



Christian Barbosa

Tempo para os estudos: é a hora da revisão

A época dos vestibulares se aproxima e é comum o medo e a tensão que toma conta dos jovens. Grande parte deles fica com a sensação de que não estudou o suficiente, de que não dedicou o tempo máximo às suas tarefas ou de que poderia ter feito mais. Nesses casos, a ansiedade não ajuda, somente prejudica a preparação para as provas que se aproximam.

O que os vestibulandos precisam saber é como administrar bem o tempo para concentrar-se na revisão do conteúdo estudado, sem deixar de aproveitar os momentos de lazer e descanso. Isso inclui aqueles que gostam muito de estudar e dedicam a maior parte do seu dia para essa atividade; e também os que acabam deixando sempre para depois e consideram os programas na TV, o computador ou a conversa com os amigos muito mais interessante que os livros. Para ambos os casos, sugiro algumas formas de organização até o vestibular:

· **Planeje sua semana** – Para você não se perder entre as muitas coisas que necessitam de revisão, elaborar uma agenda semanal pode ser eficiente. Nela, você deve separar as tarefas e o que estudará em cada dia da semana. Além disso, destaque o

que é importante, urgente e circunstancial, procurando eliminar aquilo que não trará benefícios para sua vida, como gastar muitas horas em frente ao computador, por exemplo. Dedique-se àquilo que é importante e que trará benefícios a longo prazo. Aproveite bem o tempo planejado e concentre-se no que está fazendo.

· **Respeite seu planejamento de horas de estudo** – Para aqueles que passam o dia inteiro estudando e só param para as refeições, cuidado. Além de o cérebro estar cansado e não conseguir mais assimilar o conteúdo, isso pode fazer mal à sua saúde, causar estresse e extremo cansaço. No seu planejamento, defina quantas horas por dia são necessárias para o seu nível de revisão e respeite esse tempo. No resto do dia, dedique-se às atividades de descanso ou lazer que lhe trazem prazer e satisfação. Com o corpo descansado, o nível de aprendizado é ainda maior.

· **Desligue-se dos seus vícios** – Se você é daqueles que sempre deixam o estudo para depois e que dizem que só vão ficar meia hora assistindo televisão, já deve ter percebido que os 30 minutos acabam virando duas ou três horas. Deixe esse tipo de atividade para depois e não corra o risco de desistir

dos livros. Lembre-se também de que cada dia de estudo é precioso, pois o tempo é escasso e isso fará muita diferença no futuro.

A organização do tempo e da agenda pode ser a porta inicial para que o estudante entenda a importância da gestão do tempo em sua vida. Quanto mais cedo perceber que isso é imprescindível, mais ele poderá gerar e colher frutos com a sua prática. Treinar para o vestibular é também começar a se preparar para o mercado profissional.

Conseguir administrar o seu tempo é ter as decisões de sua vida na mão. E é também por meio dessa prática que o sonho da universidade poderá se tornar real. Bons estudos e boa prova!

Christian Barbosa é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.

Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do País e da Fortune 100.

Autor dos livros *A tríade do tempo e você*, *Dona do seu tempo*, *Estou em reunião* e coautor do *Mais tempo, mais dinheiro*

(www.triadotempo.com.br)
(www.maistempo.com.br)