



03 de Janeiro de 2017

# Está tendo problemas na hora de se concentrar nos estudos?

## Método Pomodoro de estudo

Grande inimiga de muitos estudantes, a concentração é um aspecto que merece atenção especial no que diz respeito a estudar. Mas nem sempre a tarefa de se concentrar nos livros e cadernos precisa ser algo difícil. Em nosso post de hoje vamos falar sobre uma técnica, chamada método pomodoro, que ajuda a evitar a procrastinação e aumentar a concentração nos estudos. Confira o passo a passo:

1. Primeiramente, faça uma lista com todas as atividades que você ainda tem pendentes;

2. Programe um cronômetro para 25 minutos (não precisa ser um igual a esse da foto);
  
3. Separe uma das atividades das que precisam ser feitas e trabalhe nela sem interrupções durante os 25 minutos (nada de Facebook, Instagram ou vídeos na Internet);
  
4. Assim que o período de 25 minutos passar você pode fazer uma pausa de 5 minutos. O ideal é se levantar, fazer um exercício rápido/leve;
  
5. Risque a tarefa que você acabou de completar ou, caso ela ainda não tenha sido terminada, volte para ela na sua próxima sessão pomodoro após a breve pausa;
  
6. Quando completar quatro “pomodoros” você pode fazer uma pausa maior, de 30 minutos. Mantenha um controle de quantos pomodoros você leva para fazer tarefas específicas (como estudar um assunto dentro da matéria de física, por exemplo). Assim você conseguirá estipular prazos e metas dos tópicos que precisam ser estudados e do tempo que levará para estudá-los.

Essa é a técnica da maneira mais “crua”, mas trouxemos aqui algumas observações para ajudá-lo a usar o método pomodoro.

A ideia é fazer intervalos de apenas 5 minutos, mas é claro que você pode alongar um pouco esses minutos depois de estudar um tópico muito difícil ou de ler um paper muito complexo. Só cuide para não se perder fazendo intervalos de 15 ou 20 minutos;

Caso você esteja muito compenetrado em um assunto e o tempo do cronômetro esteja acabando, procure terminar aquele assunto em vez de “parar só porque o cronômetro apontou”;

Lembre-se: durante os minutos de estudo você deve evitar interrupções a todo o custo! Claro, isso não se aplica a situações urgentes como uma ligação do chefe.