



*Como organizar  
seus estudos de  
forma saudável*



# Como organizar seus estudos de forma saudável

---

Enemzeiro, parece impossível criar o hábito de estudar, né?

Você tenta, mas fica com sono ou sente que não entende nada... Queria te dizer que você não é o único! O nosso cérebro foi programado para economizar energia, então ele olha pra matéria e diz "hoje não".

Mas existem maneiras para tornar essa atividade parte do seu dia, com motivação e sem distração!

- Identifique o momento do dia em que você tem mais disposição e estude nele;
- Organize seu cantinho de estudos;
- Faça um ritual na hora de começar, assim seu corpo entende que você vai iniciar uma nova atividade;
- Desabilite as notificações do seu celular, para não se distrair com as redes sociais;
- Crie um objetivo de estudo e prepare o material antes, assim você já começa sabendo o que precisa fazer;
- Crie objetivos pequenos e vá aumentando, o importante é ter constância;
- Reveze entre os assuntos, por nível de dificuldade ou afinidade, isso proporciona momentos de motivação para encarar as matérias mais difíceis.

Ih, travou na hora de organizar o que estudar? Nós temos um cronograma de estudos perfeito pra você não perder tempo pensando no que deve ver hoje:

[\*\*Acesse nosso cronograma de estudos\*\*](#)

Organização é uma coisa para levar para vida, não só para os estudos. Como a gente não é besta nem nada, preparamos também um planner para você alcançar todas as suas metas:

[\*\*Baixe nosso planner\*\*](#)

Você sabe o que fazer para criar o hábito de estudar. Mas como lidar com as distrações?

Na hora de estudar, seu vizinho resolve fazer uma obra ou o seu gato começa a derrubar tudo? Aqui vão cinco dicas para te ajudar a lidar com as distrações:

- Tente estudar com música, se não der certo, o fone ainda pode ajudar as pessoas a não te interromperem;
- Organize seu cantinho de estudos, tenha em mãos só o material que precisa, uma mesa bagunçada pode fazer você perder tempo procurando algo;
- Limpe sua mente antes de começar, você pode respirar fundo algumas vezes para se concentrar;

- Faça um ritual na hora de começar, como beber um copo de água e colocar música, fazer um passo a passo faz seu corpo entender o que precisa fazer;
- Desabilite as notificações do seu celular, para não se distrair com as redes sociais;

Você pode estudar com o método pomodoro, que consiste em 25 minutos de foco e cinco minutos de descanso, assim você consegue se concentrar de forma efetiva por curtos períodos de tempo, sem se sentir tão cansado. Existem aplicativos para isso que também lidam com as notificações do celular ou outras abas do computador.



Florest

aplicativo para celular



Habitica pomodoro

extensão para o navegador

## E como se manter motivado?

Transformar os estudos em hábito é aquela forcinha que você precisa para realizar as atividades mesmo sem motivação. A gente sabe como estudar para o vestibular pode ser desgastante, mas você não está sozinho e pode descobrir formas de tornar essa “obrigação” mais significativa:

## Trabalhe com metas

Escreva pequenos objetivos para o seu dia. Quer estudar o capítulo inteiro do livro? Trace metas de ler uma página por dia.

Parece pouco, mas o importante é ter constância, fazer todo dia e comemorar cada vez que conseguir! Depois de algum tempo você estará estudando bastante, aumentando o ritmo de uma forma sustentável.

## Comemore cada vitória

Pode parecer bobo, mas é importante reconhecer e comemorar o seu esforço. Tire alguns minutinhos para escrever ou falar em voz alta frases como "eu estou fazendo meu melhor para chegar aonde eu quero".



## Deixe coisas que te motivam visíveis

Escreva frases que te inspiram e deixe elas visíveis, você também pode colocá-las em despertadores na hora dos estudos ou montar um quadro visual de como será quando você alcançar o que sonha.

## Evite comparações

Escreva frases que te inspiram e deixe-as visíveis. Você também pode colocá-las em despertadores na hora dos estudos ou montar um quadro visual de como será quando você alcançar o que sonha.

## Transforme os estudos em hábito

Lembra que a gente falou que o que importa é a constância? Se você fizer algo todos os dias, vai chegar uma hora que você estará fazendo de forma automática. Então, busque criar o momento de estudar no seu dia, como um ritual. Escolha um horário para realizar essa atividade todos os dias e se prepare, organizando tudo o que precisa.

## Lembre-se que não está sozinho

Você pode contar com os amigos para conversar nos momentos em que estiver cansado ou as coisas parecerem sem sentido, se sinta acolhido na nossa comunidade do Telegram também! Além disso, você pode criar metas de estudo junto com seus colegas e cada um puxar a orelha um do outro.



Gostou do conteúdo? Acompanhe a gente nas redes sociais:

**[Entre na nossa comunidade](#)**

