

Como montar um cronograma de estudos perfeito

Teoria

A elaboração de um **cronograma** de estudos representa um dos passos mais importantes para alcançar certo sucesso nos estudos. Contudo, sua elaboração pode ser um pouco desafiadora, mas nada de absurdo se você seguir os passos que iremos comentar nesse texto. Entretanto, é fundamental que mesmo seguindo esses passos o seu cronograma tenha singularidade, isto é, que o seu cronograma seja somente seu. Um bom cronograma reside na sua personalização; distanciando-se de modelos genéricos que encontramos por aí.

O processo de construção deste cronograma exige um mergulho profundo na sua rotina diária e nos seus hábitos, assunto que já discutimos na aula passada. Além disso, ele exige um acompanhamento do seu plano de estudos para que possamos combinar seus objetivos de curto e longo prazo. Por fim, é importante reconhecer que o cronograma de estudos não se adapta perfeitamente a todos. Enquanto para alguns, ele serve como uma ferramenta valiosa para mapear os momentos ideais de estudo e organizar tarefas diárias e semanais, para outros, pode representar um obstáculo. A rigidez de um cronograma fixo pode ser desafiadora, especialmente quando surge a necessidade de ajustes frequentes, o que pode levar a sentimento de frustração e desânimo ao enfrentar dificuldades em atingir as metas estabelecidas. Portanto, a eficácia de um cronograma de estudos é altamente individualizada. Mantenha essa perspectiva em mente durante a criação e implementação do seu cronograma, combinado?!

Conheça sua rotina - 1º passo

A identificação das obrigações diárias é fundamental para a estruturação do cronograma, permitindo um alinhamento preciso entre as responsabilidades e os períodos dedicados ao estudo. Entenda que o verdadeiro valor de um cronograma bem elaborado reside na sua capacidade de oferecer uma visão clara da distribuição do seu tempo disponível, facilitando assim a adoção de uma rotina de estudos consistente. Na imagem abaixo começamos preenchendo as tarefas fixas. Os espaços vazios são indicativos do tempo disponível que temos para estudar.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:15 - 09:00	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia
09:00 - 12:00					
12:00 - 14:00	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso
14:00 - 17:00	Curso de inglês	Tarefa doméstica	Curso de inglês		
17:00 - 18:00	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
18:00 - 22:00					

Horários de estudo - 2º passo

A partir de agora sua atenção deve estar na identificação dos períodos livres que possam ser dedicados ao estudo. Veja bem, este processo não deve se limitar apenas ao processo de identificar os espaços vazios na imagem acima, mas sim mapear as horas vagas considerando as condições pessoais que influenciam no rendimento do estudo. Mas como assim? Então, existem fatores como a energia mental e a capacidade de concentração que variam significativamente ao longo do dia para cada indivíduo. Existem pessoas que conseguem se concentrar mais pela manhã, enquanto outras pela noite. Por outro lado, existem aqueles que gostam de começar o dia pela tarefa mais prática, como a resolução de exercícios, enquanto outros preferem deixar isso para o final do dia. Você precisa considerar quais desses momentos funcionam melhor para você e tudo bem testar e mudar com o passar do tempo.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:15 - 09:00	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia
09:00 - 12:00	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula
12:00 - 14:00	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso
14:00 - 17:00	Curso de inglês	Tarefa doméstica	Curso de inglês		
17:00 - 18:00	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
18:00 - 22:00	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios

Perceba que seu cronograma está ganhando recheio e se tornando de fato um aliado nos estudos. Novamente, o objetivo dessa ferramenta é facilitar a visualização das horas de estudo que você tem. Outro ponto é que a Desco, reconhecendo a diversidade das necessidades de seus alunos, oferece um conjunto de aulas gravadas como conteúdo fundamental de seu plano de estudos. Você pode assistir a essas aulas de onde estiver e quando precisar. Contudo, lembre-se de ao mesmo tempo moldar seus estudos de acordo com suas necessidades.

Essa abordagem permite que você maximize a eficiência do seu tempo de estudo, concentrando-se em superar desafios particulares, como Matemática e Química, ao mesmo tempo que mantém os estudos e o desempenho nas demais disciplinas e áreas. Em outras palavras, caso você já domine bem a área de Humanas você pode dedicar mais tempo para Matemática e menos para Geografia, História e Sociologia. Dessa forma, seu cronograma vai ficando mais personalizado, como na imagem abaixo.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:15 - 09:00	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia
09:00 - 12:00	Aula: Matemática	Aula: Humanas	Aula: Biologia e Física	Aula: Química	Aula: Linguagens
12:00 - 14:00	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso
14:00 - 17:00	Curso de inglês	Tarefa doméstica	Curso de inglês		
17:00 - 18:00	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
18:00 - 22:00	Exercícios: Matemática	Exercícios: Humanas	Exercícios: Biologia e Física	Exercícios: Química	Exercícios: Linguagens

Por fim, lembre-se que você deve ir moldando e alterando esse cronograma ao longo do tempo e isso deve acontecer a partir da autoavaliação de suas habilidades. Esse passo é feito principalmente a partir dos exercícios e de seu diagnóstico. O diagnóstico de exercícios envolve os seguintes passos:

- **Resolução Cuidadosa da Questão:** Inicie resolvendo a questão com máxima atenção, sem pressa, para garantir que todos os passos sejam seguidos corretamente. Sempre que você assinalar uma resposta crie um sistema para identificar se você teve dúvida nessa questão, como colocar uma letra D maiúscula no topo da questão. Você pode até assinalar a resposta correta, mas é importante saber se você sabe a resposta ou se você chegou na resposta eliminando outras alternativas. Entende que existe uma diferença aqui?
- **Verificação da Resposta:** Após resolver, confira a resposta com o gabarito. Registre se a resposta está correta ou incorreta. Novamente, use um sistema com letras maiúsculas, como um X para questões erradas e um V para questões corretas. A ideia é facilitar a visualização dessas questões.
- **Identificação do Tipo de Erro:** Determine se o erro foi causado por um equívoco simples (como um erro de cálculo), falta de atenção, uma dúvida específica sobre o tema, ou falta de conhecimento sobre o assunto. Você pode escrever ao lado da questão o motivo do seu erro.
- **Avaliação da Certezas e Incertezas:** Caso tenha acertado a questão, reflita se foi por domínio do assunto ou se foi um chute, lembra do D maiúsculo sugerido acima? Caso você tenha acertado a questão e tenha dúvidas ou meio que chutou é importante também que você dê uma olhada.
- **Registro de Progresso:** Por fim, mantenha isso tudo registrado, pois esse diagnóstico vai te ajudar na hora da revisão ou futuramente em caso de dúvidas. Além de que ao identificar suas dificuldades o diagnóstico também pode contribuir para ajudar nas ações que você precisa executar para superá-las, como estudar novamente a teoria ou resolver mais exercícios.

Imprevisto e lazer - 3º passo

Ninguém é uma máquina de estudar. Portanto, reconheça a importância de incluir períodos de descanso e lazer no seu cronograma de estudos. Isso é fundamental para manter um equilíbrio saudável entre estudo e vida pessoal. Nenhum estudante consegue manter um ritmo produtivo de aprendizado sem oferecer a si mesmo alguma oportunidade de recarregar as energias. Integrar atividades que sejam relaxantes para você, como navegar na internet, assistir a um episódio de sua série de comédia favorita, ou qualquer outra atividade que proporcione prazer e relaxamento, especialmente após um longo dia de estudos e compromissos, é essencial. Esses momentos de lazer não apenas ajudam a diminuir o estresse, mas também melhoram a capacidade de concentração e a eficácia do estudo no longo prazo.

Outra verdade é que em qualquer rotina de estudos imprevistos acontecem, sejam eles compromissos inesperados, questões pessoais ou simplesmente dias em que a produtividade não está tão alta quanto o esperado. A procrastinação atinge todo mundo. Para contornar essas situações sem prejudicar o andamento dos estudos, é prudente alocar um tempo específico no cronograma para lidar com esses imprevistos. Designar algumas horas na semana pode ser uma estratégia eficaz para compensar o tempo perdido, garantindo que os objetivos de estudo semanais sejam atingidos. Caso não haja imprevistos, este tempo pode ser convertido em horas adicionais

de lazer, oferecendo um incentivo a mais para manter o foco durante a semana, tal como sugerido no cronograma abaixo.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:15 - 09:00	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia	Café da manhã e academia
09:00 - 12:00	Aula: Matemática	Aula: Humanas	Aula: Biologia e Física	Aula: Química	Aula: Linguagens
12:00 - 14:00	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso	Almoço e descanso
14:00 - 17:00	Curso de inglês	Tarefa doméstica	Curso de inglês	Tempo livre para imprevisto, lazer ou estudo	Tempo livre para imprevisto, lazer ou estudo
17:00 - 18:00	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
18:00 - 22:00	Exercícios: Matemática	Exercícios: Humanas	Exercícios: Biologia e Física	Exercícios: Química	Exercícios: Linguagens

Finalizando o cronograma - 4º passo

E agora você basicamente chegou ao fim da elaboração de cronograma ainda sobraram os sábados e domingos. Sobre os finais de semana eles oferecem uma oportunidade bem legal para equilibrar as exigências do estudo intensivo com a necessidade de relaxamento profundo (descanso e lazer). Dedicar parte deste tempo para realizar simulados e praticar redações é essencial, pois essas atividades simulam as condições reais de prova, ajudando a desenvolver habilidades de gestão do tempo e familiaridade com o formato dos testes, além de aprimorar a capacidade de articular ideias de forma coerente e estruturada sob pressão.

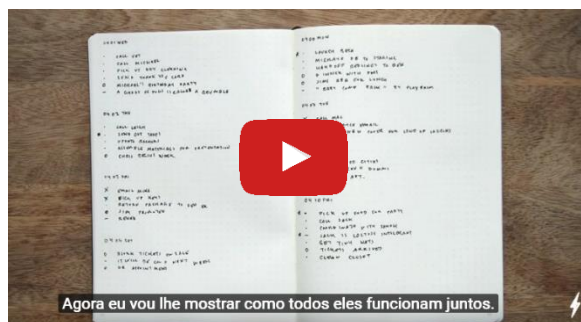
Contudo, é igualmente importante reconhecer a necessidade de incluir momentos de descontração e prazer durante os finais de semana. Integrar períodos de descanso e atividades de lazer ao cronograma é questão de saúde e aprendizagem. Você sabia que o descanso e o sono são fundamentais para a consolidação da memória? Em outras palavras, se você deixar de dormir ou descansar você esquece o que aprendeu! Explique isso para sua família, pois é importante que eles também não questionem seu período de descanso. Em resumo, os finais de semana são um recurso valioso que, quando bem aproveitados, podem enriquecer significativamente sua preparação para os vestibulares.

Outros recursos para se manter organizado

Bem, pode acontecer do cronograma não atender às suas necessidades completamente. Assim, utilizar o recurso abaixo pode ser um diferencial na sua jornada. O Bullet Journal é um sistema cujo objetivo é acompanhar suas tarefas, organizando o presente e planejando o futuro dia a dia, na hora que acontece. Clique nas imagens a seguir, para conhecer um pouco mais sobre esse método.



Vídeo que popularizou o método Bullet Journal.



Como organizar seu Bullet Journal.

O bullet journal oferece uma flexibilidade interessante em relação ao cronograma tradicional, adaptando-se às necessidades diárias do usuário. Enquanto o cronograma impõe estrutura rígida, o bullet time permite ajustes em tempo real, facilitando a gestão de tarefas imprevistas e priorizando atividades conforme a mudança de circunstâncias. Essa abordagem dinâmica, isto é, de resolver na hora as coisas, promove uma produtividade mais orgânica, reduzindo o estresse de seguir um plano fixo e aumentando a satisfação com o cumprimento de objetivos. Mas cabe a você decidir o que funciona melhor.

Exercício

A tarefa desta semana é elaborar seu próprio cronograma a partir de tudo que discutimos aqui. Não há resposta certa.

Coloque os horários das suas obrigações, estudos, imprevistos, lazer e todas as outras atividades.

Tenha o cronograma no papel ou em uma planilha de Excel e vá monitorando seu rendimento. Lembre-se: ele não precisa ser fixo e sempre deve ser alterado, para se adaptar à sua rotina.