



INCENTIVO AOS ESTUDOS

Não há nada mais desmotivador do que chegar ao fim da leitura de uma página de um livro e perceber que a sua concentração foi embora, entre um parágrafo e outro, e com ela, **levou também, a sua capacidade de retenção das informações.**

Quando o volume de leitura é grande, **adotar estratégias é essencial para não perder suas referências**, enquanto os ponteiros das horas dão voltas e os livros, dão uma "surra" em você.

Antes de sair em busca de soluções erradas e chamadas, às vezes, de "milagrosa", como o uso de remédios controlados, **veja, com muita atenção, o que indicam especialistas** em técnicas de estudo, para sua prática objetiva e interessada nos seus estudos de leitura e pesquisas.

As "dicas" estão divididas em três blocos distintos: **Concentração, Leitura Dinâmica e Retenção de Informações:**

CONCENTRAÇÃO

A. CUIDE DO SEU ESTADO MENTAL

Não se consegue a alta performance de repente, sobretudo, para quem está afastado dos estudos, por algum tempo. De acordo com o hábito de estudar, o **rendimento melhora.**

A sua persistência envolverá outro atributo importantíssimo: **o prazer de estudar e de aprender.**

B. BLOQUEIE DISTRAÇÕES

Isto significa:

- I. **Desligue o seu celular** para não receber mensagens no seu período de estudos
- II. **Não saia do computador enquanto pesquisa** ou busca orientações programadas.
- III. **Feche a porta do seu quarto** ou designe um local privado para seus estudos
- IV. **Avise as pessoas sobre o seu desejo** de não ser interrompido.

C. ESCOLHA O AMBIENTE ADEQUADO

A **luminosidade deve ser apropriada**, assim como a **tranquilidade do ambiente**: "Se a casa tem muita gente ou muita distração, o ideal é procurar uma biblioteca."

D. MANTENHA POSTURA CORRETA

Estudar na cama só é bom para embalar o sono. **"A pessoa deve evitar ler deitada ou escorada, e, sim, ler sentada, com a coluna ereta**, o joelho dobrado a 90 graus e não ficar com a cabeça excessivamente baixa."

E. FAÇA PAUSAS

"Saiba também que não dá para ficar concentrado durante muito tempo, então é importante estabelecer metas e prazos."

Estude por no máximo 50 minutos antes de fazer um intervalo. Depois se dê até 10 minutos de descanso antes de voltar para os estudos. Durante a pausa, levante da cadeira, faça alongamentos, ande um pouco.

LEITURA DINÂMICA

F. PRATIQUE TÉCNICAS DE LEITURA DINÂMICA

"Cursos voltados para leitura dinâmica podem ajudar". Usar os dedos para acompanhar a leitura, marcar o tempo para ler uma página e verificar os progressos feitos são algumas dicas importantes.

Mas não tenha pressa. "Existem temas, como Direito, por exemplo, em que se exige muita concentração. É necessária a compreensão de que **determinados temas exigem leitura atenta e não tão rápida.**"

G. FOCO

"Para ler mais rápido é necessário que sua mente esteja aberta e focada naquela única atividade que está desempenhando."

Melhor do que leitura dinâmica é apostar em foco exclusivo no texto. "Como diria o monge budista Thich Nhat Hanh, ao

tomar o seu chá, **apenas tome o seu chá e não seus problemas e ansiedades.**"

RETENÇÃO DE INFORMAÇÕES

H. LEITURA DUPLA

"Muitos estudantes preferem fazer uma primeira leitura rápida, sem se preocupar com detalhes e **depois fazer uma segunda leitura mais detida.**"

I. RESUMO

Ler e resumir é uma forma bastante eficaz de fixar o conteúdo. O ponto negativo desta técnica é o tempo. Se ele estiver curto, melhor usar outras estratégias.

J. PROCURE EXEMPLOS DO QUE FOI ESTUDADO

Buscar exemplos práticos da teoria é uma estratégia que dá resultado. "Quando você vivencia uma situação que tem a ver com algo que estudou, **aquela informação não te deixa nunca.**"

Mas, como é impossível vivenciar tudo o que é estudado, **a dica é anotar exemplos e procurar nos livros** a aplicação prática de conceitos abstratos.

K. OUVIR, ANOTAR E REVISAR

Faça anotações em aula e revisões periódicas. Perceba que, ao estudarmos ou pesquisarmos:

- Gravamos 50% do que ouvimos (**durante três dias**);
- Gravamos 70% do que ouvimos e fazemos anotações (**durante três dias**);
- Gravamos 70% do que ouvimos, fazemos anotações e revisões (**para o restante de nossa vida**). ●

