

QUANDO ESTUDAR

Estudar muito não é sinônimo de estudar bem. Descobrir, respeitar e ampliar o próprio ritmo de aprendizagem são habilidades importantes.

- Estudar deve ser feito com regularidade e de acordo com um plano de estudos, e não em cima da hora da prova ou por causa das pressões da universidade;
- O hábito de estudar se desenvolve gradativamente, uma rotina de estudos intensa não acontece da noite para o dia. Comece com objetivos menores e aumente-os ao longo do tempo;
- Planejar o estudo significa ser capaz de propor, avaliar e rever os planos feitos. O plano de estudos serve para que você faça também o que é importante (não apenas o que é urgente) e possa fazê-lo bem.
- Um plano de estudos deve garantir uma previsão de atividades a curto, médio e longo prazo. Quanto maior e mais precisa for sua visão de conjunto sobre suas tarefas e prazos, maior a possibilidade de você aproveitar bem seu tempo disponível. Procure manter essa visão em relação a todas as suas atividades (não apenas as de estudo) e em relação ao ano, ao mês, à semana e ao dia.
- Um plano de estudos deve ser flexível e se adaptar a novas demandas que possam surgir. Não cumprir seu plano de estudos não significa fracasso. Lembre-se de que fazer um plano (de estudo ou de trabalho) não é tentar predizer o futuro e sim prever possibilidades, que devem ser reavaliadas à medida que a situação mude.

Planos de estudo

Para construir seu plano de estudos, verifique as seguintes dicas:

- Anote em um local de fácil acesso seus compromissos, indicando quando eles deverão estar cumpridos (prazo final) e quando as atividades relativas a eles devem ser iniciadas;
- Você pode marcar seus compromissos fixos em um planejamento semanal (acadêmicos e não acadêmicos), depois adicionar os compromissos não fixos (consultas médicas, reuniões imprevistas etc.);
- Preveja períodos regulares de estudo, diários ou próximo disso;
- Dê preferência para estudar em períodos do dia em que você está mais desperto e aproveita melhor os estudos. Não existe uma regra, por isso recomendamos que você teste horários diferentes e perceba qual é o melhor para você;
- Em cada período de estudo, reserve tempo para rever os assuntos recém-aprendidos em aula, completar suas anotações e também para preparar sua ida

para as próximas aulas (rever anotações, dúvidas).

Para distribuir as sessões de estudo ao longo da semana, leve em consideração os seguintes critérios:

1. dê preferência às disciplinas mais difíceis ou custosas, depois as mais fáceis e agradáveis, servindo como forma de descanso;
 2. intercale as disciplinas que exigem diferentes formas de raciocínio e de trabalho, de modo que uma sirva de "pausa" no esforço requerido por outra;
 3. se você nota que tem dificuldade para começar a estudar, planeje algo bem agradável para começar, mas com uma tarefa relativamente curta, para que não acabe ficando só por aí.
- Se alguma atividade não puder ser feita no período previsto, não a abandone: remaneje seu planejamento e utilize algum dos horários livres no seu planejamento para realizá-la.
 - Não deixe de levar em conta, no seu planejamento, a proximidade de provas e exames: estude a matéria com antecedência para não negligenciar as outras e ter tempo de tirar dúvidas.

Lembre-se, um planejamento de estudos não seguido integralmente não é indício de falha e sim parte das circunstâncias que cercam a vida de todos. Por isso, saiba usar as informações sobre o que deu errado na semana anterior para fazer um planejamento cada vez melhor.