



1. Dicas

- Identifique o que funciona para VOCÊ. Somos seres individuais e funcionamos de maneiras diferentes. Tudo bem se houver muitas tentativas, mas esse autoconhecimento é necessário agora e fará diferença ao longo da sua trajetória. *Analisem a atividade que foi feita em aula, com a folha de papel.

- Pré-estudos

1. Ambiente

Faça: Tente deixá-lo o mais simples possível e organizado. Seja a mesa ou o cômodo.

Não faça: Ficar no meio da desorganização.

2. Técnicas

Faça: Teste técnicas existentes ou faça o que funcione para você.

Não faça: Se forçar a usar uma metodologia que a “maioria” usa.

3. Ter metas claras

Faça: Selecione de 2 a 3 tópicos para se dedicar.

Não faça: Se sobrecarregar para um dia de estudo.

4. Fragmentar os assuntos

Se é um projeto, atividade, ou tópico que seja denso, não pense no todo, mas sim em partes pequenas.

5. Tempo

Faça: Separar um período de 2h ~ 4h.

Não faça: Passar horas e horas “estudando”.

**Lembre-se de que você não vai aprender tudo de uma vez e de que não tem necessidade disso. Faça com que esse tempo de estudo seja efetivo, ou seja, com foco e sem distrações. Apenas pausas curtas e necessárias.*

- Pós-estudos

- Se recompense e reconheça seu esforço.

O que você faz não é menos que outra pessoa, mas é o que você consegue entregar nesse momento.

- Revise o conteúdo estudado.

- Com dificuldades?

1. Identifique os obstáculos.
2. Elimine as distrações.

*Evite abrir muitas abas.

3. Faça uma atividade de cada vez.

É melhor começar e terminar apenas um afazer do que tentar fazer várias coisas ao mesmo tempo e, no final, não sair do lugar.

4. Se polície.

É mais importante ter foco, entender o que queremos fazer, e assim sermos efetivas no que fazemos do que gastar horas e horas. Nem tudo é produtividade.

- Rotina

Tente manter uma rotina saudável.

1. **Gerencie seu tempo:** Identifique o que é prioridade para aprender e na sua rotina.
2. **Cronograma:** Faça o seu, de acordo com a sua agenda.
3. **Adapte-se às mudanças:** Aceite os contratempos. A vida acontece no meio de nossos planos.
4. **Encontre motivação interna:** Se pergunte onde você está e aonde quer chegar.
5. **Recompense a si** (com algo que você goste) e **celebre os pequenos passos.**
6. **Busque apoio:** seja com um grupo de estudo para fortalecer esse hábito ou caso você tenha dúvidas.

7. **Equilíbrio Limite:** O ritmo atual, da sociedade e da vida, nos afasta do equilíbrio, mas não nos impossibilita dos limites que colocamos em nossas atividades. Sua jornada profissional é importante, mas não esqueça das suas prioridades.

2. Outros recursos

- Apps: (Free) [Blocos](#), [Flat Tomato](#) (pomodoro), [Microsoft To Do](#), Notion...
- Sites: (Free) ChatGPT, CoPilot... Use a IA ao seu favor (Exemplo: Criar plano de estudo sobre algum tópico; pedir para que algo seja explicado, com simplicidade, etc.)
- Episódios dos podcasts (super recomendo ambos. O da Mel dá para traduzir pelo Youtube).
 - [Mel Robbins](#), 16:12 (equilíbrio x limite)
 - [Estamos bem?](#), 10:26 (direcionamento do ano, etc.)
 - Não achei o tempo/ep. que menciona sobre os 10 min., mas não tem muito segredo. Quando estiver com preguiça ou estiver procrastinando, não pense que vai passar 2h fazendo uma atividade, mas pense que irá tentar durante 10 min.
- Algumas técnicas conhecidas
 - **Pomodoro:** [Técnica de foco] estudar um conteúdo por um determinado tempo.
 - **Mapas mentais:** [Resumo prático] resumir as principais informações de um conteúdo.
 - **Auto explicação:** [Conteúdos que exigem mais entendimento] ler e explicar com suas próprias palavras.
 - **Prática distribuída:** [Cronograma] dividir os períodos de estudo ao longo do dia.
 - **Flash cards:** [Memória] útil para desenvolver a capacidade de memorização.
 - **Estudo intercalado:** [Concentração] essa técnica consiste em rotacionar as matérias de forma aleatória para ajudar a manter a concentração nos conteúdos e contribuir para que você consiga estudar por mais tempo.

3. Lembrete

A constância em firmar um hábito, é muito mais importante do que fazer tudo de uma vez ou seguir uma rotina exaustiva e sem eficiência. Você não vai e não precisa aprender tudo.

Tá com preguiça? Tente a regra dos primeiros 10 min., ou simplesmente identifique se você precisa de descanso (é normal). O importante é não parar de tentar, mas saber a hora de descansar. Hoje não deu certo, tenta amanhã, e outro dia, se necessário. Não fuja do problema, mas dê pequenos passos.

Pense que tudo isso é um compromisso com a sua jornada e uma responsabilidade com você mesma! Para isso, tenha clareza de entender onde você está e aonde quer chegar. Aproveite as oportunidades e não esqueça de que os erros são oportunidades de aprendizado. Tenha atitude e perseverança. Devagar e sempre.