

# 5 atitudes para conseguir estudar mais em menos tempo

Perdendo tempo precioso de estudo com distrações? Veja as dicas para ajustar o foco e tornar as horas em frente aos livros bem mais efetivas

Por Camila Pati (Adaptado)

Basta sentar-se à mesa rodeado de apostilas e livros para se dar conta de que a dedicação aos estudos para a universidade ou concursos públicos exige um poder de concentração para lá de afiado. Na base da falta de foco, estão velhos e novos vilões. O som hipnotizante da televisão, o toque repetitivo do celular, redes sociais e aplicativos de mensagens (WhatsApp, Facebook,..) são alguns deles. Muitas vezes, o inimigo senta ao lado: é aquela amiga ou aquele amigo que adora conversar. Torra o tempo dele e o seu junto. No entanto, vencê-los é apenas questão de determinação, força de vontade. Afinal, basta apertar o botão desligar para ter a certeza de não ser interrompido, ou lembrar que o tagarela pode deixar o papo para depois.



## Antes

### 1. Preste atenção ao fluxo de respiração

Sim, investir 2 minutos da sua atenção (apenas) no ritmo da respiração pode ser decisivo para baixar a ansiedade e melhorar a concentração. “É um exercício simples, que dá para fazer em casa e baixar a adrenalina”, diz Juliana. Experimente alongar o tempo de inspiração e, sobretudo, o de expiração durante estes minutos.

Mas e quando é o pensamento que insiste em voar longe levando o concurseiro a adiar a leitura de uma doutrina do Direito ou a resolução daqueles exercícios “cascudos” de raciocínio lógico? Se a raiz da distração está fincada dentro da sua cabeça, algumas atitudes antes e durante o período de estudos podem ajudar. Veja o que Juliana Pivotto, sócia diretora da Nova Concursos, sugere para aumentar o poder de concentração e conseguir estudar mais em menos tempo.



### 2. Foque em um ponto estático



O esvaziamento da mente é um dos pressupostos da meditação cujo objetivo é conectar o praticante ao momento presente. Seus benefícios para ativar a capacidade de foco são propagados há milhares de anos. Para se ter uma ideia, na época do julgamento do mensalão, o então ministro do STF, Ayres Britto, contou que 30 minutos diários de meditação bastavam para encarar com serenidade a pressão e a pesada carga de trabalho.

Nunca tentou? Para começar, imagine, por alguns minutos, a chama de uma vela e tente controlar o movimento com a mente. “O desafio é não pensar em mais nada, o que é bem difícil”, diz Juliana.

## Durante

### 3. Vá logo ao limite da sua capacidade mental

Com mais tranquilidade, é hora de partir para os livros e apostilas. Mas não comece pelo caminho mais fácil, ou seja, aquela matéria que você já domina. Na opinião de Juliana, assuntos complexos forcem a mente a trabalhar mais. “Quanto mais difícil, mais você terá que se concentrar e, assim, seu cérebro permitirá menos brechas para a distração”, recomenda.



### 4. Faça do estudo um jogo

Criar um esquema de “auto premiação” pode ser o empurrãozinho que faltava para continuar motivado, segundo Juliana. Venceu um tópico daquela doutrina complicada? Gabaritou a lista de exercícios? Ponto para você. Estabeleça uma lista metas, e à medida que elas forem cumpridas, dê a si mesmo pequenos “presentes”, como pausas e momentos para estudar sua matéria preferida, por exemplo.

## Depois

### 5. Anote o que tira a sua concentração

Conhecer o “inimigo” é o primeiro passo para superá-lo. Por isso, Juliana indica também um exercício de autoconhecimento. A ideia é verificar o que o tira do foco e criar suas próprias estratégias para não se deixar vencer pela distração.



Fonte: <http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/5-atitudes-para-conseguir-estudar-mais-em-menos-tempo?>

Publicado por **Nana Moraes** (Estudante de Direito.) ADAPTADO