

## Treinamento intenso e relaxamento profundo

### Resumo

---

O treinamento é a melhor forma de se preparar para uma situação que você irá enfrentar. Assim, fazer provas anteriores do Enem ou resolver inúmeras questões sobre determinado tema significa pôr a prova seus conhecimentos e sua preparação. É uma importante fonte de conhecimento, ao permitir mensurar seu desempenho sobre determinado assunto. Através do treinamento, é possível, por exemplo, identificar se você precisa melhorar seus conhecimentos sobre Membranas Plasmáticas ou se pode avançar seus estudos para Organelas e Estruturas Citoplasmáticas.

## Treinamento intenso

- Faça um resumo sobre a aula a que acabou de assistir.
- Busque uma lista de exercícios sobre o tema.
- Elimine as distrações do seu ambiente de estudo e estabeleça um tempo para resolvê-la.
- Finalizada a lista, faça o diagnóstico de quantas questões acertou e errou.
- Selecione as questões erradas e identifique o motivo do erro, além de solucioná-las da forma correta.
- Repita esse processo pelo menos duas vezes ao dia, para as duas disciplinas e seus respectivos temas que for estudar.

### Deep Work

Cada vez mais, a tendência de hiperconectividade está prejudicando nossa produtividade. De modo geral, as atividades superficiais na internet, como checar e-mails e ver as atualizações do Facebook, Twitter ou WhatsApp, somam um tempo excessivamente grande em troca de muito pouco. Nesse sentido, o cientista americano Cal Newport propôs o conceito de **Deep Work**. A ideia seria realizar nossas atividades de estudos ou profissionais em um estado de total concentração, aumentando as capacidades cognitivas e produzindo mais conhecimento e resultado. Acesse a reportagem ao lado, da Folha de São Paulo, e conheça as 4 Regras do **Deep Work**.

#### Cientista ensina como ter sucesso no trabalho ao controlar distração digital



Folha de São Paulo. 10 de jan. 2017

### Durma bem

Diversos estudos já demonstraram a importância do sono. Alguns apontam que o sono permite criar espaço no seu cérebro para aprender mais. Confira algumas dicas para conseguir dormir bem!!

- Crie o hábito de dormir no mesmo horário.
- Reduza o consumo de estimulantes (café) à noite.
- Tenha uma cama confortável.
- Evite ingerir muito líquido antes de dormir.
- Faça exercícios durante o dia.
- Evite dormir com o computador, celular ou TV ligados.
- Um quarto escuro e calmo é muito mais confortável.
- Não vá dormir depois de um rodízio nem de estomago vazio.
- Utilize seu relógio biológico para dormir.

No vídeo abaixo, Arianna Huffington explica um pouco mais sobre seu livro, *The Sleep Revolution*, e a importância de uma boa noite de sono. Com esse vídeo, você irá conhecer a importância do sono para aumentar a produtividade e a felicidade.



Jeff Iliff explica neste TED o papel do sono na restauração/limpeza dos resíduos produzidos pelo cérebro e, portanto, da importância do sono para um bom funcionamento dessa nossa máquina.



5 aplicativos para dormir melhor

Conheça 5 aplicativos que podem te ajudar a monitorar o sono, fornecendo dados completos para acompanhar sua duração e eficiência.



## Exercício

---

Use um dos aplicativos acima para mensurar seu sono. Selecione uma nova nota no seu bloco de anotações ou separe um cantinho da sua agenda para anotar o fluxo e a qualidade das noites dormidas. O objetivo é acompanhar o avanço na qualidade do sono. Após uma semana de dados, faça um levantamento do que você precisa melhorar na sua noite de sono e indique como você pode fazer isso.