

## O QUE FAZER?

### Aprenda métodos de estudo eficazes.

- \* **Pense acerca de como o trabalho se encaixa** no panorama geral do curso ou dos seus objectivos e procure estabelecer uma ligação entre o que está a aprender e as coisas que já sabe. Assim será capaz de ter uma atitude positiva e desenvolver a motivação necessária para se manter concentrado.
- \* **Anote num calendário todos as suas tarefas.** Tente estimar o tempo que irá precisar e defina um horário para as realizar.
- \* É mais fácil concentrar-se quando está envolvido activamente nas tarefas. **Faça diagramas, esquemas, use marcadores coloridos, fale em voz alta...**
- \* **Escolha os temas** que considera **mais interessantes ou fáceis e intercale-os com os menos interessantes.**
- \* **Demore alguns minutos a rever o que fez durante a sessão de estudo e planeie a próxima sessão.** Reduz assim a quantidade de trabalho, transformando-a em pequenas partes mais manejáveis.



## O QUE FAZER?

### Encontre um lugar específico que possa usar apenas para o estudo.

- \* A biblioteca ou sala de estudo são bons exemplos. Não faça da sua cama um local de estudo, na medida em que o seu corpo pode ficar “confuso”, contribuindo para fomentar eventuais dificuldades ao nível do sono. Assegure-se que o local que escolhe para estudar tem temperatura amena, iluminação suficiente, boa ventilação, uma cadeira confortável (mas não em demasia) e uma mesa larga para poder espalhar o material.

Adaptado de: Student Support Services (2008). *Concentration*. Nottingham Trent University



**Serviço de Consulta Psicológica**

**Sítio:** <http://scp.uma.pt>

**Telem:** +351 91 81 59467

**E-mail:** [servicoconsultapsicologica@uma.pt](mailto:servicoconsultapsicologica@uma.pt)

**Morada:** Colégio dos Jesuítas, Rua do Castanheiro

## Concentrado ou não?!

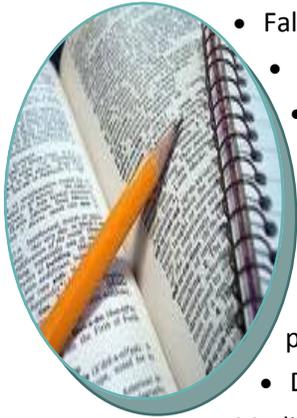


### Melhorar a concentração

passa por resolver alguns dos factores e dos obstáculos que estão na sua origem e/ou interferem com esta.

## FALTA DE CONCENTRAÇÃO

### Causas



- Falta de sono
- Má alimentação
- Depressão
- Ansiedade ou stress
- Distracções
- Sentimentos negativos em relação ao trabalho e a si próprio
- Dificuldade em gerir o tempo
- Medicação

### O QUE FAZER?

**Examine como se sente.** É difícil manter a concentração quando se está irritado, ansioso, deprimido ou preocupado. Obtenha o máximo de informação sobre os seus problemas e fale com amigos/familiares e/ou contacte ajuda profissional.

**Durma o suficiente.** Maus hábitos de sono podem afectar a concentração e a memória. Os efeitos da falta de sono acumulam-se ao longo do tempo. Um padrão de sono regular pode ajudar a aumentar a capacidade de concentração por um período maior de tempo.

## O QUE FAZER?

**Alimente-se bem.** Um bom pequeno almoço ajuda na concentração. Mantenha equilibrados os níveis de açúcar no sangue. O cérebro precisa de proteínas, vitaminas e minerais, essenciais para mantê-lo concentrado.

**Pratique exercício regularmente.** Ajuda a melhorar a circulação sanguínea, irrigando o cérebro.

**Descubra em que altura do dia é capaz de se concentrar melhor.** Interrompa e deixe as tarefas mais difíceis para os momentos em que está, física e mentalmente, revigorado. Estude sempre à mesma hora, pois irá ajudá-lo a definir este tempo como o “tempo de estudo”.

**Seja específico a estimar o tempo disponível e a definir objectivos.** Não estabeleça objectivos vagos (ex.: “vou estudar durante todo o sábado”), pois podem ser desencorajadores. Estabeleça **objectivos claros e exequíveis**, que o ajudem a estar mais concentrado e a prosseguir com as suas tarefas.

## O QUE FAZER?

**Afaste outras preocupações.** \* Antes de começar a trabalhar, faça uma lista do que tem a fazer. Adicione a essa lista as coisas que podem constituir distracção enquanto trabalha.

\* Tente não se focar nas potenciais consequências a longo prazo decorrentes do não estudar, pois tal deixá-lo-á mais ansioso. Foque-se, sim, no tópico que tem em mãos e recompense-se por completar as tarefas definidas.



**Ao trabalhar planeie pausas regulares.** \* Trabalhe por curtos intervalos de tempo. **20 a 30 minutos** é o tempo ideal para manter uma concentração óptima, e para consolidar e/ou rever a matéria.

\* Faça **intervalos de 5 minutos**. Faça uma pausa mais longa após 90 minutos de trabalho. Revitalize o corpo e o cérebro durante as pausas. Para tal, movimente-se, permitindo que o sangue circule mais facilmente ou, caso sentado, descontraia ao som da sua música favorita.