

SOBRE O ESTUDO E A GESTÃO DE TEMPO

Quando a época dos testes e exames chega parece que o caos está instalado. Calma, ainda não é tarde para aprenderes a organizar o teu tempo (e a tua vida!).

O estudo e a preparação ocupam grande parte do tempo de um estudante, por isso também é importante otimizar o espaço para tornar o processo mais eficiente.

Aqui encontras **dicas práticas para estudar e tirar o melhor partido** do teu tempo e espaço de estudo sem entrares em pânico.

Preparação para Testes e/ou Exames

Organiza o teu tempo e cria um plano de estudo: divide os teus dias em blocos de estudo e inclui pausas para não sobrecarregares o cérebro.

Estuda de forma ativa: faz resumos, usa *flashcards* ou pratica com testes ou exames passados. Quanto mais interativo for o estudo, mais eficaz será!

Prioriza o que é mais difícil: começa a estudar pelos tópicos ou pelas disciplinas que exigem mais esforço. Deixa o mais fácil para quando estiveres com mais energia!

Não deixes para a última hora: evita a tentação de estudar tudo na véspera. O estudo de última a hora pode até parecer uma solução, mas não é eficaz a longo prazo. Organiza o teu tempo e começa a estudar já!

Cuida de ti: dormir bem e manter uma alimentação saudável ajuda a manter o foco e a energia. O exercício físico também faz maravilhas para a mente!

Mantém a motivação alta: não te esqueças do motivo pelo qual estás a estudar! Visualiza o teu objetivo final. Tu és capaz! 🎯

Gestão do Tempo de Estudo

Cria um plano realista: faz um calendário de estudo por disciplinas, prioriza aquelas com maior dificuldade ou carga teórica. Não tentes encaixar 8 horas seguidas — não és um robô!

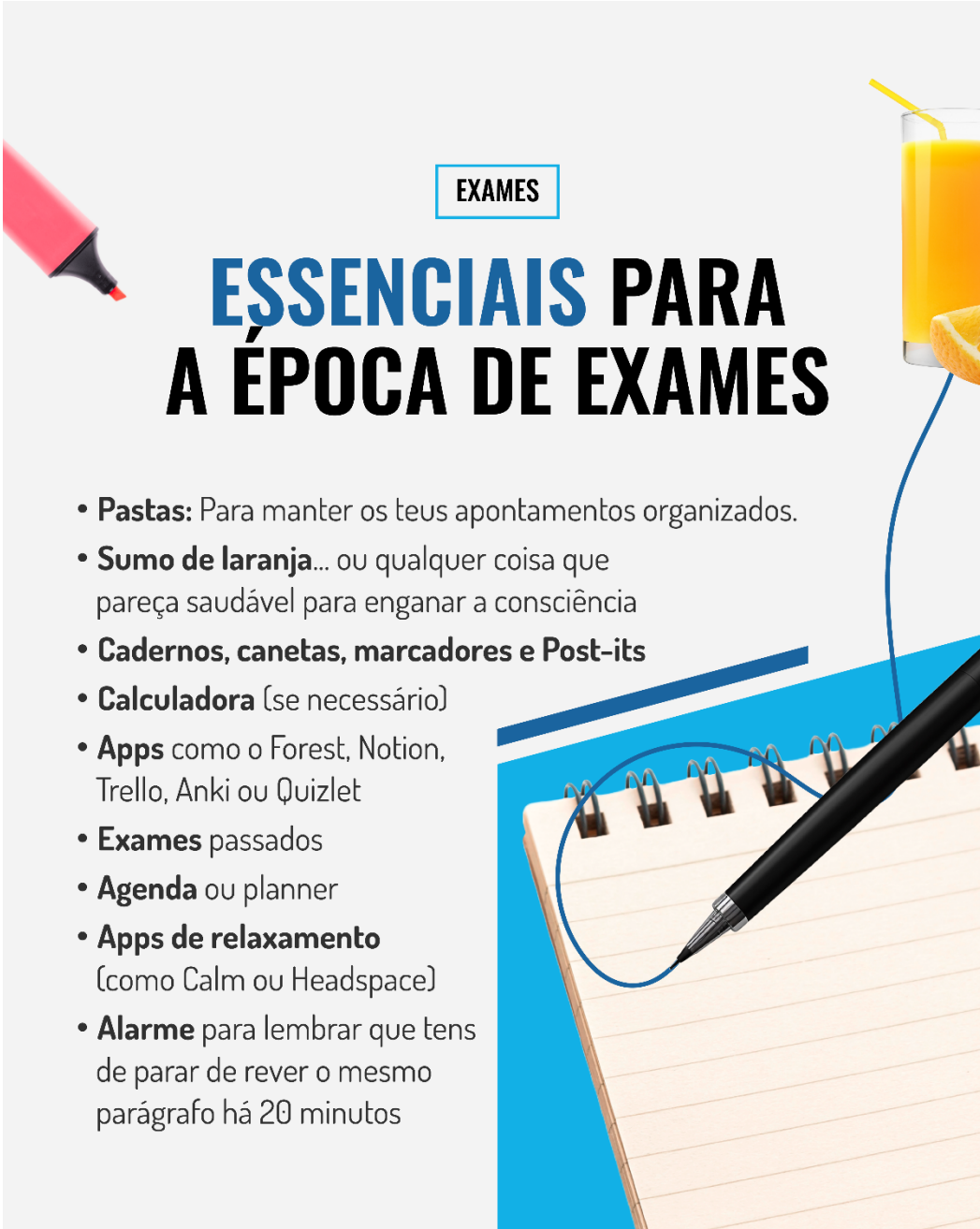
Usa técnicas que ajudam a manter a concentração: experimenta o **método Pomodoro** — 4 ciclos de 25 minutos a estudar + 5 minutos de pausa e, no final, pausa maior de 15-30 minutos. Funciona e evita a sensação de cansaço mental.

Define metas diárias claras, pequenas e concretas: Em vez de “estudar economia”, escreve “fazer resumo do capítulo 3, pág. 35”, “resolver exame de 2024”. Objetivos pequenos = mais motivação!

Elimina distrações (temporariamente) e foca-te no essencial: põe o modo de avião no telemóvel e evita “só vou ver 1 TikTok” — sabemos como acaba... Usa *apps* como *Forest*, *Notion* ou *Focus Keeper*

Respeita as tuas pausas e o teu descanso: o teu cérebro precisa descansar para consolidar a matéria. Dormir bem é parte do estudo. E, sim, podes ver um episódio de série entre blocos – sem culpa!

Ajusta o plano se precisares!



EXAMES

ESSENCIAIS PARA A ÉPOCA DE EXAMES

- **Pastas:** Para manter os teus apontamentos organizados.
- **Sumo de laranja...** ou qualquer coisa que pareça saudável para enganar a consciência
- **Cadernos, canetas, marcadores e Post-its**
- **Calculadora** (se necessário)
- **Apps** como o Forest, Notion, Trello, Anki ou Quizlet
- **Exames** passados
- **Agenda** ou planner
- **Apps de relaxamento** (como Calm ou Headspace)
- **Alarme** para lembrar que tens de parar de rever o mesmo parágrafo há 20 minutos

Espaço de Estudo Produtivo (sem gastar muito!)

Mantém a organização: usa caixas de arquivo, frascos ou até latas reaproveitadas para guardar canetas, marcadores e outros materiais e coloca na estante o que não é essencial. Um espaço desarrumado torna mais difícil focar a atenção no que realmente importa.

Luz: posiciona a secretária de forma a receber luz natural e opta por um candeeiro ajustável para direcionar conforme a hora do dia e as tuas necessidades.

Energia elétrica: o ideal é teres à mão uma extensão elétrica para ligar os dispositivos eletrónicos que usas para auxiliar o estudo (ex. portátil, tablet, telemóvel...) e o candeeiro.

Reduz distrações: se queres mesmo produtividade, escolhe um local mais calmo da casa, afastado de ecrãs e zonas com muito barulho ou movimento.

Investe no conforto: não precisas de uma cadeira muito cara, apenas de uma que te permita manter uma postura correta e seja confortável. Uma almofada atrás das costas pode ajudar a manter o bem-estar durante as horas de estudo.

Folhas Brancas/ Post-its: mesmo que não sejas fã de resumos escritos à mão, é muito provável que precises de apontar algum detalhe ou ideia. Por isso, certifica-te que tens folhas à mão para o que for necessário.

Toque pessoal: personaliza o teu espaço com imagens, fotos, desenhos, quadros ou frases inspiradoras que gostas muito. Algo que te recorde o motivo do esforço, nos momentos em que a motivação faltar.

Estes são os primeiros passos para criares um ambiente onde te sintas motivado e focado, mas és tu quem melhor define o que pode tornar o teu estudo mais produtivo.

O mais importante é que o teu espaço funcione para ti.

Descansar é fundamental!

Dorme sem despertador: nada como acordar naturalmente, sem pressas. Dormir bem é o primeiro passo para recarregares a energia.

Faz NADA (sem culpa!): deita-te numa rede, olha para o céu ou simplesmente não faças nada – E está tudo bem com isso!

Fica offline por umas horas: desliga as notificações e vive o momento. Menos *scroll* mais *real*!

Passa tempo com quem te faz bem: conversa sem stress, dá gargalhas à toa, procura companhia leve. Isto também é descanso.

Muda de cenário (mesmo que não viajes!): vai até à praia, ao campo ou só até ao parque mais próximo. Mudar de ambiente ajuda a mente a relaxar.

Tipos de Descanso

Sensorial: reduz ruídos e luzes, desliga ecrãs e cria um ambiente tranquilo.

Emocional: conversa com alguém, pratica *mindfulness* ou faz algo que te acalma.

Social: afasta-te de ambientes sociais exigentes e passa tempo na tua própria companhia.

Físico: dorme, repousa, recebe uma massagem, faz respirações profundas e alongamentos suaves.

Mental: desliga-te de estímulos intelectuais, faz pausas e medita.

👉 Descobre mais em www.inspiringfuture.pt e www.unlimitedfuture.pt