

5 técnicas para estudar em casa sem perder o foco

Se você tem dificuldade para estudar em casa, saiba que não está só. Estabelecer uma [rotina](#) eficiente não é fácil, especialmente se existem várias distrações tentadoras ao redor. Nesses casos, a disciplina é o único caminho para manter o foco e conseguir atentar aos estudos.

Sabendo disso, apresentamos, a seguir, 5 técnicas simples e imperdíveis para ajudar você a estudar em casa com qualidade. Vamos lá?

1. Estabeleça horários fixos para estudar

Estabelecer horários fixos é essencial para estudar em casa com disciplina e eficiência. Mas, muito mais do que isso, é preciso cumpri-los todos os dias a fim de que a prática se torne constante e realmente produtiva. Essa simples atitude afastará você da procrastinação, um dos desafios mais comuns de quem precisa estudar em casa.

2. Desenvolva um cronograma de estudos

Adotar um cronograma de estudos facilitará bastante a sua organização. Para desenvolvê-lo, é preciso definir as disciplinas que serão estudadas ao longo da semana e distribuir os conteúdos de acordo com o nível de complexidade. Sabe aquelas matérias que sempre deixam várias dúvidas? Para essas, você pode reservar um tempo de estudo um pouco maior, por exemplo.

3. Determine metas e objetivos

Quais são seus objetivos e o que você precisa fazer para atingir cada um deles? Avalie suas motivações, a profissão que pretende seguir, a [faculdade](#) em que deseja matricular-se, e ainda, os possíveis investimentos necessários para concretizar o que deseja. Pensar sobre isso ajudará a manter a motivação para continuar estudando cada vez mais.

4. Afaste-se de distrações

Isso quer dizer que será preciso ficar longe da televisão, desligar as notificações do celular e se afastar de todas as redes sociais, enquanto estiver lendo, fazendo exercícios e resumos, viu?

Se for usar o computador, salve os conteúdos que serão consultados e só utilize os [aplicativos](#) que realmente vão ajudar nos estudos.

5. Tenha horários de descanso

Engana-se quem acredita que estudar horas a fio pela madrugada é uma boa maneira de ganhar tempo e aprender mais. Uma rotina sem descanso e de privação do sono prejudica a aprendizagem, e ainda, o ritmo biológico. Saiba que o descanso é fundamental para ter mais disposição para enfrentar uma maratona de estudos, especialmente se você está se preparando para o [vestibular](#).

Por isso, durma ao menos 8 horas por noite, faça pausas durante os estudos e permita-se relaxar de vez em quando. É importante ouvir o seu corpo, respeitar os limites e não abusar. Assim, fica mais fácil cumprir as tarefas do dia a dia com mais produtividade e motivação.

Pronto. Você já conhece cinco técnicas valiosas para estudar em casa com eficiência e [não perder o foco](#)! Agora que sabe mais sobre o assunto, aproveite para reservar um espaço especial para os estudos e que seja organizado, iluminado e limpo. Não se esqueça de explicar para as pessoas que moram com você que, enquanto estiver estudando, ninguém deve interromper sua concentração.

Quer receber mais conteúdos imperdíveis sobre estudos e carreira? Então, assine nossa newsletter agora mesmo!