

Afinal, como estudar em casa? conheça 8 dicas essenciais!

No Brasil, cerca de [1,5 milhão de pessoas](#) estudam a distância. A modalidade de ensino atrai bastante gente, sobretudo quem não tem tempo para se dedicar aos cursos presenciais, mas necessita se atualizar ou turbinar o currículo com novos conhecimentos.

Após a matrícula, alguns estudantes se deparam com o desafio de estudar em casa. O exercício realmente não é tão simples, porém não é impossível: **requer muita disciplina, [organização](#) e bastante preparação.**

Mas, afinal, como estudar em casa sozinho? Como manter o foco e evitar as distrações do dia a dia? Neste conteúdo, apresentamos oito dicas para melhorar o aprendizado e potencializar seus resultados acadêmicos. Confira agora mesmo!

Saiba quais são as vantagens de estudar em casa

Antes de conhecer nossas dicas sobre como estudar em casa, mostraremos abaixo as principais vantagens de se matricular em um curso [EAD](#). Acompanhe!

Flexibilidade de horário

A flexibilidade de horários é um dos principais motivos pelos quais a modalidade de ensino a distância é escolhida. Imagine poder organizar o seu próprio cronograma de estudos de acordo com sua rotina e seus compromissos pessoais e profissionais. Bom, não é?

Com a educação a distância, você estuda em qualquer local, no horário que for mais conveniente e o melhor: sem a **necessidade de se deslocar e enfrentar horas a fio no trânsito**. No conforto do seu lar, por exemplo, você consegue se dedicar aos estudos tranquilamente.

Melhor custo-benefício

Ao optar por uma educação a distância, você não tem gastos com alimentação, transporte, gasolina etc. Mesmo que ainda precise arcar com os custos de um dispositivo tecnológico e uma internet para acessar as aulas, em relação aos cursos presenciais convencionais, **o EAD oferece o melhor custo-benefício** do mercado educacional.

Melhora na escrita

Você acredita que seus textos são claros e objetivos? Você consegue se expressar com naturalidade na escrita? Se você precisar aperfeiçoar a habilidade, saiba que com o EAD isso é possível. Isso porque é preciso compartilhar textualmente suas opiniões e ideias nas plataformas digitais.

Grande parte da interação do EAD ocorre por meio da escrita, e essa é uma maneira interessante para **melhorar habilidades textuais e a retórica**. Além disso, você vai ampliar o seu nível de comunicação, estimular o aprendizado e ainda aprender a elaborar argumentos mais consistentes.

Desenvolvimento de habilidades

O ensino a distância trabalha três habilidades muito requeridas no mercado de trabalho: **a organização, a autonomia e a autodisciplina**. Toda e qualquer empresa precisa de um colaborador capaz de [gerenciar sabiamente o seu próprio tempo](#), com atitude para resolver problemas e propor soluções

satisfatórias.

Confira oito dicas sobre como estudar em casa

Agora que você já descobriu as principais vantagens de apostar na educação a distância, é o momento de conhecer nossas dicas sobre como estudar em casa.

1. Elabore um cronograma de estudos

A primeira dica sobre como [estudar](#) em casa é essencial: antes de qualquer coisa, elabore um cronograma de estudos. Mesmo que haja flexibilidade na educação a distância, é preciso tomar cuidado para não procrastinar e acabar realizando outras atividades nos momentos em que você necessita estudar.

Estabelecer os mesmos horários para o estudo é o caminho para o sucesso. Dessa forma, você cria uma rotina e consegue incorporar a atividade no dia a dia com mais tranquilidade. Lembre-se de que tudo que você executa repetidamente acaba se tornando um hábito.

A elaboração desse cronograma não deve ser um bicho de sete cabeças, não. Basta pegar uma folha de papel qualquer e simplesmente escrever todos os dias da semana, seus horários e as tarefas que costuma realizar.

Sobre a frequência dos estudos, opte por se dedicar à atividade ao menos duas horas por dia. E a cada duas horas estudadas, descanse por vinte minutos. Além disso, é recomendável sempre buscar o seu horário mais produtivo para isso.

Não faz sentido estudar pela manhã se você não consegue se concentrar logo quando acorda. Nem todo mundo consegue um bom rendimento logo cedo. Respeite o seu processo de aprendizagem e terá sucesso nos estudos.

2. Prepare o ambiente para os estudos

Determine um local para seus estudos que seja confortável, mas não muito. Estudar na cama, por exemplo, pode ser uma delícia, mas não é o ideal e nós vamos explicar o motivo: quando você está deitado, o seu cérebro entende que é hora de dormir e não consegue assimilar que aquele momento é o de aprendizado.

Então, opte por um ambiente silencioso, limpo e com luzes frias, pois elas induzem a [produtividade](#). Escolha uma cadeira confortável, deixe o ambiente organizado e tenha à mão todos os itens que precisa, como água ou alguma coisa para comer. Lembre-se de que **interromper os estudos várias vezes vai prejudicar a sua concentração.**

3. Evite as distrações

Vai ser difícil manter o foco se você não consegue evitar acessar suas redes sociais de cinco em cinco minutos. Simplesmente não tem como dar certo! A dica é **desligar os aparelhos eletrônicos** e deixar para checar o *feed* nos momentos de descanso.

Se você precisa utilizar o computador para estudar, evite acessar sites que prejudicam sua produtividade. Atualmente existem diversos programas disponíveis que bloqueiam páginas específicas da internet.

4. Faça anotações frequentes

Há quem não goste de fazer anotações durante as aulas porque acredita que consegue assimilar os conteúdos simplesmente ouvindo o professor. Mas a verdade é que **essa técnica simples é muito eficaz para potencializar o aprendizado e memorizar as informações.**

Ao apostar nas anotações, você acaba fazendo uma espécie de resumo do conteúdo abordado, destacando os tópicos mais importantes e, assim, estimulando a memória de longo prazo. Ademais, anotar ajuda a manter a concentração nos estudos e contribui para que o estudante construa uma memória visual daquilo que está sendo estudando.

Mas esqueça os dispositivos eletrônicos — as anotações devem ser realizadas no papel. Quando efetuamos anotações em smartphones, tablets etc., há a tendência de simplesmente transcrever aquilo que estamos ouvindo. Porém, quando escrevemos à mão, nosso cérebro é obrigado a se esforçar para processar uma determinada informação.

Existem vários métodos para tornar suas anotações mais eficazes. Há quem use tabelas, gráficos ou aposte em [mapas mentais](#).

5. Pratique o que foi aprendido

Uma forma bacana de praticar o que foi aprendido é transmitindo o conteúdo para outra pessoa. Nesse caso, você pode assumir o papel de professor e elaborar uma aula para algum amigo ou familiar disposto a lhe ajudar nos estudos. Essa atividade vai forçar você a organizar conteúdos e buscar instintivamente métodos de recordação.

6. Peça ajuda quando necessário

Saiba que é supernormal que surjam dúvidas durante o seu percurso de aprendizado. Então, é bom se preparar para isso e buscar ajuda sempre que necessário. Entre em contato com outros alunos do seu curso, participe de fóruns de discussão na internet e não hesite em utilizar todos os recursos disponibilizados pela educação a distância.

É preciso entender que **a educação a distância não deve ser sinônimo de isolamento**. Os cursos EAD normalmente propõem diversas atividades em ambientes virtuais e não participar delas é um tremendo erro. Recomendamos que você se envolva o máximo que puder, tudo bem?

7. Utilize a música para se concentrar

Essa é uma dica interessante para quem precisa estudar em um local barulhento, afinal, ouvir música pode ajudar você a se concentrar e abafar os ruídos externos. E não há um gênero em específico que melhore a sua performance.

Na verdade, o segredo é ir experimentando vários tipos de música e encontrar o estilo que mais faça sentido para você. Há quem prefira música clássica, por exemplo, porque acredita que as palavras podem atrapalhar a concentração. De qualquer forma, é indicado que o som esteja baixo, quase inaudível.

8. Cuide de sua saúde

Como dissemos, é importante que você respeite o seu processo de aprendizagem. Portanto, não exagere e entenda que **sua mente, assim como o seu corpo, possui limites**. Não vale a pena passar noites em claro estudando e ir além do que você consegue. O rendimento é pequeno e vai acabar comprometendo as suas atividades no dia seguinte.

Enquanto você elabora o cronograma de estudos, aproveite para encaixar seus horários de sono,

descanso e lazer. O seu cérebro precisa de um descanso e é preciso saber quando parar para não prejudicar a sua performance.

Viu como nossas dicas sobre como estudar em casa são fáceis de seguir? Ademais, é importante cultivar o hábito da leitura para ter sucesso nos estudos. E se você não curte muito a atividade, é hora de mudar seus conceitos. Ler faz bem à saúde, pois **melhora o funcionamento do cérebro, incita a criatividade e o senso crítico**.

Pronto. Você já conhece oito dicas essenciais sobre como estudar em casa! Agora é o momento de colocá-las em prática. Se você precisa de um empurrãozinho, busque a sua [motivação](#). Imagine que esse esforço no presente pode lhe trazer recompensas grandiosas no futuro. Então, imagine aonde deseja chegar e visualize a sua conquista.

Esse conteúdo foi útil para você? Então, aproveite a visita no blog e saiba como desenvolver o [hábito da leitura](#) e potencializar sua performance nos estudos!

Gostou deste artigo? Aproveite para ler também o e-book [Guia completo sobre plano de estudo e organização](#) que preparamos especialmente para você!