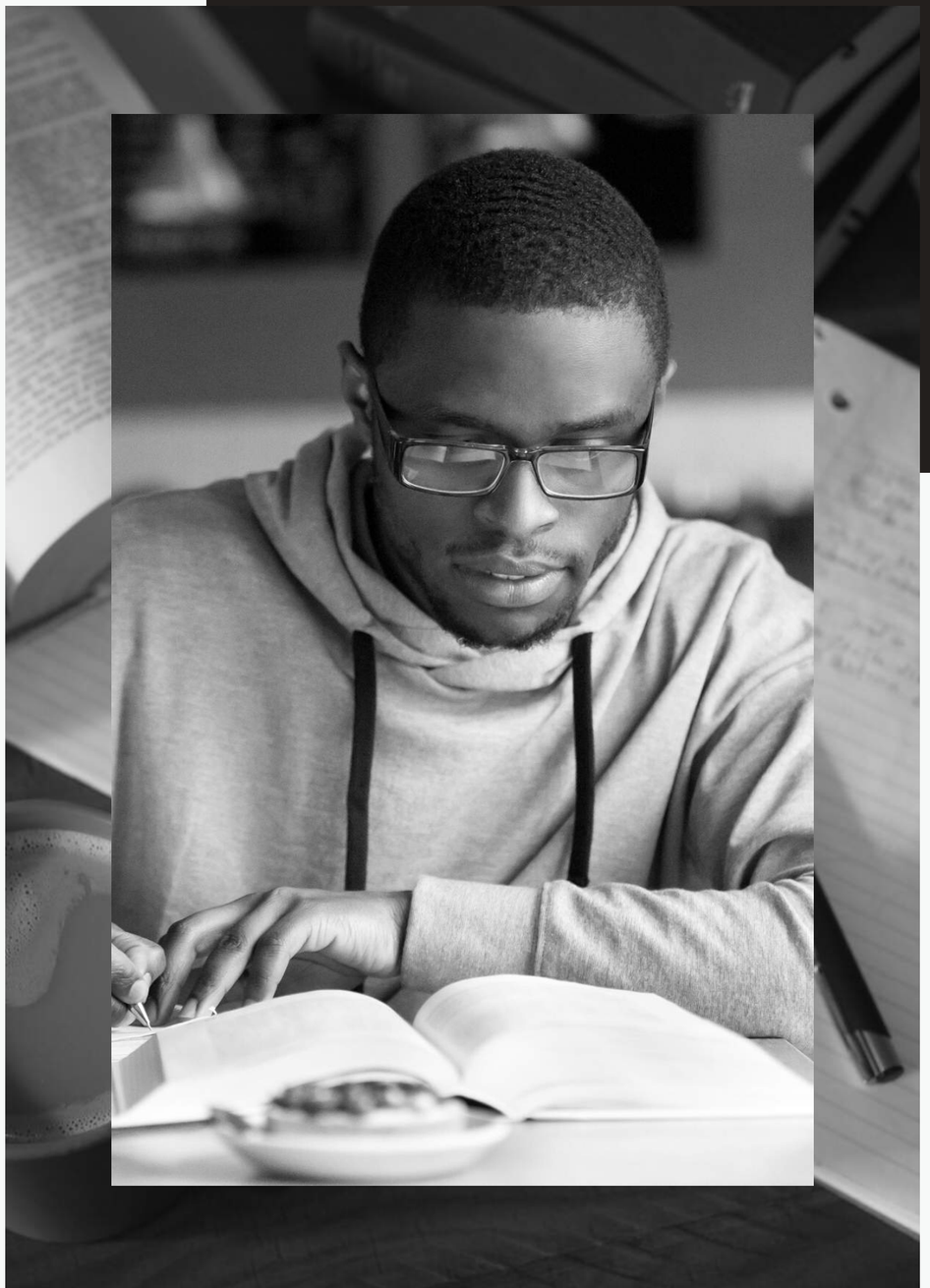
E-BOOK ORIGINALMENTE PRODUZIDO PARA A PLATAFORMA SECAD - ARTMED

Como estudar: métodos e técnicas para aprender mais

SUMÁRIO

PAG 3 – INTRODUÇÃO
PAG 4 – CAPÍTULO 1
PREPARATIVOS: COMO ORGANIZAR O AMBIENTE E AS IDEIAS
PAG 7 – CAPÍTULO 2
GESTÃO DE TEMPO: COMO RENDER MAIS
PAG 11 – CAPÍTULO 3
MÉTODOS DE ESTUDO: ATIVO E PASSIVO
PAG 15 – CAPÍTULO 4
ASSIMILAÇÃO E RETENÇÃO: FORMANDO O CONHECIMENTO
PAG 19 – CONCLUSÃO



IINTRODUÇÃO

Os limites geográficos não representam mais barreiras para a disputa de posições profissionais e vagas em instituições educacionais. No mundo ultraconectado, destaca-se quem é mais capacitado. E a principal ferramenta de qualificação ainda é o estudo.

A aprendizagem requer método e disciplina. No livro "Making Habits, Breaking Habits", o psicólogo inglês Jeremy Dean estipula um prazo para consolidarmos essa prática: precisamos de 66 dias para transformar uma ação em costume. E a persistência compensa. O estudo frequente aprimora conhecimentos, facilita conexões e melhora a cognição. Na área da saúde, possuir essas capacidades é uma vantagem vital.

Pensando nisso, o Sistema de Educação Continuada a Distância (Secad) reúne neste e-book algumas das melhores técnicas de organização, gestão de tempo e retenção de conteúdo. São dicas extraídas da obra "Você sabe estudar? Quem sabe estuda menos e aprende mais", do especialista em educação Cláudio de Moura Castro, disponível no site da Editora Penso. Boa leitura!

CAPÍTULO 1

PREPARATIVOS: COMO ORGANIZAR O AMBIENTE E AS IDEIAS

Estudar é sair da zona de conforto. E isso pode não ser uma tarefa fácil. O cérebro tende a interpretar novas informações como algo desconhecido, gerando respostas inconscientes de medo e afastamento. Assim, é preciso tornar a mente menos suscetível a distrações. Elas são especialmente tentadoras no início das sessões.

O ambiente é um elemento chave para isso. O ideal é que se estude sempre no mesmo lugar para que se desenvolva um reflexo condicionado, como no clássico exemplo dos cães de Pavlov. Esse espaço deve proporcionar conforto para uma jornada de leituras e exercícios, mas não a ponto de induzir ao relaxamento e ao sono.

A iluminação também é importante. Se a luz natural não for uma alternativa, o melhor é recorrer a ambientes com lâmpadas de pelo menos 60 watts, colocadas a uma distância de até um metro dos livros, cadernos ou aparelhos eletrônicos.

Da mesma forma, o silêncio do local influencia diretamente na capacidade de concentração. Escritórios open office, cafés e salas com música de fundo dificultam a compreensão de argumentos complexos.

Dicas para o dia a dia

Mesa bem arrumada

A ordem física condiciona a ordem mental. Ou seja, materiais de estudo bem arrumados levam a pensamentos organizados. Antes de começar a estudar, o correto é reunir todos os recursos necessários (livros, marca-textos, carregadores) e certificar-se de que há espaço suficiente para utilizá-los.

Foco no conteúdo

Realizar tarefas simultâneas não costuma ser uma boa estratégia para quem busca uma formação substancial. Evite ficar alternando entre o material de estudo e as redes sociais, por exemplo, Atividades secundárias devem esperar.

CAPÍTULO 2

GESTÃO DE TEMPO: COMO RENDER MAIS

O bom uso do tempo é um aspecto crítico para a produtividade. Um erro comum é dedicar-se primeiro a afazeres menos relevantes, deixando os mais importantes para o fim do dia. Trata-se de uma estratégia arriscada: muitas vezes, não é possível concluir aquilo que seria prioritário. Essa inversão, associada à procrastinação, pode gerar a sensação de "falta de tempo".

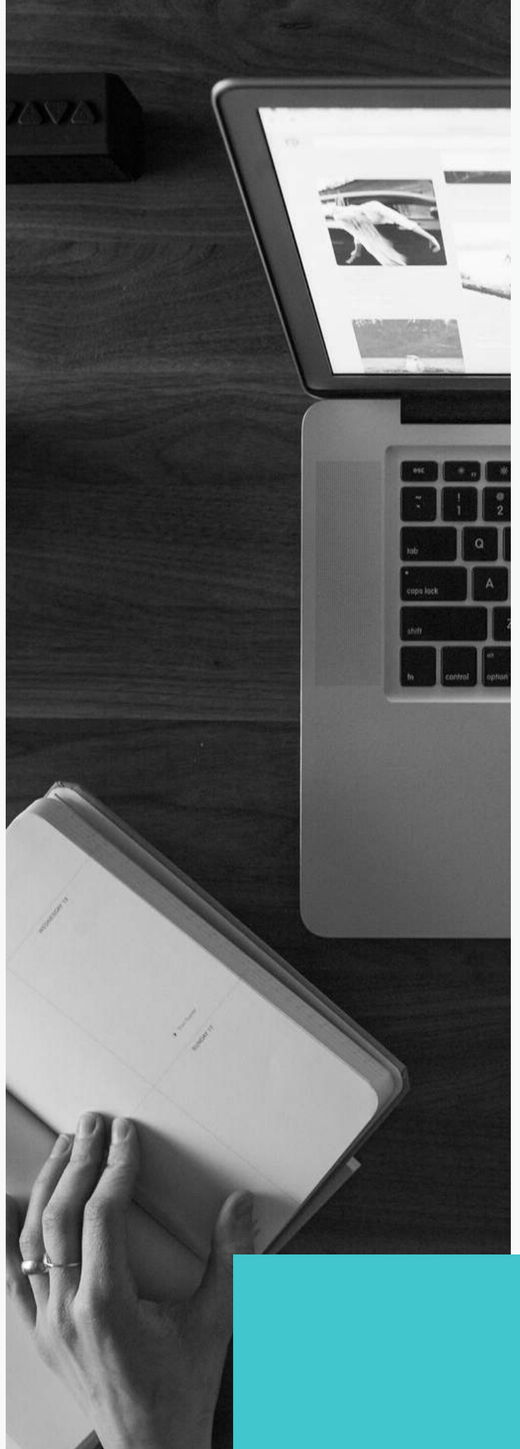
Uma saída para melhorar a rotina é conhecer o próprio ritmo circadiano. Cada organismo tem um jeito particular de se adaptar à duração do dia e da noite. Alguns indivíduos são mais ativos e propensos ao estudo pela manhã. Outros rendem melhor à noite, com quando há menos movimento. O segredo está em direcionar as tarefas mais complexas para os momentos de maior disposição.

Dicas para o dia a dia

Listas de qualidade

Listas são ótimas para fazer o dia render. Colocar as atribuições no papel (ou na tela) exime a mente de ficar organizando os afazeres. Sobra mais energia – e tempo – para os estudos. A seguir, veja como elaborar uma boa lista de tarefas:

1 – Crie colunas para dividir tarefas pessoais, profissionais, de estudo e de lazer.
2 – Adicione as atividades previstas para a semana, conforme os perfis.
3 – Anote uma estimativa de tempo demandado a cada item.
4 – Some os prazos e avalie se há mesmo tempo disponível para todos.
5 – Indique prioridades, transferindo para o topo da lista o que é fundamental e adiando o que não cabe na semana.

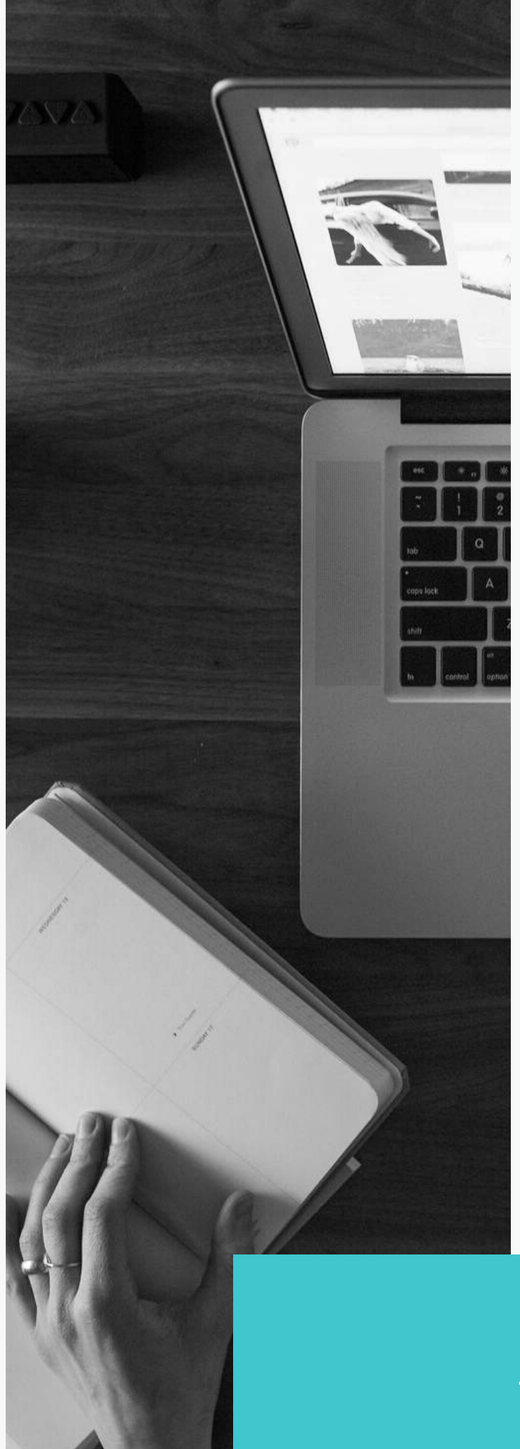


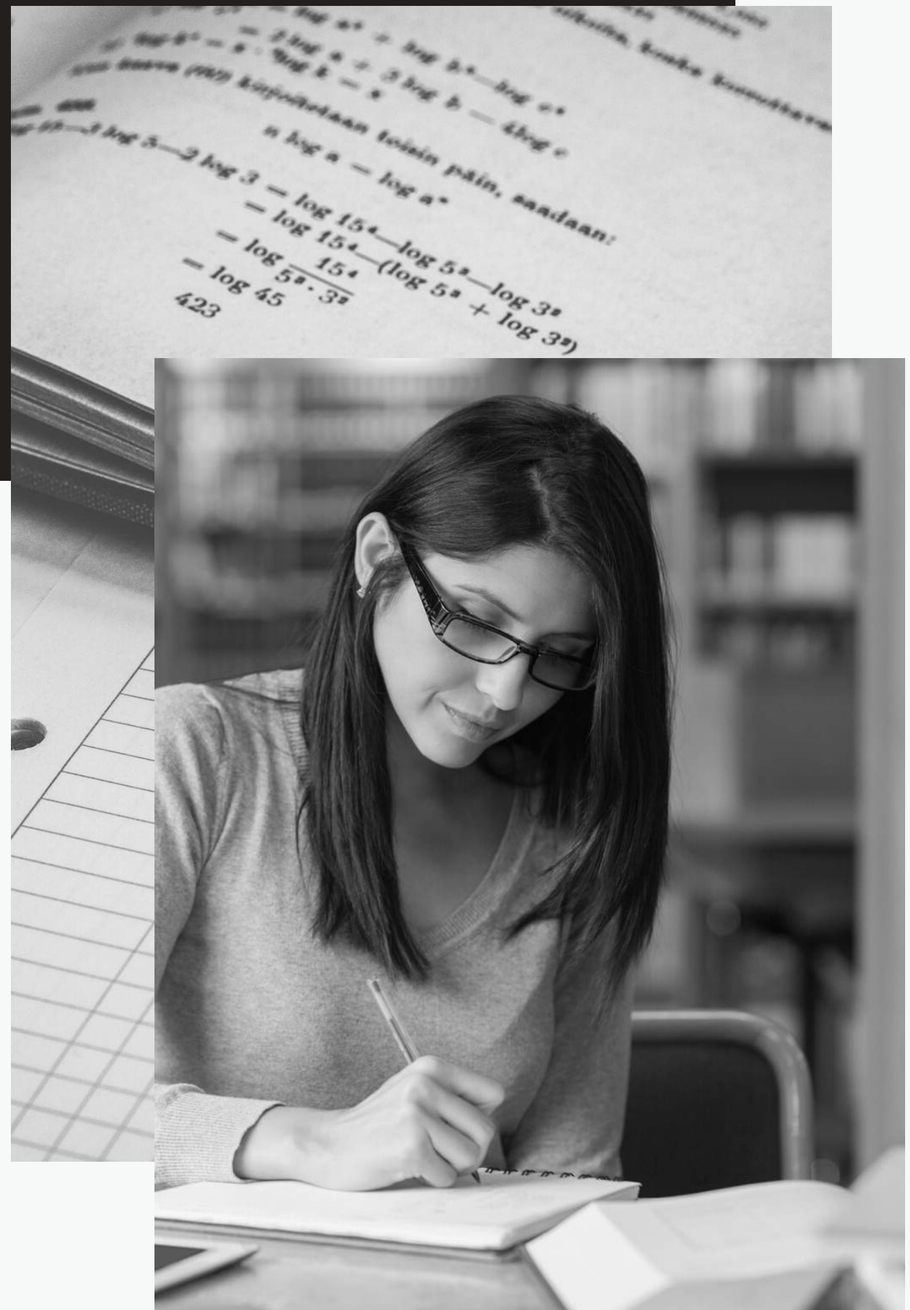
Dicas para o dia a dia

Hora de parar

Os limites da concentração humana são pequenos. Em exercícios que exigem raciocínio, grande parte das pessoas consegue manter o foco por, no máximo, 25 minutos. Após esse período, a atenção fica comprometida. Uma pesquisa publicada na Harvard Business Review mostra que a melhor forma de recobrar o foco é fazendo pausas.

Os intervalos devem ser pequenos e representar uma mudança de ação. Um enfermeiro que esteja tentando decorar a ordem de um protocolo, por exemplo, poderá gravá-la mais facilmente após dar uma caminhada ou ouvir uma música.





CAPÍTULO 3

MÉTODOS DE ESTUDO: ATIVO E PASSIVO

Tradicionalmente, os estudantes são ensinados através da metodologia passiva. Ela sugere a exposição do conteúdo pelo professor, sem um questionamento dos fatos apresentados e sem estabelecer conexões com os demais campos do conhecimento. Esse modelo, quando adotado ostensivamente, resulta em lacunas significativas de conhecimento – além de enfraquecer a capacidade de raciocínio.

A metodologia ativa, por outro lado, provoca a reflexão do aluno e o coloca como crítico do assunto analisado. Ele busca o contexto das ideias e se desafia a encontrar falhas nos argumentos e nas lógicas expostas. Uma pesquisa coordenada por Gustavo Hoffmann, diretor do Grupo A Educação, em parceria com a Universidade Harvard, mostrou que pessoas expostas aos modelos ativos (em sala de aula ou em casa) aprendem em média 9% a mais do que aquelas submetidas aos métodos passivos.

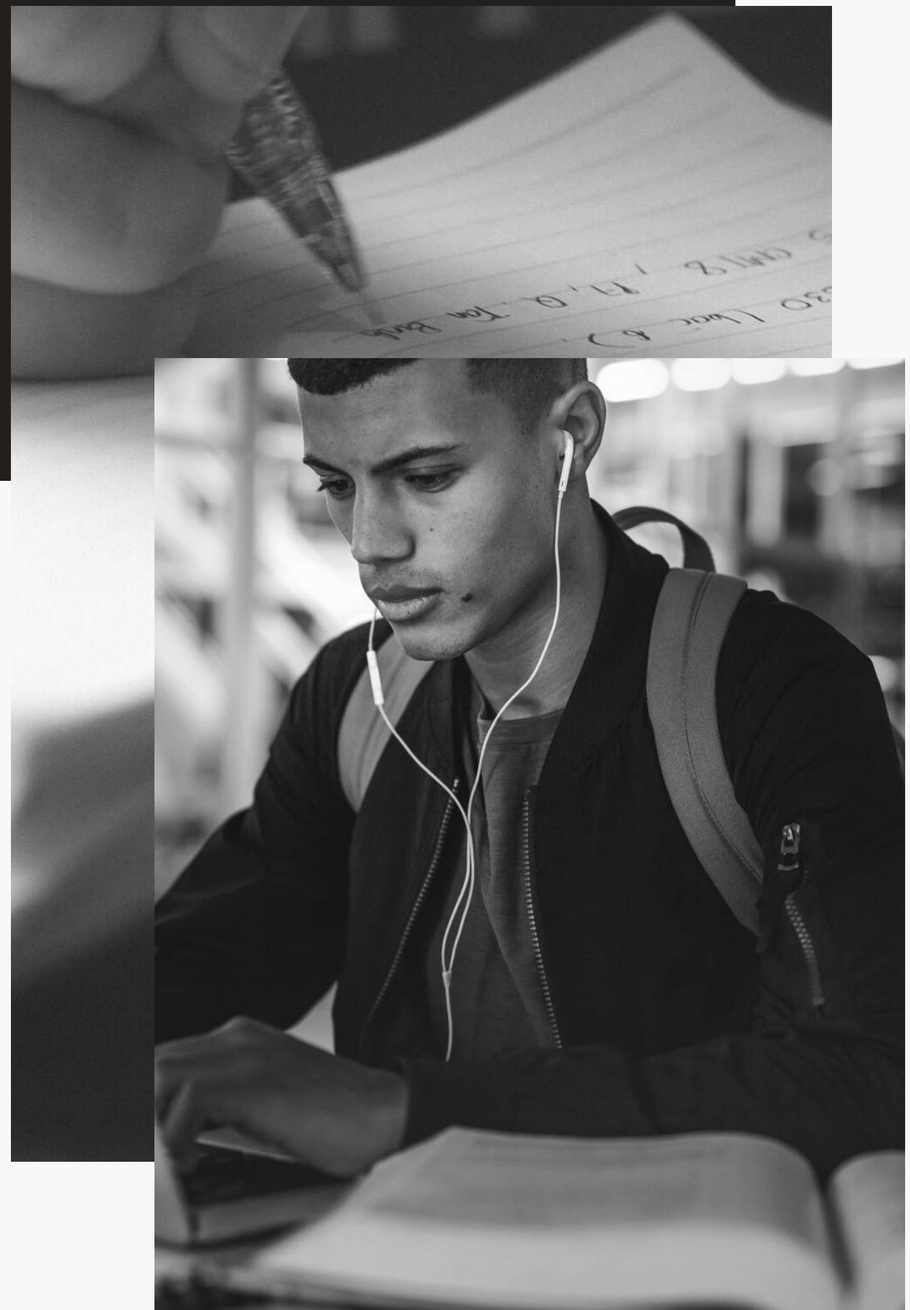
As técnicas podem ser aplicadas a qualquer formato de estudo. Ler a bibliografia indicada antes da apresentação do professor é um exemplo. Ao familiarizar-se com o conteúdo, a pessoa deixa de ser surpreendida pelo novo fluxo de informações e presta mais atenção aos pontos que não entendeu com clareza. Pode-se ainda realizar anotações em formato de mapa mental, distribuindo conceitos no papel e reorganizando-os ao redor da concepção central.

Outra estratégia é adotar roupagens diferentes para um mesmo tema. No estudo ativo, o uso das mãos é altamente valorizado. Quanto mais sentidos são mobilizados, mais as ideias penetram na consciência. Traumatologistas podem desenvolver os próprios simuladores de esqueleto e das condições patológicas desejadas, enquanto enfermeiros podem criar protótipos para treinar intervenções venosas.

Dicas para o dia a dia

Estudo de grupo

Esse modelo funciona bem quando as combinações entre os integrantes são respeitadas. A vantagem dos grupos é que o mesmo assunto é debatido por vários pontos de vista. Isso o torna mais compreensível, facilitando a detecção de erros de interpretação. Mas são necessários alguns cuidados: as reuniões não devem contar com mais de cinco membros e não podem substituir o tempo de estudo individual.



CAPÍTULO 4

ASSIMILAÇÃO E RETENÇÃO: FORMANDO O CONHECIMENTO

Acumular informações não significa possuir domínio sobre determinada área. Para que isso aconteça, é preciso ser capaz de empregar essas referências na construção de um pensamento lógico, transformá-lo em experiência, e, então, solidificá-lo como conhecimento. Esse processo depende de uma assimilação eficaz das ideias. E isso passa por persistência e repetição.

No momento em que o aluno deixa a sala de aula ou encerra uma sessão de estudos, o conteúdo aprendido está armazenado na memória de curto prazo. O desafio, então, é registrá-lo na memória de longo prazo. A fixação mental das matérias será proporcional ao número de vezes que forem revisitadas, considerando também o estilo de revisão.

Questionar-se sobre os principais pontos de cada temática é mais eficaz do que reler os trechos já grifados nos livros. Da mesma forma, elaborar um resumo dos argumentos apresentados após uma aula tem mais efeito sobre a memória do que ouvir a gravação da fala do professor.

Segundo Cláudio de Moura Castro, estudar matérias diferentes ao mesmo tempo é outra forma de exercitar a memória. Saltar entre os assuntos exige um esforço considerável para que se retorne às ideias iniciais.

Dicas para o dia a dia

Termômetros do aprendizado

Os testes foram desenvolvidos para avaliar a aprendizagem, mas eles também ajudam a ensinar. Questionamentos bem elaborados sobre o objeto de estudo geram uma percepção imediata sobre o próprio desempenho.

É possível, então, redirecionar a energia para os tópicos que levantaram mais dúvidas durante um exame. As perguntas também induzem à reflexão sobre o conteúdo como um todo, podendo-se chegar a novas conclusões. Se feitos em casa, ainda contribuem para desmistificação das provas, reduzindo o nervosismo e a ansiedade nos eventos reais.

CONCLUSÃO

O mercado de saúde brasileiro é o maior da América Latina e o oitavo do mundo. Em plena expansão, o setor tem mais de 5 milhões de empregos formais e centenas de cursos de graduação. Os avanços tecnológicos e o número crescente de pesquisas projetam ainda mais expectativas sobre futuro da área, mas também aumentam as cobranças sobre aqueles que atuam nesse segmento.

Cada vez mais, os profissionais desse segmento deverão buscar atualização constante. Assim conhecer as técnicas de estudo que de fato funcionam será um diferencial. O conteúdo oferecido neste e-book – e disponível em versão completa no livro "Você sabe estudar? Quem sabe estuda menos e aprende mais", de Cláudio de Moura Castro – é um primeiro passo para profissionais que desejam atingir as máximas potencialidades do conhecimento.