

## Você deseja aperfeiçoar seu método de estudos?

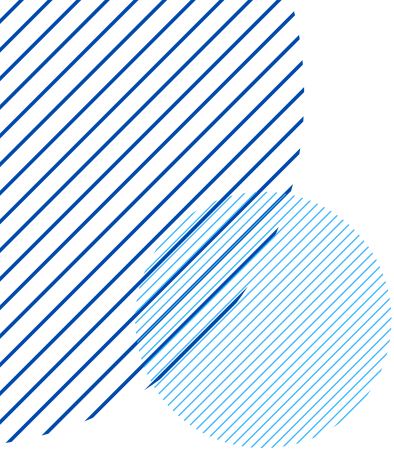
Esse material é para você! Use **antes** dos seus estudos e tenha mais fluidez na sua rotina de organização. Vá dando os *checks* em todos aspectos em que você considera que podem vir a ajudar no processo de aprendizagem. Lembre-se que colocá-los em prática é fundamental!

### Ambiente de estudos

- Procure um local silencioso, iluminado e tranquilo para desempenhar suas tarefas;
- Tente sentar-se em uma mesa para estudar, pois esse ato favorece a atenção (lembre-se, estudar na cama, por exemplo, aumenta as chances de você pegar no sono, reduzindo a probabilidade de êxito);
- Mantenha seu local de estudos sempre organizado e limpo. Um material desorganizado prejudica seu nível de atenção;
- Procure estudar onde há poucas distrações (tente não utilizar seu celular durante seus estudos);
- Ao sentar-se para estudar, tenha à mão tudo o que vai necessitar (papel, caneta, lápis, livros, códigos, PDF's, etc.). Não deixe os materiais úteis distantes de você (você vai perder tempo para pegá-los e corre o risco de distrair-se). Uma mesa desorganizada prejudica a sua concentração.

### Organização antes dos estudos

- Utilize agendas, *planners*, listas, aplicativos de organização de tarefas, para planejar sua semana de estudos. Mas, seja realista! Neste horário você também deverá incluir tempo para realizar as tarefas e trabalhos semanais das disciplinas, bem como seus compromissos pessoais.



**Check sua  
aprendizagem**

## "Olhando" para o seu ambiente interno

- Alimente-se e beba bastante água;
- Durma bem, pois o sono ajuda a fixar os conteúdos estudados na memória;
- Pratique atividades físicas;
- Tenha momentos de descontração e descanso para evitar o estresse.

Estudantes com maior desempenho acadêmico utilizam estratégias de estruturação do ambiente, adequando o melhor espaço físico às suas necessidades. (SOUSA, 2019, p.34)

## Exercícios de auto-observação para a qualidade da atenção

Muitas vezes na correria do dia, com tantas tarefas para realizar, não percebemos como estamos nos sentindo e quais sinais o corpo está nos passando. Ou seja, na maior parte do tempo estamos no "piloto automático", afetando diretamente a qualidade do nosso estudo e aprendizagem. Entretanto, alguns exercícios breves de auto-observação podem nos ajudar a ter uma melhor qualidade de atenção na tarefa que vamos realizar. Então vamos a eles e siga as orientações conforme os áudios indicados:

- Respire algumas vezes, prestando atenção no ar que entra e sai do corpo;
- Sinta os pés no chão ou as mãos na mesa;
- Leve a atenção ao corpo e perceba como ele está no momento.

Esses exercícios podem nos ajudar a ter maior consciência do momento, nos proporcionando um centramento que permite ficar mais atentos a tarefa que vamos realizar posteriormente.

**Bons estudos!**