



**COMO CRIAR  
UMA ROTINA DE  
ESTUDOS EFICAZ**



**ello**

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>02</b>
<b>CONTEXTUALIZAÇÃO</b> .....	<b>03</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DE UMA ROTINA DE ESTUDOS</b> .....	<b>04</b>
O que é uma rotina de estudos? .....	<b>04</b>
Assimilação do conteúdo .....	<b>05</b>
Competências socioemocionais .....	<b>06</b>
Motivação .....	<b>06</b>
Aprendizado eficiente .....	<b>07</b>
<b>PASSOS PARA CRIAR UMA ROTINA EFICAZ</b> .....	<b>08</b>
Planejamento do tempo .....	<b>08</b>
Local de estudo .....	<b>10</b>
Alinhar o tempo às necessidades .....	<b>12</b>
Método eficiente .....	<b>13</b>
Revisão de conteúdo .....	<b>15</b>
Leitura constante .....	<b>18</b>
Saúde .....	<b>20</b>
Música .....	<b>22</b>
<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>23</b>
<b>SOBRE A ELLO EDUCAÇÃO</b> .....	<b>24</b>



# INTRODUÇÃO

A criação de uma **rotina de estudos** eficaz traz diversos benefícios aos estudantes que aderem a essa prática. A educação é um meio quase universal para o alcance de nossos objetivos gerais, e a elaboração de uma rotina de estudos eficiente, que nos garanta um aproveitamento significativo no aprendizado, nos permite obter o máximo proveito dentro de nossas **possibilidades didáticas**.

Para tanto, é necessário que você aprenda a criar uma rotina de estudos que seja ideal para você, ela deve atender as suas necessidades diárias e abranger suas carências e especificidades de forma ampla. Além disso, a escolha dos **métodos e meios** pelos quais você irá apreender os conteúdos é extremamente importante, pois eles possibilitarão um aproveitamento maior dentro de cada uma de suas potencialidades.

Neste **e-book**, ensinaremos como **criar uma rotina de estudos que seja eficaz para você**. Será exposta aqui a proposição de uma rotina de estudos eficiente e funcional, que será ideal e subjetiva para cada estudante, abrangendo as particularidades e hábitos diários já existentes dentro do cotidiano de cada um, e que se propõe a ajudar no alcance de quaisquer que sejam os seus **objetivos**.



# CONTEXTUALIZAÇÃO

A **COVID-19** (novo coronavírus) modificou totalmente o funcionamento de nossas vidas. Hábitos e costumes anteriormente corriqueiros, hoje são totalmente impensáveis. Tivemos que nos reinventar para lidar com essa nova realidade. As instituições educacionais, como todos os outros setores, sofreram muitos impactos e tiveram que reinventar seu formato de funcionamento. Segundo a UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura), 1,5 bilhão de estudantes, ou seja, 91,3% dos alunos matriculados em todos os níveis de educação\* no planeta tiveram sua **rotina de atividades educativas alterada**. Em muitos casos, o tempo ofertado por essas instituições em horas-aula foi amplamente diminuído, e as aulas tiveram seu formato totalmente modificado, o que difere muito da rotina à qual estávamos habituados.

Uma mudança tão brusca causa vários impactos desagradáveis em nossas vidas, mas pode ser vista, também, como uma **oportunidade**. Temos a possibilidade de, estando por maiores períodos dentro de casa, criar hábitos mais saudáveis em relação a nossa vida cotidiana. Um desses hábitos pode ser a realização de uma rotina de estudos eficaz e proveitosa, que te garantirá inúmeros benefícios posteriores e é imperativa, principalmente em um momento tão delicado, onde a **organização** pessoal diante dos aspectos educacionais é imprescindível.

\* Dados divulgados pela UNESCO a respeito dos impactos da Covid-19 no cenário educacional global. Disponível em: <<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>>. Acesso em: 11 jun. 2020.



## A IMPORTÂNCIA DE UMA ROTINA DE ESTUDOS

Uma **rotina de estudos** bem elaborada pode trazer diversos benefícios aos seus adeptos. Ela impacta indiscutivelmente os processos de **aprendizagem**, ampliando cada vez mais os conhecimentos dos estudantes. Além disso, auxilia no aspecto organizacional, influenciando positivamente também em outros setores da vida do educando. A seguir, descubra como uma rotina de estudos eficiente pode repercutir positivamente em seu cotidiano e **melhorar o seu método para assimilar os conteúdos necessários**.



### O que é uma rotina de estudos?

A **rotina de estudos funciona como um guia**, como se fosse um mapa, no qual você se baseará para seguir um planejamento de estudos preestabelecido. A estruturação desse **planejamento** será feita de acordo com a sua vida especificamente, orbitando em torno da sua realidade, que é o que possibilitará a você um **aproveitamento máximo**.

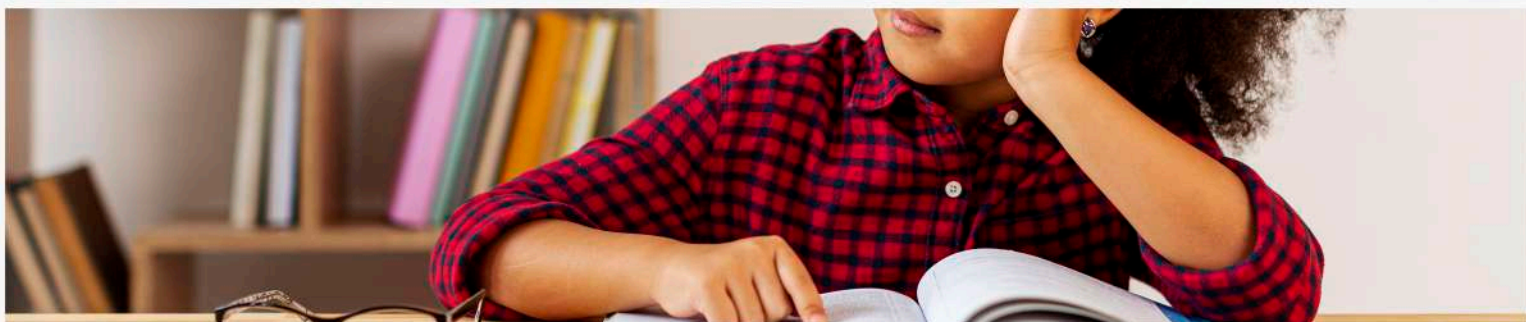


A partir de um plano amplo, serão apresentadas opções que se enquadrem ao seu perfil para que, a partir daí, você possa direcionar o **seu plano as suas especificidades**, o que orientará de forma mais organizada o seu processo de estudos, influenciando positivamente em **diversos aspectos do seu aprendizado**.

## **Assimilação do conteúdo**

Uma rotina de estudos bem elaborada possibilita uma assimilação de conteúdo mais **qualitativa**. A partir do momento em que se estabelece uma constância específica para os estudos, dentro de um plano bem ordenado, e em um horário previamente estabelecido, a sua **produtividade e o seu foco são positivamente influenciados**, ampliando assim suas perspectivas no que diz respeito à apreensão do conteúdo.

Através da **organização e da concentração** oriundas do planejamento, a compreensão das matérias se torna menos complexa, o que potencializa seu processo de **aprendizagem**, evitando, também, o acúmulo dos conteúdos.





## **Competências socioemocionais**

Há certos tipos de habilidades que são mais demandados dentro do perfil de estudantes e profissionais no momento em que uma empresa ou instituição educacional vai fazer uma escolha. Dentre essas habilidades, **competências socioemocionais como a autonomia e a proatividade** figuram sempre no topo dessas listas. Não é por menos. Em um mundo moderno, em constante evolução, cada vez mais nos será colocada a necessidade de inovarmos e procurarmos **novas soluções para os problemas** aos quais seremos expostos, pois esses problemas também se renovam a cada dia.

A elaboração de uma rotina de estudos acarreta também o **aperfeiçoamento dessas suas habilidades socioemocionais**. Ao possibilitar que você obtenha conhecimento sobre suas dificuldades e competências, a rotina te torna mais responsável perante sua própria formação e perante a resolução de problemas que ela ocasiona, permitindo assim que você venha a adquirir as capacidades mencionadas anteriormente, sendo capaz de **trabalhar com eficácia diante de suas próprias necessidades e capacidades**.

## **Motivação**

A motivação é definida como o impulso interno que leva à ação. Manter-se motivado é um passo muito importante para o **aproveitamento máximo de suas capacidades**. Um objetivo bem estabelecido a alcançar, a partir de uma rotina predeterminada, leva a um movimento de motivação que conduzirá seu processo de aprendi-



zagem de forma mais produtiva.

A percepção acerca de suas dificuldades e possibilidades, advinda da **responsabilidade perante sua própria formação**, citada no tópico anterior, também é capaz de desenvolver a motivação. Ao perceber os resultados positivos sobre os pontos de dificuldade trabalhados e **criar consciência sobre suas próprias capacidades**, você se sentirá motivado a continuar progredindo cada vez mais em seu **aprendizado**.



## **Aprendizado eficiente**

Por todos os pontos citados, a criação de uma rotina de estudos consegue **promover de forma mais eficiente o seu aprendizado**. A habituação e a regularização dos estudos presente na rotina faz com que os conhecimentos necessários a sua formação sejam construídos de forma sólida e garante que você tenha uma base de conhecimento muito mais concreta, aprimorando de forma consistente o seu **desempenho geral**.



# PASSOS PARA CRIAR UMA ROTINA EFICAZ

Agora que você já compreendeu a **importância de uma rotina de estudos bem organizada e estruturada**, e quantos e quais os benefícios que ela pode ocasionar em seu aprendizado, aprenda a elaborar uma rotina que seja baseada em suas **especificidades, necessidades e habilidades**, e que otimizará o seu tempo e conduzirá a um aproveitamento muito mais eficaz em seu desenvolvimento educacional.

## Planejamento do tempo

O primeiro passo para criar um rotina de estudos eficiente diz respeito ao planejamento do seu tempo. Para um aproveitamento pleno em seu aprendizado, esse **planejamento de horários deve ser individual** e baseado em seu cotidiano e em suas especificidades. Pense em sua rotina diária e planeje um horário de estudo que se encaixe a ela. Esse horário deve, prioritariamente, ser fixo em um momento específico do dia no qual você tenha disponibilidade para se **atarefar apenas com essa atividade**. Se houver a possibilidade, fixe esse horário em um período no qual sua mente esteja mais aguçada, como o turno da manhã, momento em que provavelmente você estará **plenamente descansado**.



O tempo disponível para a realização de atividades educativas deve ser separado em duas partes: **uma parte para os conteúdos de compreensão mais complexa e a outra parte para os conteúdos mais simples.** Dentro dessa divisão, os conteúdos mais complexos devem ter um tempo maior de prática, já que sua compreensão demandará mais esforços, enquanto os conteúdos mais simples terão um tempo menor disponível, já que sua compreensão demandará um pouco menos de empenho. **Esses conteúdos podem ser revezados em um intervalo específico de tempo** para que não se tornem cansativos, o que também otimizará a utilização do tempo que você tem disponível. Com a duração das atividades pré-definida, você tem assegurado que conseguirá estudar tudo o que for necessário, alcançando assim, além dos outros tantos benefícios, a **minimização de sua ansiedade.**

Além disso, você deve realizar um **planejamento semanal** onde constem, de forma organizada, todos os tópicos que você pretende trabalhar durante esse período. Nesse planejamento, devem ser estabelecidos todos os conteúdos que serão abordados especificamente e em quais horários e dias isso ocorrerá. A organização prévia do seu tempo garantirá que você saiba exatamente como será sua rotina diária, ocasionando um **melhor aproveitamento dos momentos que você tem disponíveis para essa atividade.**



## Local de estudo

Além de definir como seu tempo será aproveitado perante os conteúdos, você deve também **fixar um local exclusivo para os estudos**. O costume e a regularidade, quando fixados em um lugar específico, criam um condicionamento advindo desse momento no nosso cérebro, ocasionando mais eficiência no processo de domínio do conteúdo. Ao tomar um ato como costumeiro, com a realização das mesmas atividades, nos mesmos lugares e nos mesmos horários, nosso cérebro desenvolve, através do hábito, a habilidade de realizar melhor aquela tarefa, pois ele já está predisposto.



O **local de estudo definido** deve, prioritariamente, ser livre de ruídos, como os de trânsito ou conversas, por exemplo. Deve estar sempre **limpo e organizado**, o que vai te causar a sensação de aconchego, te livrando de possíveis preocupações referentes ao ambiente. Também são importantes uma boa circulação de ar e uma boa iluminação, para que não haja nenhum tipo de interferência que possa atrapalhar em sua **concentração e produtividade** durante o processo.



**Todo o seu material de estudo deve permanecer nesse local**, de preferência organizado segundo seu planejamento. É importante que haja, no local escolhido, apenas os utensílios que serão utilizados durante o processo. Esse material não precisa ser complexo ou contar com milhares de instrumentos. Pelo contrário, **quanto menor e mais específica a quantidade de objetos utilizada, mais foco você cederá ao que realmente é importante: o aprendizado.** Um material que conte com uma caneta, um lápis, uma borracha, um caderno ou bloco de anotações, um meio de acesso à internet e o livro ou apostila que será utilizado para embasar o tópico trabalhado já é o suficiente.

Além disso, é importante que você utilize seu tempo de estudo da forma mais proveitosa possível. Para isso, procure **evitar distrações desnecessárias**, como o uso de celular ou televisão, por exemplo, durante esse período. Se possível, utilize como meio de acesso à internet um computador ou tablet, e deixe o celular em outro ambiente para que você não tenha acesso a ele. Os vários aplicativos e redes sociais presentes em nossos smartphones, com suas infindáveis notificações, podem atrapalhar muito em sua concentração, causando um atraso indesejado no seu planejamento ou até mesmo inutilizando um momento que deveria ser de empenho. Não se esqueça, também, de deixar uma garrafinha ou copo com água disponível por perto. Isso fará com que você não necessite pausar suas atividades por fatores inconvenientes e que estão dentro do seu controle.



## **Alinhar o tempo às necessidades**

Muito importante também, no momento de elaborar uma rotina eficaz de estudos, é estar **atento as suas próprias necessidades**. Ao elaborar um planejamento muito longo ou incoerente com o seu dia a dia, você pode não conseguir cumpri-lo, o que causará frustração e poderá interferir diretamente ou até descontinuar a sua rotina de estudos. Esteja atento as suas necessidades e procure **criar uma rotina que não interfira ou modifique drasticamente seu cotidiano habitual**, e que não se torne extremamente cansativa para você, assim seu aproveitamento será ainda maior.

Procure dividir seu tempo de uma maneira que seja possível realizar todas as suas necessidades durante o dia, **inclusive as sociais**. Nós somos seres essencialmente sociais e, conseqüentemente, uma mudança brusca nos seus níveis de interação habituais pode vir a causar transtornos inimagináveis posteriormente. **Não deixe de lado as suas interações sociais e as atividades que te divertem para focar sua rotina exclusivamente nos estudos**. Reservar um tempo, que seja ideal dentro do seu cotidiano, para o descanso e a diversão é essencial para que você tenha um bom desempenho e concentração na hora dos estudos. Assim, durante a realização das suas atividades educativas, o seu foco estará completamente direcionado a elas.



## Método eficiente

Cada pessoa tem uma **forma única e peculiar para aprender**; algumas conseguem apreender melhor um conteúdo através da **visão**, outras através da **audição**, e outras, até, são mais **sensoriais**. O que funciona para um indivíduo, não necessariamente funcionará para outro. Para algumas pessoas, dispersar horas e horas na leitura de um conteúdo pode ser eficaz. Para outras, elaborar um mapa mental, com o mínimo de palavras, dispostas em conceitos chave, abordado de forma mais visual e iconográfica, pode funcionar bem melhor. Outros, ainda, podem ter a visualização de vídeos ou a audição de podcasts, por exemplo, como a **forma mais eficiente de aprendizado**.

Portanto, um fator muito importante na eficácia de uma rotina de estudos é o **método que será utilizado durante esse processo**. Essa metodologia deve ir ao encontro do que é mais proveitoso para cada estudante, corroborando seu aprendizado.





Algumas pessoas já compreendem qual é a melhor forma de fixação de um conteúdo para elas, e **já podem iniciar o seu planejamento nesse formato**. Outras não têm dimensão ainda de qual seja o melhor meio para fazer isso. Se você ainda não sabe qual é o melhor método de aprendizado para você, deve começar hoje mesmo a testar. **Faça uma lista de todos os meios de apreensão de conteúdo que conseguir e comece a testar qual vai ser o mais vantajoso para você**. Para fazer essa lista, você já pode levar em consideração quais os seus sentidos mais aguçados diante das atividades que você gosta de fazer, e direcionar os elementos dessa lista a eles. Trabalhe diferentes formas de apreensão e faça um breve resumo do que você compreendeu em cada uma delas. Compare-as e analise em qual delas você obteve maior aproveitamento. Você pode trabalhar com uma variedade específica de método ou agrupar os que melhor atenderem as suas demandas.

Ainda que haja vários métodos que possam auxiliar a nossa assimilação de conteúdos, **a realização de exercícios sobre cada tópico concomitantemente a qualquer uma dessas metodologias é essencial**. Os exercícios nos ajudam a fixar os conteúdos e ainda a identificar quais são as falhas que estamos cometendo durante a sua realização. Assim, é muito importante que, perante a finalização de cada conteúdo, você realize exercícios a respeito dele e observe qual foi o seu nível de compreensão diante daquele tópico.



## **Revisão de conteúdo**

Ao estudarmos um tema específico, nossa memória consegue prontamente reter **cerca de 100% de toda a informação útil e necessária acerca daquele conteúdo**, ou seja, todos os fatores relevantes. Em média, 50% do que aprendemos durante um dia de estudos, é levado ao esquecimento pelo nosso cérebro logo no dia seguinte. E com o passar dos dias, a tendência é que essa porcentagem aumente progressivamente. Segundo estudos teóricos realizados pelo psicólogo alemão Herman Ebbinghaus, a capacidade do nosso cérebro para armazenar uma informação recém-adquirida diminui cada vez mais com o passar do tempo. Ele nomeou esse processo como **“curva do esquecimento”**.

Entretanto, os mesmos estudos teóricos nos mostraram que revisões periódicas acerca dos temas estudados tendem a recuperar esse percentual de esquecimento, fazendo com que o aproveitamento no nosso aprendizado seja mais eficiente e dure por mais tempo. Ou seja, **a revisão dos tópicos estudados, quando feita de forma regular, pode ajudar, e muito**, na apreensão dos conteúdos. E ainda mais: a sistematização desse processo ao longo do tempo melhora gradativamente a nossa absorção de conhecimento.

Logo, outro aspecto extremamente importante para a apreensão do saber é a **revisão dos conteúdos pelos quais você já passou**.



A cada novo tópico trabalhado, você deve produzir um **resumo breve sobre o tema** que estudou onde constem, além dos aspectos mais importantes observados durante o método de estudo escolhido, as questões que você tenha errado ao realizar os exercícios. O resumo deve ser produzido contando apenas com as notas necessárias para que você o compreenda ao fazer a releitura, nada de se alongar demais abordando todos os pontos possíveis. **Esse resumo deve ser prático e objetivo**, pois terá a função de te ajudar sempre que seja necessário revisar o conteúdo.

O ideal é que você separe um espaço específico para que possa produzir esses resumos, um **caderno, um bloco de anotações ou uma pasta**, onde você poderá separar esses itens por área, se for necessário. Dessa forma, poderá ter acesso fácil aos conteúdos que precisa para revisar ou reestudar sempre que se fizer necessário.







O tempo cedido para essas revisões também vai variar de acordo com as **suas necessidades e disponibilidade**. É importante, nesse momento, averiguar qual o volume de matérias envolvido, quais as suas dificuldades específicas – e focar mais nelas – e qual o tempo disponível para esse tipo de atividade. Você pode, inicialmente, fazer **três revisões**, respectivamente em: um dia, uma semana e um mês após o primeiro contato com o conteúdo. A partir daí, você deve analisar se o tempo cedido para essas revisões foi suficiente ou se será necessário **prolongar os períodos voltados para essa atividade**.

Além disso, as revisões são importantes também na progressão dos temas estudados. Antes de iniciar um novo tópico, que muitas vezes pode ter ligação direta com o anterior, é aconselhável que você **revise o seu resumo e observe se não deixou nenhuma questão em aberto para que possa progredir tranquilamente**.



## **Leitura constante**

Não é segredo para ninguém que a prática da leitura traz diversos **benefícios** ao nosso cérebro. Ela pode aprimorar nosso vocabulário, **aperfeiçoando a nossa escrita, e dinamizar nosso raciocínio, fazendo com que nossa capacidade de interpretação se amplie.** Ao criar o hábito de ler, você contará também com o favorecimento do seu aprendizado, pois a leitura ajuda a formular e a organizar as suas linhas de raciocínio, dinamizando o seu processo de assimilação de conteúdos.

Muitas pessoas relatam sentir dificuldade em iniciar uma leitura, achar chato ou não ter paciência o suficiente. Entretanto, como demonstrado até agora nos tópicos aqui trabalhados, **tudo é uma questão de hábito.** Criar o hábito da leitura pode ser uma ferramenta extremamente importante e, mais do que isso, um diferencial no seu **processo de aprendizagem e no contexto da sua vida geral.** O início do processo pode parecer difícil e chato, mas vale, e muito, a pena! Ao observar os benefícios que a regularidade na leitura pode trazer para sua vida, você se sentirá extremamente satisfeito.

Entretanto, apesar de esse ser o pensamento corrente, não é necessário que o início desse processo seja penoso e doloroso para você. **Pelo contrário, quanto mais prazeroso for, melhor será seu aproveitamento final.**





Para que isso ocorra, **inicie sua leitura por textos que você goste.** Você gosta de se manter informado? Que tal começar a ler as notícias e reportagens ao invés de assisti-las pela TV ou canais de vídeo? Você prefere ver filmes ou séries? Que tal passar a ler romances, novelas, contos e crônicas? **Você se impressionaria com a quantidade de histórias boas que existem fora das telinhas esperando para serem lidas.** Você não gosta mesmo de ler, é uma pessoa mais imagética? Que tal a leitura de HQ's (Histórias em Quadrinhos), que contam com milhares de recursos não verbais? Enfim, **existe uma infinidade de possibilidades de textos a serem lidos,** o importante é encontrar o que se encaixe no seu perfil. Separe um tempo curto inicialmente, mas que seja regular, para fazer a sua leitura. **Dez ou quinze minutos diários serão suficientes.** E veja como essa ferramenta tão prática e próxima pode te auxiliar tanto em diversas perspectivas.



## Saúde

Como para tudo na nossa vida, ter uma boa saúde é **essencial para um melhor aproveitamento de nossas capacidades mentais**. A nossa alimentação, o nosso sono e a movimentação do nosso corpo impactam diretamente no nosso processo de foco e concentração. Por isso, fique de olho em sua alimentação, procure dormir bem e por tempo suficiente e praticar exercícios físicos regularmente.

Reserve um tempo para que você possa se alimentar de forma adequada no seu dia a dia. Suas refeições devem ser feitas com calma e mastigando bem os alimentos, assim seu organismo demandará menos tempo para o processo da digestão, evitando que você sinta aquela sensação de cansaço e peso após as refeições. Além disso, certos alimentos como: a couve, o abacate, as barras de cereais, os grãos de café, o arroz integral, os brócolis, a alface romana, o cacau, a cúrcuma, a linhaça, a soja, as sementes de abóbora e tantos outros podem trazer vários benefícios em seu processo educacional. **Esses alimentos agem na sua circulação sanguínea, na proteção dos seus neurônios e no seu processo de formação de novas células cerebrais, auxiliando assim em sua memória, capacidade cognitiva e na capacidade de aprendizagem e de concentração**. Lembre-se de sempre consultar um nutricionista para saber quais são os alimentos mais indicados para o seu tipo de organismo.



Uma **boa noite de sono** também é capaz de fazer toda a diferença para o seu organismo. Uma noite mal dormida pode causar péssimos efeitos em nossa cognição, como a sensação de embriaguez e o prejuízo da nossa coordenação motora e da nossa capacidade de raciocínio. E o excesso de sono também pode ser prejudicial. Além disso, **uma noite de sono adequada é essencial para apreendermos o que estudamos anteriormente**, pois ela ajuda a fixar o conteúdo e melhora as condições de nossa memória. Um adulto costuma necessitar, em média, de oito horas de sono diárias, enquanto adolescentes e crianças em idade escolar costumam necessitar de dez a doze horas de sono por dia. A necessidade pode variar de pessoa para pessoa, então passe a observar quanto tempo de sono é necessário para que você se sinta disposto no dia seguinte. Ao passar a obedecer às necessidades do seu corpo, você obterá um **desempenho ainda mais produtivo nos estudos**.

Além de uma **alimentação saudável e de um sono satisfatório**, a prática de exercícios físicos com regularidade também pode auxiliar muito no seu desempenho. Ao praticar atividades físicas, você trabalha, além do seu corpo, a sua mente, melhorando suas funções cerebrais. Ela é capaz de desenvolver células cerebrais, aumentando a produção de sinapses neuronais, ou seja, seu cérebro desenvolve a capacidade de criar novas conexões, preservando sua mente jovem e ativa. Essa prática ajuda também a **minimizar os níveis de estresse, aliviando possíveis tensões referentes à necessidade de estudar**.



Além disso, a regularidade nas atividades físicas auxilia também na **concentração e na fixação de conteúdos**, uma vez que, durante a prática, o raciocínio lógico e a memória são desenvolvidos, **refletindo na realização das atividades educacionais**. Então, comece já a se exercitar! Procure optar por exercícios que sejam prazerosos para você e moderados, pois eles **não devem ser vistos como uma obrigação chata e nem sobrecarregar a sua rotina diária e de estudos**.

## Música

Ao contrário do que vem sendo pregado há tempos por alguns educadores mais conservadores, **a música pode sim te ajudar nos estudos**. O especialista em memorização Felipe Lima\* explica que, em dezesseis anos de experiência, tem notado que o ato de ouvir música ao estudar pode trazer benefícios para a modulação da frequência mental e para o estímulo da **concentração**.

A questão central aqui seria encontrar o estilo de música que terá em você esse **efeito de melhorar a concentração, já que os estímulos sonoros variam entre as pessoas**. Então, ao tentar encontrar o estilo de música ideal, você deve variar entre os que contem com diferentes instrumentos – e até mesmo com voz, se preferir – e verificar qual é o que mais se encaixa ao seu perfil. Em relação ao volume, o ideal geralmente é que seja baixo, quase inaudível. Mas, isso também pode variar de pessoa para pessoa, já que há relatos de elevado aproveitamento com o volume alto.



É importante ressaltar que, como citado em vários pontos aqui, **tudo é variável**. Você pode ter um desempenho espetacular ouvindo músicas enquanto estuda, e você pode também ter seu desempenho reduzido, tendo lapsos na concentração por conta do som. **O ideal é testar e ver qual vai ser o reflexo disso para você.**

*\*Especialista em memorização da SouGenius, uma página virtual focada na aprovação em concursos.*

## CONCLUSÃO

Ter uma **rotina de estudos** que seja adequada ao seu tempo disponível e **estilo de vida**, e que foque nos pontos em você que podem ser melhorados, **enquanto se beneficia dos seus pontos positivos, é essencial para que você consiga assimilar o aprendizado de maneira mais eficiente**. Você notará, em pouco tempo, o diferencial que uma rotina de estudos pode lhe conceder, obtendo resultados que perdurarão por toda a sua vida, complementando também todos os seus níveis de relação.

Nesse momento, então, em que presenciamos uma pandemia e temos que fazer os esforços ideais para que ela não se espalhe, pode ser, além de tudo, um **ótimo aproveitamento do seu tempo**. Então, separe um momento para você mesmo, para investir na sua vida educacional, profissional e até mesmo social. Inicie o planejamento de uma rotina de estudos que seja mesmo específica para o seu cotidiano, que se encaixe perfeitamente no seu dia a dia, e veja todas as **vantagens que ela pode ocasionar em seu desenvolvimento**.



# SOBRE A ELLO EDUCAÇÃO

Desde 2014, a **ELLO Educação** trabalha com um **acompanhamento escolar de excelência do Ensino Fundamental ao Ensino Médio**. Nossos atendimentos são realizados por professores experientes, graduados em suas específicas áreas de atuação, que levam um **acolhimento diferencial** até os alunos, considerando todas as suas **especificidades para o planejamento de seu trabalho**. Nossas aulas estão sendo realizadas de forma remota durante esse período de pandemia, para a sua proteção e da sua família. Todos os nossos atendimentos são detalhadamente informados aos responsáveis através da redação de um relatório, onde constam as atividades e conteúdos trabalhados durante a aula, assim como a evolução do aluno e seu comportamento durante o processo, **permitindo um direcionamento mais eficaz no acompanhamento**.

Não queremos criar uma dependência nos alunos, mas sim **ajudá-los a identificar suas competências e superar suas dificuldades**. Mais do que um acompanhamento escolar, **avaliamos nossos alunos de forma integral, potencializando seu aprendizado**. Assim, esse e-book serve como um meio para o alcance da autonomia própria pelos alunos, tão respeitada por nós. Introduzimos o **nosso ideal de base de aprendizado nesse compilado**, que pretende levar até você uma exposição de como é possível integrar esses valores a sua própria vida e ao seu próprio planejamento, **obtendo um aproveitamento muito maior de suas potencialidades**.

 [www.elloeducacao.com.br](http://www.elloeducacao.com.br)  [+55 31 99791.5739](https://api.whatsapp.com/send?phone=5531997915739)  [+55 31 2510.0035](tel:+553125100035)