

Como estudar sozinho em casa

Para aprender sem professores ou aulas presenciais, é preciso muita disciplina. Por isso, entenda o funcionamento do cérebro para explorá-la ao máximo



Tudo sempre igual

Estudar de casa exige muuuito autocontrole. Estabeleça horários fixos. Dormir e comer em horas diferentes no dia a dia, por exemplo, dificulta a ambientação do corpo e prejudica o rendimento. É preciso ainda cuidar do sono: ele restaura as sinapses, o transmissor entre os neurônios, e melhora o funcionamento do cérebro. Oito horas de descanso é o ideal.



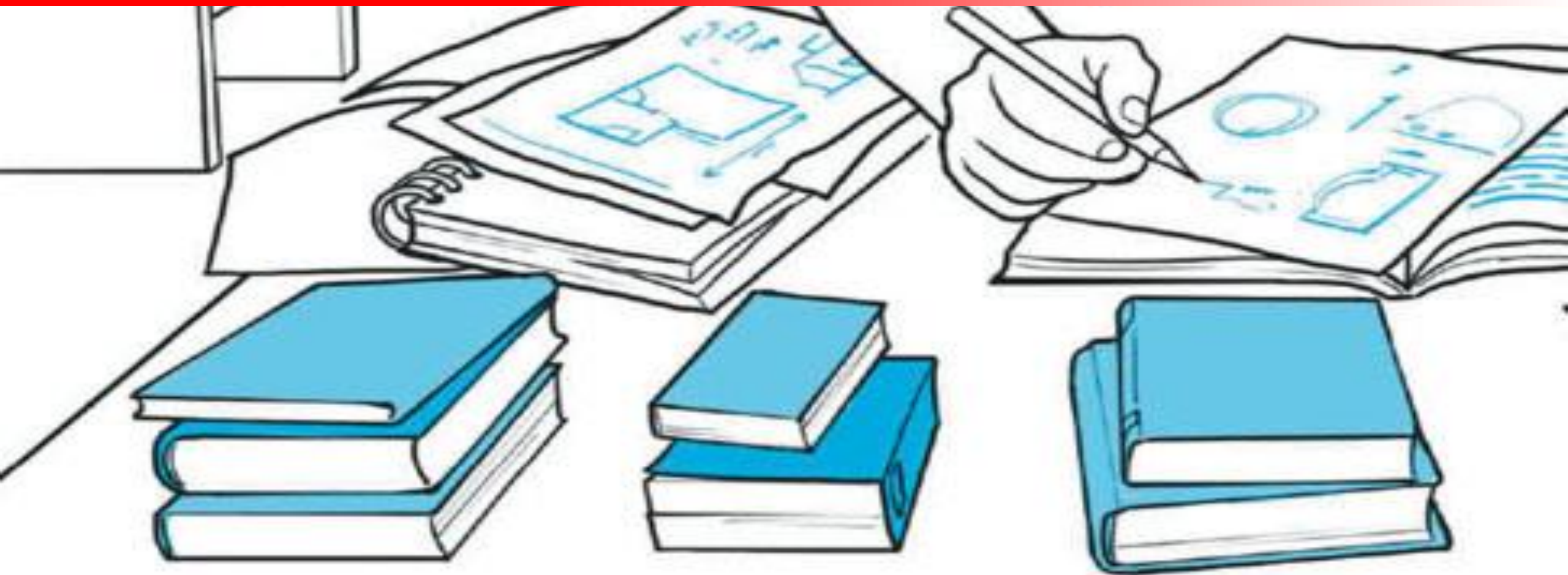
Luz, silêncio e ação

O ambiente de estudo precisa seguir padrões. Como o cérebro não foca duas coisas ao mesmo tempo, simplicidade e silêncio ajudam na concentração. Boa luminosidade diminui a sonolência. Mas o tiro pode sair pela culatra de noite. Luz excessiva inibe a produção de melatonina, o hormônio do descanso, e pode causar insônia e atrapalhar o item 1.



No limite

Respeite seus limites. A concentração diminui a cada 50 minutos de estudos consecutivos. Recomenda-se, assim, parar 10 minutos por hora. Vale tomar água, olhar a paisagem - qualquer coisa que permita descanso. E tem mais: o córtex pré-frontal, responsável pelo raciocínio, alcança potência máxima às 11h. É o momento ideal para estudar o assunto mais importante do dia.



Política de metas

A nossa atenção é 'interessante': vai fazer você pensar em tudo que pode conquistar com o estudo - mas não vai focar o estudo em si. Por isso, trace as metas: determine quantos capítulos você vai ler em determinadas horas, por exemplo. Isso estimula a motivação e facilita o planejamento.



Fluxo do pensamento

Fazer exercícios práticos ajuda a testar o aprendizado. Outra alternativa é escrever com o fluxo da consciência. Após terminar o estudo diário, redija por 5 minutos o que vier à cabeça sobre o tema, sem se preocupar com a lógica e a pontuação. O resultado ainda pode servir como resumo nas vésperas de provas.



Fontes Marcelo Masruha, professor de neurologia da Unifesp; Maria Teresa Messeder Andion, diretora da Associação Brasileira de Psicopedagogia; Maria Zilda Moreira Melchior, pedagoga e diretora escolar; ASF Cursos e Eventos

Chute o balde

Não exagere. O stress esgota a atividade dos neurônios, causa problemas na transmissão e faz com que as sinapses não ocorram adequadamente. Nada como se divertir de vez em quando. Cinema, shows, jantares, bares, namoros ajudam a relaxar e são, sim, muito bem-vindos aos fins de semana.