

DICAS PARA ORGANIZAR OS ESTUDOS.

O dia a dia em uma faculdade exige diversas competências do aluno. Para começar, ele precisa saber como se organizar de maneira eficiente, já que sempre existirá uma série de prazos a serem respeitados em várias disciplinas além das provas que podem ser um momento estressante para todos os universitários. Por conta do volume de material com o qual o aluno precisa lidar diariamente, ele também deve trabalhar de forma produtiva para evitar desordem e esquecimentos.

As provas da faculdade são uma parte necessária e inevitável da vida de universitário. É preciso haver uma maneira uniforme de avaliar o nosso desempenho como estudantes e as provas são uma das ferramentas para isso. Diferentes daquelas com as quais estamos acostumados no ensino médio, nas provas de graduação, normalmente, há mais questões dissertativas, bibliografias extensas, teorias conflitantes, muito mais conteúdo aprofundado sobre as disciplinas, entre outras particularidades.

Assim, saber se preparar adequadamente para os testes é a chave para evitar dores de cabeça. Se você vive se perguntando como estudar para provas da faculdade e quais são as melhores estratégias, nós podemos te ajudar com essa tarefa! Confira nossas dicas:

1. Leia previamente o conteúdo de cada disciplina

Para quem tem a sorte de contar com professores organizados e metódicos que seguem um cronograma prévio da disciplina, é fácil se preparar para as provas. Isso porque geralmente no primeiro dia de aula são entregues aos alunos as datas dos exames, os conteúdos que serão discutidos em cada aula e também a bibliografia da disciplina.

O ideal é que você leia o conteúdo antes mesmo de ele ser dado, tendo um primeiro contato com o assunto e anotando os pontos que não foram entendidos. Assim, quando o professor ministrar essa aula, você conseguirá fixar o conteúdo mais facilmente e sanar suas dúvidas.

2. Participe das discussões em sala de aula

Às vezes parece que o professor está levando uma conversa com a turma, querendo saber a opinião sobre diversos temas, não é mesmo? Na verdade, essa não é uma maneira de matar o tempo, mas sim uma técnica docente que visa direcionar debates em sala de aula.

O objetivo é fazer com que os próprios alunos cheguem a conclusões em determinadas temáticas. Não tenha vergonha ou receio e aproveite esses momentos para verbalizar suas dúvidas e opiniões! Essa é uma boa forma de saber se você está por dentro da matéria.

3. Pergunte para outros alunos como estudar para provas específicas

Aproveite o começo de cada semestre para conversar com alunos que já cursaram as disciplinas em que você se matriculou. Além de essa ser uma boa maneira de encontrar materiais, textos e apostilas valiosas para as provas, você pode usar essa oportunidade para verificar como é o estilo de avaliação de cada professor.

As provas são difíceis? Fáceis? Dissertativas ou de múltipla escolha? É preciso decorar fórmulas e conceitos? Todas essas perguntas podem ser respondidas por alguém que já foi aprovado na disciplina.

4. Pratique em provas antigas

Além de conversar com outros alunos, uma das maneiras mais eficazes para se preparar para uma prova é praticar usando versões anteriores. Por mais que os professores retenham as provas, sempre correm entre os estudantes algumas cópias de provas antigas.

Isso ajuda você a se acostumar com o formato das perguntas, se planejar quanto ao tempo e avaliar quais partes do conteúdo precisam ser mais estudadas e quais você já tem total domínio. Elas funcionam como um simulado, dando uma visão bem real de como serão as avaliações.

5. Elabore um cronograma de estudos

Ter em mãos um cronograma de estudos ajuda muito a organizar suas tarefas. É bem provável que você curse mais de cinco disciplinas por semestre, com diferentes textos e tarefas em cada uma delas. Por isso, é importante ter um calendário com a data exata de cada prova e elaborar um planejamento que leve em conta também momentos de estudo fora da sala de aula.

Assim, você dedica mais horas para algumas disciplinas, menos horas para outras, planeja tempo suficiente para fazer trabalhos e artigos acadêmicos, entre outras atividades comuns durante a graduação. Para isso, você pode utilizar o velho método “papel e caneta” para confeccionar o seu cronograma, ou ainda contar com seus aparelhos eletrônicos como tablets e smartphones.

6. Faça mapas mentais

Já que muitas das disciplinas que você faz em uma graduação são teóricas (principalmente no início do curso), uma boa dica para quem quer estudar e memorizar bem os conteúdos é usar a técnica dos mapas mentais.

Ela funciona da seguinte forma: escolha o tema central da disciplina que você vai estudar. Escreva-o em uma página em branco, bem no centro. Depois, vá ligando esse tema a outras partes da disciplina, como conceitos, subtemas e exemplos.

Um estudante de Direito, por exemplo, pode começar seu mapa mental para a prova de Civil com o tema “personalidade”. Então, determinam-se as diferenças entre pessoa física e jurídica, os requisitos de capacidade e incapacidade civil, os direitos e deveres da pessoa, etc.

Cada um desses subtemas leva a novas palavras no papel, e assim por diante. Ao final, você verificará se está em dia com a matéria ou se ainda precisa aprimorar seu conhecimento sobre o tema.

7. Escolha um local de estudos adequado

Para estudar com qualidade, não adianta buscar lugares barulhentos, movimentados, ou com constantes interrupções. Quanto mais silencioso, confortável e favorável à concentração for o ambiente, melhor!

Conheça a biblioteca da sua faculdade ou outros locais especialmente propícios aos estudos. Se decidir estudar em casa, escolha um cômodo silencioso e livre de interrupções. Jamais estude com a TV ligada, nem com o celular à mão para verificar mensagens nas redes sociais. Esse tipo de distração é muito prejudicial à qualidade de seu aprendizado.

8. Estude com filmes e documentários

Tem sempre aquele dia em que não estamos dispostos ou no clima para estudar não é verdade? E apesar do assunto ser muito interessante, nem sempre é possível se concentrar e garantir uma boa produtividade. Nessa situação, uma ótima maneira de se preparar para as provas é assistindo a filmes e documentários sobre a matéria.

Existem diversos filmes motivacionais e históricos que narram episódios de outras eras, além de documentários de cunho crítico que nos fazem refletir sobre diversos tópicos. Assim você diminui aquela sensação de culpa e continua a todo gás na maratona das provas!

9. Otimize seu tempo

A vida de quem faz graduação é muito corrida, seja pela quantidade de disciplinas cursadas ou pela necessidade de conciliar os estudos com trabalho ou estágio. Por essa razão, é imprescindível otimizar seu tempo! O que isso significa? Na prática, que você deve fazer as tarefas de maneira mais produtiva. Ou seja, realizar mais coisas em menos tempo.

Por exemplo, você passa muitas horas no trânsito? Aproveite esse tempo para estudar, utilizando gravações das aulas! Além disso, há quem prefira tomar notas no computador, porque fica mais fácil editar e acrescentar novos pontos quando estiver estudando.

O mesmo vale para quem usa o transporte público: é sempre válido ter em mãos algum livro ou resumos para aproveitar esse tempo de locomoção e dar uma lida. Você economiza tempo e torna os estudos mais práticos!

10. Faça pausas regulares

Você pode até pensar que o ideal é estudar o máximo de horas possíveis sem intervalos, mas, na verdade, isso pode ter o efeito contrário e ser totalmente contraproducente.

Se você está se preparando para uma maratona, por exemplo, você não vai correr por horas e horas a fio, não é verdade? O mesmo acontece com os estudos: para a retenção do conhecimento a longo prazo, fazer pausas regulares realmente ajuda.

Uma boa dica é usar a Técnica Pomodoro. Ela foi criada pelo italiano Francesco Cirillo e consiste em fazer pequenas pausas de 5 minutos a cada 25 minutos de concentração (chamados de Pomodoro) em determinada tarefa. Após 4 “pomodoros”, o intervalo deve ser maior, entre 15 e 30 minutos. Essa técnica é tiro e queda pra quem se distrai com facilidade.

11. Não deixe o conteúdo da disciplina acumular.

Quanto mais conteúdo de cada disciplina você deixar acumular, mais dificuldades terá para estudar no futuro.

Para evitar que isso aconteça com você, mantenha todas as disciplinas em dia, separando ao menos três horas de estudo por semana para cada matéria. No final de semestre e na época de provas, será muito mais fácil estudar e melhorar seu desempenho nas diferentes formas de avaliação do curso.

Uma boa dica para que você cumpra essa meta sem esforço é intercalar disciplinas de assuntos completamente diferentes entre as pausas. Isso torna a preparação para as provas muito mais dinâmica e menos cansativa.

12. Use a tecnologia a seu favor

A tecnologia tornou-se parte fundamental da nossa vida, tanto para as tarefas banais quanto para as importantes. Seja para conversar com um amigo distante ou para se preparar para uma prova específica, ela pode ser uma ótima aliada.

Existem diversos aplicativos disponíveis para smartphones e tablets com conteúdos de diversas disciplinas, por meio dos quais você consegue ter acesso a vários assuntos de maneira fácil e rápida. Outra opção são as plataformas de vídeo online, em que muitos professores oferecem videoaulas e resolução de exercícios de alta complexidade, ajudando em muito na hora de estudar.

Nas redes sociais você ainda encontra muitos grupos de estudantes discutindo sobre assuntos específicos. Dessa forma você consegue tirar dúvidas ou explicar algo que já tem conhecimento para alguém.

13. Varie os locais de estudo

Estudar e se preparar para as provas em apenas um ambiente é uma tarefa muito desgastante. De fato, o simples fato de alternar o ambiente de estudo melhora em muito a retenção do que está sendo aprendido.

Isso acontece porque o cérebro faz associações sutis entre o que se está estudando e as sensações que são vivenciadas no momento e ambiente. Por isso, tente alternar seus locais de estudo entre a biblioteca, uma sala de estudo, e um café tranquilo.

14. Priorize as matérias em que você tem mais dificuldades

Sim, matérias mais difíceis demandam mais tempo de estudo e atenção. E se você quer ter um bom desempenho em todas as disciplinas, deve alocar mais tempo de estudo para aquelas que considera mais difícil. Por mais prazeroso que seja estudar para provas cujo conteúdo você sabe de cor, essa não é uma decisão muito estratégica.

No seu cronograma, deixe mais tempo de estudo para os assuntos e disciplinas que você não tem total domínio. Assim você consegue dedicar mais tempo a elas e pensar em maneiras de adquirir esse conhecimento, como procurando um amigo que tem facilidade com o tópico, montando grupos de estudo ou até mesmo conversando com o professor fora do horário de aula.

15. Evite virar a noite estudando

Uma boa parte dos universitários vira a noite estudando, mas, acredite, isso não é uma boa ideia. Ao passar toda a madrugada acordado revisando o conteúdo, você prejudica seu raciocínio e memória nos dias seguintes. Como resultado, você não conseguirá de fato assimilar o conteúdo e receberá notas mais baixas.

Mas isso não é tudo. Esse hábito ainda altera seu ciclo e rotina do sono, pois você é forçado a dormir poucas horas e acordar mais cedo que o esperado. Isso atrapalha as fases do sono e interfere na última delas, a REM (Movimento Rápido dos Olhos), que está diretamente relacionada à memória. Então, tenha uma boa noite de sono se sua intenção é ter um melhor desempenho nas provas.

16. Não deixe de solucionar suas dúvidas em sala de aula

A sala de aula é o momento ideal para tirar todas as dúvidas que você tem sobre cada disciplina. Não há ninguém melhor do que o professor para esclarecer pontos confusos da matéria e explicar novamente conceitos que passaram despercebidos durante o semestre, entre outras questões. Por isso, solucione todas as suas dúvidas sobre o que pode cair em uma prova por meio de perguntas ao seu professor.

Às vezes você pode até se sentir tímido, receoso e intimidado por outros colegas de sala. Mas tenha em mente que você está ali para aprender e, por mais que pense que sua dúvida é algo banal, ela pode ser também a dúvida de outros. Não existe pergunta boba! Seus estudos renderão muito mais se você sanar todas as suas dificuldades na hora que elas surgirem.

Existem diversos debates se as provas são realmente os melhores instrumentos de medir o desempenho e conhecimento adquirido de um aluno. Independentemente disso, elas ainda são as ferramentas mais comuns e usadas por diversas instituições de ensino. Assim, preparar-se para elas com o intuito de aprender e conseguir boas notas é de fato muito importante.

O que achou de nossas dicas sobre como estudar para provas em sua universidade? Esperamos que elas sejam úteis pra você. Caso ainda tenha outras dúvidas ou sugestões para colocar isso em prática, compartilhe com a gente aqui nos comentários!

***Os interessados em receber apoio podem entrar em contato pelo email:
nap@trevisan.edu.br***

