

# Como se organizar para o vestibular

**m**etas razoáveis e um cronograma exequível, acompanhados da compreensão dos pais, alimentação saudável, atividades físicas e descanso são elementos que devem fazer parte da vida de quem está se preparando para o vestibular. O período que antecede as provas pode ser classificado de duas maneiras: horas produtivas de estudos, ou, dependendo da pessoa, horas intermináveis de tortura. Estudar matemática, português, geografia, história, conhecer a física e a química, além de ler as famosas obras obrigatórias para estar apto às provas são alguns dos desafios desses jovens, que também têm de se preocupar com a saúde e alimentação, essenciais para um bom desempenho na bateria de testes.

Mas, afinal, existe uma fórmula que possa facilitar a organização e execução de todas as tarefas obrigatórias pré-vestibular e, com isso, garantir um estudo produtivo e o sucesso nos exames? Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, explica que alguns jovens iniciam aí o primeiro contato com a necessidade de administrar e organizar o seu tempo. “A primeira coisa a se saber é que os estudos só serão produtivos se a pessoa estiver realmente focada, caso contrário melhor sair para respirar um pouco”, ensina. Segundo ele, com algumas medidas simples é possível tornar os meses que antecedem as provas bem produtivos. Confira:

**1 Foco** - esse é bom ponto inicial de qualquer estudante. É preciso estar 100% dedicado a estudar e a se aprimorar nas matérias que encontra maior dificuldade. Dica: faça intervalos pequenos de 5 minutos a cada 1h de estudo. Isso o manterá mais ligado!

**2 Organização** - analise quanto tempo você precisa para estudar cada capítulo de cada matéria. Crie uma planilha e organize por ordem de prioridade, separando mais tempo para os assuntos que tem mais dificuldade em assimilar. Dica: crie o seu próprio material de estudo, escreva em um papel tudo o que entendeu e se oriente por ali. Assim, as informações serão mais facilmente guardadas.

**3 Um apoio** - conhece alguém que também está lutando para passar no vestibular? Convide-o para um grupo de estudos! Reúna alguns colegas uma vez por semana para discutir sobre as disciplinas. Além de tirar dúvidas e trocar informações, fica mais fácil continuar algo quando se tem o apoio de outra pessoa. Dica: cuidado para as reuniões não se tornarem momentos de jogar papo fora. Lembre-se sempre do foco.

**4 Entenda o tempo** - faça uma conta simples: quanto tempo ainda falta para o vestibular e quanto desse tempo você poderá, de verdade, passar estudando? Não adianta achar que ainda falta muito e ficar sem dormir na véspera por passar a noite estudando. Dica: use uma ferramenta que o ajude a administrar e organizar as tarefas, como um

caderno, uma agenda, um calendário ou um software de administração do tempo, como neotriad.com.

**5 Respire e descanse** - nem só de estudos deve viver um candidato! Saia para se distrair aos finais de semana, separe um tempo para estar com a família e não deixe de lado as refeições balanceadas, agendando um horário para elas. Dica: faça exercícios, ande ao ar livre e não abuse do tempo de ócio. Boa prova!

**+ fonte:** Christian Barbosa é um dos maiores especialistas 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. Autor dos livros 'A tríade do tempo' e 'Você, dona do seu tempo', 'Estou em reunião' e co-autor do 'Mais tempo, mais dinheiro'. Informações: triadps.com.br e maistempo.com.br

**+ As informações e sugestões contidas nesta coluna têm caráter apenas informativo. Elas não substituem o aconselhamento e o acompanhamento de médicos, nutricionistas, psicólogos, profissionais de educação física e outros especialistas.**



