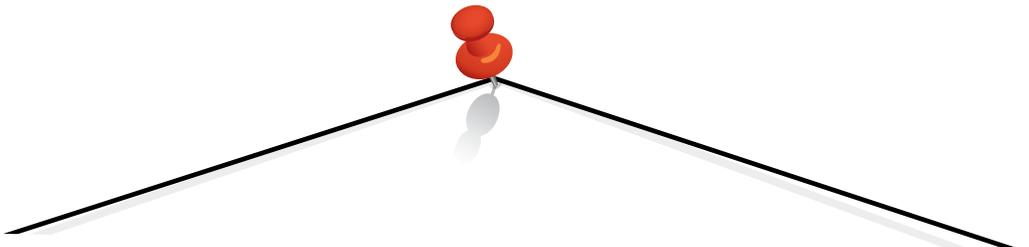
”O TEMPO É O RECURSO MAIS ESCASSO E, A NÃO SER QUE SEJA GERIDO, NADA MAIS PODERÁ SER GERIDO”.

Então, para ser igual aquele seu amigo, o segredo não é tentar correr atrás de tudo e ficar que nem louco tentando realizar todas as atividades, mas sim, **administrar bem o seu tempo**. Como um estudante em busca da realização de um objetivo, que é o de passar para a faculdade dos seus sonhos, mais do que nunca você precisa aprender a administrar o seu tempo e, por esse motivo, eu vou te mostrar algumas técnicas importantíssimas que vão te ajudar na realização dos seus objetivos.

PLANEJAMENTO, ESSA É A PALAVRA!



Antes de começar a estudar é importante que você faça um planejamento. Esse planejamento pode ser feito de tempo em tempo, por exemplo, uma vez por semana, quem sabe no domingo. Utilize uma agenda semanal e coloque todas as atividades que você irá realizar. **Agende inicialmente as tarefas obrigatórias, tais como a escola e/ou trabalho. Depois, agende os horários que você vai dedicar aos estudos para o vestibular e, por último, os momentos de lazer. Não deixe de separar um tempo “livre” para pequenos imprevistos.**



PLANO DE ESTUDOS - CANAL DA FÍSICA							
HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEX	SAB	DOM
06:00	CAFÉ	CAFÉ	CAFÉ	CAFÉ	CAFÉ		
07:00	ESCOLA	ESCOLA	ESCOLA	ESCOLA	ESCOLA		
08:00						CAFÉ	CAFÉ
09:00						SIMULADO	
10:00							
11:00	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
12:00							
13:00	ESTUDAR	ESTUDAR	ESTUDAR	ESTUDAR	ESTUDAR	IMPREVISTOS	LAZER
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
18:00	LAZER	LAZER	LAZER	LAZER	LAZER	LAZER	LAZER
19:00							
20:00	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
21:00	LAZER	LAZER	LAZER	LAZER	LAZER	LAZER	LAZER
22:00							

TENHA FLEXIBILIDADE NOS HORÁRIOS!

Como eu falei, é importante que no seu planejamento tenha sempre um tempo “livre” para eventuais imprevistos. Então, programe pelo menos 80% do seu dia, os outros 20% você pode deixar de “sobrevivo”, se pintar alguma coisa

inadiável em algum momento, você consegue replanejar as atividades e, assim, você não ficar frustrado por não ter realizado o que foi planejado.



Por mais que a gente queira ver as últimas atualizações no Instagram ou responder aquela mensagem no WhatsApp, é importante que você não fique nas redes sociais o tempo todo, principalmente em momentos dedicados aos estudos. Que tal colocar no seu planejamento um horário diário dedicado para isso. Pode ser após o café da manhã, depois do almoço ou algum outro momento a noite. Assim, você não vai desaparecer das redes, mas também não vai deixar elas consumirem todo o seu tempo de estudo. Mas, utilize a tecnologia a seu favor! Existem diversas ferramentas que vão te ajudar na administração do tempo.

Faça uso de planilhas eletrônicas, agendas online e até mesmo recursos, como a plataforma do Química em Ação, que montem o seu plano de estudos semanal.

EVITE DISTRAÇÕES!

Ao contrário das redes sociais, que é uma distração que você consegue controlar e utilizar nos momentos específicos para isso, existem aquelas outras distrações que é mais difícil de você ter controle, tais como o barulho externo ou ainda àquele familiares que “não respeitam” o momento que você está de-

dicando aos estudos. No caso de barulhos externos e que você não tem como controlar, o segredo é colocar um fone com uma música que ajude na concentração, nada de colocar um rock pesado ou um batidão, escute músicas que vão te auxiliar nos estudos e não te atrapalhar!

Agora, no caso de distrações que você pode controlar, faça isso, por exemplo, converse com os familiares para não ficarem te chamando naquele momento de estudo, não tenha medo de fazer isso! É importante que eles saibam que àquele momento é sagrado para você. Evitando distrações, você consegue estudar com mais eficiência e, conseqüentemente, otimizar o tempo!

Agora, se você realmente tem uma “falta de tempo”, devido ao acúmulo de atividades, não deixe de fazer classificar as suas tarefas através de níveis de urgência. Realize uma perguntas a si mesmo:

POR QUE ESSA ATIVIDADE É URGENTE?

Se você não souber responder, deixe ela por último. Se por outro lado, você tem um pouco de procrastinação, ou seja, aquele problema de sempre adiar as atividades para fazer qualquer outra coisa, menos o que tem que ser feito, temos um problema aqui! Mas não se preocupe, para evitar a procrastinação você precisa estabelecer metas e objetivos e, se possível, com prazos, também pode utilizar recompensas, sabe, gamificar suas atividades, essas recompensas podem ser pequenos presentinhos para você mesmo caso você realize suas atividades no prazo estabelecido, ou ainda, na minha opinião a melhor de todas, imaginar o objetivo por trás da tarefa, e qual é o seu principal objetivo?



2- Como organizar os tempo de estudos!

Agora que você já sabe planejar o seu tempo e saber como administrá-lo melhor é importante realizar a próxima etapa do processo, ou seja, organizar o que você vai estudar. Uma dica para você conseguir organizar os seus estudos, e também do conteúdo a ser estudado, é ter uma noção clara do tempo semanal que você vai disponibilizar para estudar e também do tempo que você ainda tem para estudar. **Ou seja, quantas horas você vai dedicar aos estudos ao longo da semana e quantos meses ainda falta para a prova que você vai fazer?**

A segunda etapa a realizar é separar as matérias e os conteúdos de cada matéria. Se você tem muito tempo disponível e ainda falta muito tempo para prova, vale a pena cobrir o conteúdo todo, mas se você tem pouco tempo ou está faltando pouco tempo para a prova estude apenas o necessário, aqueles conteúdos mais “quentes” e que mais caem nas provas. Veja o quanto de matéria que você vai precisar estudar e espalhe ele ao longo do seu planejamento e dos momentos que você vai dedicar para cada disciplina. O legal sobre isso, é que na plataforma do Química em Ação você já tem um plano de estudos adequado para cada uma dessas situações.



A terceira etapa e não menos importante é saber dividir bem o seu tempo entre estudo, trabalho e/ou escola e lazer. Você não pode deixar de realizar suas atividades obrigatórias e também não pode deixar de ter momentos de lazer.

ENTÃO, NÃO DEIXE DE COLOCAR ESSAS INFORMAÇÕES EM SEU PLANEJAMENTO SEMANAL, OK?

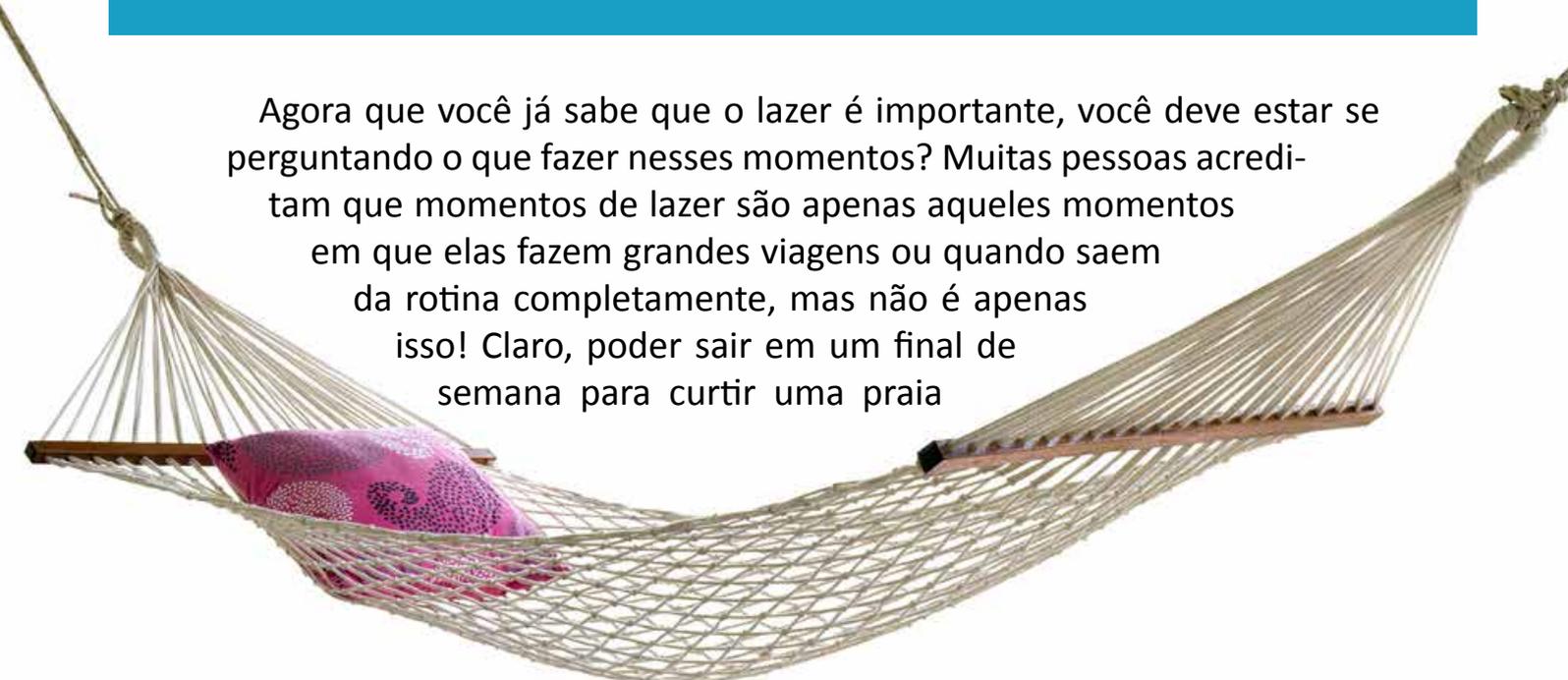
A importância dos momentos de lazer!

Ao realizar o seu planejamento semanal provavelmente você vai querer cair na tentação de utilizar todo o seu tempo “livre” para estudar e se preparar para as provas. Não faça isso, é um erro e não ajuda em nada em sua produtividade. Você é um ser humano, e como todo ser humano é preciso ter momentos dedicados ao lazer.



São esses momentos que nos ajudam a refrescar a mente e contribuem para a nossa qualidade de vida. Além disso, os momentos de lazer ajudam a combater o stress físico, mental e psicológico e com certeza, vão te ajudar nos momentos que você precisa ficar concentrado para estudar. Então, trate logo de colocar em sua agenda um horário para se dedicar totalmente aos momentos de lazer.

Agora que você já sabe que o lazer é importante, você deve estar se perguntando o que fazer nesses momentos? Muitas pessoas acreditam que momentos de lazer são apenas aqueles momentos em que elas fazem grandes viagens ou quando saem da rotina completamente, mas não é apenas isso! Claro, poder sair em um final de semana para curtir uma praia



ou uma cabana quentinha no alto de uma montanha é algo maravilhoso, mas os momentos de lazer podem ser realizados no nosso dia a dia e, às vezes, em alguns poucos minutos dedicados para isso, mas quais seriam?

Algumas das atividades de lazer que você pode realizar se tem pouco tempo ou se o dinheiro está curto é:

1. Caminhar, já que além de ser uma atividade física, você pode curtir uma bela paisagem pelos lugares que você vai passar;
2. Ler livros, mas nada de livro didático, não se esqueça que esse é um momento de lazer e não de estudos;
3. Fotografar, pois além de ser uma atividade interessante, ainda vai te ajudar a ter um novo olhar sobre o mundo que você vive;
4. Praticar esportes, já que, assim como a caminhada, além de um lazer é uma atividade física e isso vai te ajudar a ter uma boa forma física;
5. Ir ao cinema, mas se a grana está curta pode ficar em casa assistindo filmes ou séries enrolado em um cobertor e ainda comendo pipoca;
6. Fazer piqueniques, que pode ser feita em um final de semana ou ainda na tardinha em um lugar bem legal;
7. Ou ainda, para quem gosta, jogar um bom videogame.

Enfim, a lista não para, mas é importante que você não deixe de realizar uma ou mais atividades para aliviar o stress e relaxar, isso vai te ajudar nos momentos dedicados aos estudos!





Autores:

Professora Vanessa

Professor Uesley

Professora Pabline

Equipe Ciência em Ação