

COMO ESTUDAR DURANTE A QUARENTENA



MONTE UM PLANEJAMENTO SEMANAL





Organize um planejamento simples que contemple todas as atividades que você precisa fazer ao longo de uma semana, dia por dia. Numa tabela, planeje horários aproximados de acordar e dormir, horas de estudo e outras atividades de ordem pessoal, tais como tarefas domésticas, preparação de refeições, idas ao mercado, intervalos etc. Para isto, é importante montar um planejamento que esteja em sintonia com a sua rotina e com a rotina das pessoas que vivem com você.



Neste planejamento semanal, escolha um período do dia para se dedicar aos estudos e prefira fazer isto no período que você tem mais disposição intelectual. Em que momento do dia você consegue se concentrar melhor para estudar? Manhã, tarde ou noite? O tempo dedicado aos estudos nesta fase, obviamente, será menor comparado ao tempo necessário para as atividades acadêmicas quando estão em funcionamento normal. Você pode planejar, por exemplo, estudar de 2 a 3 horas por dia, de segunda a sexta.



A organização cotidiana será fundamental para que você consiga realizar todas as atividades necessárias. Se você tem dificuldade em montar um planejamento semanal, ao menos planeje no início da manhã uma lista de afazeres para o dia. Ao planejar, crie expectativas realistas. Não é necessário criar horários rigorosos. Seja flexível quando não conseguir cumprir alguma tarefa. Precisamos lembrar que estamos passando por uma situação atípica de tensão e isolamento.

ESTUDE AS MATÉRIAS QUE VOCÊ TEM MAIS DIFICULDADE





Um questionamento que muitos devem estar se fazendo neste momento é: “O que estudar agora já que as aulas estão suspensas?”. A minha sugestão é que haja uma preparação para quando as atividades voltarem ao normal. Estude as disciplinas que você tem mais dificuldade ou que tenham um volume grande de conteúdo. Busque, na medida do possível, sanar dificuldades que você já identificou em algumas matérias, e em outras circunstâncias não encontrava tempo para dar a devida atenção. Desta forma, você irá se preparar para que o reencontro com a disciplina na volta às aulas seja mais tranquilo.



Considerando que não há atividades acadêmicas acontecendo, este pode ser o momento de priorizar a revisão de conteúdos que são base para estudos futuros e também adiantar estudos de disciplinas que você já prevê que serão trabalhosas. Para isso, busque materiais digitais na rede tais como videoaulas, PDFs, livros eletrônicos, entre outros. Além disso, é possível utilizar materiais já disponibilizados pelos professores em outros semestres.

TESTE NOVOS MÉTODOS DE ESTUDO





Mas e então... “Como estudar?” Seria bastante estratégico utilizar o tempo a seu favor neste momento e testar novos métodos de estudo a fim de identificar qual é o seu estilo de aprendizagem. Alguns estudantes aprendem melhor escrevendo, outros lendo ou até mesmo ensinando. Você pode, por exemplo, estudar um mesmo conteúdo com métodos diversos e tentar descobrir qual maneira é a mais eficiente de acordo com o seu perfil. Pesquise sobre os seguintes métodos e teste-os em seus estudos: mapa mental, flash cards, resumos e técnica Feynman. Se desejar, pesquise também sobre outros métodos.

ORGANIZE SEU AMBIENTE





A organização é primordial para o bem estar e consequentemente para o bom desempenho nas mais diversas atividades. Use o tempo para organizar o ambiente, a mesa de estudos, os materiais, as anotações, os arquivos digitais, os armários ou até mesmo mude as coisas de lugar. Faça um pouco de cada vez. Aproveite também pra “destralhar” e se desfaça de coisas que não são mais úteis para você. Quando percebemos que as coisas estão organizadas, nos tornamos mais criativos e nos sentimos mais equilibrados.

**FAÇA COISAS QUE VOCÊ SEMPRE QUIS FAZER,
MAS NUNCA TEVE TEMPO**





E o que fazer com o tempo que sobra após cumprir suas horas diárias de estudo e as demais obrigações? Faça as coisas que você sempre quis fazer e nunca teve tempo. Dedique-se a hobbies sem culpa. Assista a filmes e séries, aproveite um tempo de qualidade com as pessoas que moram com você, leia livros, cuide dos animais, aprenda outras coisas que você tem interesse, teste receitas culinárias. Com relação a isso, tenha atenção. Não é o momento de você encher o seu tempo livre com vários cursos e atividades diversas aleatórias. Escolha somente o que mais te interessa e não esqueça de descansar.



Sugestão de plataformas de cursos online. Clique e confira:

- [Coursera](#)
- [Udemy](#)
- [FGV](#)
- [USP](#)
- [Faber-Castell](#)

LIMITE SEU TEMPO NA INTERNET





Para preservar seu bem estar emocional e também para que você consiga realizar as suas atividades cotidianas, coloque um limite no tempo que você vai passar na internet. Quando estamos navegando nas redes sociais ou acompanhando notícias, a nossa noção de tempo muda muito e facilmente conseguimos passar horas e horas naquele ambiente sem perceber o tempo passar. Seria bastante importante que você escolhesse um tempo no dia para acessar a internet e se manter informado.



Você pode, por exemplo, estabelecer um tempo de 30 minutos no fim da manhã e mais 30 minutos no fim da tarde para acessar as redes sociais e verificar as últimas notícias. Use somente o tempo necessário para se manter bem informado e se comunicar com as pessoas importantes pra você. Além de afetar a sua concentração e a sua saúde mental, passar muitas horas conectado e exposto a múltiplos estímulos fará com que você perca muito tempo do seu dia.



Pra finalizar...

Respeite as orientações de isolamento social e higiene. Não estamos de férias. Se todos fizerem sua parte, em breve poderemos retornar às nossas atividades.



Naiara Aline Chaves Zat
Técnica em Assuntos Educacionais
Serviço de Assistência Estudantil - UFSC Curitibanos
naiara.chaves@ufsc.br