

ARTIGO | CHRISTIAN BARBOSA\*



# Estratégias para você ter mais resultado nos estudos

**N**a 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](http://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!

**\* Especialista em administração de tempo e produtividade, fundador da Triad Consulting, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Autor dos livros A Tríade do Tempo; Você, Dona do Seu Tempo e Estou em Reunião; e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro. [www.triadps.com.br](http://www.triadps.com.br) e [www.maistempo.com.br](http://www.maistempo.com.br)**