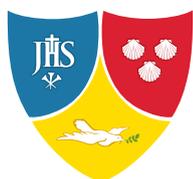




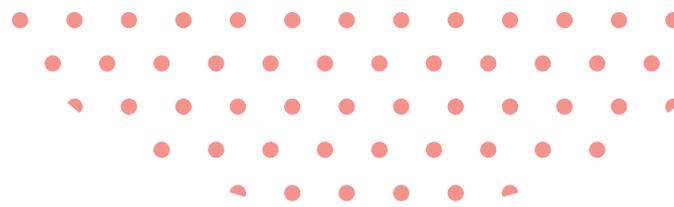
Gestão de tempo e planejamento



Colégio
Antônio Vieira



Rede Jesuíta
de Educação



Às vezes, a gente tem a sensação de que nada vai dar certo. O estudo não rende, a concentração não vem e qualquer outra coisa parece ser mais interessante do que estudar (principalmente agora, em que estamos o tempo todo dentro de casa).

A boa notícia é que, sabendo nos organizar direitinho, as coisas funcionam e nos sentimos melhores com nós mesmos. E aí, o que acha de algumas dicas valiosas para os estudos em tempos de isolamento?

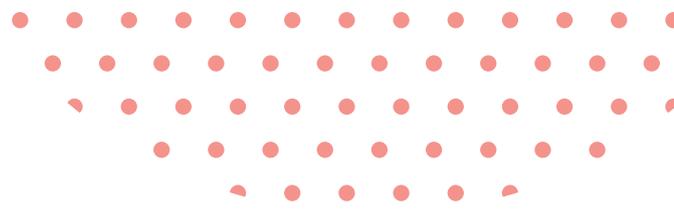
1 Encontre o melhor lugar da sua casa para estudar e faça dele o seu cantinho

Com tanta gente em casa, fica difícil, às vezes, achar um ambiente calmo e confortável. Que tal cogitar outros espaços para o estudo? Caso seus familiares estejam em home office também, por que não transformar a mesa da sala num espaço de *coworking* (trabalho cooperativo, geralmente em espaço compartilhado)? Mas, se você se acha mais produtivo no chão do seu quarto, leve algumas almofadas e travesseiros para ficar mais confortável (e cuidado com a coluna!).

2 Como gerir melhor o seu tempo de estudo?

Existem vários métodos e ferramentas bacanas de organização. A *Matriz de Eisenhower* é um método massa, que consiste em separar os afazeres em nível de importância e urgência. Vale a pena se aprofundar nesse método, que pode ser bastante eficaz para você! [Clique aqui para saber mais](#). Há também a *Técnica Pomodoro*, que consiste em dividir o trabalho em períodos e definir descansos entre eles (Você pode verificar quanto tempo melhor funciona no seu caso). Fora isso, ainda há agendas, post-its e aplicativos *on-line* como o *Trello*, *Google Keep* e *Google Agenda*, que podem ser sempre usados a nosso favor na hora de dividir as tarefas.





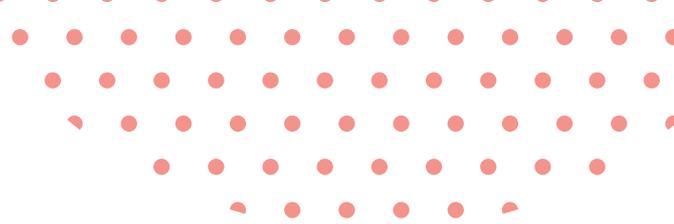
3 Já fez tudo isso e ainda não consegue se concentrar?!

Bem, agora que já estamos em um lugar de que gostamos e já nos organizamos nas atividades, a concentração é fundamental e ajuda a evitar a procrastinação, vencendo aquela tentação de deixar para começar depois. Uma maneira bem bacana é quebrar uma atividade grande em pequenas metas. Por exemplo: estudar um assunto para uma prova pode ser bastante cansativo para alguns, como sabemos. Ao dividir, entretanto o conteúdo todo do livro em parágrafos e definir um número para ir alcançando, podemos ressignificar o processo. À medida que vamos cumprindo essas pequenas metas, o nosso cérebro aumenta os níveis de dopamina (neurotransmissor relacionado ao humor, compensação, cognição etc.) e a gente se sente bem mais estimulado a continuar trabalhando. Outra coisa que pode funcionar é o *Mindfulness*, estado meditativo que significa atenção plena. Focar no aqui e agora, treinar nossa mente e nossa respiração para a concentração é fundamental e pode ajudar muito! O que acha de tentar essa meditação?

4 Conseguiu, enfim, cumprir seus objetivos diários? E agora?

Saber a hora de parar é imprescindível para o processo. Chegou a hora de descansar. E não pense que descansar é jogar todo o trabalho pra cima, não, viu? A Universidade da Califórnia descobriu que, durante o descanso, o nosso cérebro faz mais associações e armazena melhor o conteúdo!





Lembre-se sempre que conhecer nossos limites é importante e tem dias em que a gente produz melhor do que em outros. Saiba se respeitar durante o processo.

Sugestão de vídeo sobre gestão de tempo:

<https://youtube.com/watch?v=bmhQvY2zLm4>

Vídeo explicando o *Mindfulness*: <https://youtu.be/qkTGEkYdZug>

Cinco técnicas para deixar de procrastinar: <https://youtu.be/O6xFH8fKcBU>

Referências:

<https://novaescola.org.br/conteudo/4619/4-apps-gratis-que-vao-facilitar-sua-organizacao>

<https://www.napratica.org.br/5-maneras-de-aumentar-sua-produtividade-e-s-e-conhecer-melhor-ao-mesmo-tempo/>

<https://www.napratica.org.br/produtividade-como-ser-mais-produtivo/>

<https://porvir.org/por-descansar-e-fundamental-para-aprender-melhor/>

<https://www.napratica.org.br/como-melhorar-minha-produtividade/>

