

Como conciliar estudo e trabalho? Veja dicas para organizar a rotina

Ao elaborar um planejamento com horários definidos para cada atividade, você não precisa esgotar sua energia e se mantém produtivo

Quem enfrenta os desafios da jornada dupla sabe que é preciso dedicação e foco para não deixar o cansaço vencer. Mas você sabia que dá para conciliar os estudos e o trabalho de maneira eficaz? Incorporando alguns hábitos simples à rotina, fica mais fácil manter o rendimento em ambas as atividades. Confira nossas dicas:

➤ Seja seu próprio gestor

Para otimizar seu tempo, você deve se tornar seu próprio gestor. Tente se imaginar como o dono de uma empresa: você tem diversos departamentos que precisam ser coordenados da melhor forma possível. Quais são as demandas de cada um deles? Aplique isso na sua vida diária: quais são os processos que preciso cumprir para alcançar resultados nos estudos e no trabalho?

É importante entender quais recursos você precisa para atingir esses resultados. Materiais novos? Mais tempo dedicado a uma determinada tarefa? Algum livro específico? Pensar dessa maneira faz com que você entenda sua rotina como uma engrenagem em que o estudo e o trabalho são complementares, e não como atividades competindo pela sua atenção.

➤ Estabeleça suas prioridades

A partir dessa “visão geral” da sua rotina, estabeleça o que é prioridade. Pode ser revisar a matéria da próxima prova, em vez de passar mais alguns minutos conversando com os colegas de trabalho. Ou, quem sabe, dedicar-se a uma tarefa solicitada pelo chefe. Sabendo o que deve ser feito primeiro, você não corre o risco de empacar em frente a uma lista de tarefas interminável.

Outra dica: suas prioridades podem mudar a cada semana, e é até saudável que isso aconteça. Sinal de que você está conseguindo equilibrar as tarefas do estudo e do emprego.

➤ Tenha um cronograma de atividades

Assim que definidas suas prioridades, você pode montar um cronograma com as tarefas a serem realizadas primeiro. Divida em dias da semana e, cada dia, em horários. Vale fazer o planejamento em uma cartolina em tamanho grande e colocá-la em um local bem visível, como quarto ou espaço de estudo. Dessa maneira, você consegue visualizar como será sua semana, e fica mais fácil agendar ou adiar compromissos.

➤ Não descuide dos momentos de lazer

Ter uma rotina atribulada não significa abrir mão dos momentos de descanso. Ao fazer seu cronograma, já inclua os períodos de lazer. Eles são importantes para relaxar e manter sua saúde mental e emocional.

Vale o mesmo para atividades básicas, como comer e dormir. Não atrole seu horário de almoço para ficar mais tempo respondendo aos e-mails do trabalho, por exemplo.

➤ Aprenda a abrir mão de tarefas

Cuide para não assumir mais responsabilidades do que consegue cumprir. Em trabalhos em grupo, por exemplo, aprenda a dividir as tarefas e dedique-se à sua parte. Você não precisa responder pelo trabalho dos outros. O mesmo vale para novos projetos. Se você sabe que não terá tempo para desempenhar funções extras, não se sobrecarregue.

➤ Como fazer adaptações na rotina

O seu planejamento diário não precisa seguir regras prontas. Identifique o que se adapta melhor à sua realidade. Se você ainda está na faculdade, por exemplo, e está ingressando no mercado de trabalho ou em um estágio, vai precisar fazer alguns ajustes nos seus horários. Provavelmente, o tempo que você tinha para fazer as atividades acadêmicas será reduzido. Planeje sua semana para se dedicar aos estudos e não deixar as tarefas acumularem. Você pode separar alguns minutos por dia ou eleger um determinado período da semana para revisar as matérias.

Quem já está no mercado de trabalho e resolveu voltar a estudar, como os alunos da modalidade EJA, por exemplo, passa por uma situação diferente. Geralmente, a carga horária do emprego é maior, e os alunos estudam à noite. Para não chegar cansado às aulas, tire um tempo depois do expediente para

relaxar a cabeça. Tente fechar os olhos por alguns minutos e ficar em silêncio, sem mexer no celular. Isso permite que sua mente tenha alguns minutos de trégua e possa se concentrar melhor nas próximas horas de estudo.