

Como aprender a estudar do seu jeito?

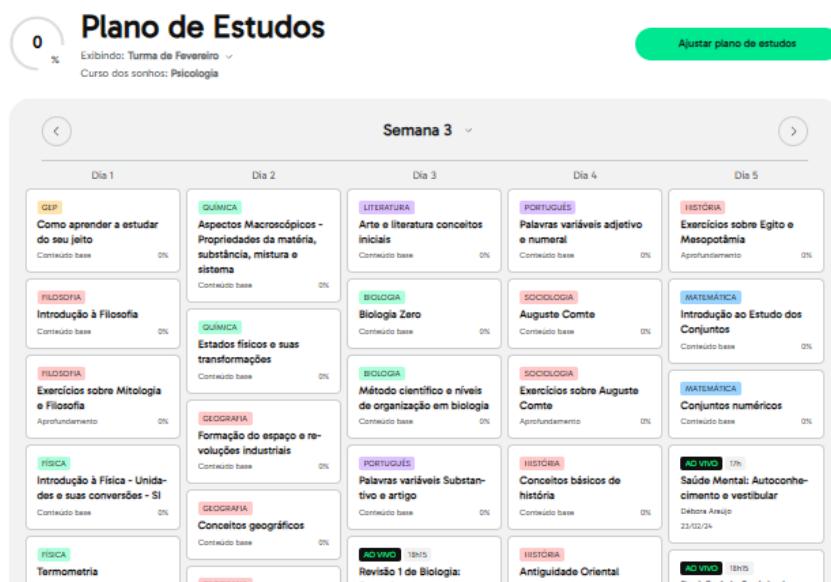
Teoria

Estudar de maneira personalizada, isto é, do seu jeito, é um processo fundamental para você se destacar em qualquer área. Não existe um único jeito de aprender e cada um tem o seu. Estudar do seu jeito implica em tomar decisões conscientes sobre quantas horas dedicar aos estudos, quais conteúdos priorizar e de que maneira absorver melhor o conhecimento – seja por meio de exercícios práticos, revisão teórica, assistir às aulas ao vivo ou às gravadas. Uma aula ao vivo pode ser maravilhosa para um determinado aluno, mas péssima para outro. Portanto, reconhecer que que cada estudante tem necessidades, objetivos e estilos de aprendizagem únicos é o objetivo de estarmos aqui, porém não vamos parar por aí. Queremos que você seja capaz também de decidir o que é melhor para você!

Aprendendo a estudar

Já falamos na aula anterior do GEP a diferença entre aluno e estudante. Só para relembrar, o aluno assiste aulas passivamente, distrai-se e não busca entender os erros. Estudante é o atleta do vestibular, ele adota organização e metodologia nos estudos sendo capaz de aprender tanto quanto ensinar durante o processo. Portanto, o estudante Descomplica visa ser completo, ativo, e não acredita naquela crença de que assistir aulas sem organização é suficiente.

É por causa disso que você irá escutar da gente a importância de adotar um cronograma de estudos. É ele que vai te ajudar a alcançar esse objetivo de se tornar um estudante. Embora possa parecer uma tarefa desafiadora à primeira vista, ela é perfeitamente alcançável com dedicação e um planejamento. E parte disso já está feito, pois a Descomplica já disponibiliza um planejamento para você. É possível encontrá-lo na aba Plano de Estudos, tal como está exibido na imagem abaixo.



The screenshot shows a weekly study plan for 'Turma de Fevereiro' (February Class) titled 'Plano de Estudos'. The plan is for 'Semana 3' (Week 3) and includes five days (Dia 1 to Dia 5). Each day has a grid of subjects with their respective tasks and completion percentages. A green button 'Ajustar plano de estudos' (Adjust study plan) is visible at the top right.

Semana 3				
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
GEP Como aprender a estudar do seu jeito Conteúdo base 0%	QUÍMICA Aspectos Macroscópicos - Propriedades da matéria, substância, mistura e sistema Conteúdo base 0%	LITERATURA Arte e literatura conceitos iniciais Conteúdo base 0%	PORTUGUÊS Palavras variáveis adjetivo e numeral Conteúdo base 0%	HISTÓRIA Exercícios sobre Egito e Mesopotâmia Aprofundamento 0%
FILOSOFIA Introdução à Filosofia Conteúdo base 0%	QUÍMICA Estados físicos e suas transformações Conteúdo base 0%	BIOLOGIA Biologia Zero Conteúdo base 0%	SOCIOLOGIA Auguste Comte Conteúdo base 0%	MATEMÁTICA Introdução ao Estudo dos Conjuntos Conteúdo base 0%
FÍSICA Exercícios sobre Mitologia e Filosofia Aprofundamento 0%	GELEGI Formação do espaço e revoluções industriais Conteúdo base 0%	BIOLOGIA Método científico e níveis de organização em biologia Conteúdo base 0%	SOCIOLOGIA Exercícios sobre Auguste Comte Aprofundamento 0%	MATEMÁTICA Conjuntos numéricos Conteúdo base 0%
FÍSICA Introdução à Física - Unidades e suas conversões - SI Conteúdo base 0%	GELEGI Conceitos geográficos Conteúdo base 0%	PORUTGUÊS Palavras variáveis Substantivo e artigo Conteúdo base 0%	HISTÓRIA Conceitos básicos de história Conteúdo base 0%	AO VIVO 1h Saúde Mental: Autoconhecimento e vestibular Dálton Araújo 23/02/24
FÍSICA Termometria Conteúdo base 0%	GELEGI Geografia Conteúdo base 0%	AD VIVO 1h Revisão 1 de Biologia: Fisiologia	HISTÓRIA Antiguidade Oriental Conteúdo base 0%	AO VIVO 1h aulinha 1 de Ciências Sociais

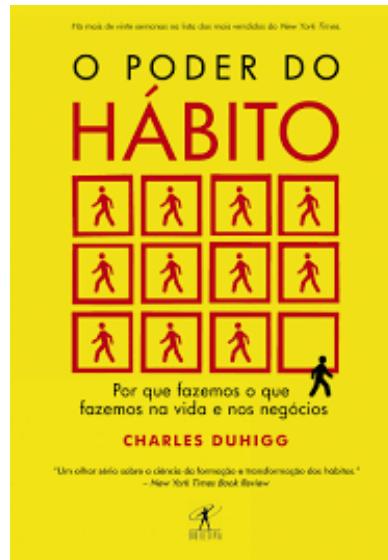
O segredo aqui é pegar todas essas aulas do plano de estudos e aplicar no seu dia a dia durante a semana. É importante destacar que as aulas ao vivo sinalizadas na imagem acima, por exemplo, são aulas de revisão e podem ser opcionalmente assistidas. Se você já se sente confiante sobre o conteúdo daquela disciplina, talvez não precise delas. No entanto, se o contato e a troca com outros alunos te motivam, participar dessas aulas ao vivo pode ser um excelente estímulo para prosseguir com os estudos. Isso ilustra como o método de estudo pode variar de acordo com as preferências pessoais de cada um. Assim, a grande ideia aqui é combinar esse planejamento, com seu estilo de aprendizado e disponibilidade de tempo e, dessa forma, você estará montando um excelente cronograma de estudos.

Mas atenção: dedicaremos uma aula inteira para ensinar a montar um cronograma de estudos perfeito. Hoje, nesse texto, o nosso foco será em discutir a importância de estabelecer hábitos e uma rotina de estudos sólida, essenciais para o sucesso do seu cronograma e, consequentemente, dos seus estudos. Vamos combinar assim?

O poder do hábito

Em seu livro, *O Poder do Hábito*, o autor Charles Duhigg explora a ciência por trás da formação de hábitos e como eles moldam nossas vidas e nossos negócios, e defende que, ao entender como os hábitos funcionam, podemos aprender a criá-los e alterá-los para atingir nossos objetivos. De forma breve e sem grandes aprofundamentos, podemos destacar três partes do livro: o loop do hábito (como os hábitos são formados e como eles são compostos de um ciclo de três partes: deixa, rotina e recompensa); a regra de ouro da mudança de hábito (como mudar a rotina mantendo a deixa e a recompensa pode ajudar a criar um novo hábito); e a importância dos hábitos no trabalho e na sociedade.

Quase metade das nossas decisões do dia a dia resultam do hábito. Ele é um recurso que nosso cérebro usa para tomar uma decisão sem gastar muita energia, é quase um piloto automático. Então, imagine se pudéssemos usar o poder do hábito para aumentar nosso potencial e aproveitamento nos estudos sem que isso significasse um maior cansaço? É nesse sentido que iremos incorporar alguns de seus ensinamentos para a melhor formação de bons hábitos de estudos, e, se você quiser se aprofundar um pouco mais no assunto, fica a recomendação de leitura. Também não deixe de assistir ao resumo animado, produzido pelo canal IlustradaMente [clicando aqui](#).



Em seu livro, Duhigg destaca que a rotina desempenha um papel importante na formação de novos hábitos, pois é ela que ajuda a estabelecer um padrão regular de comportamento. Em outras palavras, sabe quando você fica bom em alguma coisa de tanto repetir? A rotina é que possibilita essa repetição e facilita o aprendizado pelo nosso cérebro executando a tarefa com mais facilidade.

Dessa forma, quando uma ação é executada consistentemente ao longo do tempo e da mesma maneira, ela se torna mais automática e mais fácil de ser executada. Rotina e hábito estão intimamente ligados. Um detalhe é que, quanto mais regularmente esse comportamento for reproduzido, mais arraigado ele se torna nas vias neurais da pessoa, transformando-se em um hábito. Portanto, ter uma rotina diária ou até um pré-ritual de estudos pode te ajudar a reforçar esse

novo hábito de estudar que você deseja desenvolver. Abaixo, seguem algumas dicas para você desenvolver um pré-ritual de estudos.

DESENVOLVA SEU PRÉ-RITUAL DE ESTUDOS

- Desligue as notificações do celular e guarde-o na gaveta.
- Feche a porta do seu quarto, silenciando o ambiente de estudos.
- Pegue seu caderno de anotações e se prepare para a aula.
- Reveja seu cronograma e o quadro de objetivos diários.
- Você até pode ouvir alguma música que te deixe para cima.
- Ligue o cronômetro e BANG! Foi dada a largada para seus estudos.

E, se ainda ficou com dúvidas sobre o que é rotina, não deixe de assistir ao vídeo abaixo.



Entrevista sobre hábito e rotina

As instruções acima te ajudam a entrar mais facilmente no clima dos estudos. Mas agora é necessário criar, de fato, uma rotina de estudos. Por exemplo, por onde você irá começar o seu dia de estudo? Assistir às aulas gravadas ou começar pela resolução de exercícios? Qual será o caminho? É importante que essa rotina seja funcional para você, por exemplo: "Vou começar resolvendo os exercícios, pois eu já tenho uma base de estudos, depois eu assisto às aulas gravadas para resolver as dúvidas que ainda tenho. Finalizado essa parte, vou me concentrar nas avaliações semanais e monitorias". A organização que você acabou de desenvolver deve ser integrada ao seu cronograma. À medida que você a praticar diariamente, ela se transformará em um hábito, tornando o processo de estudo e aprendizagem progressivamente mais fácil. Abaixo, segue uma sugestão de rotina de estudos que você pode e deve modificar de acordo com as suas necessidades. Agora é só montar o seu cronograma pensando nisso que a gente conversou. Mas isso é uma tarefa para a próxima aula.

Exercício

Abaixo segue uma sugestão de rotina de estudos seguindo nosso Plano de Estudos. Seu objetivo é montar a sua rotina e tudo bem se ela for muito parecida com essa que sugerimos.

SUGESTÃO DE ROTINA DE ESTUDOS

- Faça uma leitura superficial do material da Descomplica para a próxima aula. A ideia é só passar o olho sobre os tópicos e conteúdos que serão abordados na próxima hora.
- Você pode até escrever, no canto do seu caderno, algumas palavras, conceitos e tópicos que chamaram sua atenção, para, quando assistir à aula, já ficar ligado nesses assuntos.
- À medida que o professor escreve e a aula se desenrola, anote o conteúdo que está no quadro. O professor vai destacar o que é mais importante de você saber para o Enem. Use e abuse do botão de pause e play. Essa é a maior vantagem de assistir às aulas online. Você não precisa pedir para o professor repetir, é só voltar.
- Separe e prepare-se para resolver a lista de exercícios daquela aula, deixando os arquivos ou a página no DEX separada. Pode ser que você prefira resolver a lista no dia seguinte ou em outro horário. Deixar a lista separada é uma enorme vantagem e dificulta a procrastinação dessa tarefa.
- Faça o diagnóstico dos exercícios. Não fique desanimado com o erro. Ele faz parte do processo e você pode aprender muito com ele. Para isso, descubra o que você errou e o porquê. Essa parte é importante para que você possa decidir onde vai dedicar mais atenção. Se as dúvidas são significativas não deixe de assistir as aulas ao vivo de revisão para zerar essas dificuldades.