

ROTINA DE ESTUDOS DIÁRIOS

É fato que uma boa preparação requer dedicação e, para isso, **tempo é necessário**. Estar numa universidade, prestar vestibular ou Enem requer uma base sólida, que se esteja afiado no conteúdo, que na maioria das vezes é um mindset (estrutura psicológica com que se ataca um desafio) apropriado.

No entanto, **o tempo por si NÃO aumenta o rendimento do estudo**.

Três horas de estudo com foco e comprometimento podem gerar mais resultado que sete horas de estudo atrapalhadas por distrações e devaneios. Quando achamos que temos **muito tempo** há tendência natural de deixar o que é mais importante para depois, de **procrastinar**.

Dessa forma, tempo demais pode ser uma armadilha.

Vejo candidatos que **trabalham às vezes oito a dez horas** por dia e conseguem render no estudo à noite ou no horário do almoço e nos fins de semana, justamente porque **sabem o valor do seu tempo**. Por outro lado, há também vestibulandos “profissionais” (em dedicação integral) que **interrompem** o estudo frequentemente ao acessar Facebook, Instagram e WhatsApp. Logo, **saber utilizar seu tempo** é assim uma grande **vantagem** competitiva.

Mas como lidar com a administração do tempo?

A chave é manter **foco total e comprometimento** no estudo no tempo que se tem, seja 10 minutos de espera em uma fila, nos 40 minutos que sobram ao não assistir o seriado preferido ou nos 20 minutos que se ganha ao deixar de lado o celular.

Uma interrupção de 1 minuto nos tira muito mais que 1 minuto, pois há todo o gasto energético do cérebro de retomar o raciocínio anterior. Além disso, **somos naturalmente nossa tarefa**, isso é, redamos melhor quando realizamos uma tarefa por vez. É importante definir períodos de estudo interrompido intercalados.

Profª. Mestre. Gisela Davela Costa Guadalupe
Coordenadora do Atendee