

Eduardo Valladares

# Como aprender melhor

Métodos infalíveis para alcançar  
resultados na hora de estudar



descomplica

## Sumário

1. ["FALA TU!"](#)
2. [POR QUE QUIS ESCREVER ESTE LIVRO?](#)
3. [NOTA PARA O LEITOR](#)
4. [GUIA DO ESTUDO PERFEITO](#)
  - 4.1 - [AUTONOMIA: DEFINIR SUA PRÓPRIA METODOLOGIA DE ESTUDOS](#)
  - 4.2 - [CRIATIVIDADE: ESTRUTURAR MÉTODOS E PROCESSOS DE ESTUDOS E ELABORAR SOLUÇÕES](#)
  - 4.3. [COLABORAÇÃO: APRENDER A INSPIRAR POR MEIO DE BOAS PRÁTICAS](#)
  - 4.4 - [CONFIANÇA: DESENVOLVER HABILIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS E APRENDER COM OS ERROS](#)
5. [APRENDER É FÁCIL E FUNCIONA](#)
6. ["O PULO DO GATO!" \("The jump of the cat!"\)](#)
7. [GRATIDÃO É TUDO!](#)
8. [SOBRE O AUTOR](#)
9. [REFERÊNCIAS](#)
10. [A CORAGEM DE SER IMPERFEITO](#)

## **ESTE LIVRO É APENAS O COMEÇO**

Importante registrar que essa minha visão colocada aqui é de junho de 2018.

Tudo muda.

O tempo todo.

No mundo.

Ainda mais que não estamos vivendo uma era de mudanças, mas uma mudança de eras.

## **ESTE LIVRO É DEMOCRÁTICO**

Isso mostra que queremos e gostamos muito de feedback.

Leu, gostou do conteúdo e curtiu muito? Que legal! Escreva-nos contando seu depoimento. Vamos gostar bastante!

Não concordou? Que bom também! Conta pra gente sua visão! (mande-nos um email: [valladares.guiadoestudoperfeito@gmail.com](mailto:valladares.guiadoestudoperfeito@gmail.com) ou nos procure no Twitter ou no Instagram: [@eduvlld](https://www.instagram.com/eduvlld))

A proposta aqui não é concordância, mas reflexão.

Causar desconforto é uma das melhores intenções a que a educação deve se propor.

Estamos tentando preparar o aluno a ser um indivíduo mais completo.

## 1. "FALA TU!"

Para você que ainda não sabe o que esperar deste livro, reuni diversos depoimentos de ex-alunos, alunos atuais e de vários que se tornaram grandes amizades para contar um pouco do impacto da metodologia do Guia do Estudo Perfeito na busca dos seus objetivos.

*"Logo que decidi estudar em casa isso me deixou receosa, pois eu acreditava que isso não era possível. Era um mundo novo para mim. Mas, encarei, planejei, busquei por dicas de pessoas que já haviam passado no curso que almejo e as coloquei em prática. E foi nessa busca por melhorar que encontrei o Guia do Estudo Perfeito e não larguei mais.*

*Com o curso eu aprendi o significado de ser um Estudante profissional.*

*Um dos ensinamentos fundamentais que aprendi com o GEP foi como ser uma Estudante organizada, ter cada dia planejado, saber o que é necessário fazer e ter "metas diárias" para cumprir. Isso modificou meus estudos e me possibilitou ter tempo para cada coisa essencial na vida para se ter equilíbrio mental, físico e emocional.*

*Sou grata, imensamente, por ter tido a oportunidade de conhecer esse curso e ainda fazer parte dele, porque ele não é válido apenas para agora, na minha vida de pré-vestibular, mas também será crucial na minha futura vida acadêmica e de trabalho."*

**Allana, 27 anos, Belém, PA.**

**Vestibulanda de Medicina.**

*"Quando conheci o GEP ainda estava no 1º ano Ensino Médio, estudava em uma escola pública que como de conhecimento comum não possui um bom ensino e com isso nenhuma metodologia efetiva. Comecei a assistir as aulas e logo me apaixonei por isso que é conseguir potencializar os estudos através de técnicas de organização, relaxamento e treinamento.*

*Logo no primeiro dia comecei a montar meu cronograma de estudos o que fez realmente uma grande diferença. Aprendi a dar prioridade ao que realmente é importante, comecei a ter uma metodologia de como realmente levar os estudos a frente. Passei a fazer mais exercícios, ter divididos os tempos de treinamento intenso e relaxamento profundo além de melhorar meu foco, concentração, ter estratégia, performance e, principalmente, resultado.*

*Quase 3 anos depois ainda estudo e esses ensinamentos uso até hoje, eles não são apenas para os estudos mas sim para a vida! Com certeza o GEP pode ajudar muito mais pessoas a terem esse sucesso assim como eu tive."*

**Renan Proença, 18 anos, Fortaleza, CE.**  
**Vestibulando de Engenharia.**

*"O Guia do Estudo Perfeito mudou minha forma de pensar sobre “ aluno x estudante.” Quando entrei no descomplica, eu não sabia a diferença entre ambos e como isso mudaria minha vida! Logo após de acessar as aulas do GEP semanalmente, eu puder me enxergar de forma totalmente profissional e inovadora! Através do GEP me tornei uma estudante de verdade e isso transformou a minha realidade! O GEP me mantém totalmente motivada e de olho no futuro! Acredito que a metodologia do GEP mudou minha vida e mudará a vida de outros estudantes também. O GEP é a metodologia inteligente de verdadeiros estudantes."*

**Rafaela Dantas, 20 anos, São Paulo. SP**  
**Vestibulanda de Medicina.**

*"Conhecer e aprender com o Guia do Estudo perfeito foi algo que mudou para sempre minha vida, em vários aspectos. São ensinamentos adaptados aos estudos mas que podem ser utilizados em diversas áreas da vida. Aprendi minhas melhores formas de aprendizado, a gerir meu tempo de forma mais sábia e entendi que não sou uma máquina: preciso parar, preciso descansar, pois é isso que permite um aprendizado eficaz. A metodologia e a didática desenvolvida pelo prof. Valladares é capaz de transformar muitas vidas e ajudar muitas pessoas a alcançarem um rendimento maior."*

**Isabella Fernandes, 23 anos, Itaperuna, RJ.**  
**Acadêmica de Medicina Veterinária na UFV.**

*"A metodologia do GEP foi algo que considero que mudou muito minha forma de lidar com a minha rotina. Comecei a ser mais organizada, planejar e criar estratégias para alcançar meus objetivos, consegui criar um método de sucesso para a minha aprovação no vestibular de medicina. Além disso, o GEP me ensinou a lidar com coisas básicas da vida, como ter tempo para descansar, como cuidar da minha saúde mental durante os estudos, como lidar com a pressão que é prestar um vestibular concorrido e esses ensinamentos acabam se expandindo pra vida como um todo e na faculdade também. No ambiente acadêmico, vejo que às vezes estou um passo à frente de alguns colegas, muitos se sobrecarregam com as responsabilidades de estudar e acabam não tendo tempo para eles mesmos, com o GEP eu aprendi a lidar com tempos focados e tempos para eu mesma, o que me faz tornar mais equilibrada tanto no ambiente da universidade quanto fora dela. Com toda certeza eu recomendo o GEP para todo mundo, não só para fins educacionais, mas para transformar padrões e reorganizar a sua vida e se tornar um indivíduo mais centrado e completo!"*

**Júlia Muniz, 21 anos, Vitória, ES.**  
**Acadêmica de Medicina na UFES.**

*"O ensino brasileiro tradicionalmente está resumido em tratar o aluno de maneira semelhante a peças de um videogame qualquer. O propósito é apenas passar de fase - ou série - sem pensar na estratégia para tal.*

*O Guia do Estudo Perfeito rompeu com esse propósito simplista. Me ensinou a estudar de maneira profissional e ver a conquista de um resultado almejado como uma etapa concluída de um plano estratégico traçado.*

*"Aprender a aprender" também tem que ser ensinado. Creio que isso me fez uma ESTUDANTE melhor, estendendo agora ao campo profissional.*

*É o GEP! Treino // Estratégia // Performance // RESULTADO"*

**Layla Silva, 20 anos, Rio de Janeiro, RJ.**  
**Acadêmica de História na UFRJ.**

*"Aprender às vezes parece um bicho de sete cabeças, não é mesmo?*

*Mas sabe, não é bem assim. O Guia do Estudo Perfeito, o nosso grupo família, me ajudou a passar no vestibular e me tornar uma pessoa muito melhor! Procrastinação, excesso de estudo sem resultado não fazem mais parte da minha rotina, me tornei uma estudante profissional, autônoma, focada e melhor, com gosto pelos estudos.*

*Com o Guia do Estudo Perfeito você aprende mais e melhor (do vestibular para a vida)"*

**Camila da Silva, 17 anos, São Paulo, SP.**  
**Acadêmica de Jornalismo na Mackenzie/SP.**

*"Eu , como todo estudante , enfrentei desafios durante a minha trajetória, os quais pareciam ser impossíveis de superá-los. No entanto , eu só precisava de ferramentas apropriadas para enfrentar esses pesadelos(procrastinação,ausência de rotina e má administração do meu tempo).Então, eu tive contato com o GEP , e passei a pôr em prática as dicas que eram ministradas por lá. A partir daí a resiliência, empatia e tantas outras qualidades passaram a fazer parte do meu cotidiano e espero que seja daqui para sempre!"*

**Lucas Calazans, 17 anos, Miguel Pereira. RJ.**  
**Vestibulando de Medicina.**

*"Não existe um estudante eficaz sem que, como plano de fundo, haja uma pessoa eficaz. Ao contrário do que muitos acreditam, atingir resultados significativos nada tem a ver com dom ou sorte, mas com viver uma vida pautada nos princípios corretos que se harmonizam com as leis naturais.*

*Seguindo esse caminho, o Guia do Estudo Perfeito se mostrou funcional, uma vez que ensina os princípios corretos para nos tornarmos estudantes profissionais, seja no ensino fundamental, médio, superior, pós-graduação, mestrado, doutorado, se preparando para um concurso ou qualquer outro objetivo particular que tenhamos."*

**Thiago Saback, 20 anos, Rio de Janeiro, RJ.**  
**Acadêmico de Física na UFRJ.**

*"O Guia do Estudo Perfeito (GEP) é, pra mim, um estilo de vida. Por meio dele, desenvolvi comportamentos e hábitos que me ajudam não só nos estudos, como em todas as áreas de minha vida. O interessante desse projeto é que ele proporciona métodos e técnicas que potencializam os estudos de uma forma muito clara e didática. Não é algo inatingível, muito pelo contrário, você consegue utilizar todas as dicas de uma forma muito prática e simples. Depois de 4 anos estudando de maneira errada e sem estratégias, eu conheci o GEP e aprendi a ser muito mais organizada, disciplinada e estrategista. Aliás, o mantra dele é justamente o "treino, a estratégia, a performance e o resultado". Desse modo, eu percebo que hoje tenho não só um estudo, mas uma vida pessoal e profissional de qualidade, uma vez que desenvolvi autonomia e confiança e, além disso, aprendi a lidar com meus erros de uma forma que me impulsionasse a sair da zona de conforto."*

**Renata Waléria, 22 anos, Aracaju, SE.**  
**Vestibulanda de Medicina.**

*"Eu não tinha noção do quanto minha vida iria mudar quando conheci o Guia do Estudo Perfeito. Não só a de estudante, mas pessoal, profissional e social também. Entender o que era growth mindset, treino intenso, relaxamento profundo, organizar a rotina em um cronograma e estudar tudo outra vez parecia fácil para uma menina que achava conseguir fazer várias coisas ao mesmo tempo. Não foi!*

*Só aprendi de verdade o que era o GEP depois de uma aula de*



*Filosofia. O insight após escutar o “Só sei que nada sei.” foi crucial para mudar de atitude. Passei a estudar do zero como uma criança curiosa no jardim. Entendi a importância de relaxar e que podia sim fazer isso entre um exercício e outro. Hoje não vivo sem um cronograma e, principalmente, aprendi a lidar com meus erros passados e me adaptar às mudanças. É disso que eu tiro forças para seguir me desenvolvendo.”*

**Cecília Teles, 21 anos, Nova Iguaçu. RJ.  
Acadêmica de Jornalismo na UNICARIOCA.**

*"Fui aprovada para quatro faculdades com as aulas do Descomplica e do Guia do Estudo Perfeito.*

*Em abril de 2017, eu me vi perdida em relação aos estudos e com um sentimento de que o que eu estava estudando não era suficiente para passar. Foi quando eu pesquisei muito e decidi assinar o Descomplica sem métodos de estudos.*

*Por ser estudante de escola pública, sempre senti que eu precisava estudar muito mais que as outras pessoas, mas eu não tinha um método de estudos que fosse eficaz. Comecei a assistir as aulas do GEP para aprender a me organizar de forma a suprir as minhas necessidades. Aprendi a estudar melhor e de forma organizada, pois através das aulas do GEP eu conseguia montar um cronograma de estudos que de adequasse ao meu dia a dia.*

*Outro ponto que sempre me atrapalhou, foi o fato de eu perder a atenção com muita facilidade, até que em uma aula o Eduardo deu a dica de silenciar as redes sociais para evitar essa distração na hora dos estudos e isso me ajudou muito!*

*Bom, de uma forma bem resumida, foi nesses pontos que o Guia do Estudo Perfeito me ajudou a ser uma estudante profissional, mas confesso que eu ainda tenho muito o que aprender.*

*Sou grata por todo aprendizado que tive durante este período de vestibulanda e por todas as conquistas que o mesmo me proporcionou.”*

**Giovana Moraes, 19 anos, Rio de Janeiro. RJ.**  
**Acadêmica de Nutrição na UFRJ.**

*"Embora pareça clichê, divido minha forma de estudo em duas: antes e depois do Guia do Estudo Perfeito (GEP). Muitas vezes possuímos todos os conteúdos de uma prova, todos os melhores livros disponíveis e, até mesmo, os melhores professores; contudo sem uma eficaz metodologia de estudos seu objetivo final acaba se perdendo em tantas páginas e pastas de materiais. Meu primeiro Exame do Ensino Médio (ENEM) foi em 2012 - sendo os últimos quatro anos focados para medicina.*

*Como tive uma rotina corrida, tentando conciliar trabalho e estudos, sempre acabava acumulando todo o conteúdo e só podia estudar em horários alternados e irregulares. Usei o GEP em 2017 como uma ferramenta adicional para a minha preparação e, hoje, com duas aprovações em Medicina - graças à nota do ENEM 2017 - afirmo que o curso foi essencial para esta conquista. Mesmo passando 12 horas fora de casa consegui melhorar o rendimento, organizar cronogramas de estudo, revisões e principalmente obter um intenso controle emocional mesmo diante a crises de ansiedade e estresse em situações de teste e aprendizado. Tenho em mente, por fim, que o conteúdo absorvido será utilizado em minha vida pessoal, acadêmica e profissional."*

**Alisson Costa, 20 anos, Caicó – RN**  
**Acadêmico de Medicina na UFRN**

## 2. POR QUE QUIS ESCREVER ESTE LIVRO?

### Aprender a estudar é aprender a planejar

Quem nunca esteve na escola, saiu da escola, esteve na universidade, saiu da universidade, esteve no mercado de trabalho, saiu do mercado de trabalho e ainda continuou com a visão de que aprender é chato, monótono e difícil? Por que, não é?

Este livro é voltado para quem sempre quis entender que estudar pode ser fácil, simples e divertido. E, de fato, é. A grande questão é que precisamos saber como. Então, alunos, pais de alunos, alunos de pais, universitários, candidatos a universitários, trabalhadores de cargos juniores, plenos e seniores, professores de plantão, auxiliares de ensino, aprendizes de todas as esferas: este livro, com certeza, pode ajudá-lo a encontrar uma melhor maneira de aprender. Nosso objetivo é poder ajudar não só estudantes, mas também professores de todas as áreas.

*Eu aprendi que não preciso saber todas as respostas e quando eu não souber, eu não preciso fingir que sei. Essa única lição transformou a minha vida. Me fez querer pedir ajuda e me fez querer estar aberto a isso quando eu precisasse. Eu me permiti a ser vulnerável.*

**Simon Sinek**

---



FIGURA 1 CITAÇÃO SIMON SINEK

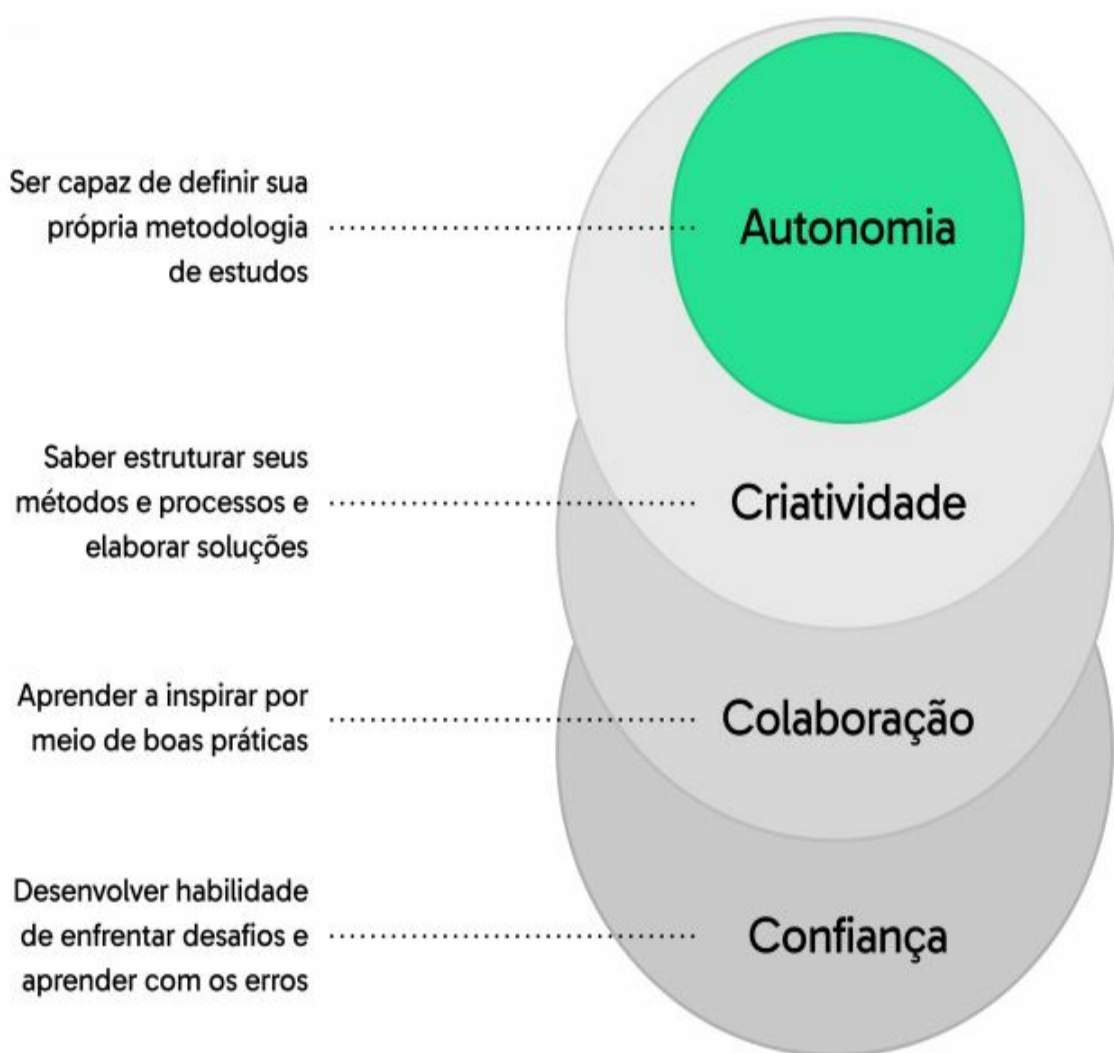
Nesse livro, você encontrará muitas revelações e técnicas sobre como aprender efetivamente. Nele abordamos como a aprendizagem pode ser entendida como **uma aventura** e não como um tipo de trabalho forçado. Nunca ninguém parou para te dizer: mas você estuda de forma ERRADA. Dizem que você entendeu um assunto, mas apenas para fazer uma prova. Aqui, você vai aprender a:

- aplicar técnicas de como planejar suas sessões de estudos;
- montar um cronograma de forma eficiente;
- entender como se faz uma revisão adequada e um bom diagnóstico de estudos;
- manter a concentração e dominar mais a sua mente e evitar a frustração;
- desenvolver habilidades comportamentais que vão trazer um maior equilíbrio emocional;
- criar estratégias de prova para ser mais bem sucedido em várias avaliações.

### 3. NOTA PARA O LEITOR

Com certeza, este **Guia do Estudo Perfeito** vai enriquecer ainda mais sua aprendizagem e sua vida.

#### ESTRUTURA DE APRENDIZAGEM



**FIGURA 2 DIAGRAMA ESTRUTURA DE APRENDIZAGEM**

A sua escola ensina ou ensinou você a aprender? Ensinou você a desaprender? Ensinou você a reaprender? Hmmmm... Tem alguma errada aí, então!

Alvin Toffler disse uma vez o seguinte: os analfabetos do século XXI não serão aqueles que não souberem ler e escrever. Mas todos que não souberem aprender a desaprender para, então, reaprender.

Se é assim, se você quer ver alguma mudança, você também tem que estar preparado para mudar. Vamos nessa? Vamos juntos?

## 4. GUIA DO ESTUDO PERFEITO

A minha proposta ao escrever este livro não é fazer ninguém concordar com esses valores e com este guia. Mas, fundamentalmente, meu grande objetivo aqui é causar, em algum nível, reflexões na sua forma de aprender a estudar.

Não tenho certeza de nada e nem estou acomodado achando que tudo aqui é lei. Estou tentando fazer alguma diferença. Apenas tentando.

Ajudando os alunos a serem indivíduos mais completos. Tomara que faça sentido para você! Se fizer, leve esses pontos para seus amigos, familiares e vamos mostrar para todo mundo que aprender pode ser fácil e funciona. É divertido, simples e fácil.

E, só para você ir se acostumando e já entrar no clima, vou adiantar aqui algumas dicas de mudança de comportamento que podem ser muito úteis para você. Mas, olha, deixa eu te contar uma coisa primeiro: eu busquei muita informação e conhecimento para poder escrever aqui, tá? São dicas preciosas e baseadas em muitas personalidades. São anos de muita leitura, assistindo vários vídeos e depoimentos de pessoas que se destacaram em vários setores. De Mahatma Gandhi a Bill Gates, de Napoleon Hill a Anthony Robbins, de Martin Luther King a Nina Simone, de Brené Brown a Tim Ferris.

Todos esses acima têm o background mais variado possível, viveram em épocas bem distintas, mas apresentam algo em comum: chegaram a uma plenitude porque tiveram um sistema de hábitos - isso mesmo; HÁBITO! Essa palavrinha é fundamental neste livro. Você vai entender bem como funcionam a autodisciplina, a autorresponsabilidade e o autocontrole.

### Dica #01

#### Desative as notificações do seu celular

Elas são as piores parceiras na hora da concentração. Pare de ficar preocupado com quem vai mandar um email, uma mensagem, uma música para você! Quando for a hora certa, você vai até o aparelho e vai ver o que

precisa ser visto. Pense assim: você quem deve ter o domínio do celular, e não contrário. E aí, vamos tentar? Você vai me agradecer muito ainda, tá?

## Dica #02

### Crie uma to do list

Escolha definir quais são as suas tarefas e entregas de cada dia. Se possível, de cada turno. Mas anote uma coisa também: quanto menos, melhor, ok? A ideia não é ficar obcecado para efetivar uma lista só para se sentir o premiado do dia. Você precisa de paz e serenidade para obter a tão sonhada produtividade. Caso contrário, meio caminho andado para você se tornar mais um fruto de uma sociedade (doente) que vive para trabalhar.

Se eu fosse você, baixaria uns apps para gerenciamento do tempo: **Trello**, **Evernote**, **Wunderlist**, **Google Keep**.

Você vai sentir aquele prazer de dar "check" em tudo que listar para fazer.

## Dica #03

### Métricas são uma excelente fonte de aprendizado

Medindo tudo que você pensa em fazer, você vai melhorar e muito em produtividade e organização. Cuidado só para não levar isso ao extremo. Há quem considere isso um transtorno compulsivo.

Mas é tão bom quando a gente se sente dono da própria rotina, da vida. Isso é um cenário de uma baita evolução pessoal.

E sabe qual é boa de ter isso sempre anotado? Você pode olhar pra trás e falar: "Caramba! Quanta evolução!" Em só três meses, já estou me tornando um grande atleta dos estudos!

## Dica #04

### Atribua recompensas na sua rotina

Já pensou em comemorar a cada conquista obtida? No caso, você pode separar esses momentos. sim! você pode escolher ver aquela série preferida



no final de semana ou a cada final de noite, sair com os amigos ou para namorar, reservar aquele horário para passear com a família ou até mesmo dormir mais um pouco ou ouvir o silêncio (já experimentou isso e se sentiu em paz? E o coração batendo? Que sensação, né? :D)

Quem defende isso muito bem é a psicologia positiva. Vale a pena ler depois um pouco mais sobre isso!

## Dica #05

### Fuja do multitasking

Pare com a pior tendência já inventada e incorporada pelo homem. E não tem esse papo que isso é fruto do computador e das redes sociais. No caso, a gente já é assim há décadas e séculos.

Existe um conceito de você dispensar apenas aquela atenção ÚNICA a uma só coisa, a uma tarefa POR VEZ! Caso contrário, você até conseguirá a realização de uma atividade, mas a trancos e barrancos e depois se tornará vítima disso mesmo.

Foque em UMA tarefa e dedique 100% da sua atenção para aquela tarefa.

Bora começar? Feche as janelas do seu computador e coloque seu celular no modo avião. Daqui pra frente, sempre que for estudar, escolha: menos tempo focado, mas focado DE VERDADE.

## Dica #06

### Use a lei do 80/20

Existe um papa da produtividade - o TIM FERRIS. Ele costuma ensinar que 80% dos nossos resultados vêm de apenas 20% dos nossos esforços.

Trata-se do "**Princípio de Pareto**". Foque nas ações, nas pessoas e até nos objetos que mais contribuem para sua vida (20%) e jogue todo o resto fora (80%).

(Vale pensar na diferença dos termos empenho e desempenho.)

## Dica #07

### Comece sempre pela tarefa mais densa

Essa prática se chama Top Heavy. Apreendi com o fundador do Descomplica, MARCO FISBHEN. Ela é simples e consistente. Tem um best seller que ensina isso de forma completa: "Eat That Frog". Você elege quais as tarefas de um dia, de uma semana, de um mês mais complexas e as coloca por primeiro a serem realizadas. Na prática, a gente tem a tendência de fugir daquilo que é mais pesado, o famoso deixar para depois. Tamanha arma da procrastinação. Faça justamente o contrário. Seguindo esse caminho, você vai ver como sobra MUITO mais tempo em vários dias e momentos que você planejou.

Lembre-se sempre de colocar tempo, monitore tudo que você faça. Isso vai lhe render um ótimo aprendizado de valorização do seu tempo.

## Dica #08

### Arrume sua cama! Arrume sua mesa!

Isso mesmo! Não é o recado da sua avó ou da sua mãe. É meu mesmo! :D

Se você não organiza nem seu espaço mínimo de convívio, como vai conseguir liderar uma equipe, cuidar de um processo, sanar as dúvidas do seu setor?

Arrumar a cama é um hábito fundamental se você quiser se tornar um grande atleta da produtividade. Quem defende essa visão é o Charles Duhigg, em O Poder do Hábito.

## Dica #09

### Cuide do seu sono e da sua alimentação

Em geral, temos tratado cada vez mais tais pontos como supérfluos, né, não? Lembre-se que só conseguimos produzir bem quando temos uma qualidade no nosso organismo. E isso é conquistado pelo equilíbrio de vários componentes. O sono e a comida são imperativos no processo.

Sério mesmo: pode parecer uma brincadeira, mas que tal acordar mais cedo,

fazer algumas ações antes de ir pra escola ou de ir para o trabalho?

Peça ajuda: afaste-se das comunicações dos smartphones e privilegie o seu sono. Isso é bem sério: seja essencialista! Prefira e aprenda o poder do não! Cada coisa no seu devido momento, sabe?

## Dica #10

### Valorize a qualidade emocional

Já ouviu a expressão: **Treinamento intenso x Relaxamento Profundo?**

Só você perguntar a um atleta próximo a você: quantas horas você treina e quantas horas você relaxa e descansa?

Vestibulando, concurseiro, aprendiz de pai e mãe. Todo mundo tem vida social, sim! O importante é filtrar que há tempo para tudo. O famoso "menos é mais" entra aqui de novo, sabe? Não é querendo abraçar o mundo de uma vez só que tudo se resolve. Você se torna um excelente entregador de resultados. E UMA semana, mas depois forte chance de ser o primeiro na fila da estafa, do estresse, das doenças cardíacas.

Vale a pena aqui sugerir a medição dos quadros das nossas emoções. Existe um App bem interessante chamado Daylio. Ele ajuda a monitorar e a enxergar as emoções atribuídas aos seus momentos da rotina. Aumenta a nossa percepção a como reagimos a tudo à nossa volta.

E aí, gostou? Me diz depois se você está testando, se está valendo e se você está encontrando resultados positivos, tá? Vou adorar receber seu email ou sua mensagem nas redes sociais.

([valladares.guiadoestudoperfeito@gmail.com](mailto:valladares.guiadoestudoperfeito@gmail.com) ou @eduvlld)

### Só para aquecer: algumas perguntinhas

- i) Empenho e Desempenho para você têm uma relação totalmente proporcional?
- j) Eficácia e Eficiência são a mesma coisa?
- :) Treino, Estratégia, Performance, Resultado são palavras presentes em sua rotina de estudos?
- l) Treinamento Intenso e Relaxamento Profundo: um dilema ou uma

relação de amor?

Conseguiu encontrar de forma rápida essas respostas? Não? Então, se prepare, que agora você vai começar a descobrir uma nova maneira de entender o aprendizado.

Antes, só uma história:

*Há muita sabedoria pedagógica nos ditos populares. Como naquele que diz: “É fácil levar a égua até o meio do ribeirão. O difícil é convencer ela a beber a água...”. De fato: se a égua não estiver com sede, ela não beberá água por mais que o seu dono a surre... Mas, se estiver com sede, ela, por vontade própria, tomará a iniciativa de ir até o ribeirão. Aplicado à educação: “É fácil obrigar o aluno a ir à escola. O difícil é convencê-lo a aprender aquilo que ele não quer aprender.”*

RUBEM ALVES

## 4.1 - AUTONOMIA: DEFINIR SUA PRÓPRIA METODOLOGIA DE ESTUDOS

Para mim, todo indivíduo nasce com a capacidade intrínseca de ser um empreendedor. Não no sentido de negócio, mas no de não se conformar e aceitar a realidade da maneira conformada.

É aquela mentalidade de querer mudança. Sair do estágio do incômodo.

"O indivíduo que tem consciência do seu empoderamento - por isso, assume com autonomia o rumo da sua vida - constrói iniciativas que mudem a realidade para melhor."

TIAGO MATTOS

Autonomia é a capacidade governar a si mesmo, numa escolha racional e emocional, com decisões conscientes e sabedoras das suas imediatas consequências, não determinadas por influências invisíveis como o medo, a pressão social ou a conformidade.

*Sáímos daquele pensamento industrial: linear. Entramos na era da multidisciplinaridade. (Mas isso não significa e nem defende o multitasking way of life ou o estilo multitarefa)*

**“Não seja um polvo, seja um CAMALEÃO!”**



**FIGURA 3 CAMALEÃO SORRIDENTE**

### **Reconheça o tamanho do problema**

- Quem é você em relação ao desafio?
- Você tá fazendo Enem pela primeira ou segunda, terceira, quinta vez?
- Quais suas fortalezas em relação à prova?
- Quais suas fraquezas em relação à prova?

### **Estabeleça um plano para reforçar o que tá bom e solucionar os problemas que você já identificou.**

**Exemplo:** *Você já diagnosticou que apresenta dificuldades na prova da área de Matemática. Cabe a você analisar da seguinte forma: de onde partem minhas barreiras? Eu não consigo me lembrar das fórmulas, não sei fazer as referidas contas, erro sempre no sinal invertido, não consigo entender o enunciado?*

Assim que descobrir a fonte do problema, investir energia e tempo naquilo e buscar um efeito positivo nas estratégias de estudos.

## Defina seu próprio método

1. Entenda sua rotina e perfil.
2. Associe na sua rotina um meio de superar as fraquezas e reforçar os pontos fortes.
3. Importante testar sempre se está funcionando para você.

No Descomplica, temos os alunos sendo verdadeiros estudantes quando desenvolvem a autonomia. Veja esse post abaixo :



**FIGURA 4 FOTO TIRADA PELA ALUNA ALLANA BEATRIZ, BELÉM, PA - @VEMPRAMIMEDICINA)**

Bem importante, nessa hora, também falar um pouco sobre autoconhecimento, né? Quanto mais a gente se conhece, a gente aprende a estudar melhor, sabe?

## Como descobrir seu perfil ideal de estudante

E nessa o Descomplica estruturou um teste para te ajudar nessa pegada. Quer conhecer? *Faça o teste no Turminator Descomplica* >

<http://bit.ly/turminator-gep>

Guerreiros estudam melhor...

Idealistas estudam melhor...

Pensadores estudam melhor...

Exploradores estudam melhor...

Ok, mas aí você se pergunta nessa hora? Essas dicas podem funcionar na teoria. Quero ver na prática? Sim! Você tem toda razão em questionar, mas vou dizer que o grande pulo do gato é: como descobrir se a rotina funciona?

Vale lembrar que: a prova não é oral. Ou seja, **NÃO SE ESTUDA DECORANDO AS COISAS** ! Você precisa sempre exercitar de maneira escrita o que está estudando. *(Isso é tipo aquele conselho de vó de não esquecer de levar o guarda-chuva, sabe?)*

Você será avaliado, SEMPRE, pela capacidade de acertar exercícios! De avaliar as melhores opções, de entender o enunciado, interpretar as imagens e tabelas. Por isso, nessa hora, entra o que gosto de explicar: não basta ter conteúdo, fiel! Você precisa de estratégia - ou num linguajar mais "chóvem" - manha, malícia, maldade, caldo.

Então, aceita, que dói menos:

**Não basta só estudar, você precisa medir sua estratégia o tempo todo**



Questões feitas em 2017		Erros
Fevereiro: 660	-	95
Março: 752	-	99
Abril: 965	-	129
Maior: 905	-	117
Junho: 1000	-	134
Julho: 635	-	91
Agosto: 978	-	149
Setembro: 1552	-	192
Outubro: 1569	-	202
Novembro: 30	-	4
<u>9016</u>	-	<u>1212</u>
		86,57%

**FIGURA 5 CEDIDA PELA ALUNA ALLANA BEATRIZ**

Segure essa dica agora, pois ela é FUNDAMENTAL para o seu sucesso nos estudos:

## CARREGUE ESSE MANTRA

- > Treino: rotina em cima de teoria e exercícios
- > Estratégia: definição de método
- > Performance - medição de metas
- > Resultado - como saber se está funcionando

Para isso, você encontra, na plataforma do Descomplica, uma sessão separada SÓ para realizar exercícios, ok? Dá uma clicada lá depois? ;)

<http://bit.ly/exercicios-gep>

## EXERCÍCIO:

*Experimente organizar seus estudos de forma que você comece a dimensionar mais o quantitativo de tarefas, exercícios, tempo reservado para cada atividade, momento de intervalos, etc. Veja se*

*está trazendo um pouco mais de senso de direcionamento do que está sendo feito.*

*A cada semana, monte sua agenda, avalie ao final do processo se as atividades estão sendo cumpridas e o resultado tem sido encontrado.*

*Vai ticando na agenda e dando sinal positivo para as conquistas. Comemore! Celebre! Isso se chama conquista da autonomia!*

## 4.2 - CRIATIVIDADE: ESTRUTURAR MÉTODOS E PROCESSOS DE ESTUDOS E ELABORAR SOLUÇÕES

Antes de mais nada, quero contar uma história. Você já ouviu falar no **O Asno de Buridan**. Sensacional e intrigante!

É um paradoxo em filosofia sobre o **conceito de livre arbítrio**. Refere-se a uma situação hipotética em que um asno é colocado à mesma distância de um fardo de palha e um recipiente com água. No entanto, o pobre asno ficou a pensar por muito tempo se decidia comer a palha ou beber a água. Adivinha o que ocorreu? De tanto pensar, morreu o asno (você lembrou certo: o ditado popular conhecido é *"de tanto pensar morreu um burro!"*)

Quero que você termine a leitura deste livro sendo capaz de construir um caminho mais autônomo, mais seu, mais autodidata em que você adquira mais confiança para definir seu estilo, sua pegada nos estudos.

Pensa aqui comigo: você já reparou que pensamos sempre em atribuir a responsabilidade ao outro, né? A “ culpa” só pode ser do:

- I. professor (“ele não ensina nada! ” );
- II. do colégio, do cursinho, da plataforma (“Não vejo a hora de isso tudo acabar! ” );
- III. amigos (“eles não compartilham e nem me contam nada do que rola no sucesso dos estudos deles! ” ).

Por causa disso, entendo que do que precisamos: criar uma mentalidade que estimule a criatividade. Isso mesmo! Não no sentido de inovação e originalidade no aspecto abrangente da palavra, mas criatividade como criar, desenvolver, estruturar, ajustar, refazer e... aprender a desaprender e a reaprender. Essa é a parada!

Nessa hora, é importante lembrar a diferença de atuação da época do aluno de ensino médio (você até pode ser ainda um , ok, mas, em breve, vai deixar de ser! Desculpe lembrar isso!) para um concurseiro, um universitário, quem sabe um pós-graduando.

**“Palavras geram pensamentos, pensamentos geram sentimentos, sentimentos geram ações e ações geram resultados.”**

T. HARV EKER

O fato é que resolver problemas não é uma habilidade. Trata-se de uma mentalidade, uma maneira de pensar - um modelo mental - que leva as pessoas a darem o melhor de si a fim de estruturarem a vida é uma forma mais positiva.

Já pensou se líderes como Martin Luther King, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Steve Jobs, Bill Gates não tivessem adotado uma atitude de verdadeiros solucionadores, tentando constantemente transformar, mudar, alterar o ambiente em que vivem?

Minha proposta, com este material aqui, é ajudá-lo a começar a desenvolver essa mentalidade proativa. A ideia aqui é aprender mais sobre a importância da liderança, do trabalho em equipe, da criatividade, da persistência, da persuasão e do aperfeiçoamento contínuo. Assim, o pensamento orientado para a solução de problemas pode se estender para todas as áreas das nossas vidas.

**"A capacidade de solucionar problemas não é um talento exclusivo de algumas pessoas ou de uma minoria sortuda."**

**Em geral, conhecemos e convivemos com pessoas de diferentes tipos de personalidade e visão de mundo. Concorda?**

Veja alguns tipos:

> **Os que não conseguem assumir o controle da própria vida. Tem a**

**impressão de que ninguém o entende e culpa sempre os outros por qualquer coisa ruim que acontece:**

**“E se eu fracassar? todos ficarão rindo de mim!”**

**> Os que nunca têm medo de se manifestar. Quaisquer que sejam os desejos e planos, estão sempre prontos a detonar, apontar os defeitos sem oferecer o mínimo de chance para melhoria do quadro:**

**“Eu bem que avisei!”**

**> Os que têm tantas ideias (sonhadoras ao extremo), mas nunca as colocam em prática. Ficam satisfeitas apenas em sonhar. Na prática, são ideias bem interessantes apenas na imaginação, nunca realizáveis, de fato, na prática.**

**“Não seria ótimo abrir meu próprio negócio?”**

**> Os que estão sempre dispostos a resolver problemas. Todavia, são sempre muito afobados e se tivessem pensado apenas um pouco mais o problema seria resolvido com muito mais resultado efetivo. Simplesmente não percebe que parar para pensar pode ser tão útil e importante quanto partir para a ação.**

**“Parar para pensar? Preciso para partir para a execução logo!”**

E aí, você se identificou com alguma dessas apresentações acima?

Claro que temos (diferentes) inclinações. Nossa contribuição aqui é você aprender a descobrir seus pontos fortes e desenvolver, então, uma mentalidade mais focada em solucionar problemas. Que tal se começarmos a:

**“Em vez de esquentar a cabeça com esse problema, vou tentar descobrir a solução.”**

**“O que deu errado nessa experiência? Vamos criar um diagnóstico e fazer melhor da próxima vez?”**

Para isso, veja essas 4 etapas:

1. **Entender a situação real**
2. **Identificar a causa básica do problema**
3. **Desenvolver um plano de ação eficaz**
4. **Executar o plano até resolver o problema**

Faz sentido? Parece simplista, não? Mas já reparou que, muitas vezes, a solução funciona por você não ter parado para ver o óbvio?

Análise isso em sua vida de aluno (em breve, você poderá ser chamado de um verdadeiro estudante): Situação hipotética: o aluno para e reflete: “preciso melhorar minhas notas em Cálculo 1!” e espera que isso mude de uma hora pra outra. Mas percebe, depois da segunda avaliação recebida que nada mudou. Então, pensa: “Tenho que parar de jogar futebol ou sair com as amigas para ter mais tempo para estudar!”

Um verdadeiro estudante - o solucionador de problemas - enxerga: “que tipos de questões estou errando?” Aí, ele separa em etapas o problema

e avalia: “Minha questão é a base, me faltam conceitos preliminares, não entendi a teoria e já quero partir para resultados melhores. Melhor verificar os exercícios resolvidos do livro e rever os módulos gravados no Descomplica!”

Percebe a diferença de modelo mental? O verdadeiro estudante passa a aumentar a produtividade, mudando a sua abordagem - busca novas estratégias. Claro que os motivos, as causas dos problemas são individuais.

Logo, as soluções também! Mas alguma mudança começa quando você começa a perguntar:

**Por quê? // Como?**

E o recado que fica é: sejamos mais criativos em nossa rotina e em busca de construir um novo modelo mental.

Necessário saber que existem VÁRIOS tipos de estudar a MESMA matéria: com aulas gravadas, ao vivo, vendo uma monitoria, fazendo um estudo em grupo, analisando um gabarito comentado, acompanhando uma resolução de prova anterior, etc.

## EXERCÍCIO:

Muita gente tem seguido um modelo de estudar fazendo um checklist das atividades propostas e determinadas a serem executadas. O grande lance é você criar diferentes maneiras de isso ser realizado.

Abaixo, colocamos um material exclusivo e que vai te ajudar bastante nessa listagem de coisas a serem resolvidas: <http://bit.ly/ChecklistEmDia>

### 4.3. COLABORAÇÃO: APRENDER A INSPIRAR POR MEIO DE BOAS PRÁTICAS



**FIGURA 7 ALUNO THIAGO SABACK, RIO DE JANEIRO / RJ**

Mais um valor que se torna fundamental para você aprender melhor: o espírito da colaboração. Não no sentido tão simples de que estudar em grupo faz bem e ajuda, mas no que diz respeito a criação de um time, de uma comunidade, de fato, sabe?

E foi assim que foi surgindo um dos maiores grupos de estudos, que veio se tornando uma verdadeira comunidade, dentro da internet. O grupo que agrega, em maio de 2018, mais de 70 mil membros.

E se você me perguntar? Mas estudar em grupo - hoje, com a internet, funciona? CLARO! Na prática, as pessoas imaginam que estudar online seja o maior sentimento de solidão, né? Quando, na verdade, a gente vê e comprova como MILHARES de alunos fazem questão de estar juntos. Conectados!

Sai aquele pensamento de concorrência, entra o "Tamu Junto" na jogada. E aí, meu querido, minha querida, que a gente mostra para você que estudar JUNTO é MUITO melhor!



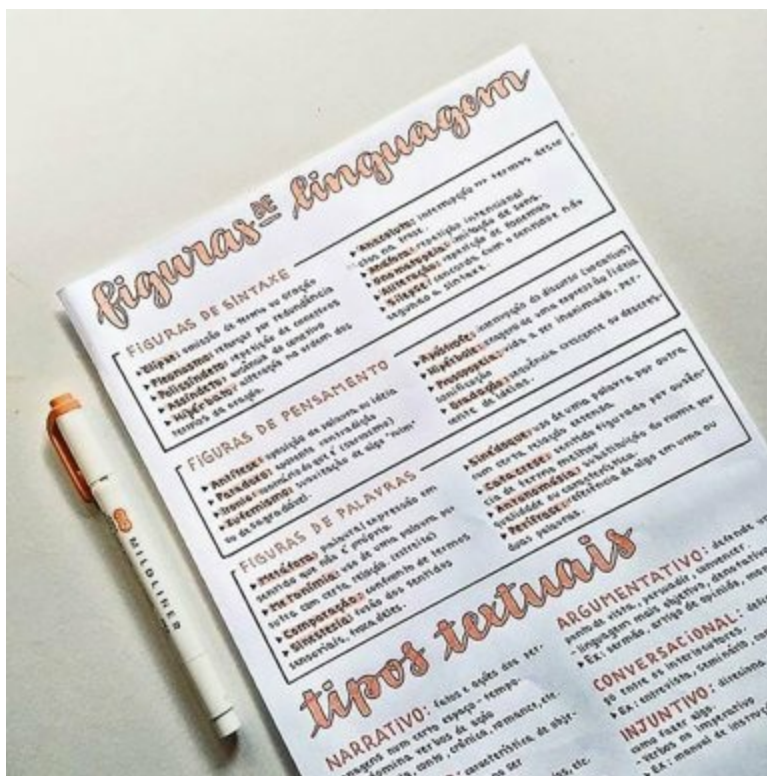


FIGURA 8 IMAGEM RETIRADA DO INSTAGRAM DA ALUNA RAYANNE - @STUDYIDIOM

Veja o textinho de dicas que a Julia Muniz fez:

"Eu recebo muitas perguntas toda vez que posto um resumo aqui de como eu faço, como me organizo e tudo mais! Então vamos lá:



**FIGURA 9 IMAGEM RETIRADA DO INSTAGRAM DA ALUNA JULIA MUNIZ -  
@ESTUDAJU**

Todo início de semestre os professores passam o cronograma de aulas, com todos os conteúdos, o que vai ter em cada aula, que dia serão as provas e apresentações de trabalho, então já dá pra ajudar MUITO. Vocês lembram que eu falei que a gente é apadrinhado e recebe material? Então, às vezes nesse material vem resumos de outras pessoas, transcrições de aula e tudo isso é muito útil como material de estudo.

Tento fazer isso após as aulas serem dadas, como forma de manter a matéria em dia, até agora tá dando tudo certo!!  
hahahaahaha

Após imprimir meus resumos, eu grifo as coisas mais importantes (pra mim, o q o professor mandou prestar atenção) e fico repetindo essas informações como forma de fixar e gravar, e antes da prova procuro resolver provas antigas e ficar repetindo as coisas até não querer mais."

Uma vez, uma aluna me procurou com a seguinte questão:

"Pessoal! ☹️ Estou quase pirando. Minha maior dificuldade é em matemática, estou me dedicando ao máximo, mas parece que tenho um bloqueio. Estou atrasada nas aulas e por mais que as entenda, a maioria dos exercícios me desanimam. Help!!! Alguém me dá uma dica pra superar isso?!"

E aí, logo em seguida, surgiram várias ajudas dos colegas. Como essa abaixo:

"Oi, amiga, tudo bem? Exatas é uma área em que a ressalva é a que mais depende dos exercícios para a aprendizagem, assim, recomendo que depois de estudar o conteúdo vá para os exercícios, depois separe aqueles em que você teve maior dificuldade para resolver ou errou, após fazer isso faça uma análise sobre em quais pontos você está com déficit na

aprendizagem, desta maneira, volte nas aulas e reestude essa parte."

O mais legal é aprender em grupo e desenvolver **novas estratégias de aprendizagem**.

## **Técnica Feynman**

Por acaso, você já ouviu falar da **Técnica Feynman**?

Essa técnica é uma metodologia composta por cinco passos, que se aplica a qualquer campo do conhecimento e que possui como objetivo fazer com que você aprenda qualquer conteúdo, inclusive aquele mais difícil e de que você não gosta. Para isso, siga os cinco passos abaixo. Se ainda restar alguma dúvida, basta clicar no vídeo.

### **1º Passo: Escolha o assunto que você quer aprender**

Busque as melhores fontes (aulas ao vivo ou módulos gravados, livros e textos) sobre aquele assunto e comece a estudar.

### **2º Passo: Escreva esse conceito como se fosse explicar para alguém não familiarizado com o assunto**

Escreva no bom e velho papel. Pense de forma didática em esquemas, analogias, tópicos, para, no próximo passo, apresentar esse assunto para uma pessoa.

### **3º Passo: Explique esse assunto como um professor**

Busque explicar da forma mais didática e sintética possível. Escreva e fale para alguém que não esteja familiarizado!! Se você estiver sozinho, explique

para o espelho e pense que está diante de uma apresentação de trabalho em grupo.

## 4º Passo: Descubra o que você está dominando ou não

Escrever o assunto e explicá-lo para alguém, faz com que você perceba falhas ou tenha dúvidas. Isso significa que você precisa melhorar seu entendimento sobre aquele ponto. Chegou a hora de fazer isso. Revise seu material. Se precisar, volte aos vídeos ou resumos.

## 5º Passo: Simplifique sua explicação o máximo possível

Faça analogias, use figuras, seja visual. Não se esqueça de que você está explicando isso para alguém que nunca viu o conteúdo. Busque usar uma linguagem simples e direta. Entenda a ideia, não grave nomes.

Se quiser entender mais, clique aqui: <http://bit.ly/tecnicafeynman-gep>

Então, explore esta técnica assim que estudar algo faça suas anotações, pesquise sobre o assunto e dê uma aula sobre aquilo para alguém ou alguma coisa! Lembre-se que **“ensinar é aprender duas vezes”**.

## Aprenda com atletas

### 1. Ter Foco nos Objetivos

Simulados também são essenciais para se acostumar ao estilo das questões. Eles são a melhor forma de aprimorar a sua técnica de interpretação e não ter surpresas diante da linguagem da banca examinadora.

Não há problema se você não sentir a necessidade de aplicar todas estas técnicas para programar estrategicamente seus estudos. Aliás, é essencial que seu planejamento seja personalizado de acordo com suas facilidades e

aptidões, para a melhor absorção do conteúdo programático do seu concurso. O que, sem dúvida, é essencial, é que você se programe nos estudos (de alguma forma!).

Como dito anteriormente, não é nada proveitoso estudar sem um planejamento técnico, o estudo esparso pode fazer com que você acabe sempre se defrontando com a dificuldade de assimilar conteúdos.

## 2. Valorizar o Trabalho em Equipe

No mundo dos esportes, há modalidades individuais e coletivas. Nesse contexto, aqueles que não competem com um time propriamente dito têm junto de si uma outra equipe preparadora: treinadores, fisioterapeutas, nutricionistas e vários outros profissionais que trabalham em busca de seu melhor desempenho possível.

Da mesma forma para o estudante: não há motivos para não formar sua equipe. Você com certeza tem conhecidos passando pela mesma situação, com as mesmas dificuldades ou com os mesmos objetivos. Por que não se aproximar deles e trocar experiências? Certamente há muitas vantagens que podem nascer dessa troca. Não deixe de trabalhar em equipe com aqueles que compartilham seu propósito! Você vai evoluir muito e quem sabe até fazer bons amigos. Não se isole nessa jornada!

Procure levantar quais os seus pontos fortes na hora de estudar e leve isso aos seus grupos de estudos. Não os tem ainda? Monte um agora mesmo. Convido você também a conhecer o nosso. Só clicar e entrar em: <http://bit.ly/grupo-descomplica>

Agora, vale uma observação aqui: existe uma diferença entre grupos para consulta de dicas, estratégias e busca de inspiração e outra coisa é você usar o grupo para tirar dúvidas, entende? Se você pensar em montar algo em grupos de mensagens de celular, cuidado: não faz sentido mais de 8 a 10 pessoas num mesmo grupo. Deixou de ser grupo de estudo e virou grupo de distração. E distração não está no nosso radar quando falamos em estudar, entende? :D

## EXERCÍCIO:

Qual foi sua última descoberta positiva na hora de estudar que você virou e falou para si mesmo/mesma: "nem eu sabia que isso daria tão certo! Então, compartilhe isso agora com os demais membros de um grupo de estudo, mas peça para os colegas avaliarem se o mesmo efeito por eles foi atingido. Provoque reflexões e dê ajuda! Você vai reparar que isso vai lhe ajudar em outros grupos de disciplinas em que você encontra mais dificuldade.

Diga depois, para mim, se isso não lhe trouxe mais confiança, gosto, entusiasmo e mais direcionamento nas questões e nas matérias!

## 4.4 - CONFIANÇA: DESENVOLVER HABILIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS E APRENDER COM OS ERROS

### **Por que o desconforto é necessário?**

Zona de conforto é “o espaço comportamental onde as atividades desenvolvidas se adequam a uma rotina e a um padrão que minimiza o estresse e o risco”. Ou ainda “uma série de ações, pensamentos e/ou comportamentos que uma pessoa está acostumada a ter e que não causam nenhum tipo de medo, ansiedade ou risco. Nessa condição a pessoa realiza um determinado número de comportamentos que lhe dá um desempenho constante, porém limitado e com uma sensação de segurança”

Em nossa zona de conforto existe esta sensação de familiaridade, segurança e certeza. Quando tentamos realizar atividades que saiam do nosso padrão cotidiano, estamos, automaticamente, assumindo o risco e nos sujeitando à possibilidade de estresse e ansiedade: não temos certeza de como vamos reagir.

Porém, uma quantidade saudável de estresse pode ser um catalisador de crescimento e possibilitar uma boa motivação para agir. Sabemos que é difícil fugir dos padrões comportamentais. Um estudo publicado em 2015 identificou, no ser humano, a tendência

ao menor esforço. Uma das possíveis explicações é o fato de que a evolução privilegia o indivíduo mais adaptado. Nessa linha de raciocínio, nos tempos mais remotos da humanidade, de suprimentos escassos e muitas ameaças, levaria vantagem aquele que só fizesse o suficiente para se alimentar.

### **Exercite o equilíbrio emocional**

- > Não é só de estudo que é feita sua rotina
- > Relaxamento ajuda a equilibrar
- > Momentos de escape são importantes para recarregar as energias



## Valorize intervalos

> Faça meditações, exercícios de concentração e respiração

Nessa hora que é IMPRESCINDÍVEL falar de cronograma, mais uma vez.  
Você já definiu todos os seus momentos preciosos?

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30 - 08:00	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Dorma até mais tarde	Dorma até mais tarde
08:00 - 08:30	Preparação para aulas ao vivo	Preparação para aulas ao vivo	Preparação para aulas ao vivo	Preparação para aulas ao vivo	Preparação para aulas ao vivo		
08:30 - 09:15	Aula ao vivo: Biologia I Enem Extensivo	Aula ao vivo: Química Enem Extensivo	Aula ao vivo: Geografia Enem Extensivo	Aula ao vivo: Redação Enem Extensivo	Aula ao vivo: Biologia I Enem Extensivo	Café da Manhã	
09:15 - 09:45	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Notícias	
09:45 - 10:00	Aula ao vivo: Biologia II Enem Extensivo	Aula ao vivo: Química Enem Extensivo	Aula ao vivo: Geografia Enem Extensivo	Aula ao vivo: Redação Enem Extensivo	Aula ao vivo: Biologia II Enem Extensivo	Leitura de Tudo sobre o Enem nas Redes Sociais do Descomplica	Café da Manhã Bata uma prova antiga e resolva
10:00 - 10:30	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo		
10:30 - 11:15	Aula ao vivo: História Enem Extensivo	Aula ao vivo: Português Enem Extensivo	Aula ao vivo: Física Enem Extensivo	Aula ao vivo: Matemática I Enem Extensivo	Aula ao vivo: História Enem Extensivo	Resolva uma lista de exercícios de qualquer tema	
11:15 - 11:30	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo		
11:30 - 12:15	Aula ao vivo: História Enem Extensivo	Aula ao vivo: Português Enem Extensivo	Aula ao vivo: História Enem Extensivo	Aula ao vivo: Matemática I Enem Extensivo	Aula ao vivo: História Enem Extensivo		
12:15 - 13:30	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso
13:30 - 14:30	Aula ao vivo: Biologia ou Literatura Enem Extensivo	Aula ao vivo: Química ou Português Enem Extensivo	Aula ao vivo: Biologia ou Literatura Enem Extensivo	Aula ao vivo: Geografia ou História Enem Extensivo	Aula ao vivo: Biologia ou Literatura Enem Extensivo	Diagnóstico de lista de exercícios	
14:30 - 14:45	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Leitura de redações exemplares Fazer Redação	
14:45 - 15:15	Resumo de Teoria Exercícios	Resumo de Teoria Exercícios	Resumo de Teoria Exercícios	Resumo de Teoria Exercícios	Resumo de Teoria Exercícios		
15:15 - 16:00	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios		
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:15	Lanche da Tarde e Descanso	Lanche da Tarde e Descanso	Lanche da Tarde e Descanso	Lanche da Tarde e Descanso	Lanche da Tarde e Descanso		
17:15 - 18:00	Atualidades - Enem Power	Repertório - Enem Power	Estrutura - Enem Power	Guia do Estudo Perfeito - Enem Power	Atualidades - Enem Power	Live	
18:00 - 18:15	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo		
18:15 - 18:45	Resumo de Teoria Exercícios	Resumo de Teoria Exercícios	Resumo de Teoria Exercícios	Resumo de Teoria Exercícios	Resumo de Teoria Exercícios		
18:45 - 20:30	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios	Diagnóstico dos Exercícios		
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar		
21:30 - 22:00	Atividade Física	Atividade Física	Atividade Física	Atividade Física	Atividade Física		
22:00 - 22:45	Planejamento para o dia seguinte	Planejamento para o dia seguinte	Planejamento para o dia seguinte	Planejamento para o dia seguinte	Planejamento para o dia seguinte		
22:45 - 07:30	Partiu dormir	Partiu dormir	Partiu dormir	Partiu dormir	Partiu dormir	Partiu dormir	Partiu dormir

**Baixe aqui alguns modelos de sugestão de cronogramas:**

**Cronograma de estudos Enem:** <http://bit.ly/CronogramaENEMSInistro>

**Cronograma de estudos Medicina:**

<http://bit.ly/CronogramaMedicinaSinistro>

**Cronograma de estudos Bixo SP:** <http://bit.ly/CronogramaBIXOSinistro>

## Fazendo vestibular/concurso/prova mais de uma vez:

- > Reconheça seus erros
- > Trabalhe em cima deles
- > Trabalhe com a ideia de evolução e não de fracasso

**Não basta ter motivação, é preciso estratégia e método!**



Ao decidir estudar para um concurso, as pessoas costumam cultivar muito o lado motivacional, mas não têm o ímpeto a planejar uma estratégia de estudo. Por isso, uma das maiores preocupações de quem aprende a estudar melhor deve ser a otimização de seu estudo, mediante a utilização de técnicas corretas para que seu desempenho na prova seja potencializado.

Deve-se sempre ter em mente que, mesmo com toda a motivação do mundo, quanto maior a demora para chegar à aprovação, maior é a sensação de angústia e impotência ao longo do caminho. Pois isso, sem dúvidas, aumenta as chances de desistência.

A força de vontade – também chamada de autocontrole – é definida por McGonigal como “a capacidade de fazer o que realmente quer fazer quando parte de você realmente não quer fazê-lo” (MCGONIGAL, 2012)

De acordo com psicólogo norte-americano Roy Baumeister, da Universidade Estadual da Flórida, autor do livro Will Power, a força de vontade é a energia que nos auxilia a ter autocontrole, sendo usada para mudar o comportamento humano e tomar decisões. De forma objetiva, pode-se dizer que ter força de vontade é possuir a capacidade de adiar a gratificação e de oferecer resistência às tentações de curto prazo, que se desviam de nossos objetivos, a fim de alcançar metas de longo prazo.

## O que é força de vontade?

Segundo McGonigal, a força de vontade – ou autocontrole – funciona como um músculo, de forma que, quando usada, “fica cansada”. Por outro lado, quanto mais exercitada e desenvolvida, mais e melhor a força de vontade pode ser usada no cotidiano. Conforme estudo sobre a base neurológica da força de vontade, realizada por BJ Casey, professora de Psicobiologia e Psicologia em Psiquiatria e Neurociência da Universidade de Yale e da Universidade de Cornell, ambas dos Estados Unidos da América, o autocontrole envolve a ativação da região do córtex pré-frontal do cérebro humano, que é associada ao controle dos impulsos e do comportamento, num processo de ativação de “freios mentais”. Segundo McGonigal, a força de vontade atua sobre o corpo no sentido de acalmar o estresse que envolve o processo decisório, permitindo uma tomada de decisão intencional, por meio justamente do envio de uma carga extra de energia direcionada ao córtex pré-

frontal.

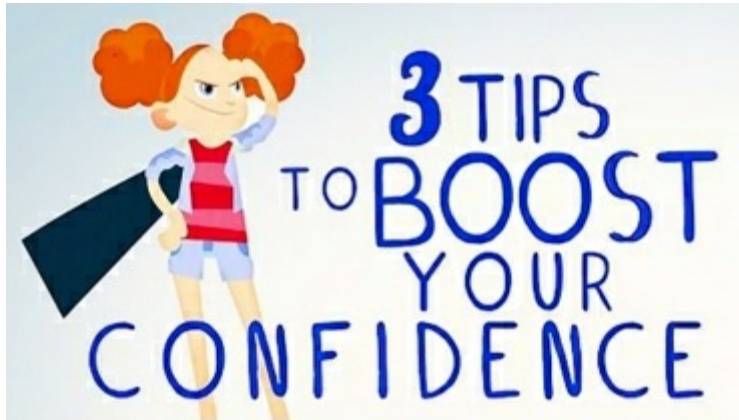
## Se a força de vontade é músculo, pode ser exercitada!

### Como aprender e/ou exercitar a ter força de vontade?

McGonigal orienta algumas estratégias para que você possa exercitar a força de vontade e cumprir com mais eficiência as suas metas:

1. **Comece** gradualmente a encarar suas metas, partindo das menos complicadas para depois chegar às metas mais complexas, permitindo que você desenvolva melhor o emprego da força de vontade em sua rotina.
2. **Direcione** sua força de vontade para objetivos que lhe tragam valor positivo, que contribuam de forma positiva para seu crescimento pessoal.
3. **Defina** claramente suas metas para alcançar o objetivo almejado. Porém, seja flexível e deixe espaço para eventual necessidade de alterar o caminho e as metas para atingir seu alvo.
4. **Busque** inspiração em exemplos de outras pessoas que alcançaram o objetivo que você traçou.
5. **Priorize** as atividades que você desempenhará no decorso do dia e separe metas para completar no período matinal, pois como a força de vontade é um músculo, seu uso pode enfraquecer no decorso do dia.
6. **Busque** controlar a ansiedade e o estresse, o que pode ser feito por meio de um exercício físico ou mesmo de meditação – que inclusive é muito recomendada por McGonigal para aprimorar a ativação do córtex pré-frontal.
7. **Procure** manter hábitos saudáveis, especialmente em relação ao sono, à alimentação e aos já mencionados exercícios físicos. Manter uma dieta balanceada, especialmente inserindo vegetais em sua alimentação, provê ao cérebro mais energia para a boa ativação de suas funções. Em contrapartida, dormir poucas horas impede o bom controle pelo córtex pré-frontal das regiões cerebrais responsáveis pelas vontades.
8. **Conheça** suas falhas e limites para poder reagir melhor quando surgirem e não fugir de suas metas.

9. **Recompense-se**, pois quando você se premiar pelo esforço no cumprimento de suas metas, transmite uma mensagem ao seu cérebro de que as atividades e tarefas são algo saudável e positivo.



Assista a esse vídeo clicando

aqui: <http://bit.ly/dicas-para-sua-confianca>

## 5. APRENDER É FÁCIL E FUNCIONA

Que isso! Já acabou? Sim! Você acabou de terminar mais um (?) livro! Que beleza, hein? Parabéns por ter chegado ao final dessa jornada! Mesmo! Agora, posso deixar aqui uma proposta? Que tal transformar isso em hábito?

Em geral, pessoas bem-sucedidas e vitoriosas implementam a leitura como uma prática diária. Vamos tentar? Não custa, né, não? Então, agora é com você: já fica aqui um exercício a mais de autonomia. Quem sabe, depois, você não apresenta essa leitura em uma palestra de 10/15 minutos na turma da sua universidade ou escola, no escritório do seu trabalho ou até mesmo para as pessoas da sua casa?

A ideia é que você comece a ter muito mais a diretriz dos seus caminhos. Quem faz o sucesso da sua vida não somos eu, sua mãe, seu pai ou seus companheiros e amigos. Mas você mesmo! Adote essa postura: esteja sempre pronto e vá dominar o mundo!

O Descomplica se compromete a pegar você pela mão e só soltar na sua aprovação. Ou peraí! De repente, não, hein? Você pode continuar estudando conosco ainda por muito tempo! Sabe como? Somos a maior plataforma de ensino do Brasil e temos conteúdo de vestibulares, concursos públicos, reforços universitários e escolares, pós-graduação e muito mais. E olha: temos aulas gravadas, ao vivo, monitorias, correção de redação, aulas de exercícios e aulas teóricas, aulas de diferentes e tipos e abordagens. E, claro, aulas do nosso Guia do Estudo Perfeito. Tudo com os nossos queridíssimos professores e professoras.

Tomara que a gente se reencontre nas aulas na nossa plataforma!

## 6. "O PULO DO GATO!" ("The jump of the cat!")

Aprender com todo mundo é a grande sacada que precisamos desenvolver. Abaixo, você encontrará várias referências, práticas, sugestões e conselhos dados pelos alunos. Isso mesmo! Sempre aprendi bastante com tudo que alunos me mostraram.

### Tabela para monitorar as emoções diárias



**FIGURA 10 MATERIAL EXTRAÍDO DO GRUPO DE ESTUDO DOS ALUNOS.  
ORGANIZADO PELO ANDRÉ MASSON**

Lista com o roteiro dos estudos mostrando como a rotina é importante

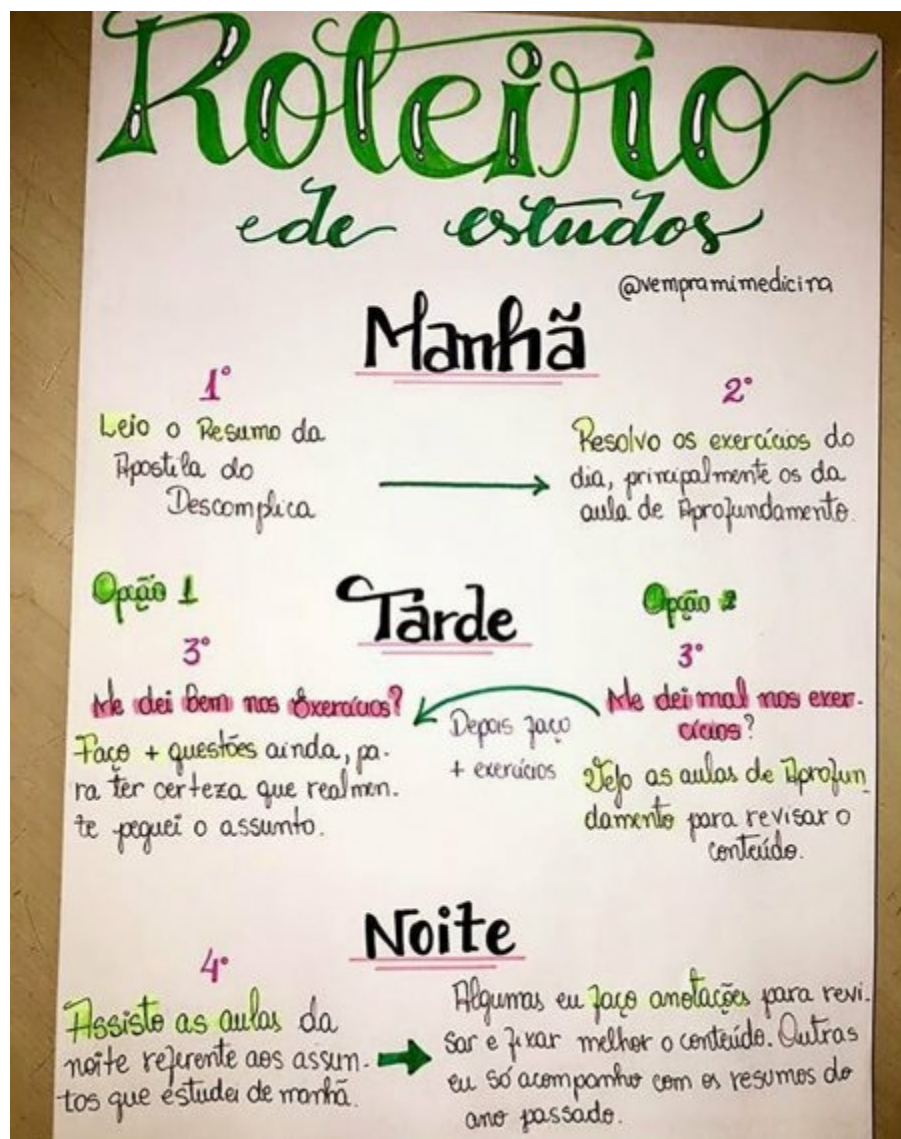


FIGURA 11 MATERIAL EXTRAÍDO DO GRUPO DE ESTUDO DOS ALUNOS.  
ORGANIZADO PELA ALLANA BEATRIZ

## Post colaborativo

"Boa Tarde, galerinha. Então meu nome é Esther e tenho 17 anos e estou cursando o 3º ano. Como muitos aqui meu objetivo é prestar o Enem e entrar para uma conceituada faculdade. Mas infelizmente sabemos o quanto é difícil manter a rotina de estudos e estar sempre motivado e no meu caso deixe me levar por alguns destes obstáculos e acabei

*ficando para trás. A minha realidade todos os dias não me permite ter a disponibilidade necessária. Eu estudo de manhã e trabalho a tarde e só tenho a noite para conciliar meus estudos. Não quero que vocês fiquem com pena de mim este não é o meu objetivo, mas sim dizer que estou tentando retomar o tempo perdido. Em prol disso fiz o meu cronograma de estudo que quero compartilhar com vocês, que tenho certeza que alguns ainda podem estar na mesma situação.*

*Eu fiz o meu cronograma baseado na minha rotina. Mas no meu caso as minhas semanas são diferentes, uma estou no Senac e a outra na minha empresa e função disso necessitei fazer 2 tipos de cronograma, o qual quando estou no Senac tenho muito menos tempo. Daí veio a ideia de aproveitar o tempo que estou no ônibus, que aproximadamente gasto 30 minutos à 40 minutos. A minha ideia é aproveitar este momento para assistir as vídeos aulas que perdi, claro baixando no meu celular e ficar sabendo sobre as atualidades. Assim acabo ganhando este tempo que estudaria para estas matérias para focar em outras. O E-book de o que estudar para o Enem e os resumos dos meses têm me ajudado demais.*

*Então, é isso galera espero que eu possa ter ajudado.*

*Ah! E só mais uma coisa, se vocês tiverem sugestões em como posso melhorar mais meu cronograma e minha rotina por favor não deixem de comentar, será muito importante para mim.*

*Fiz o meu teste no Turminator e deu guerreiros eficientes quem tiver algum grupo e puder me colocar.*

*Obs: O meu segundo cronograma não está pronto assim que tiver mando aqui no grupo.”*

(MATERIAL EXTRAÍDO DO GRUPO DE ESTUDO DOS ALUNOS. ORGANIZADO PELA ESTHER LUIZA PEREIRA)

## Post colaborativo

*“Ei galera, tudo bem ?*

*Tenho visto muita gente postando seus respectivos cronogramas então decidi expor o meu, tem funcionado muito bem comigo e acredito que pode ser uma alternativa legal para quem ainda está aprendendo a estudar como eu, é bem flexível e menos puxado do que os que eu tenho visto no grupo, porém eu gosto de utilizar o sábado e o domingo também, como forma de diminuir o volume de matérias para ver nos dias úteis sabe ?*

*É bem simples, eu me mantenho sempre duas semanas atrás do extensivo e assim só vejo as aulas ao vivo gravadas, então por exemplo, como vou entrar na semana 12 nessa segunda irei separar todas as aulas gravadas e distribuir pela semana, de forma que eu só precise ver três aulas por dia, sendo duas de humanas pela manhã e uma de exatas durante a noite(Coloquei exatas separadas porque percebi que sempre demandam mais tempo para os exercícios.)*

*Ps: fiquem à vontade para tirar qualquer dúvida, sugestão ou crítica.”*

(MATERIAL EXTRAÍDO DO GRUPO DE ESTUDO DOS ALUNOS. ORGANIZADO PELO ALUNO WILSON ROCHA FILHO)



## 7. GRATIDÃO É TUDO!

“Todas as cartas de amor são ridículas.  
Não seriam cartas de amor se não fossem ridículas.”

ÁLVARO DE CAMPOS (HETERÓNIMO DE FERNANDO PESSOA)

Esse é o momento que não pode deixar de ser clichê. Senão, não seria momento de agradecimento.

Quero agradecer à força divina por ser tão marcante na minha vida. À minha brilhante e linda esposa, Mariana, minha grande companheira, por estar sempre ao meu lado, me dando feedbacks preciosos, por me tornar uma pessoa melhor e que nunca hesita em me dizer "não" quando mais preciso. Às duas pessoas que fizeram de tudo para eu chegar até aqui: meu pai e minha mãe (*in memoriam*). Pelas dúvidas e certezas, mas, sobretudo, pelo esforço e insistência em me tornar adulto. Eternamente grato. À minha mais rica definição de resiliência: minha querida irmã Débora. Ao meu querido Zema e sua família, os meus mais sinceros agradecimentos por serem tão inspiradores e acolhedores. Agradeço também aos meus mentores - professores queridos - que me mostraram que a sala de aula seria o lugar ideal para minha realização profissional e que o relacionamento com os alunos seria o cenário adequado para desenvolver os três pilares da empatia, da coragem e da vulnerabilidade. Obrigado por terem sido bússolas na minha jornada. A meus amigos queridos que fiz na caminhada profissional - se tornaram meus irmãos de alma e com os quais vivi e vivo os mais belos momentos da minha vida. À minha amiga Mafê por ter me ajudado a criar o nome **Guia do Estudo Perfeito** e ser tão braço direito na construção desse meu projeto e ser tão presente na minha rotina de trabalho. A todos os profissionais que já cruzaram meu caminho e sempre me mostraram algum aprendizado.

E, claro, né?, um cheiro especial nos meus queridíssimos alunos! Salve! Salve! A todos dos quais tive o prazer de olhar no olho na sala de aula e àqueles que fazem parte do universo virtual - nunca os vi, mas sempre "os considere pacas"! E aos meus nobres e excelentes embaixadores do **Guia do Estudo Perfeito**. Aos que sempre acreditaram e me ajudaram a difundir esse

projeto.

Por fim, um agradecimento à equipe que fez esse livro nascer e virar realidade. Projeto incrível graças aos times de design, produção, marketing e projetos do Descomplica.

## 8. SOBRE O AUTOR



Eduardo Valladares é defensor dos pilares da

// **empatia**

// **coragem**

// **vulnerabilidade**

É professor de Linguagens, Redação e Literatura há 20 anos. Formado pela UERJ em Letras. Trabalhou em sala de aula presencial com Ensino Médio - em um curso e colégio particular, no Rio de Janeiro, por 16 anos e decidiu desenvolver novos projetos. Resolveu se dedicar ao trabalho online e está há 4 anos na plataforma - [Descomplica](#). Lá, ganhou expertise com alunos de várias categorias: vestibulandos, concurseiros públicos e de prova da OAB, universitários e pós-graduandos.

Desenvolveu o curso chamado **Guia do Estudo Perfeito** e tem obtido bastante êxito nesse caminho. Enfatiza os valores da autonomia, criatividade, colaboração e confiança com a missão de preparar o aluno a ser um indivíduo mais completo.

É também palestrante. Já se apresentou, em 2016, no **TEDx UERJ**, confira aqui: [bit.ly/TEDxVallad](https://bit.ly/TEDxVallad) e, no **SXSWedu**, em Austin, Texas, em 2017. Ambos temas sobre **autonomia e liberdade: como transformar alunos em verdadeiros estudantes**.

Hoje, lidera um movimento com comunidades sociais na internet - grandes grupos de estudos - e é treinador de jovens e adultos no que diz respeito à técnicas de aprendizagem, habilidades comportamentais e estratégias de prova. São mais de 13 grupos abertos até o momento. Um deles com mais de 70 mil membros.

Sua maior missão é levantar a auto-estima, a curiosidade, o conhecimento e o entusiasmo dos alunos em todo o Brasil.

Quer saber mais sobre o Valladares? **Clique nas redes sociais: @eduvlld**

## 9. REFERÊNCIAS

### Citações:

- 1) DUHIGG, CHARLES. O PODER DO HÁBITO: POR QUE FAZEMOS O QUE FAZEMOS NA VIDA E NOS NEGÓCIOS. EDITORA OBJETIVA. 2012.
- 2) MCGONIGAL, KELLY. OS DESAFIOS À FORÇA DE VONTADE: COMO O AUTOCONTROLE FUNCIONA, POR QUE ELE É IMPORTANTE E COMO AUMENTAR O SEU. EDITORA FONTANAR. 2013.
- 3) COLVIN. GEOFF. DESAFIANDO O TALENTO - MITOS E VERDADES SOBRE O SUCESSO. EDITORA GLOBO. 2009.
- 4) MCKEOWN, GREG. ESSENCIALISMO: A DISCIPLINADA BUSCA POR MENOS. EDITORA SEXTANTE. 2015.
- 5) DWECK. CAROL. MINDSET: A NOVA PSICOLOGIA DO SUCESSO. 2017.
- 6) MARKMAN, ART. SMART CHANGE. EDITORA PERIGEE. 2011.
- 7) KAHNEMAN. DANIEL. RÁPIDO E DEVAGAR: DUAS FORMAS DE PENSAR. ED. OBJETIVA. 2012.
- 8) HOLIDAY. RYAN. THE OBSTACLE IS THE WAY. EDITORA PENGUIN. 2014.
- 9) BROWN. BRENE. A CORAGEM DE SER IMPERFEITO. COMO ACEITAR A PRÓPRIA VULNERABILIDADE, VENCER A VERGONHA E OUSAR SER QUEM VOCÊ É. ED. SEXTANTE. 2016.
- 10) BROWN. BRENE. MAIS FORTE QUE NUNCA. ED. SEXTANTE. 2016.
- 11) BABAUTA. LEO. THE POWER OF LESS. 2013.
- 12) OAKLEY. BARBARA. APRENDENDO A APRENDER. COMO TER SUCESSO EM MATEMÁTICA, CIÊNCIAS E QUALQUER OUTRA MATÉRIA. ED. INFOPRESS. 2015.
- 13) CAREY. BENEDICT. HOW WE LEARN: THE SURPRISING TRUTH ABOUT WHEN, WHERE AND WHY IT HAPPENS. ED. MACMILLAN. 2014.
- 14) TOUGH. PAUL. HOW CHILDREN SUCCEED. ED. BOOKREVIEWS. 2015.
- 15) BROWN // ROEDIGER // MCDANIEL MAKE IT STICK. BELKNAP HARVARD.
- 16) TOUGH. PAUL. HELPING CHILDREN SUCCEED. ED. BOOKREVIEWS. 2016.

17) AHMAD, CHRISTOPHER. SKILL: 40 PRINCIPLES THAT SURGEONS, ATHLETES AND OTHER ELITE PERFORMERS USE TO ACHIEVE MASTERY.

18) JAMES, OLIVER. COMO DESENVOLVER SAÚDE EMOCIONAL. THE SCHOOL OF LIFE. 2014.

19) CARTER. CHRISTINE. O PONTO DE EQUILÍBRIO. COMO OBTER O MÁXIMO DE RESULTADOS COM O MÍNIMO DE ESFORÇO. ED. SEXTANTE.

20) BELLO. ANDRÉ. ACREDITE. ED. GUARDA-CHUVA. 2016.

21) DUCKWORTH. ANGELA. GARRA. O PODER DA PAIXÃO E DA PERSEVERANÇA. ED. INTRÍNSECA. 2016.

22) CASTRO. CLAUDIO DE MOURA. VOCÊ SABE ESTUDAR? ED. PENSO. 2015.

23) PIAZZI. PIERLUIGI. APRENDENDO INTELIGÊNCIA. MANUAL DE INSTRUÇÕES DO CÉREBRO PARA ESTUDANTES EM GERAL - VOLUME 1

24) BOSER. ULRICH. LEARN BETTER: MASTERING THE SKILLS FOR SUCCESS IN LIFE, BUSINESS, AND SCHOOL OR HOW TO BECOME AN EXPERT IN JUST ABOUT ANYTHING. ED. RODALE BOOKS. 2017.

25) POOL. ROBERT, ERICSSON. ANDERS. PEAK: SECRETS FROM THE NEW SCIENCE OF EXPERTISE. ED. EAMON DOLAN. 2016.

26) NEWPORT. CAL. DEEP WORK. RULES FOR FOCUSED SUCCESS IN A DISTRACTED WORLD. ED. GRAND CENTRAL PUBLISHING. 2016.

27) MATTOS, TIAGO. VAI LÁ E FAZ. EDITORA BELAS LETRAS. 2017.

28) SHAHAR, TAL BEN. HAPPIER: LEARN THE SECRETS TO DAILY JOY AND LASTING FULFILLMENT. MCGRAW-HILL COMPANIES. 2007.

29) HARRIS, DAN. 10% HAPPIER: HOW I TAMED THE VOICE IN MY HEAD, REDUCED STRESS WITHOUT LOSING MY EDGE, AND FOUND SELF-HELP THAT ACTUALLY WORKS. YELLOW KITE. 2014.

30) MANSON. MARK. THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F\*CK: A COUNTERINTUITIVE APPROACH TO LIVING A GOOD LIFE. INTRÍNSECA. 2017.

## Imagens

[Figura 1 Citação Simon Sinek](#)

[Figura 2 Diagrama Estrutura de Aprendizagem](#)

[Figura 3 "Não seja um polvo! Seja um camaleão!"](#)

[Figura 4 Foto tirada pela Aluna Allana Beatriz, Belém, PA - @vempramimedicina\)](#)

[Figura 5 cedida pela aluna Allana Beatriz](#)

[Figura 7 Aluno Thiago Saback, Rio de Janeiro / RJ](#)

[Figura 8 Imagem retirada do Instagram da aluna Rayssa - @studyidiom](#)

[Figura 9 Imagem retirada do Instagram da aluna Julia Muniz - @estudaju](#)

[Figura 10 Material extraído do grupo de estudo dos alunos. Organizado pelo André Masson](#)

[Figura 11 Material extraído do grupo de estudo dos alunos. Organizado pela Allana Beatriz](#)

## 10. A CORAGEM DE SER IMPERFEITO

Adorei que você chegou até aqui! Parabéns! Tenho certeza de que conseguimos fazer você parar um pouco e refletir em algum ponto deste livro. Ficaria bastante feliz se você dividisse comigo. Pode me escrever por email ou me mandar uma pequena mensagem pelas redes sociais. Vou retornar com muito carinho.

Mas a mensagem final que gostaria de deixar é que viver é experimentar incertezas, riscos e se expor emocionalmente. E isso não precisa ser ruim. Lembra lá daquele tripé que me define? A vulnerabilidade não é uma medida de fraqueza, mas a melhor definição de coragem.

Quando fugimos de emoções como medo, ansiedade e decepção, também nos fechamos para o amor, a aceitação e a criatividade. Por isso, as pessoas que se defendem a todo custo do erro e do fracasso acabam se frustrando e se distanciando das experiências marcantes que dão significado à vida.

Por outro lado, as que se expõem e se abrem para coisas novas são mais autênticas e realizadas, ainda que se tornem alvo de críticas e de inveja. É preciso ter esse equilíbrio na busca de uma vida plena. E olha, se não sair a resposta que você busca hoje, espere, analise, aprenda, refaça! Não é esse desespero todo! Peça ajuda, ouça mais, medite.

Com esse meu livro (o meu primeiro), desejo que suas descobertas e estratégias sejam bem-sucedidas, que ele provoque grandes insights, desafiando-nos a mudar a maneira como estudamos e aprendemos.

**"A coragem não é a ausência do medo. A  
coragem é o medo andando."**

SUSAN DAVID, PhD E AUTORA DO LIVRO EMOTIONAL AGILITY.

***Beijos e abraços!***