



Você está em > Artigos

Curitiba | Sexta-feira, 13 de Abril de 2012

- [Página Inicial](#)
- [A Empresa](#)
- [Coluna 10](#)
- [Helio Nota 10](#)
- [Notícias](#)
 - [Brasil](#)
 - [Paraná](#)
 - [Agenda](#)
- [Artigos](#)
 - [Autores](#)
- [Vestibular](#)
- [Prêmios e Concursos](#)
- [Anuncie](#)
- [Fale Conosco](#)

RECEBER INFORMATIVO

Nome

E-mail

☒ Brasil ☐ Outro país

Estado

Cidade

NÃO RECEBER MAIS INFORMATIVO

E-mail

SIGA-NOS

Site Nota 10
sitenota10

sitenota10 Já saiu a primeira edição do Jornal Nota 10 Digital de 2012.
nota10.com.br/notas/Nota10
57 days ago · reply · retweet · favorite

sitenota10
nota10.com.br/notas/Nota10
fb.me/OeQGp16s
57 days ago · reply · retweet · favorite

ARTIGOS

[Voltar](#)

Estratégias para você ter mais resultado nos estudos

Segunda-feira, 26 de Março de 2012 - 37 Visualizações

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. Com a economia aquecida e uma série de boas oportunidades para profissionais preparados, as pessoas querem estudar para conquistar seu espaço.

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. Não adianta forçar demais que a corda arrebenta. 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. Coma de forma inteligente para ajudar sua performance nos estudos e não para saciar sua ansiedade.

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. Vale tudo desde que tire você do foco do estudo por alguns momentos.

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. No Brasil, o meu amigo Renato Alves é um dos maiores especialistas nesse assunto e dá várias dicas em seu blog.

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.

Estudar é uma habilidade que podemos desenvolver com persistência, determinação e muito equilíbrio. Com um pouco de equilíbrio e gestão de tempo seu estudo pode dar muitos frutos!

Bons estudos!

Christian Barbosa

suporte@triadedotempo.com.br

sitenota10 Edição do Nota 10 Digital de Novembro já saiu. Confira: <fb.me/PijMtiHq>
157 day s ago · reply · retweet · favorite

sitenota10 Edição do Nota 10 Digital de Outubro já saiu. Confira: <nota10.com.br/notas/Nota10>
189 day s ago · reply · retweet · favorite



Especialista em gerenciamento do tempo e produtividade pessoal e empresarial.

Curtir

Comentários sobre "Estratégias para você ter mais resultado nos estudos"
0 comentário(s)

Comente

Busca

Não encontrou o que procura? Utilize a [Busca Avançada](#)

COLUNA10

DIA DO JOVEM

Hoje comemora-se o dia do jovem...

Veja mais

Leitores online: 28



Helio Nota 10

CONCURSO PÚBLICO

O câmpus Sorocaba da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) recebe inscrições até o dia 23 de abril em concurso público para contratação de professor...

Veja mais

PROMOÇÃO DO LIVRO



Participe da promoção do mês de abril que irá sortear o livro "20 regras de sucesso do pequeno empreendedor", de Ricardo Veríssimo.

DATAS COMEMORATIVAS
Hoje é:

- Dia do Hino Nacional.

Amanhã é:

- Dia da América.

Todos os direitos reservados a **Nota 10**