

☐ 10 Pistas para Optimizar o Método de Estudo

...não se pretende alterar radicalmente o modo como organiza o estudo, mas promover apenas algumas alterações importantes, que se poderão adaptar facilmente ao método já utilizado.

1. É importante planear o tempo de estudo e estabelecer horários fixos de trabalho;
2. O horário não deverá ser demasiado rígido, mas também flexível. Para poder adaptar-se a eventuais imprevistos;
3. A planificação deverá incluir igualmente pausas para o descanso e períodos de lazer para a realização de actividades gratificantes (sugestão: mudar de assunto ou de disciplina é uma forma de evitar a fadiga sem perder o rendimento);
4. O tempo de estudo deverá estar distribuído ao longo do dia, para evitar longos períodos de estudo. Assim, se possível, deverá estudar algum tempo logo de manhã;
5. As horas consideradas mais rentáveis devem ser aproveitadas para a realização das tarefas mais difíceis; o trabalho mais fácil ou interessante pode ser deixado para momentos de menor energia;
6. O tempo para cada assunto ou disciplina deverá ser distribuído de acordo com as suas necessidades pessoais (por exemplo, dedicar mais tempo à parte da matéria mais difícil);
7. Deverá estudar por períodos de 45/50 minutos com intervalos de cerca de 15 minutos, recomeçando novamente;
8. É importante estabelecer prioridades, de forma a começar-se o estudo pelos assuntos ou disciplinas mais importantes ou mais difíceis, intercalando-os com outros mais agradáveis;
9. Cumpra um horário de sono regular, i.e., procure deitar-se e levantar-se todos os dias à mesma hora (o cansaço aumenta a ansiedade e diminui o rendimento);
10. Faça exercício físico. Por exemplo, dedique alguns dos períodos de intervalo entre o estudo a pequenos exercícios físicos (o exercício físico consome a adrenalina que provoca a ansiedade e melhora a capacidade de resposta do corpo a períodos de trabalho intensivo).