



Onde Estudar?

Estudo: Wordpress.com

Definidos os objectivos e elaborado o plano de acção, podes agora pensar no local onde vais estudar.

Parece inevitável que esse local seja o teu quarto, a biblioteca da escola ou alguma das salas de estudo disponíveis. Na verdade as alternativas em termos de espaço físico podem não ser muitas, mas são sempre algumas. É importante que penses qual dos locais disponíveis te permite rentabilizar o estudo - por vezes, estudar em casa implica demasiados distractores, nesse caso uma biblioteca pode ser preferível.

O teu rendimento académico depende das condições ambientais e do teu estado físico (condições pessoais), como podes verificar no esquema que se segue:

Condições de estudo

Condições Ambientais do Local de Estudo:

- Ser bem iluminado (luz pela esquerda);
- Ter uma temperatura agradável;
- Ter um mobiliário adequado;
- Ser bem ventilado;
- Ser bem arrumado e organizado.



Condições Pessoais:

- Bem estar psicológico;
- Saúde física;
- Exercício físico;
- Alimentação saudável.



Rendimento Académico

Deves procurar “**manter-te em forma**” para estudar: o cansaço, a falta de sono, a fome, a dor de cabeça, ver ou ouvir mal, etc., são sérios obstáculos para um estudo proveitoso. Estar em “forma física” é uma das primeiras condições para o estudo; daí que se deva estudar nas horas em que o corpo está mais descansado.

A sala de aula também é um local de estudo:



Estudo: www.iac.iastate.edu

A concentração na sala de aula permite que escrevas bons apontamentos, definas quais as matérias que o professor considera mais importantes (e que terás que estudar com mais atenção) e ao mesmo tempo a imagem do professor torna-se familiar, facilitando o teu contacto pessoal e a procura de ajuda durante o horário de atendimento.

Se estiveres concentrado durante a aula e conseguires acompanhar a exposição do professor, tens a primeira parte do estudo efectuada. Não debes ter medo de colocar questões, mesmo que penses serem ridículas. O importante é aprenderes e para tal terás de estar em constante interacção com o professor.

Para **melhorar a tua atenção e concentração na sala** de aula podes:

- Escolher um lugar próximo do quadro ou do professor;
- Evitar diálogo com o colega do lado, uma vez que as “conversas paralelas” são o suficiente para te distraíres alguns minutos e já não conseguires perceber o resto da aula;
- Pedir esclarecimentos ao professor sempre que tiveres dúvidas, ou não tenhas percebido bem algum ponto da matéria;
- Utilizar também os horários de dúvidas que os professores disponibilizam para um atendimento personalizado;
- Desligar completamente o telemóvel, ou pelo menos pô-lo no silêncio.

Se estiveres preocupado com alguma coisa ou algum problema pendente, pensa que o vais resolver utilizando a tua hora de reflexão pessoal. Parece difícil adiar a resolução de um problema, mas a verdade é que podes começar desde já a treinar este comportamento. Pode ajudar ter um caderno de apontamentos sempre à mão para tomar nota do que te preocupa, ou de algo de que te lembraste e que possa interferir com o estudo – mais tarde, ocupar-te-ás desse assunto.

Organização do local de estudo:

- Deve-se preparar todo o material necessário antes de se sentar a estudar;
- Ter todo o material arrumado (livros, canetas, dicionários, etc.);
- Estar satisfeito com a própria organização e sentir que ela ajuda a render mais.



Estudo: www.rudnick.com.br

Utilização de materiais:

Livros e outros materiais:

- Deves ter cuidado com os livros, bem como, com todo o material auxiliar;
- Um bom hábito a adquirir consiste na leitura dos índices. É importante saber procurar um assunto sem necessidade de ver o livro todo. Fica-se assim com uma ideia global dos temas tratados;
- Utilizar o dicionário. Consultar o dicionário sempre que se não saiba o significado de uma palavra. Aumentar o vocabulário significa mais formação.
- Criar o hábito de frequentar a biblioteca. Lá estará alguém a quem é possível pedir ajuda para procurar os livros relacionados com a matéria a ser estudada. É importante ir aprendendo a procurar, consultar, perguntar e recolher informação sem necessidade de ajuda.



Estudo: www.clicnegocios.com

Postura correcta para estudar:

Uma postura incorrecta durante o estudo incide de forma negativa, tanto na saúde física, como no nosso rendimento intelectual. Uma má postura origina problemas de coluna vertebral, dores de nuca, de cabeça, da cervical, vista cansada, contracções musculares, entre outras; que levam, mais rapidamente, ao aparecimento da fadiga, que por sua vez, faz com que diminuamos a nossa atenção e concentração no que estamos a fazer.

Qual a postura correcta para me sentar?

- Devemos apoiar bem as nossas costas nas costas da cadeira, desde os glúteos até às omoplatas, utilizando, caso seja necessário, uma almofada para colocar na zona dos rins.
- Devemos manter a cabeça ligeiramente inclinada; os braços ao lado do corpo; os antebraços apoiados na mesa formando um ângulo recto. Por sua vez, o tronco deve fazer ângulo recto com as coxas, as coxas com as pernas e as pernas com os pés.



Estudo: escuelas.consumer.es



Estudo: www.goiena.net

Há que **evitar**:

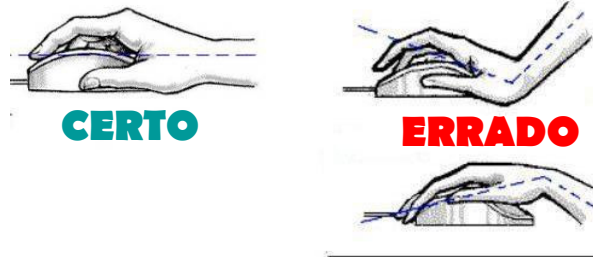
- Estudar com a cabeça muito inclinada para a frente e com as costas curvadas;
- Encostar-se sobre a mesa de estudo;
- Movimentos contínuos do corpo.

A escolha do mobiliário de estudo deve estar de acordo com as características físicas da cada pessoa:

- **Mesa:** a superfície deve ser plana e a altura deve coincidir com o estômago e nunca mais a baixo.
- **Assento:** deve ter uma altura igual à do comprimento das pernas, medidas desde o chão até à parte superior dos joelhos. O fundo do assento deve-se adaptar ao comprimento das coxas com as pernas em ângulo recto. O encosto deve chegar à altura das omoplatas, sendo liso e levemente inclinado para trás, de forma a facilitar o repouso.

Qual a postura correcta, quando estou ao computador?

- **Rato:** a mão deve estar alinhada com o antebraço. Não deve estar colocada nem muito virada para cima nem muito para baixo, nem muito virada para a esquerda nem para direita. Não deve, ainda, ser exercida muita pressão sobre o rato.



- **Teclado:** o mesmo acontece com a colocação das mãos no teclado, devem estar alinhadas com os antebraços, mantendo os pulsos ligeiramente levantados.



- **Monitor:** deve estar a uma distância compreendida entre 40 a 75 cm, numa posição ligeiramente abaixo da linha central de visão e localizado de frente para a pessoa, e nunca de lado.



- **Conforto Visual:** Para evitar reflexos, as superfícies de trabalho, paredes e pisos, devem ser foscas e o monitor deve possuir um visor anti-reflexos. Evita posicionar o computador muito perto de janelas e usa iluminação com protecção adequada.

- **Exercita-te:** Levanta-te a cada duas horas e vá até uma janela. Faz alongamentos regularmente por dez minutos, nas pausas, antes e após o trabalho.

Ao princípio pode ser difícil manter uma postura correcta durante o estudo. Contudo, com disciplina e vontade é importante conseguir-se manter a posição correcta enquanto estudamos, em benefício da nossa saúde física e do nosso rendimento.



Estudo: www.barreiro.nl

Ficha Técnica:

Fonte – Estratégias de Estudo no Ensino Superior;
Autores – Serviço de Aconselhamento Psicológico
do Instituto Politécnico de Setúbal;
Adaptação – Isabel Gonçalves e Ana Coelho