

Onde e quando você estuda: Escolhendo seu lugar de estudo

O ambiente de estudo tem um grande efeito sobre sua eficiência. Os seus resultados podem depender dos conselhos a seguir. Que mudanças você precisa fazer?

1. O meu lugar de estudo está **disponível** para mim sempre que preciso dele?
 - Seu local de estudo não adianta de nada se você não pode usá-lo quando você precisa dele.
 - Se você estiver usando um local de estudo compartilhado, elabore um cronograma para que você saiba quando você pode usá-lo sem distrações conforme você precisa.
2. É o meu lugar de estudo **livre de interrupções e distrações**?
 - É importante ter tempo de estudo sem interrupção. Mesmo uma hora de estudo, sem distração, é mais eficaz do que quatro horas de estudo com interrupções.
 - Desligue o telefone celular ou ajustá-lo ao silêncio. Sem toque + sem vibrações = sem distrações.
 - Desative o recurso de mensagens instantâneas em seu computador, a menos que você estiver usando-o como um meio para se comunicar com os membros de um grupo de estudo.
 - Não verifique seu e-mail, enquanto estiver estudando. Reserve um tempo para lê-lo antes de você começar a estudar ou depois de ter terminado.
 - Uma ótima maneira de cuidar de distrações é criar vários perfis de usuário no seu computador. Defina um, talvez chamado de Estudo, para bloquear o acesso à internet totalmente. Um outro perfil para Pesquisa, permitindo acesso à internet mas sem acesso a jogos e e-mail. O terceiro, com acesso total, para quando você tiver terminado seus estudos.
3. Será que o meu local de estudo **tem todos os materiais de que eu preciso**?
 - Tenha certeza de que seu lugar de estudo tem seus livros e outros materiais que você geralmente precisa (por exemplo: canetas / lápis, régua, guias, um computador com acesso à internet).
 - Se você estuda na biblioteca ou outro lugar na USP, verifique a sua mochila antes de ir a este local para ter certeza de que você tem tudo do que precisa.
4. O seu local de estudo tem **uma mesa grande o suficiente**?
 - Use uma mesa grande o suficiente para espalhar sobre ela tudo que você precisa, de modo que você não perca tempo movendo as coisas.
 - Deixe espaço suficiente para escrever.

- Evite a desordem.

5. Seu local de estudo tem **uma cadeira confortável**?

- Uma cadeira muito dura irá interferir com o seu estudo.
- Uma cadeira muito confortável poderá deixar você sonolento.
- Tente usar uma cadeira na qual você pode sentar-se, por pelo menos uma hora e ainda manter sua atenção. Em seguida, faça uma pausa e alongue-se.

6. Seu local de estudo têm **luz suficiente**?

- Esforçar-se para ver uma página do livro ou a tela do computador consome sua energia mais rapidamente.
- Se sua sala/local de estudo for escuro use uma luz de leitura.

7. Seu local de estudo ter **uma temperatura confortável**?

- Se ele é muito quente, você pode se ficar sonolento.
- Se estiver muito frio, você pode se distrair.

Quando Estudar

Torne o ato de estudar uma parte regular de sua programação. Transforme-o em uma rotina como escovar os dentes ou amarrar os sapatos. Uma vez que seu horário de aulas esteja definido tente encontrar períodos de duas horas para se dedicar ao estudo. Por exemplo, na terça-feira / quinta-feira das 14 às 16 horas e segunda-feira / quarta-feira das 8:30 às 10:30. Não faça mais nada nestes horários, apenas estude. Torne-os sagrados!

Escolha períodos de estudos em dias e horários **em que seja provável que você se sinta com mais energia** e tenha tempo suficiente para completar as tarefas antes da aula.

Estude durante o dia (tanto quanto possível). Pesquisas mostram que 60 minutos de estudo durante o dia é o equivalente à 90 minutos de estudo à noite [Walter Pauk, *How to study in College*, 6 ed. ,Boston e Nova York: Houghton Mifflin, 1989, p. 27).

Planeje o tempo de seus horários de estudo. Geralmente estudar em blocos de uma hora é mais eficaz (50 minutos de estudo, com um intervalo de dez minutos). Períodos menores podem ser bons para estudar e memorizar, mas períodos mais longos são necessários para a resolução de problemas e tarefas.

Determine quanto tempo você precisa estudar para aprender plenamente o assunto de um curso. É esperado que para cada crédito hora aula você precisará de uma hora de estudo fora da sala de aula por semana. Assim que neste semestre você esta fazendo 20 créditos, é esperado que você estudo no mínimo 20 horas por semana fora da sala de aula. Na realidade você pode esperar estudar muito mais do que isso para aprender todo o material.

Estude logo após a aula. Você vai se lembrar e compreender mais se você rever suas notas imediatamente depois da aula. Caso surja alguma dúvida você terá muito tempo para esclarece-lá com um colega ou o professor. Lembre-se que isso talvez seja importante para algum exercício ou prova.

Faça uma lista das suas tarefas e suas prioridades. Lembre-se de Lei de Parkinson: "[O trabalho se expande para preencher o tempo disponível para a sua conclusão.](#)" Se você deixar duas horas para ler dez páginas, ele provavelmente irá consumir todo este tempo. Contudo, esta tarefa pode ser feita em 30 minutos.

Iniciar suas tarefas o mais rápido possível depois que lhe forem atribuídas. Tarefa de última hora é trabalho de má qualidade.

Defina uma agenda para cada período de estudo. Seja específico e planeje com antecedência para que você saiba exatamente que tarefas você irá realizar durante cada período de estudo.

É importante lembrar que você talvez tenha que fazer alguns ajustes nos conselhos aqui sugeridos até encontrar um sistema que funcione para você. Mas depois de encontra-lo, **cumpra-o**. Alguns dias você pode não sentir vontade de estudar no período determinado, mas o hábito vai ajudá-lo a se acostumar.