

Título: Sozinho ou em Grupo?		
Veículo: Diário da Região - São José do Rio Preto	Seção: * * *	
Página: 14	Data: 14/09/2011	Valor: RS 0,00

SOZINHO OU EM GRUPO?

Estudantes e professores avaliam a melhor forma de estudar para o vestibular

Guilherme Baffi 17/8/2011

Jéssica Reis

jessica.reis@diarioweb.com.br

Português, Matemática, Química, Física, História, Geografia e Biologia. A lista de disciplinas para se preparar para o vestibular é extensa. A alternativa para fazer uma boa prova e se sair bem nos vestibulares é simples: estudar. E muito. Mas na hora de pegar os livros, surge uma dúvida: é melhor organizar um grupo de estudos ou ficar sozinho?

Alunos do cursinho Universitário, em Rio Preto, dizem que tudo depende da matéria a ser estudada. Há quem prefira estudar em grupo para tirar as dúvidas com os colegas, e há aqueles que optam por fazer isso sozinho, para não perder a concentração.

A estudante Débora Serroni, 20 anos, por exemplo, prefere estudar sozinha. "Estudo sozinha mais pela concentração, consigo ler melhor. Eu me distraio muito fácil e quando estou sozinha não tem para onde olhar", afirma. Vanessa Pomini, 20 anos, que está se preparando para prestar Química e tem uma rotina puxada de estudos, também prefere estudar sozinha, pois acredita que se concentra mais.

Outro que opta por ficar sozinho na hora dos exercícios é Thales Barufaldi, 18 anos, "Quando estudo sozinho, além de ficar mais concentrado, apreendo mais rápido as matérias de humanas, que tenho mais facilidade", diz.

Já Thiago Henrique Reversi de Oliveira, 22 anos, que se dedica em média oito horas por dia na preparação para o vestibular, gosta de estudar com os amigos do cursinho. "Em grupo dá para compartilhar a informação e aprendo mais", diz. Há ainda aqueles que sabem se organizar estudando sozinha ou em grupo. É o caso de Flávia Sanches Zacarias, 18. "Matérias de exatas prefiro estudar em grupo, humanas e biológicas estudo sozinha. Em grupo, existe a vantagem de per-



Débora Serroni prefere estudar sozinha para ter mais concentração

guntar e tirar dúvidas e quando estou sozinha falo em voz alta para memorizar melhor."

Em uma coisa todos os alunos são unânimes: é em relação a qual disciplina estudar no dia. Como

eles dizem, "matéria dada, matéria estudada", então, a melhor maneira de absorver melhor o conhecimento é estudando a disciplina que foi explicada pelos professores.

Sem problemas na hora de estudar, seja sozinho ou em grupo

- Para estudar sozinho é necessário um ambiente adequado (claro, bem ventilado e agradável). Há necessidade de se concentrar profundamente
- Estudar o dia todo, com pequenos intervalos de descanso. Estudar de 4 a 8 horas por dia, de acordo com a dificuldade do curso escolhido
- Alimentar-se adequadamente, dormir bem e

- fazer alguma atividade física como mecanismo de descanso
- A melhor forma de estudar é a velha fórmula: aula dada - aula estudada
- Se for em grupo, o ideal é ter entre 2 a 4 pessoas. É essencial que todos tenham afinidade e um nível escolar semelhante. Estudar em grupo é bom para superar dificuldades. A discussão em grupo pode também melhorar o grau de reflexão sobre um tema

Fonte: Pedro Acquaroni Neto, professor de literatura e interpretação de texto do cursinho London

ORGANIZE SEU TEMPO PARA O VESTIBULAR

- **1 - Tenha foco:** é preciso se dedicar na hora dos estudos. Uma dica é fazer intervalos pequenos, de 5 minutos, a cada um hora de estudo
- **2 - Organização:** é importante analisar quanto tempo precisa para estudar cada capítulo, cada matéria. Depois, crie uma planilha e organize por ordem de prioridade, separando mais tempo para os estudos que têm mais dificuldade em assimilar. A dica é criar seu próprio material de estudo, escrevendo tudo o que entendeu. Assim, as informações serão guardadas com mais facilidade
- **3 - Apoio:** reunir alguns colegas uma vez por semana para discutir sobre as disciplinas, pode ajudar nos

estudos. Além da troca da informações, fica mais fácil continuar algo quando se tem o apoio de outra pessoa. Mas cuidado, a reunião não pode se tornar um momento para jogar papo fora. Lembre-se sempre de manter o foco;

- **4 - Entenda o tempo:** verifique quanto tempo falta para o vestibular e quanto desse tempo poderá, de fato, passar estudando. Não adianta achar que falta muito tempo, e ficar sem dormir na véspera por passar a noite estudando

- **5 - Respire e descanse:** reserve um tempo para se distrair aos finais de semana, estar com a família e não deixe de lado as refeições balanceadas. Faça exercícios ao ar livre, mas não abuse do tempo de ócio

Fonte: Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, autor dos livros "A Tríade do Tempo e Você", "Dona do Seu Tempo", "Estou em Reunião" e co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro".