

## Você sabe estudar?

### Teoria

---

Olá, seja bem-vindo ao [Guia do Estudo Perfeito 2024](#)! Já preparamos um planejamento incrível de cada aula até o final do ano. Nessa jornada, você irá conhecer diferentes métodos, técnicas e estratégias que irão te ajudar a potencializar seus estudos. É dessa maneira que iremos garantir um estudo de sucesso, com trabalho duro e dedicação. Não desanime com os potenciais obstáculos. Eles fazem parte do percurso e desenvolvem sua capacidade de aprendizagem. O autocontrole, o empoderamento e a confiança são partes fundamentais desse processo e ainda falaremos muito sobre tudo isso. Mas, antes de tudo, uma pergunta.

### Você sabe estudar?

Aqui no Descomplica, falamos de uma diferença muito clara entre o que é ser aluno e estudante. **Aluno** é aquele que se sente todo desajeitado para assistir à aula, eventualmente faz anotações, se distrai com celular, não faz redação e, ao resolver exercícios, não busca entender o erro nas questões. **Estudante** é aquele que se prepara para aprender, é um **atleta de vestibular**. Ele irá adotar uma organização, um planejamento, uma metodologia de estudos. Irá aprender com professores, com outros alunos e irá ensinar também.

Dessa forma, a missão do estudante **Descomplica** é [estudar para ser um indivíduo mais completo](#). Você não está aqui só para assistir à aula, e sim ser um estudante ativo. O aluno, que falamos anteriormente, acredita que pode estudar sem organização, a qualquer hora e sobre qualquer tema. Que apenas assistir à aula irá fazê-lo se lembrar de tudo e tirar excelentes notas e que, depois de algumas semanas, irá acertar todas as questões e superar facilmente qualquer obstáculo. É aqui que se encontram muitas das frustrações dos alunos e as dificuldades acabam repercutindo em uma menor motivação para estudar.

[É necessário ter uma organização, um planejamento e uma metodologia para estudar.](#)

É sobre esse assunto que essa aula será. Ser um estudante **Descomplica** significa utilizar o máximo possível de técnicas e recursos para alavancar sua performance. Fazer resumos, fichas e mapas mentais, assistir às aulas acelerando a velocidade dos vídeos, construir um planejamento e seguir uma rotina, ser autônomo nos seus estudos, buscando as respostas de suas dúvidas, praticar e errar exercícios, saber o momento certo de pedir ajuda dos professores e monitores, ser emocionalmente equilibrado, controlando o medo, o nervosismo e a ansiedade.

[Você é um aluno ou estudante?](#)

A resposta a essa pergunta já diz muito se você sabe estudar ou não. Porém, independentemente de qualquer coisa, você está aqui para aprender, não é? Então, quais seriam os primeiros passos para você se tornar um estudante melhor? Vamos pensar em algumas coisas?!

---

## Boas práticas de estudo

Criar um resumo brilhante, desenvolver um mapa mental coerente, manter a atenção durante as aulas e estabelecer um cronograma de revisão são passos essenciais no processo de aprendizagem. No entanto, além destas práticas diretamente ligadas ao ambiente de sala de estudos, que pode ser uma sala de aula ou pode ser o seu quarto, existem outras estratégias fundamentais para o seu desenvolvimento como estudante.

Com isso em mente, apresentamos a seguir algumas práticas de estudo eficazes que serão desenvolvidas ao longo do ano. É importante que você esteja atento a estas técnicas, pois elas são cruciais para otimizar seu aprendizado e desempenho e iremos abordá-las constantemente nas nossas aulas. Vamos lá?!

- Definir um bom planejamento e cronograma de estudos:** A ideia aqui é definir metas específicas e alcançáveis. Nada de “vou estudar para passar no Enem”. Seu objetivo deve ser: “na segunda, vou estudar os tópicos A de Biologia e os tópicos B e C de Geografia”, e por aí vai. Você precisa fazer isso para seu dia, semana e mês. É bem trabalhoso, mas deixa eu te contar um segredinho: se você definir o planejamento pela aba de *Planos de estudos* ou acompanhar as aulas pela aba *Ao vivo* da plataforma Descomplica, essa tarefa já está feita para você. Nós cuidamos da sua organização e seu papel aqui será assistir às aulas e resolver os exercícios. Mas não pense que isso é fácil, pois exige muito dos estudantes. Porém, todo o planejamento (curto, médio e longo prazo) já está lá para você.

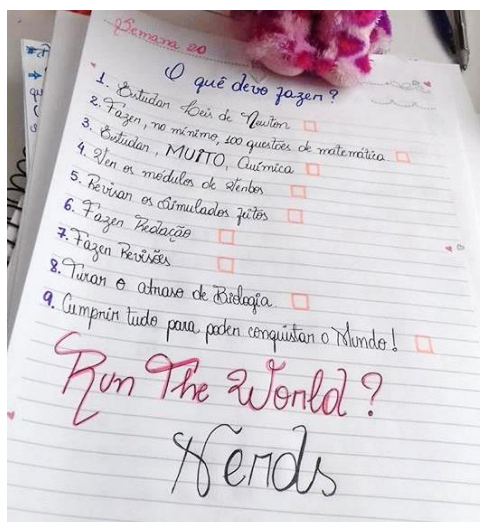
A Descomplica disponibiliza no Manual do Aluno alguns cronogramas similares à imagem abaixo. O objetivo deles não é que você siga exatamente o que está ali, mas apenas que você consiga com facilidade visualizar seus horários e registrar o que você tem conseguido seguir.

Modelo de Cronograma - Descomplica Top Medicina									
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo		
07:15 - 08:00	Café da Manhã e Pré-aula	Café da Manhã e Pré-aula	Café da Manhã e Pré-aula	Café da Manhã e Pré-aula	Café da Manhã e Pré-aula	Durma até mais tarde (09h ou 10h) Café da Manhã	Durma até mais tarde (09h ou 10h) Café da Manhã		
08:00 - 10:15	Exercícios e/ou Aprofundamento	Exercícios e/ou Aprofundamento	Exercícios e/ou Aprofundamento	Exercícios e/ou Aprofundamento	Exercícios e/ou Aprofundamento				
10:15 - 10:30	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Leitura sobre o Enem nas redes sociais do Descomplica	Livre		
10:30 - 11:30	Aula: Guia do Estudo Perfeito	Aula: Redação	Aula: Literatura	Aula: Sociologia	Aula: Redação				
11:30 - 13:00	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso		
13:00 - 14:45	Aula: Filosofia	Aula: Química	Aula: Biologia	Aula: Português	Aula: Literatura	Realização de simulado ou Redações	Livre		
14:45 - 15:00	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo				
15:00 - 16:45	Aula: Física	Aula: Geografia	Aula: Português	Aula: História	Aula base: Matemática				
16:45 - 17:00	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche				
17:00 - 18:00	Ao Vivo: Física (par)	Ao Vivo: Redação (par)	Ao Vivo: Literatura (par)	Tempo livre	Ao Vivo: Encontro com a Psicóloga				
18:00 - 18:15	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Tempo livre	Intervalo	Livre	Livre		
18:15 - 19:15	Ao Vivo: Filosofia (ímpar)	Ao Vivo: Atualidades	Ao Vivo: Biologia (ímpar) / Português (par)	Ao Vivo: Sociologia (ímpar) / História (par)	Ao Vivo: Matemática (par)				
19:15 - 19:30	Tempo livre	Intervalo	Tempo livre	Tempo livre	Tempo livre				
19:30 - 21:00		Ao Vivo: Química (ímpar) / Geografia (par)							
21:00 - 22:00	Jantar e descanso	Jantar e descanso	Jantar e descanso	Jantar e descanso	Jantar e descanso	Livre	Livre		
22:00 - 22:30	Planejamento para o dia seguinte	Planejamento para o dia seguinte	Planejamento para o dia seguinte	Planejamento para o dia seguinte	Planejamento para o dia seguinte				
22:30 - 07:15	Partiu dormir	Partiu dormir	Partiu dormir	Partiu dormir	Partiu dormir				

Fonte: Manual do Aluno. Descomplica.

- Manter um acompanhamento do seu desenvolvimento:** Em outras palavras, manter-se organizado de acordo com o planejamento e cronograma que foi montado, tal como ilustrado

acima. Para se tornar um estudante que obtém resultado é fundamental monitorar o seu progresso. Isso inclui avaliar quais métodos de estudo estão sendo mais eficazes, quais matérias precisam de mais tempo e atenção, e como seu desempenho nas avaliações está evoluindo. Registrar suas notas, feedbacks recebidos e até mesmo suas dificuldades em uma agenda, caderno ou aplicativo especializado pode ser extremamente útil. Essa prática não só mantém você alinhado com suas metas de estudo, mas também oferece uma visão clara da sua evolução ajudando na motivação e diminuição da ansiedade.



Planejamento produzido pela aluna Allana Beatriz

- **Administrar seu tempo:** Negligenciado por diversos estudantes, esse é o segredo de um bom desempenho nos estudos. Planeje seu tempo de estudo com antecedência e fragmente as tarefas maiores em partes menores e gerenciáveis. Além disso, você não deve esquecer de equilibrar os estudos com outras atividades e responsabilidades. Isso significa reservar períodos para descanso, lazer e atividades físicas, evitando a exaustão mental. Muitos alunos pensam que estudar o dia todo ou o final de semana inteiro é o melhor caminho. Isso está incorreto e você vestibulando têm o direito e a necessidade de aproveitar os finais de semana e períodos de lazer. Sem esses momentos de descontração e prazer, a eficácia do estudo pode diminuir significativamente. Além disso, identificar os horários em que você está mais produtivo pode otimizar ainda mais seu tempo de estudo. Por exemplo, se você se concentra melhor pela manhã, priorize estudar os assuntos mais desafiadores neste período. Lembre-se de que, embora a plataforma da Descomplica possa ajudar a estruturar sua rotina, a autorregulação e a disciplina pessoal são fundamentais para seguir o cronograma estabelecido.
- **Atenção plena na hora da aula:** Aula não é o momento de conversar no chat, no WhatsApp ou ficar vendo vídeo no Instagram ou TikTok. Preste atenção durante a aula, fazendo anotações para ajudar no estudo e na compreensão do material.
- **Praticar e repetir:** Não é só assistindo à aula que você irá aprender. Fazer exercícios é fundamental, e você até irá achar que entendeu e, logo depois, irá errar vários exercícios. Isso faz parte, por isso, não fique desanimado. Não se aprende verdadeiramente um conteúdo de uma hora para a outra. É com muitos altos e baixos, com muita repetição que, de fato, você irá fazer com que aquele conhecimento seja fixado e recuperável na memória.

- **Manter-se motivado:** É muito importante você ter clareza do motivo de estar aqui assistindo às aulas e resolvendo tantos exercícios. Aqui não é escola e você não é obrigado a assistir às aulas. Você está aqui por um objetivo, por um sonho, por um desejo. Lembre-se disso e estimule, sempre que possível, essa razão de estar aqui, recompensando-se por atingir seus objetivos.
- **Respirar e pedir ajuda:** Chega um momento em que a gente não consegue entender aquela matéria de jeito nenhum. Você assiste a horas de aula e não consegue acertar uma questão e, nesse contexto, a saúde mental vai indo embora. Não se esqueça de cuidar de si, da sua mente e do seu corpo. Respire e reconheça que você precisa pedir ajuda, seja para um professor, monitor ou outro aluno. Como você fez para entender esse assunto? Qual é o tópico-chave aqui? Respire e pergunte sempre.

## A importância de um cantinho para chamar de seu

Estabelecer um espaço para os estudos é uma etapa fundamental. Um ambiente tranquilo e organizado pode melhorar significativamente a eficiência nesse processo. Contudo, é importante reconhecer que nem todos dispõem das mesmas condições, e encontrar esse espaço ideal pode ser desafiador. Muitas pessoas não possuem um quarto próprio, tendo que compartilhá-lo com irmãos ou outros membros da família. Isso pode exigir soluções criativas para adaptar um espaço compartilhado a fim de criar um ambiente propício para o estudo.

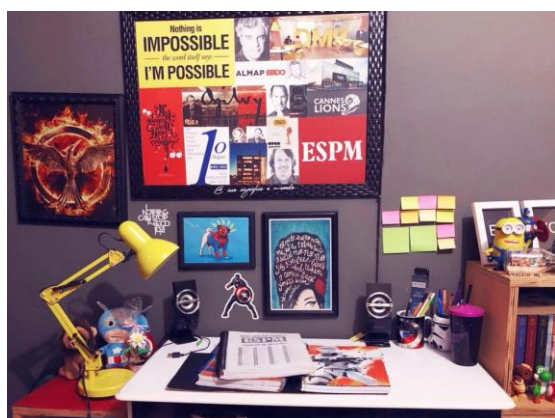
Porém, acima de tudo, o que mais importa é montar seu “cantinho”, mesmo que não seja só seu. Se a cadeira é um pouco mais rígida, que tal um travesseiro? Se o ambiente é muito barulhento, que tal um abafador de ruído intra-auricular ou alguns pedaços de algodão? Existem vários caminhos, criativos e baratos, para montar o melhor cantinho de estudos. Abaixo segue alguns dos pontos mais importante na hora de montar seu cantinho:

- **Escolha um local tranquilo:** procure o local da sua casa que seja o mais silencioso possível.
- **Organização é chave:** mantenha seu espaço de estudos organizado. Uma mesa limpa, com apenas os materiais necessários para sua sessão de estudos.
- **Iluminação adequada:** A luz é importante para evitar a fadiga ocular. Prefira locais com boa iluminação natural durante o dia ou que a iluminação artificial ilumine bem os seus materiais sem causar desconforto.
- **Conforto ergonômico:** escolha uma cadeira confortável e uma mesa na altura adequada. Uma boa cadeira permite que seus pés toquem o chão e que seus braços estejam em um ângulo reto em relação à mesa. Como se os seus cotovelos fizessem um ângulo de 90 graus. Abaixo, alguns exemplos de cantinho de estudo dos estudantes Descomplica.

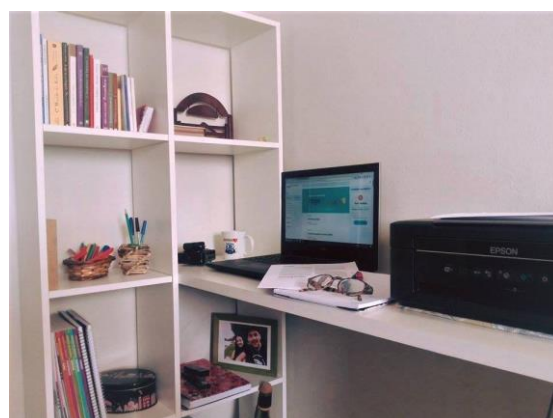
**Mas, lembre-se: O melhor cantinho de estudos é o seu cantinho, do seu jeito!**



Cantinho de estudos da aluna Raiane Freitas.



Cantinho de estudos do aluno Elielson Junior.



Cantinho de estudos da aluna Millene Miranda.

## Resumos, fichas e mapas mentais

São os companheiros indispensáveis de um estudante. Fazer anotações em forma de texto ou organizá-las de forma que a distribuição espacial te ajude a memorizar o conteúdo (conceito de mapa mental) são dicas excelentes e fundamentais para o processo de aprendizagem. Ainda falaremos de alguns métodos de resumos e mapas mentais. Mas, se você já quiser ir conhecendo algumas das melhores formas de fazer anotações, se liga no vídeo abaixo.



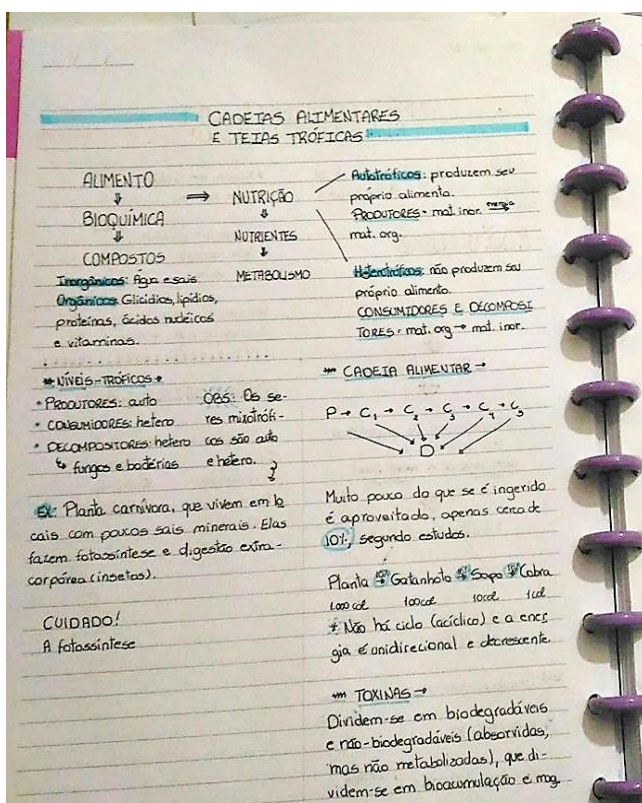
# 5 MÉTODOS PARA SE FAZER ANOTAÇÕES EFICIENTES



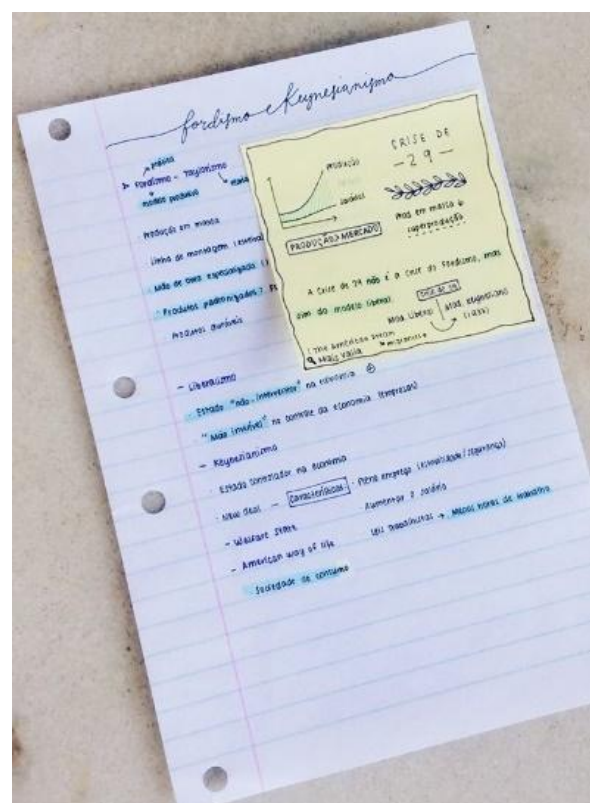
5 métodos para se fazer anotações eficientes.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wERtXzsc088>

Abaixo, seguem alguns exemplos de resumos dos estudantes Descomplica.



Resumo produzido pela aluna Emanuelle Lemos.



Resumo produzido pela aluna Camille Bellas.

## Exercício

---

Nesta primeira aula, vamos pensar nas práticas que você ainda pode melhorar.

1. Caso tenha, enumere, em uma folha de papel, as práticas que te fazem ainda ser um aluno, e não um estudante.

Por exemplo, não ter um cantinho de estudos, não fazer anotações. Se você já foi um estudante Descomplica, pode ser interessante pensar em quais foram suas maiores dificuldades no Enem passado quanto ao que foi discutido hoje.

2. Com os pontos enumerados, busque soluções para corrigi-los.

Sem cantinho de estudos? Limpe a superfície de uma mesa e organize seu material de estudo. Seu notebook ou celular (caso o use para estudar), além de seus cadernos e livros, devem ficar sempre acessíveis. O barulho é um problema muito comum? Converse com sua família para reduzir o barulho ou encontrar uma solução mais silenciosa. Se precisar estudar em um ambiente com muito ruído, alguns pedaços de algodão ou um abafador de ruído intra-auricular podem ajudar. Sem caderno para anotações? Use folhas A4 ou compre um bloco de fichário ou mesmo um caderno. Só não deixe de fazer seus resumos ou mapas mentais, que, futuramente, serão essenciais para você.

---