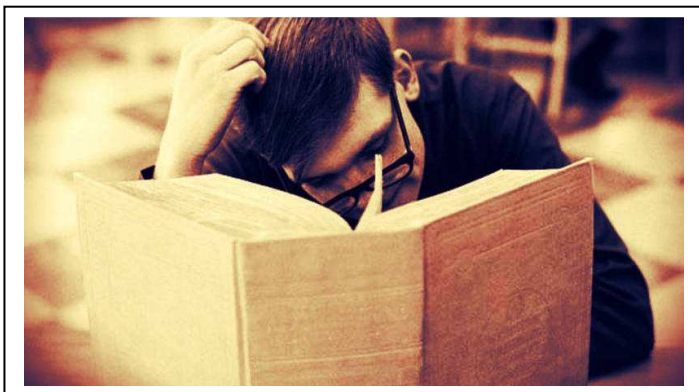


13 ESTRATÉGIAS PARA TURBINAR A CAPACIDADE DE ESTUDO



Não há nada mais desmotivador do que chegar ao fim da página de um livro e perceber que a concentração foi embora entre um parágrafo e outro, e com ela, levou também a sua capacidade de retenção das informações.

Quando o volume de leitura exigido é grande, adotar estratégias é essencial para não ficar a ver navios enquanto os ponteiros do relógio dão voltas e os livros, um “baile” em você.

Mas, antes de sair em busca de soluções milagrosas, como o uso de remédios controlados, veja o que indicam três especialistas em técnicas de estudo para concursos públicos. As dicas estão divididas em três blocos (concentração, leitura rápida e retenção de informações) e valem para concurseiros, universitários e vestibulandos.

Para turbinar a concentração:

1. Cuide do seu estado mental

“Não se consegue a alta performance de repente, sobretudo, para quem está afastado dos estudos há muito tempo”, diz José Roberto Lima, autor do livro “Como passei em 15 concursos” (Editora Método).

De acordo com ele, com o hábito de estudar o rendimento melhora. “A persistência desenvolverá outro atributo importantíssimo: o prazer de estudar e de aprender”, diz.

2. Bloqueie distrações

“Isso significa desligar o celular para não ter mensagens chegando toda hora, sair do computador, fechar a porta do quarto e avisar para não ser perturbado”, diz Marcello Leal, professor do site Questões de Concursos.

Aquela escapadinha para conferir a *timeline* do *Facebook* é tão irresistível quanto prejudicial. “O cérebro perde a concentração que vinha mantendo e, para reiniciar o processo, demanda tempo e energia”, diz.

3. Escolha o ambiente adequado

A luminosidade deve ser apropriada, assim como a tranquilidade do ambiente. “Se a casa tem muita gente ou muita distração, o ideal é procurar uma biblioteca”, indica João Mendes, coordenador do curso Ênfase.

4. Mantenha postura correta

Estudar na cama só é bom para embalar o sono. “A pessoa deve evitar ler deitada ou escorada, e, sim, ler sentada, com a coluna ereta, o joelho dobrado a 90 graus e não ficar com a cabeça excessivamente baixa”, diz Mendes.

5. Faça pausas

“Saiba também que não dá para ficar concentrado durante muito tempo, então é importante estabelecer metas e prazo”, diz Marcello Leal, professor do site Questões de Concursos.

Estude por no máximo 50 minutos antes de fazer um intervalo. Depois se dê até 10 minutos de descanso antes de voltar para os estudos. Durante a pausa, levante da cadeira, faça alongamentos, ande um pouco, indica Leal.

6. Use o seu relógio biológico a seu favor

Você é do tipo matutino, vespertino ou noturno? “Cada pessoa possui um período do dia no qual produz mais. Seja ele pela manhã, tarde ou noite, trate esse momento como sendo o mais importante e estude durante ele os pontos mais difíceis”, diz Leal.

Para ler mais rápido:

7. Pratique técnicas de leitura dinâmica

“Cursos voltados para leitura dinâmica podem ajudar”, diz Lima. Usar os dedos para acompanhar a leitura, marcar o tempo para ler uma página e verificar os progressos feitos são algumas dicas.

Mas não tenha pressa. “Existem temas, como Direito, por exemplo, em que se exige muita concentração. É necessária a compreensão de que determinados temas exigem leitura atenta e não tão rápida”, diz Lima.

8. Foco

“Para ler mais rápido é necessário que sua mente esteja alerta e focada naquela única atividade que está desempenhando”, diz Leal.

Melhor do que leitura dinâmica é apostar em foco exclusivo no texto, explica Leal. “Como diria o monge budista Thich Nhat Hanh, ao tomar o seu chá, apenas tome o seu chá e não seus problemas e ansiedades”, afirma.

9. Sublinhe o texto

Marcar trechos mais importantes do texto ou marcá-lo com outras cores também é um conselho dos especialistas.

Para aumentar a retenção de informações:

10. Leitura dupla

“Muitos estudantes preferem fazer uma primeira leitura rápida sem se preocupar com detalhes e depois fazer uma segunda leitura mais detida”, diz João Mendes, coordenador do Curso Ênfase.

11. Resumo

Ler e resumir é uma forma bastante eficaz de fixar o conteúdo, segundo Mendes. O ponto negativo desta técnica é o tempo. Se ele estiver curto, melhor usar outras estratégias.

12. Procure exemplos do que foi estudado

Buscar exemplos práticos da teoria é uma estratégia que dá resultado, afirma Leal. “Quando você vivencia uma situação que tem a ver com algo que estudou, aquela informação não te deixa nunca”, diz.

Mas, como é impossível vivenciar tudo o que é estudado, a dica é pedir (e anotar) exemplos aos professores e procurar nos livros a aplicação prática de conceitos abstratos.

13. Ouvir, anotar e revisar

Faça anotações em aula e revisões periódicas, indica José Roberto Lima. “Gravamos 50% do que ouvimos durante três dias. Quando ouvimos e fazemos anotações, saltamos para 90% (mas também por três dias). Quando ouvimos, fazemos anotações e, no prazo de três dias, fazemos revisões, gravamos, para o resto da vida, 70%”, diz Lima.