

Vida na Universidade - Carreira

Artigo

Estratégias para ter mais resultado nos estudos

Confira artigo de Christian Barbosa*

Curtir

0

19/03/2012 | 11:03 | [Adriana Czelusniak](#)

- Fale conosco
- Comunicar erros
- Comente!
- RSS
- Imprimir
- Enviar por email
- Receba notícias pelo celular
- Receba boletins
- Aumentar letra
- Diminuir letra

Na pesquisa que realizamos no começo deste ano sobre sonhos dos brasileiros para 2012, **54% dos pesquisados afirmaram que desejam investir mais tempo para desenvolver sua carreira** e, para isso, pretendem investir em cursos, faculdade, pós-graduação, preparatórios para concursos etc.



[Ampliar imagem](#)

Infelizmente querer nem sempre é fazer. **As pessoas querem estudar, mas não têm tempo ou disposição para fazer a coisa acontecer.** São muitos os fatores que prejudicam nossa performance, mas com alguma persistência e as técnicas certas é possível ter bons resultados.

A coisa mais importante para você ter um bom resultado no estudo é achar o seu timing, ou seja, **qual o melhor momento do dia para você estudar.** E isso varia demais de pessoa para pessoa. Se, por exemplo, você é melhor de noite, coloque as lições mais difíceis, complexas e chatas nesse período e reserve as coisas mais gostosas, fáceis e rápidas para os períodos que não está tão ativo.

É vital também o momento de **saber parar.** Enquanto você está disposto, com energia, é o momento de aproveitar, agora começou a ficar cansado, sonolento, é melhor parar, pois se forçar a barra vai diminuir seu aprendizado ou até terá que rever tudo novamente em outro momento. Atletas de alta performance sabem bem o momento de treinar e competir duro e também de parar, descansar e recarregar as baterias.

Essa estratégia em conjunto com uma **boa alimentação**, de preferência em intervalos de três em três horas, com alto valor nutricional, ajuda seu cérebro a pensar melhor. Estudos comprovam uma ligação direta entre sua capacidade de decidir e seus níveis de glicose no cérebro.

Outra pergunta que me fazem bastante é se vale a pena estudar longas horas a fio ou se é melhor intercalar com momentos de lazer. A pergunta é comum e vale tanto para o trabalho quanto para o estudo. **O tempo para você mesmo é vital**, recupera, oxigena o pensamento, ajuda a ter ideias e recupera seu nível de energia. Quanto maior a sua rotina de estudo, maior a necessidade de realizar atividades que ajudem a aumentar seu equilíbrio, como por exemplo, um esporte, um hobby.

Na hora de estudar o uso de algumas **técnicas** podem ser bem interessantes, como por exemplo, a confecção de resumos de assuntos mais complexos ou o desenvolvimento de mapas mentais, que são uma forma gráfica de apresentação de ideias que rapidamente retomam os conceitos aprendidos em poucos minutos.

Vale também aprender algumas técnicas de memorização, com pouco esforço você consegue lembrar textos, fórmulas, sequências numéricas e muito mais.

Por último é essencial criar um **plano de estudos**, bem detalhado, com matérias específicas para dias de estudo e tarefas para realizações de exercícios de reforço. Sem um plano, a meta de passar no exame fica grande demais, às vezes até parece inatingível.

Quanto maior sua capacidade de quebrar isso em pequenas atividades para o dia a dia, maior a capacidade de execução e menor seu nível de procrastinação. Alguns sites como o www.tutor.com.br ajudam você a estruturar um plano de estudos até para os mais difíceis concursos no País.

***Christian Barbosa** - especialista em administração de tempo e produtividade, é fundador da **Triad Consulting**, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Autor dos livros A Triade do Tempo; Você, Dona do Seu Tempo e Estou em Reunião; e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro.

- Fale conosco
- Comunicar erros
- Comente!
- RSS
- Imprimir
- Enviar por email
- Receba notícias pelo celular
- Receba boletins
- Aumentar letra
- Diminuir letra

ancora

Comentários

ancora

Escreva o seu comentário | *Preencha os campos abaixo:*

Escreva o seu comentário

Nome:

E-mail:

Seu comentário*: *// Máximo de 500 caracteres (0)*

* Ao enviar qualquer comentário, o usuário declara-se ciente e aceita integralmente o [termo de uso](#).

Últimas Notícias

[rss mais notícias](#)

10:29[golpe](#)Militares prendem o presidente de ...

10:24[áfrica](#)Golpe na Guiné-Bissau é atribuído...

10:22[saúde](#)Pernambuco confirma 1ª morte por d...

10:21[Insetos](#)Mulher é vítima de ataque de mar...

10:09[anencefalia](#)CFM cria comissão para defin...

09:59[estradas](#)Acidente em Imbituva deixa quat...

09:50[rodovias](#)Sequência de acidentes mata uma...

09:47[diplomacia](#)ONU quer enviar observadores ...

09:45[encontro latino-americano](#)Durante cúpula...

09:43[cúpula das américas](#)Presidente da Guatem...

09:41[Idosos](#)Inflação da terceira idade sobe 1...

09:39[tremor](#)Terremoto de 5,2 graus na escala ...

09:38[IBGE](#)Vendas do varejo caem 0,5% após trê...

09:35[conflito](#)Três mortos em manifestações co...

[Mais lidas do dia](#)

- 1JustiçaTC-PR suspende repasses da Copa...
- 2Copa do BrasilArtilheiro, Guerrón clas...
- 3CaçadaExército ocupa cidade em busca d...
- 4CoritibaPerda da titularidade afasta L...
- 5MobilidadeBicicletas para alugar terão...
- 6Reinaldo BessaDucci na novena
- 7segurançaInterior ficará sem UPSs nest...
- 8aumentoTaxa de visto para os EUA é rea...
- 9Leonardo Mendes Jr.Não é o seu time, é...
- 10Lista de falecimentos - 13/04/2012Mome...

Guias e Roteiros mais roteiros

Cinema Filmes em cartaz, horários e locais das sessões
Restaurantes Mais de 600 lugares para comer e se deliciar
Delivery Mais de 100 lugares para você escolher
Bares 300 estabelecimentos para curtir
Teatros Confira o roteiro dos melhores espetáculos
Shows Não fique parado, saiba aqui tudo que rola

Shopping RPC

Os melhores preços estão aqui, clique e compare!

Pesquise produtos:

OK

Powered by: Buscapé



Saraiva.com.br Sony Ericsson Xperia Arc Desbloqueado à vista R\$1.614,05



ManiaVirtual.com Pen Drive Multilaser Twist 2 PD58900 32GB 5 x R\$19,07



Extra.com.br Dynamic G49 12 x R\$16,58



Wal-Mart Barbeador Philips HQ6922 5 x R\$30,21



Balão da informática Pen Drive Kingston DataTraveler DT101G2 8GB à vista R\$30,29

Gazeta do Povo

Agência de Notícias Gazeta do Povo

iPad | Gazeta em seu iPad

Mobile | Gazeta em seu iPhone

SMS | Notícias no seu celular

RSS | O que é RSS?

Widgets | Gazeta no seu site

Twitter | Notícias em seu Twitter

Facebook | Seja fã da Gazeta

SEÇÕES

[Vida e Cidadania](#)
[Retratos Paraná](#)
[Paz tem voz](#)
[Litoral](#)
[Vida Pública](#)
[Diários Secretos](#)
[Mundo](#)
[Economia](#)
[20 Melhores Empresas](#)
[Esportes](#)
[Copa 2014](#)
[F1](#)
[Caderno G](#)
[Últimas Notícias](#)
[Edição do Dia](#)
[Vida na Universidade](#)
[Ensino](#)
[Pós & Carreira](#)
[Especiais](#)
[Especial 90 anos](#)
[Opinião](#)
[Charges](#)
[Colunistas](#)
[Cinema](#)
[Viver Bem](#)
[Caminhos do Campo](#)
[Expedição Safra](#)
[Saúde](#)
[Gente](#)
[GAZ+](#)
[Animal](#)
[Tecnologia](#)
[Turismo](#)
[Automóveis](#)
[Imóveis](#)
[Casa & Decoração](#)
[Bom Gourmet](#)
[Dados](#)
[Expediente](#)
[Edições Anteriores](#)
[Perfil](#)

BLOGS

[A Noite Toda](#)
[Arquibancada Virtual](#)
[A Todo Gaz+](#)
[Bar do Celso](#)
[Blog Animal](#)
[Blog da Redação Gaz+](#)
[Blog Vida e Cidadania](#)
[Blog do Caderno G](#)
[Blog do Guia](#)
[Blog Turismo](#)
[Bola no Corpo](#)
[Buzz](#)
[Caixa Zero](#)
[Central de Cinema](#)
[Conexão Brasília](#)
[Conversa Temperada](#)
[Cozinha, Mesa e Companhia](#)
[Descontrole](#)
[Dia de Clássico](#)
[Dias da Vida](#)
[Espaço do Banik](#)
[Fôlego](#)
[Foto-síntese](#)
[Geração Gaz+](#)
[Giro Sustentável](#)
[História Cultural](#)
[Inclusilhado](#)
[Ir e Vir de Bike](#)
[Língua Solta](#)
[Livros](#)

[Lixeira do Punkada](#)
[Los 3 Inimigos](#)
[Luta Livre](#)
[Muito Trabalho, Pouco Stress](#)
[Noivas Nervosas](#)
[O saboroso mundo de Manu](#)
[Panela do Anacreon](#)
[Pista 1](#)
[Planeta Web](#)
[Plantão de Estilo](#)
[Populares](#)
[Profissão Produto](#)
[Quanto Vale o Show](#)
[Rádio Música Curitibana](#)
[Rolmops & Catchup](#)
[Salmonelas](#)
[Sobre Nada](#)
[Sobretudo](#)
[Tubo de Ensaio](#)
[Turistando](#)

ENTRETENIMENTO

[Guia Gazeta do Povo](#)
[Cinema](#)
[Restaurantes](#)
[Bares](#)
[Cafês](#)
[Exposições](#)
[Passeios](#)
[Teatros](#)
[Shows](#)
[Guia Cultural](#)
[Compras](#)
[Quem é você?](#)
[Delivery](#)
[Revele o Paraná](#)

SERVIÇOS

[Boletim Inteligente](#)
[Classificados](#)
[Contatos](#)
[Horóscopo](#)
[Tempo](#)
[Assinaturas](#)
[Clube do Assinante](#)
[Anuncie no Jornal](#)
[Agência de Notícias](#)
[Busca](#)[Digite uma palavra-chave](#) [ok](#)
[Site Auditado IVC](#)

[Expediente](#) |
[Fale conosco](#) |
[Anuncie Aqui](#) |
[Institucional](#) |
[Instituto RPC](#) |
[Política de Privacidade](#) |
[Trabalhe Conosco](#)