Editora Saraiva | 70

SOS Método de Estudo para provas e concursos públicos

Sínteses Organizadas Saraiva | Socorro instantâneo para suas dúvidas!

Observações iniciais

Não se esqueça de que o estudo, apesar dos métodos que o simplificam e racionalizam, exigirá sempre certo esforço. E o esforço se alimenta de entusiasmo, exige personalidade e tende para um ideal.

Este material tem o objetivo de facilitar o trabalho daqueles que estão trilhando o caminho dos concursos públicos, ou que necessitem de um método para obter aprovação nos mais variados tipos de prova. As dicas são apresentadas de forma simples e objetiva, visando à eficiência do estudo durante a preparação do candidato para os exames em geral.

Quando passamos tempo demais olhando para os problemas, perdemos tempo e nos distanciamos das nossas metas. Este texto parte das seguintes premissas: "Se podes imaginar, podes conseguir" (Albert Einstein); "Não se pode ensinar tudo a alguém, pode-se apenas ajudá-lo a encontrar por si mesmo" (Galileu). Nosso objetivo é colocar ao alcance de todos técnicas e métodos que maximizem o estudo e garantam a aprovação nas mais distintas espécies de provas.

Intelecção, memorização, imaginação

Parta sempre do conhecido para o desconhecido. Do geral para o específico.

Tenha ideias claras antes de tirar conclusões. É preciso entender o que se estuda, não basta decorar, gravar. Se você não compreender o que está estudando, não conseguirá absorver a matéria como deveria, correndo o risco de chegar a conclusões obscuras.

Domine a matéria no âmbito geral antes de recorrer a extensos livros de pesquisa.

Para entender um assunto, estabeleça relações mentais, ou seja, interligações com causa, efeito, influências, grupo a que pertence, conceitos análogos, gêneros e espécies.

Saiba que o "entender" e o "aprender" requerem, muitas vezes, esforço, paciência, repetição e persistência. Não desanime diante da primeira dificuldade.

Ao memorizar, empregue de uma só vez o maior número de sentidos (desenhar, falar, andar). Verifique se você é auditivo, visual ou sinestésico para aplicar essa sua característica no estudo.

Descubra que tipo de memória predomina em você para aproveitá-la ainda mais. Memória visual (por meio da leitura, uso de caneta "marca-texto", sublinhados), memória auditiva (assistir a aulas, palestras, CDs de áudio, estudar com um amigo e discutir a matéria), memória escrita (anotações pessoais, fichamentos) etc.

Procure exercitar-se recordando, repetidas vezes, o que estudou. Caso perceba que, ao tentar se lembrar de um tema, ele parece fugir da memória, não insista: tente recordar aos poucos, estimulando indiretamente a memória.

Muitas pessoas que não sabem estudar ficam nervosas ou desanimadas, sem saber que dessa maneira arriscam seu futuro. Seja sempre jovem de espírito.

"Vença primeiro a si mesmo, depois os menos preparados e, por fim, os mais competentes" (Miyamoto Musashi, O livro dos cinco anéis, Ed. Conrad, 2006).

• Condições físicas para o estudo

Alimente-se de modo satisfatório e variado. Beba bastante água.

Faça, durante o dia, algum exercício físico moderado, por exemplo, uma caminhada em um lugar agradável, como um parque.

Durma pelo menos oito horas durante a noite.

Providencie ventilação suficiente para o local de estudo.

Adote para estudar uma posição cômoda. Mantenha o corpo ereto.

Evite estudar imediatamente depois de comer.

Procure interromper o estudo pelo menos dez minutos a cada duas horas.

Troque de posição às vezes, a fim de ativar a circulação.

Se perceber que, sem causa conhecida e de maneira habitual, não descansa bem, tendo insônia, fadiga excessiva ou outros inconvenientes, procure um médico.

• Técnica de percepção

Verifique se a iluminação é suficiente. Evite a luminosidade muito intensa e reflexos nos olhos.

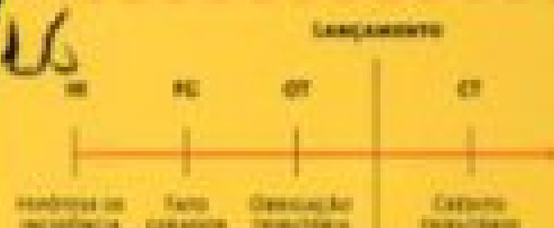
Tenha cuidado para não forçar os olhos ao ler letras muito pequenas, escritos a lápis ou ao não corrigir convenientemente distúrbios de visão como miopia e astigmatismo.

Descanse a vista de vez em quando, olhando para objetos afastados, fechando os olhos.

Procure evitar o desequilíbrio dos sentidos, como passar muito tempo no cinema, músicas barulhentas, leituras prolongadas, televisão etc.

Faça o possível para representar graficamente mesmo as ideias abstratas (símbolos, flechas, quadros, desenhos esquemáticos). Como exemplo temos a famosa "linha do tempo" na constituição do crédito tributário.

Dica Salvadora



Estas representações devem ser agradáveis à vista, bem feitas, sublinhadas, com cores diferentes, clareza gráfica, sem economizar papel. Lembre-se da importância da associação mental.

Procure a nitidez em suas percepções. A clareza depende da concentração, e esta, da atenção. Lembre-se também de que há a **atenção imediata**, espontânea, provocada pela apresentação gráfica vistosa e agradável (esse é um dos fundamentos da propaganda). E há outra **atenção**, a **perceptiva**, em que intervém o habitual estado psicológico, isto é, nosso modo de ser interior, por exemplo, reflexivo, objetivo, sentimental, racional.

Alimente a maturidade interior e o espírito de reflexão.

Saiba vencer progressivamente a leviandade de caráter.

Fixe-se não só no que vê ou faz, mas também em seus sonhos.

Tente os seguintes métodos para conseguir se concentrar:

Resumo de Método de Estudo Para Provas e Concursos Públicos - Volume 70. Coleção SOS

A SOS reúne os principais pontos de cada matéria, dispostos de forma atraente, organizada e eficiente para você ter o máximo de conteúdo com o mínimo de tempo e dinheiro.

Os volumes foram escritos por professores de grandes cursinhos e faculdades e têm a marca de qualidade Saraiva.

Acesse aqui a versão completa deste livro