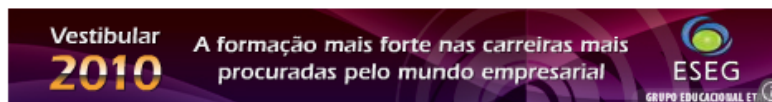




### Tempo para os estudos: é a hora da revisão



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. Nestes 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 deixa o estudo para depois e diz que só vai 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 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 o mercado profissional.

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

**\*Christian Barbosa** - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, 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 Triade do Tempo e Você*, *Dona do Seu Tempo*, *Estou em Reunião* e co-autor do *Mais Tempo, Mais Dinheiro*.

[www.triadedotempo.com.br](http://www.triadedotempo.com.br) e [www.maistempo.com.br](http://www.maistempo.com.br)