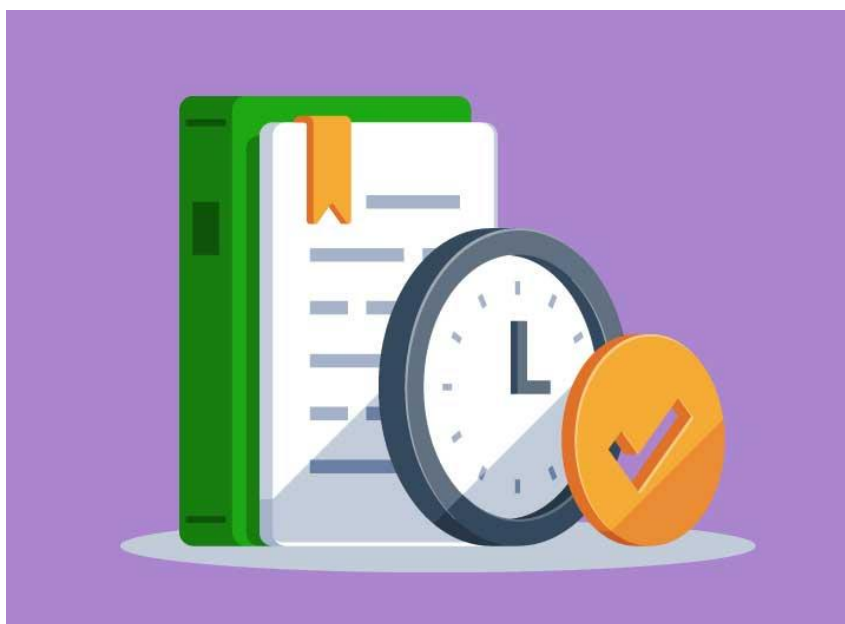


Sem tempo para estudar?



Além de estudar você também tem outros compromissos e acaba deixando os estudos em segundo plano? Isso pode interferir na qualidade da sua vida acadêmica, mas não se preocupe com a quantidade de horas que você pensa que precisa ficar em frente aos livros. Especialistas afirmam que não importa a quantidade de tempo que nos dedicamos aos estudos e sim a qualidade.

Para conseguir conciliar, se organize e coloque em tópicos suas prioridades.

- **Organize seu tempo:** Qual horário do dia você vai conseguir sentar e estudar? E quanto tempo será necessário para que se dedique aos estudos? São essas as perguntas que você precisa fazer para deixar tudo esclarecido.
- **Defina um local para estudar:** Se você acha difícil estudar em casa, pense em uma biblioteca ou uma cafeteria mais silenciosa. Consiga um espaço que consiga ficar sozinho e longe das distrações.
- **Crie uma rotina:** Por mais difícil que seja no início, criar uma rotina pode possibilitar que você não perca o foco em alcançar seu objetivo.
- **Evite distrações:** Se você já possui pouco tempo para o estudo, cuide ao máximo para que nada te distraia. Nada de olhar redes sociais ou assistir televisão.
- **Tenha uma meta alcançável:** Para conseguir se organizar melhor, estabelecer metas pode ajudar. Se imagine alcançando o que deseja. Quais serão suas recompensas? Isso te ajuda a manter o foco.

- **Pausas estratégicas:** Não é necessário ficar todo seu tempo livre estudando. As pausas são necessárias para descansar. Levante, se alongue, tome um suco, descanse e depois volte aos estudos.
- **Anotações:** Anote suas dúvidas, sua rotina e seus compromissos para que não se esqueça de nada.

Não existe fórmula mágica, mas seguir essas dicas podem te ajudar a conquistar bons resultados.

Fonte: <https://canaldoensino.com.br/blog/12-dicas-primordiais-para-pessoas-que-tem-pouco-tempo-para-estudar>.