

# Descubra 8 técnicas para estudar e aprender mais rápido!

Antes de conhecer técnicas para estudar que garantam um aprendizado acelerado, saiba que passar horas a fio estudando não fará com que você compreenda um conteúdo com rapidez. Isso, na verdade, prejudicará sua capacidade de reter informações, fazendo com que sua mente fique sobrecarregada.

Imagine só: hoje, você inicia uma rotina de musculação na academia e, em seu primeiro dia, passa 5 horas se exercitando. Você não sairá de lá exibindo músculos invejáveis, obviamente.

No mínimo, estará extremamente cansado. O cérebro funciona do mesmo jeito. É preciso ir aos poucos! [Planejar seu estudo diariamente](#) é uma das etapas mais importantes para o seu aprendizado.

No post de hoje, listamos 8 técnicas incríveis que o ajudarão a potencializar os seus estudos de forma mais certa, funcional e saudável. Acompanhe!

## 1. Busque seu horário mais produtivo

Com certeza, existe algum horário do dia em que você se sinta mais disposto — um período no qual sua concentração, produtividade e energia estão a todo vapor. Identifique esses momentos e aproveite-os ao máximo para centralizar a maior parte de seus estudos.

Como dissemos, não é necessário estudar por horas para assimilar conteúdos — na verdade, isso não é recomendado. Reserve, então, até 4 horas de estudo para manter seu foco em alto [desempenho](#). Dessa forma, você evitará a sonolência, o cansaço e até a falta de ânimo.

## 2. Lembre-se de realizar pausas

Você pode utilizar diversas técnicas para estudar, mas, se você não realizar pausas durante seus estudos, elas simplesmente não serão tão eficazes. Para evitar o esgotamento mental e potencializar sua performance, recomendamos que você utilize a [técnica Pomodoro](#), que consiste em dividir o seu tempo em blocos de 25 a 50 minutos, fazendo intervalos de 5 a 10 minutos.

## 3. Elabore resumos de conteúdos e mapas mentais

Uma dica interessante é apostar na escrita — com lápis e papel mesmo — e elaborar resumos dos conteúdos que está aprendendo. Então, esqueça um pouco dos tablets e de outras tecnologias e foque na escrita cursiva. Além de auxiliar na aprendizagem e memorização, ela desenvolve mais áreas do cérebro.

Os mapas mentais também são ótimos recursos para potencializar seus estudos. Abuse de cores, imagens e ícones ao produzi-los. Com isso, você também ajudará sua mente a fixar melhor as informações e de maneira mais natural.

## 4. Ensine outras pessoas

Você já pensou que explicar o conteúdo que você está estudando para outras pessoas pode ser uma ótima forma de consolidar as informações em sua mente? Quando nos preparamos para ensinar algo para alguém, precisamos organizar as informações, clarear as ideias e colocá-las de forma lógica.

Isso não só ajuda na memorização do conteúdo como também nos faz ampliar nossos conhecimentos, pois, geralmente, precisamos consultar várias fontes, conversar com outras pessoas e analisar opiniões diferentes.

Tudo isso é muito enriquecedor e pode ajudá-lo até a fazer novos amigos. **Já pensou em montar um grupo de estudos em que cada um possa ensinar algo novo?**

## 5. Faça simulados sobre o assunto que está estudando

Há várias formas de estudar: algumas pessoas aprendem melhor lendo, outras escutando ou assistindo a vídeos sobre o assunto. No entanto, as técnicas para estudar mais efetivas são aquelas que combinam métodos passivos com ativos.

[Estudos mostram que a taxa de retenção do conhecimento ensinado](#) é de 75% nos casos em que colocamos em prática aquilo que estamos estudando. Isso comparado com apenas 5% quando assistimos uma aula.

Por isso, é tão importante alternar os momentos de leitura com os de resolução de exercícios. Em algumas situações, é altamente recomendado que você faça provas passadas, como as de concursos públicos, ENEM, vestibular, etc.

Esses exames, geralmente, seguem um padrão com um estilo de questão bem-definido. Portanto, é importante que você tenha familiaridade com eles antes do dia da prova, além de conseguir praticar o tempo dedicado a cada questão.

## 6. Pratique atividades físicas

Quem acha que atividades físicas são necessárias só para quem busca um corpo bonito está muito enganado! Há vários estudos científicos que relacionam a prática de exercícios com benefícios para o cérebro.

Uma pesquisa publicada no [British Medical Journal](#) mostrou que o exercício é capaz de aumentar o foco mental e a concentração em até 40 minutos. Além disso, há estudos que relacionam a prática de atividades com o combate a [doenças degenerativas](#), como o Alzheimer.

Escolha um exercício físico de que você goste e pratique-o diariamente. Dessa forma, você se sentirá mais disposto, concentrado e, conseqüentemente, [sua produtividade aumentará](#). Além de ser uma ótima forma de manter a saúde em dia!

## 7. Mantenha o foco

Se você realmente deseja mergulhar em qualquer tarefa, é recomendado que você se desligue do mundo exterior, fique offline e esqueça as tecnologias e redes sociais. Com os estudos, então, não é diferente.

Ao se sentar para estudar, pare de responder mensagens de texto, e-mails e, se possível, não atenda as ligações. Mesmo que você acredite que consegue desempenhar diversas atividades ao mesmo tempo, aconselhamos que evite qualquer outra ocupação que possa roubar sua atenção.

## 8. Faça revisões periódicas

Durante a vida acadêmica ou quando nos preparamos para concursos, temos uma grande quantidade de disciplinas que abordam assuntos diversos. **É comum que, após um tempo sem estudar algo, nos esqueçamos aquele conteúdo.**

Por isso, é importante realizar revisões periódicas sobre os assuntos já estudados. Isso ajuda a reter o conhecimento e evita os “brancos” na hora da prova. [Psicólogos indicam](#) que você dê um intervalo de 1

semana para revisar o conteúdo.

Agora que você já conheceu 8 técnicas para estudar e aprender com mais rapidez, gostaríamos de reforçar a importância de continuar buscando novos meios para potencializar a [aquisição de conhecimentos](#).

Afinal, assim como os músculos do corpo, o seu cérebro precisa (e deve!) ser constantemente estimulado. Lembre-se de que cada pessoa tem uma forma de aprender. Portanto, busque aquela que mais combina com você!

Você gostou do post de hoje? Então, não deixe de seguir a Escola São Pelegrino nas redes sociais para acompanhar nossos conteúdos. Estamos no [Facebook](#), [Instagram](#) e [LinkedIn](#).