

*uma longa noite*

# APRENDENDO

COMO SOFIA APRENDEU A APRENDER MELHOR



SOFIA É UMA ESTUDANTE  
UNIVERSITÁRIA E FAZ  
ESTÁGIO PRA AJUDAR  
A PAGAR A FACULDADE



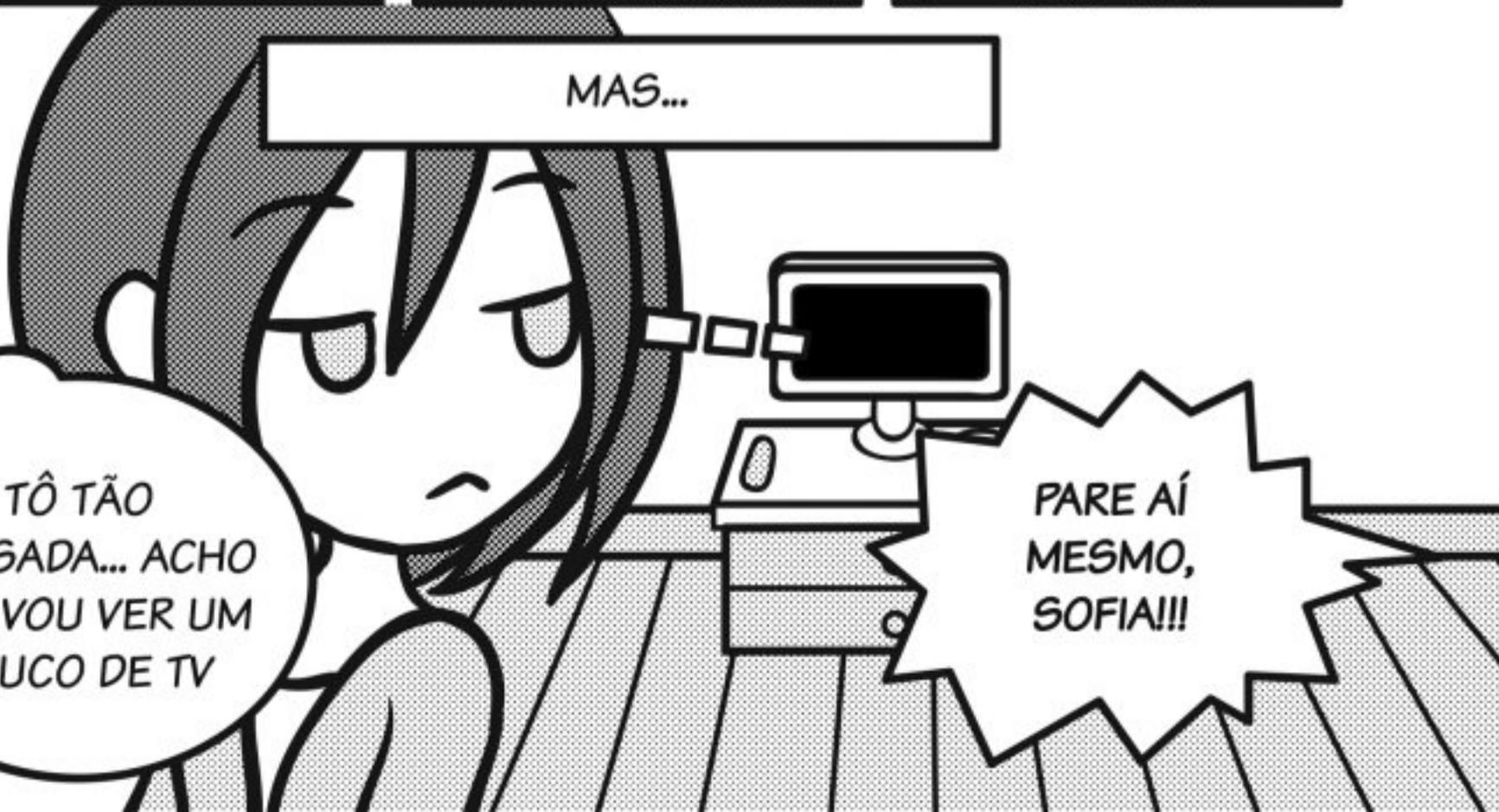
ENQUANTO VOLTA DE ÔNIBUS  
PRA CASA, ELA SE PREOCUPA  
COM SEUS ESTUDOS E  
PLANEJA LER UM POUCO AO  
CHEGAR EM CASA

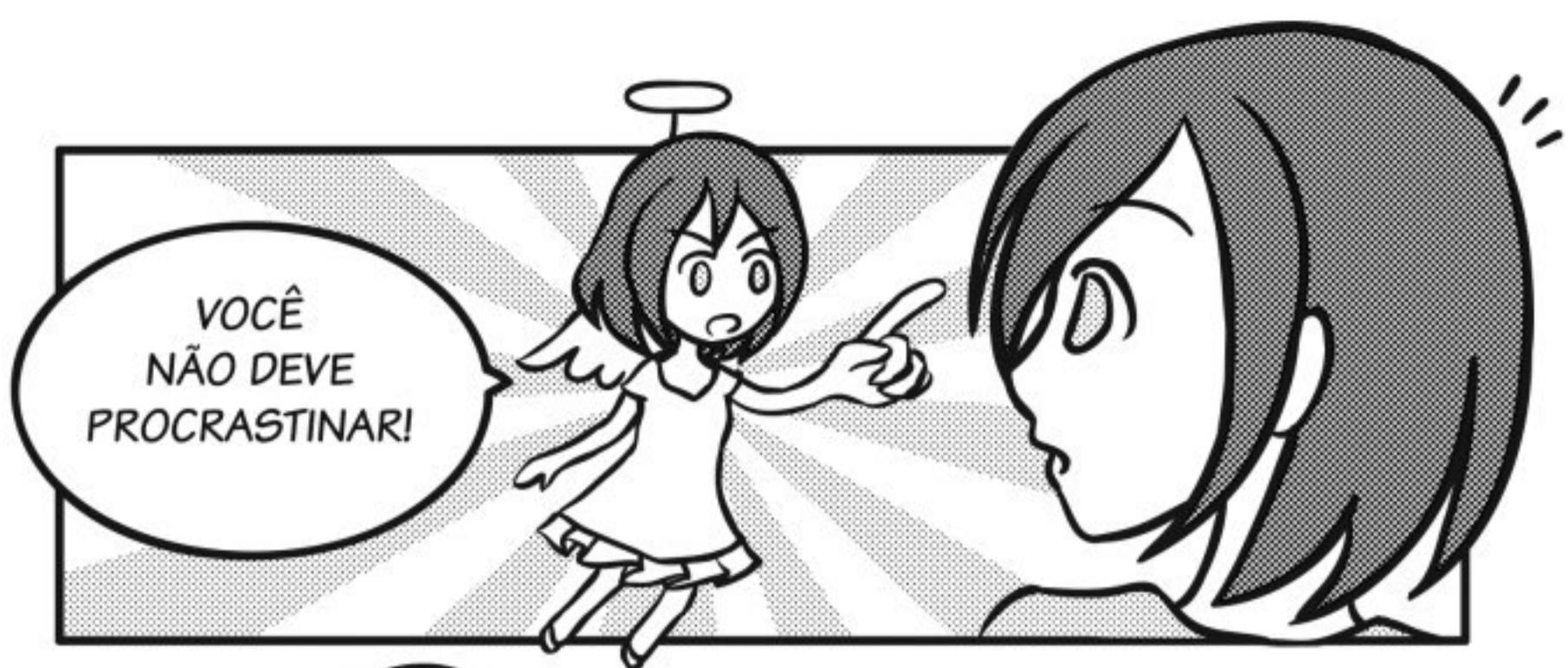


MAS...

TÔ TÃO  
CANSADA... ACHO  
QUE VOU VER UM  
POUCO DE TV

PARE AÍ  
MESMO,  
SOFIA!!!





## PROCRASTINAÇÃO



É O ATO DE ADIAR TAREFAS, REALIZANDO OUTRAS, MENOS IMPORTANTES OU MAIS PRAZEROSAS, DEIXANDO AS MAIS IMPORTANTES PARA DEPOIS.

EM OUTRAS PALAVRAS...

VOCÊ ESTÁ DESPERDIÇANDO TEMPO

BESTEIRA!!





NÃO SE  
PREOCUPE...  
ESTÁ TUDO  
EM SEU  
CÉREBRO

MEU CÉREBRO?



ISSO  
MESMO!



VOCÊ ENTENDE UMA  
TAREFA COMO  
DESAGRADÁVEL



SEU CÉREBRO MUDA SUA  
ATENÇÃO PARA TAREFAS  
MAIS PRAZEROSAS

VOCÊ SE SENTE  
MELHOR POR UM  
TEMPO



MAS QUANDO RETORNA  
PARA O QUE PRECISA  
REALMENTE FAZER, O  
SENTIMENTO NEGATIVO  
RETORNA

E O  
CICLO SE  
REPETE



COMO  
UM VÍCIO



ENTÃO O QUE EU DEVERIA FAZER?

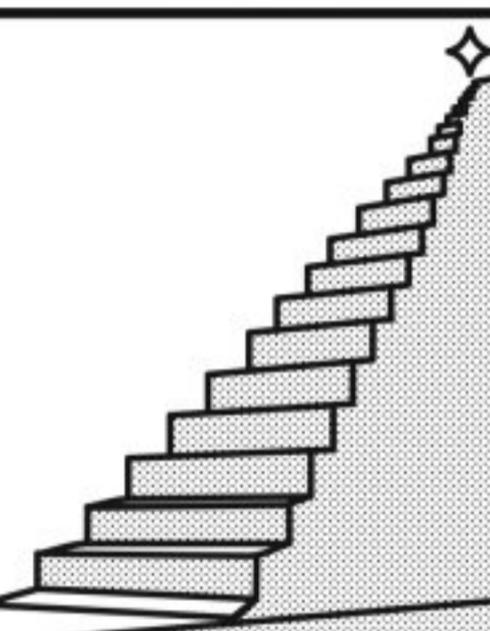


BEM, NA VERDADE EXISTEM ALGUMAS TÉCNICAS PRA AJUDAR A SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO

ANTES, VOCÊ DEVE ENTENDER A ORIGEM DO SENTIMENTO NEGATIVO



ELE É CAUSADO PRINCIPALMENTE PELA ANSIEDADE DE FOCAR NO RESULTADO FINAL



FOCAR NO PROCESSO AO INVÉS DO RESULTADO IRÁ AJUDAR A SUPERAR O DESCONFORTO INICIAL



AO INVÉS DE PENSAR...



PRECISO APRENDER XYZ



VOCÊ PODERIA PENSAR...



VOU DEDICAR AGORA UMA HORA PRA APRENDER XYZ, COMEÇANDO COM X



NÃO ESTÁ  
CONVENCIDA?



TENHO  
ALGO PRA  
TE AJUDAR

TADAAAHHH



UM TOMATE?

NHAAAAAA

NÃO COMA!



É UM TIMER!

Não é um  
tomate de  
verdade



VOU TE  
MOSTRAR  
COMO USÁ-LO



# A TÉCNICA POMODORO

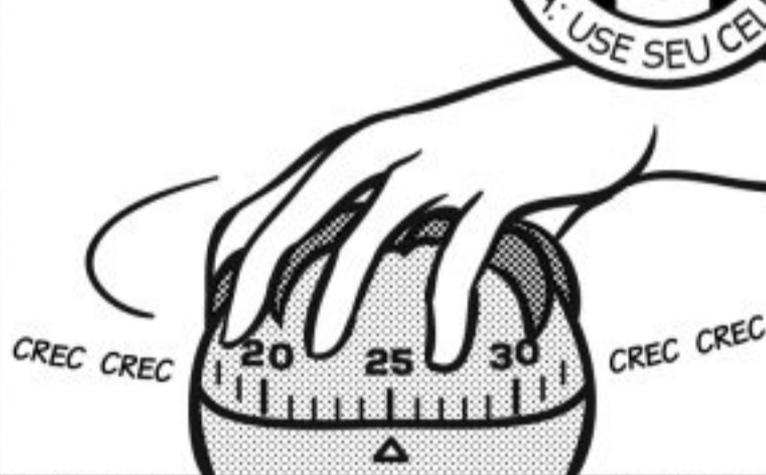
INSPIRADA NO TIMER DE COZINHA EM FORMA DE TOMATE

A TÉCNICA POMODORO CONSISTE EM CRIAR  
UMA SESSÃO DE TRABALHO ININTERRUPTA

**1** REMOVA TODAS  
AS DISTRAÇÕES



**2** INICIE O TIMER  
SUGERIDOS  
25 MINUTOS



**3** FOCO TOTAL  
NO TRABALHO



**4** FAÇA UMA PAUSA E DÊ A SI  
MESMO UMA RECOMPENSA





A PARTE DA RECOMPENSA É MUITO IMPORTANTE

Condiciona seu cérebro a perceber o processo como algo benéfico

MAS... QUE TIPO DE RECOMPENSA?

PODE SER ALGO BEM SIMPLES, COMO...

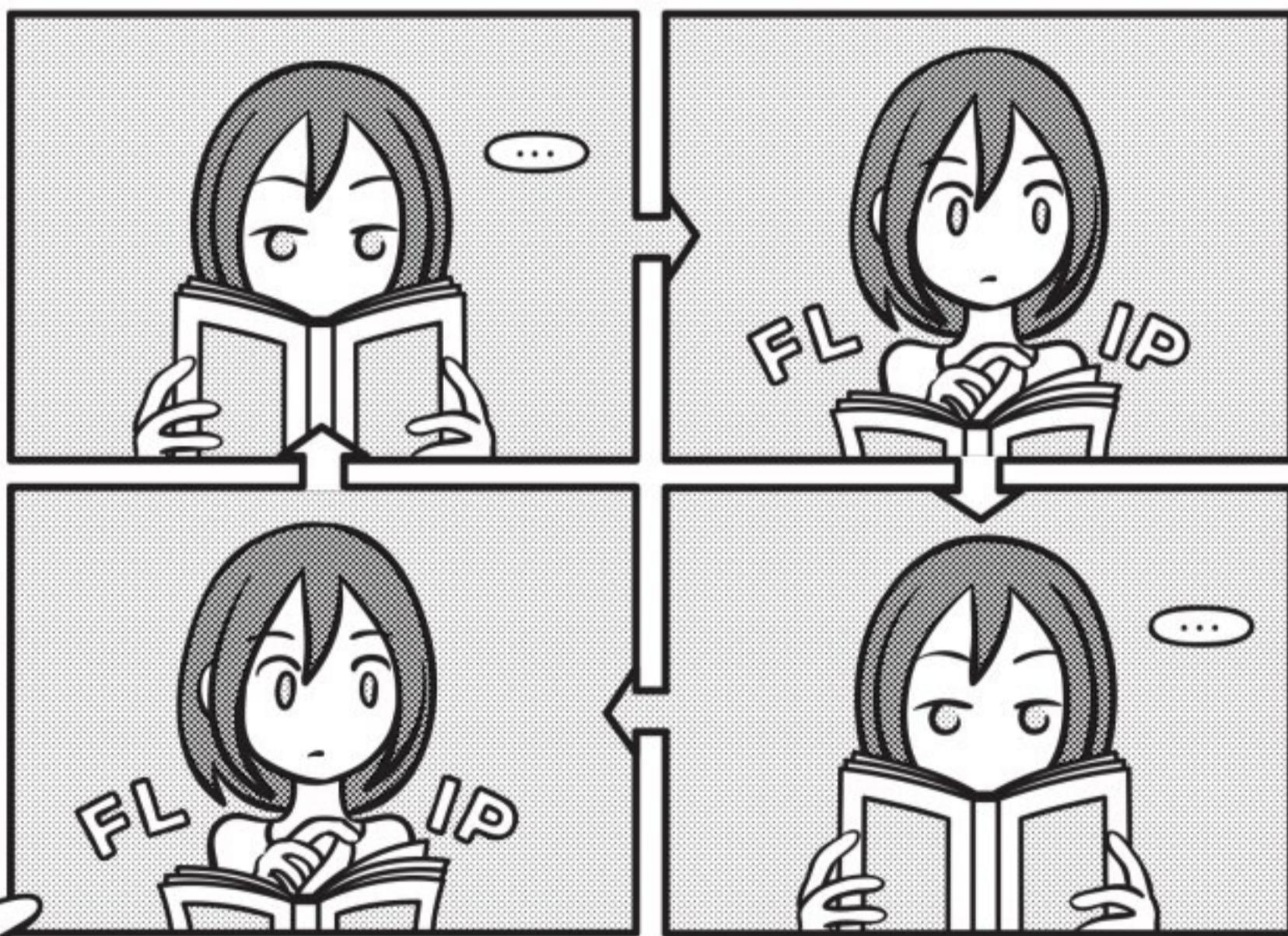
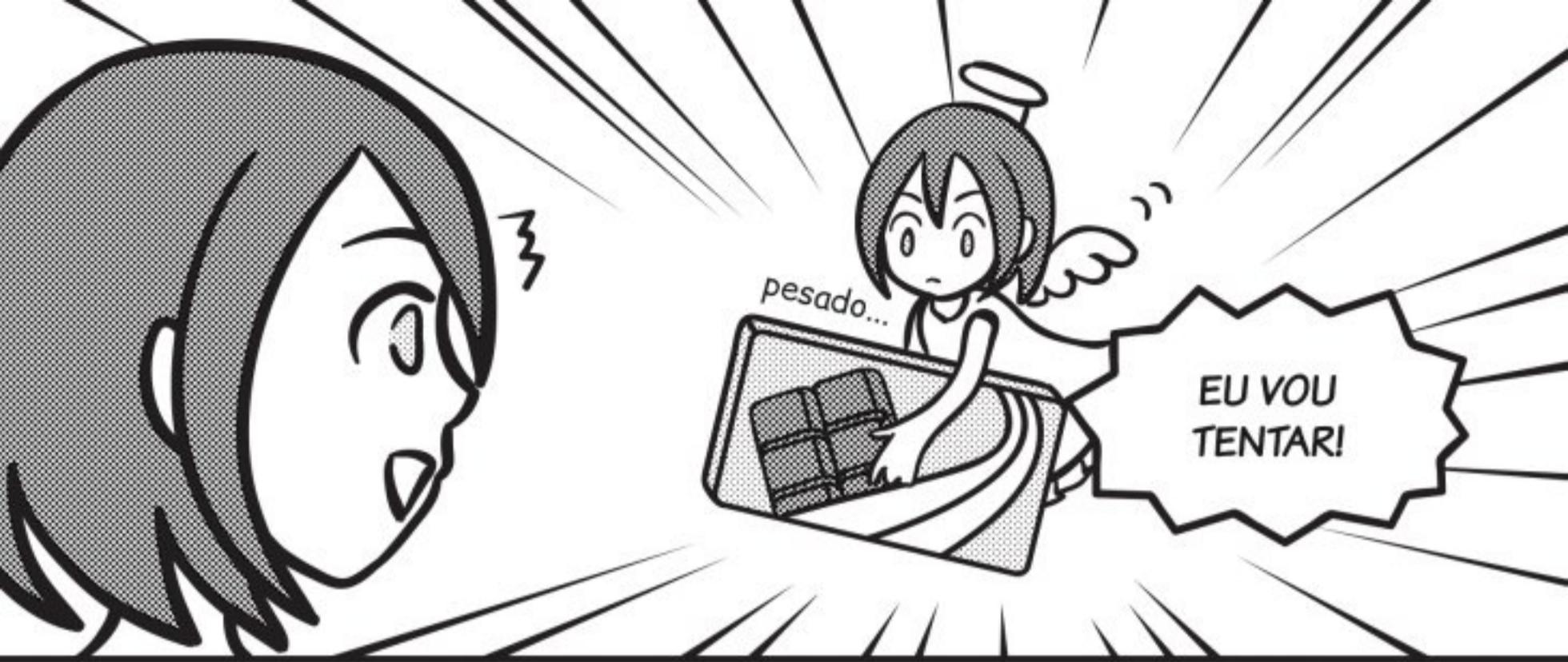
	VISITAR SEU SITE FAVORITO
	ARRUMAR A MESA
	BRINCAR COM SEU BICHINHO
 	OU O QUE VOCÊ QUISER 



QUER TENTAR UMA VEZ?

...

E SE EU TE DER ISSO COMO RECOMPENSA?





AO LER  
PASSIVAMENTE  
VOCÊ PODE CRIAR A  
ILUSÃO DE QUE  
ESTÁ APRENDENDO  
ALGO...



...QUANDO  
NA VERDADE  
NÃO ESTÁ. VOCÊ  
PROVAVELMENTE  
IRÁ ESQUECER  
BOA PARTE DE TUDO  
APÓS ALGUM TEMPO



TENHO UMA  
PÉSSIMA  
MEMÓRIA...



ISSO É SÓ  
DESCULPAI



PRA  
APRENDER DE  
FORMA EFICIENTE,  
VOCÊ DEVE  
APRENDER DE  
FORMA ATIVA



NÃO SÓ  
LEIA A  
APOSTILA!

TENTE  
RELEMBRAR O  
QUE VOCÊ LEU  
APÓS TERMINAR  
UMA PÁGINA OU  
SEÇÃO DE UM  
LIVRO



TENTE EXPLICAR EM  
VOZ ALTA OU  
ESCREVER COM  
SUAS PRÓPRIAS  
PALAVRAS

bla  
bla  
bla



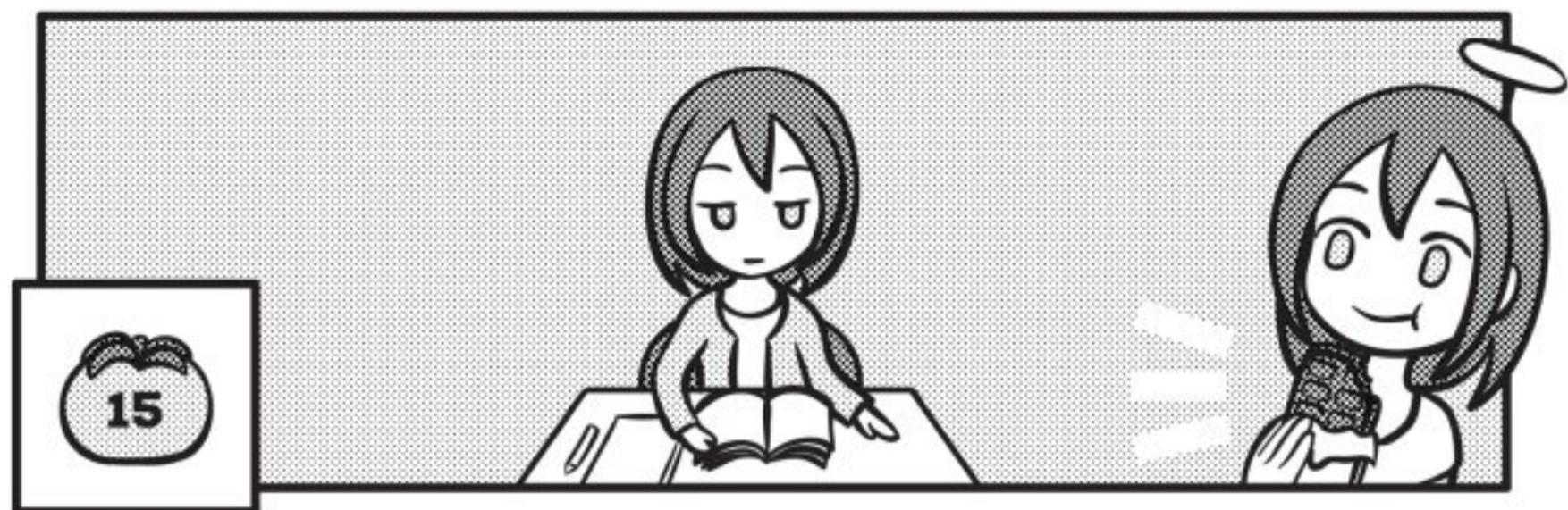
SE TIVER  
DIFICULDADES  
AO EXPLICAR,  
VOLTE E REVISE

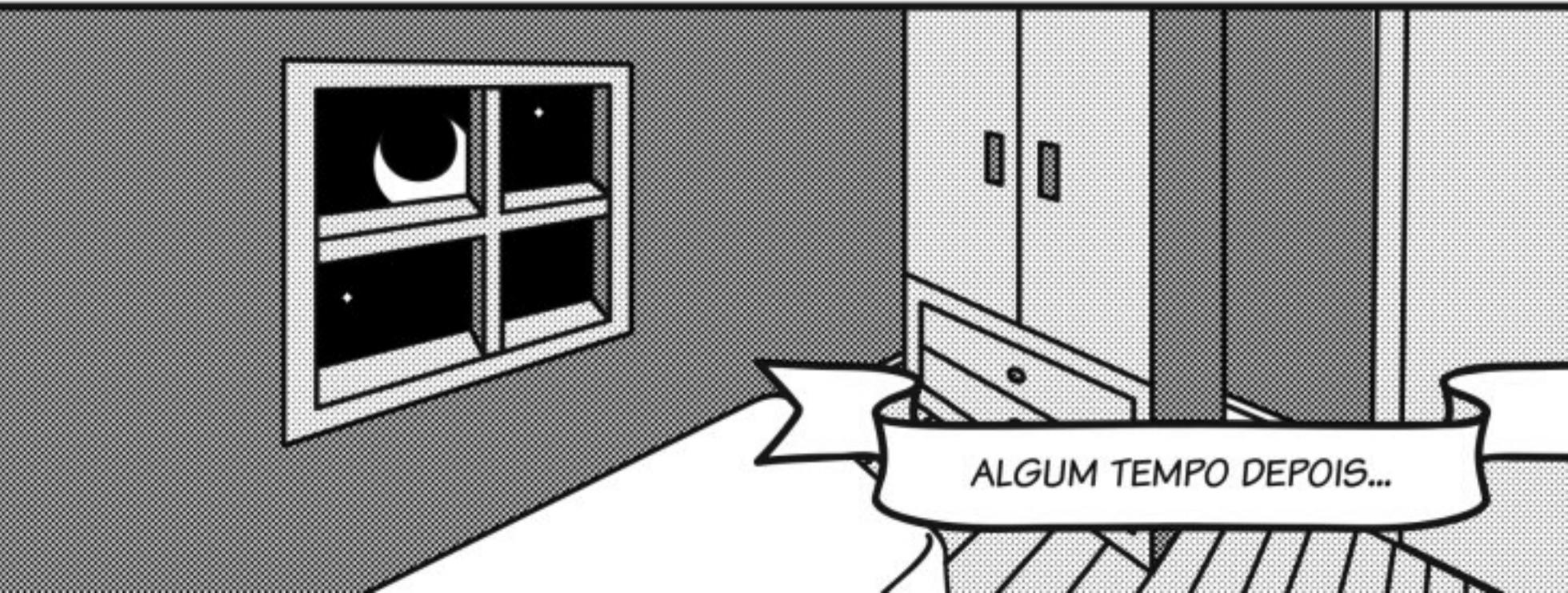
ASSIM VOCÊ SE  
CERTIFICA DE  
QUE REALMENTE  
ENTENDEU



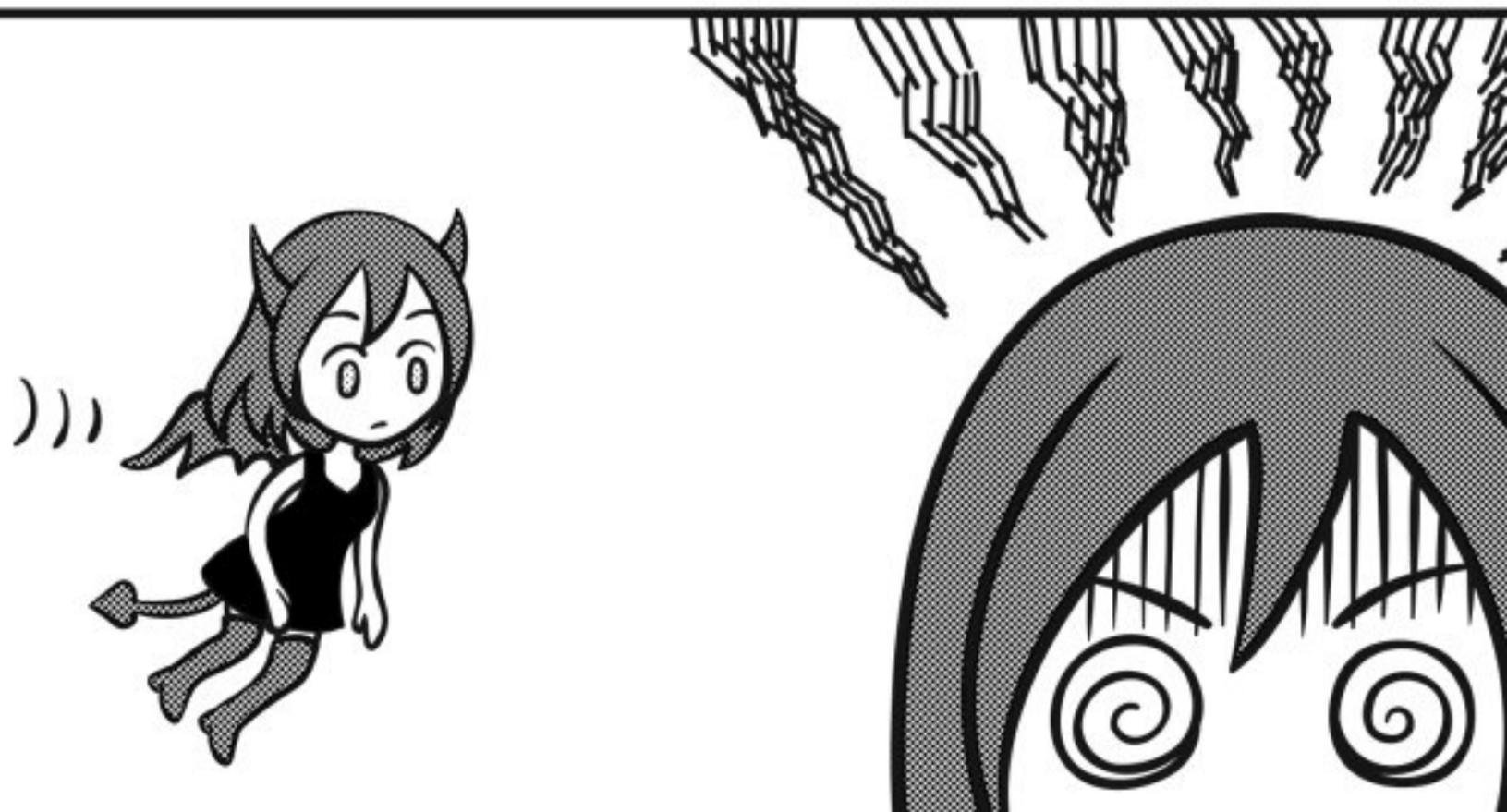
AGORA VOLTE AOS  
ESTUDOS

e reforça sua memória





SOFIA SE EMPOLGOU  
E COMEÇOU A FAZER  
VÁRIOS POMODOROS







OLHA A HORA!



TÁ TARDE!



VOCÊ AO MENOS ENTENDE O QUE ESTÁ LENDO?



SEU CÉREBRO PRECISA DE SONO



QUANDO SE ESTÁ ACORDADO, TOXINAS SÃO PRODUZIDAS NO CÉREBRO



É DURANTE O SONO QUE ESSAS TOXINAS SÃO ELIMINADAS

NÃO DORMIR O NECESSÁRIO É MANTER SEU CÉREBRO POUCO EFICIENTE



E PODE ATÉ SER PREJUDICIAL AO LONGO DO TEMPO

FALTA DE SONO POR PERÍODOS  
PROLONGADOS PODE SER RELACIONADA  
A DORES DE CABEÇA, DEPRESSÃO,  
DIABETES E ATÉ DOENÇAS DO CORAÇÃO

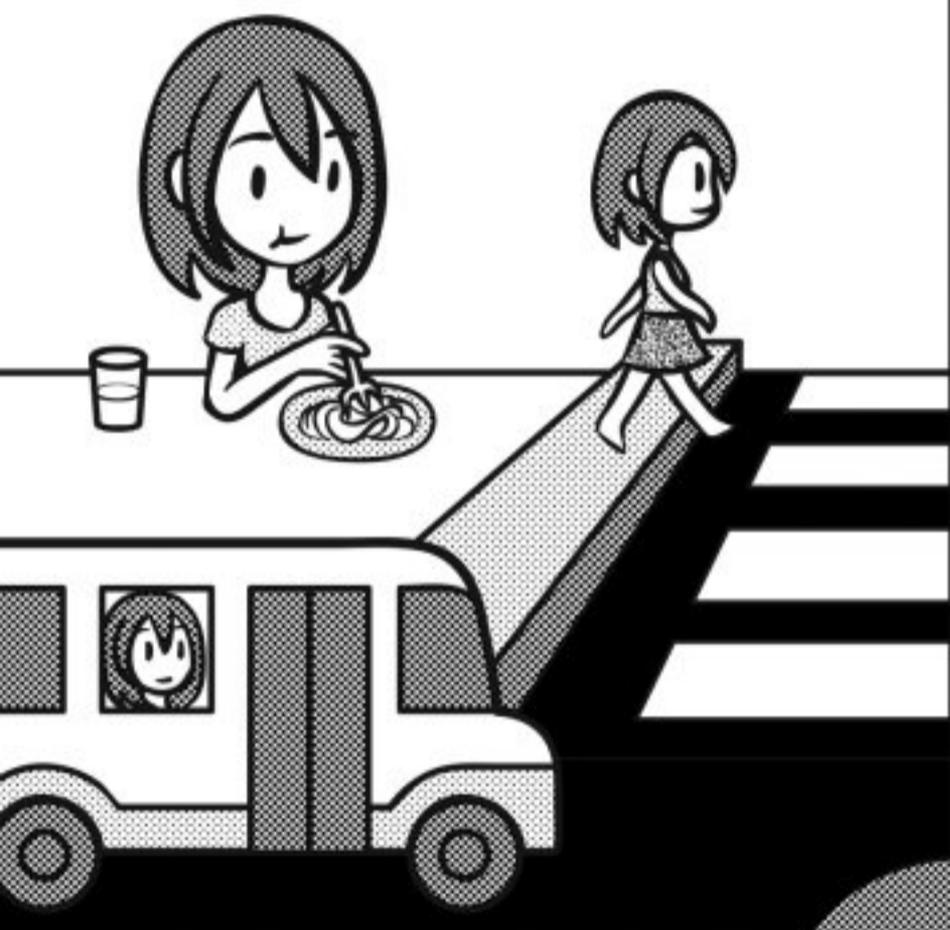


Nossa...  
preciso  
dormir  
mais



É TAMBÉM DURANTE O SONO QUE O  
CÉREBRO CONSOLIDA A MEMÓRIA

ELE ENFRAQUECE AS MEMÓRIAS  
MENOS IMPORTANTES

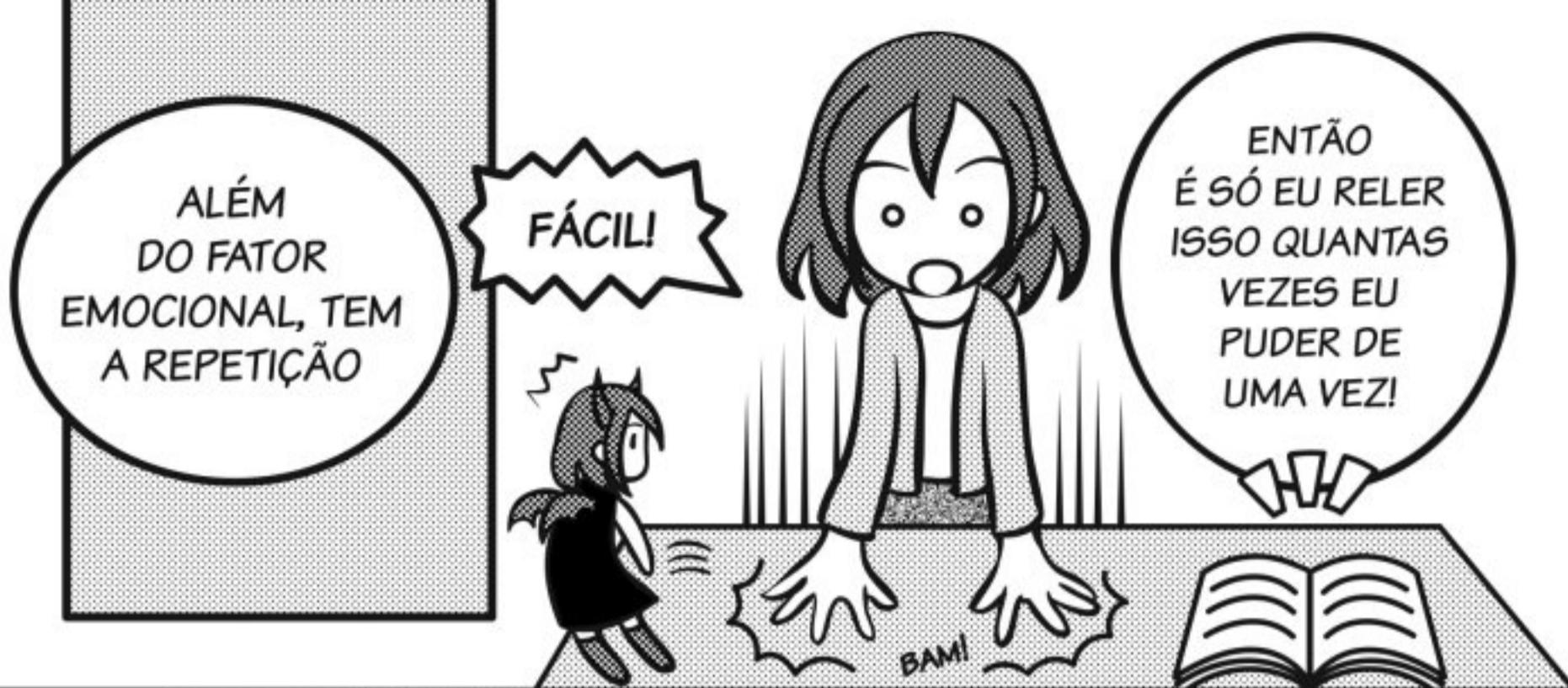


E FORTALECE AS MAIS  
IMPORTANTES



MAS COMO  
MEU CÉREBRO  
SABE O QUE É  
IMPORTANTE?





ASSIM  
SEU CÉREBRO  
PODE CONSTRUIR  
BASE PRA  
CONSOLIDAR A  
MEMÓRIA...

E APRENDER  
DE FORMA  
EFETIVA

E PRA  
OTIMIZAR  
SEUS  
RESULTADOS,  
APRENDA  
ATIVAMENTE

*Como eu disse antes*

RELEMBRE,  
ESCREVA,  
DISCUTA E  
FAÇA  
TESTES

O QUÊÊÊÊ?  
ODEIO TESTES!!

PENSE EM  
TESTES COMO  
UMA TÉCNICA DE  
APRENDIZA-  
GEM



QUANDO  
VOCÊ  
RESPONDE  
UM TESTE OU  
QUESTIONÁRIO  
LOGO APÓS APRENDER  
UM TÓPICO, VOCÊ TEM  
MAIS CHANCES DE RETÊ-LO  
NA MEMÓRIA



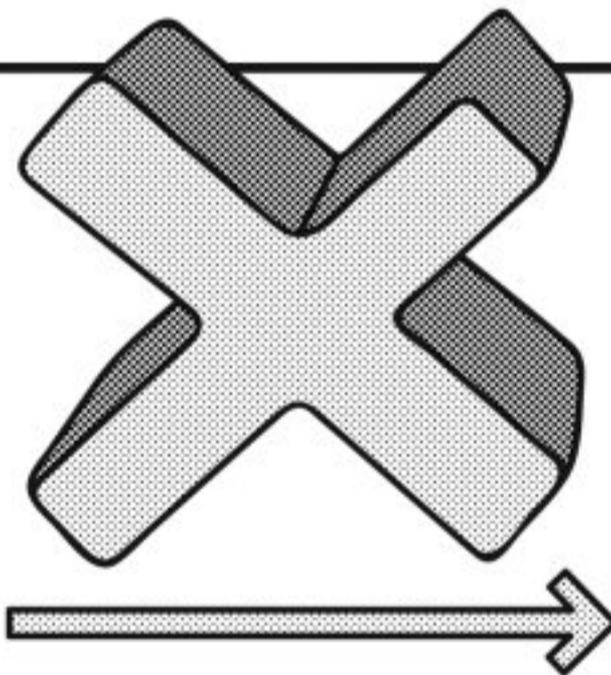
POR ISSO É  
IMPORTANTE  
NÃO PULAR  
EXERCÍCIOS



O O O O H H



APRENDER COM OS  
ERROS TAMBÉM É  
MUITO EFICIENTE



NÃO SE DEIXE  
DESANIMAR  
POR ELES



ISSO É TUDO  
MUITO LEGAL,  
MAS...

ÀS VEZES EU NÃO  
ENTENDO NADA  
DO QUE ESTOU  
ESTUDANDO





BOM...

NESSE CASO...

FAÇA UMA PAUSA!



O QUÊ??

SIM...

PAUSAS  
SÃO NA  
VERDADE  
MUITO  
IMPORTAN-  
TES



DIFERENTE DE  
QUANDO VOCÊ ESTÁ  
CONCENTRADO,  
QUANDO SUA MENTE  
RELAXA, SEU CÉREBRO  
FUNCIONA EM  
SEGUNDO PLANO EM  
UM MODO DIFUSO...

...CONSTRUINDO  
CONEXÕES  
NEURAIS QUE  
PODEM AJUDÁ-LO  
A RESOLVER  
PROBLEMAS  
COMPLEXOS OU  
ENTENDER ALGO  
MELHOR



POR ISSO  
QUE QUANDO  
VOCÊ...



ÀS VEZES TEM  
ÓTIMAS IDEIAS



OU DE REPENTE  
ENTENDE UM TÓPICO  
COM O QUAL ESTAVA  
COM DIFICULDADES

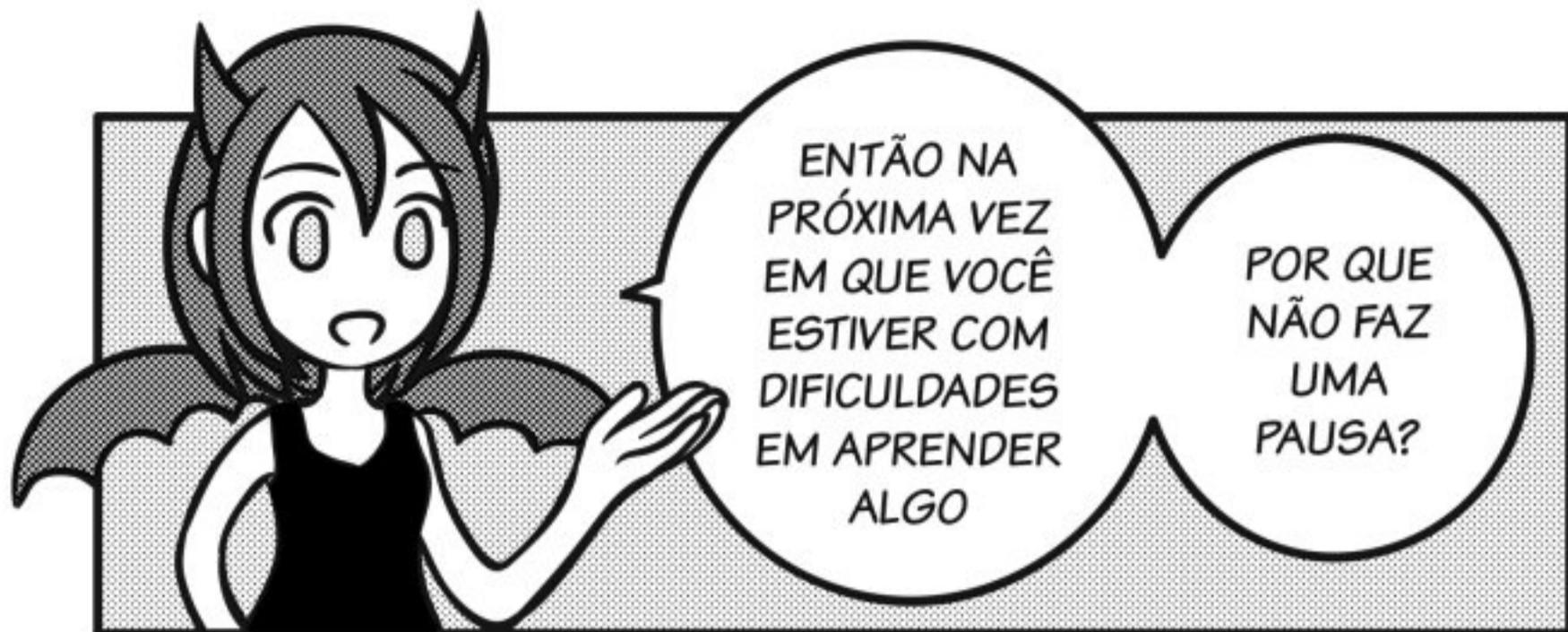


É SEU CÉREBRO TRABALHANDO EM SEGUNDO PLANO!



**DICA DO DIA:**

CARREGUE SEMPRE UM CADERNO PRA ANOTAR  
BOAS IDEIAS ANTES DE ESQUECÊ-LAS



ENTÃO NA  
PRÓXIMA VEZ  
EM QUE VOCÊ  
ESTIVER COM  
DIFICULDADES  
EM APRENDER  
ALGO

POR QUE  
NÃO FAZ  
UMA  
PAUSA?

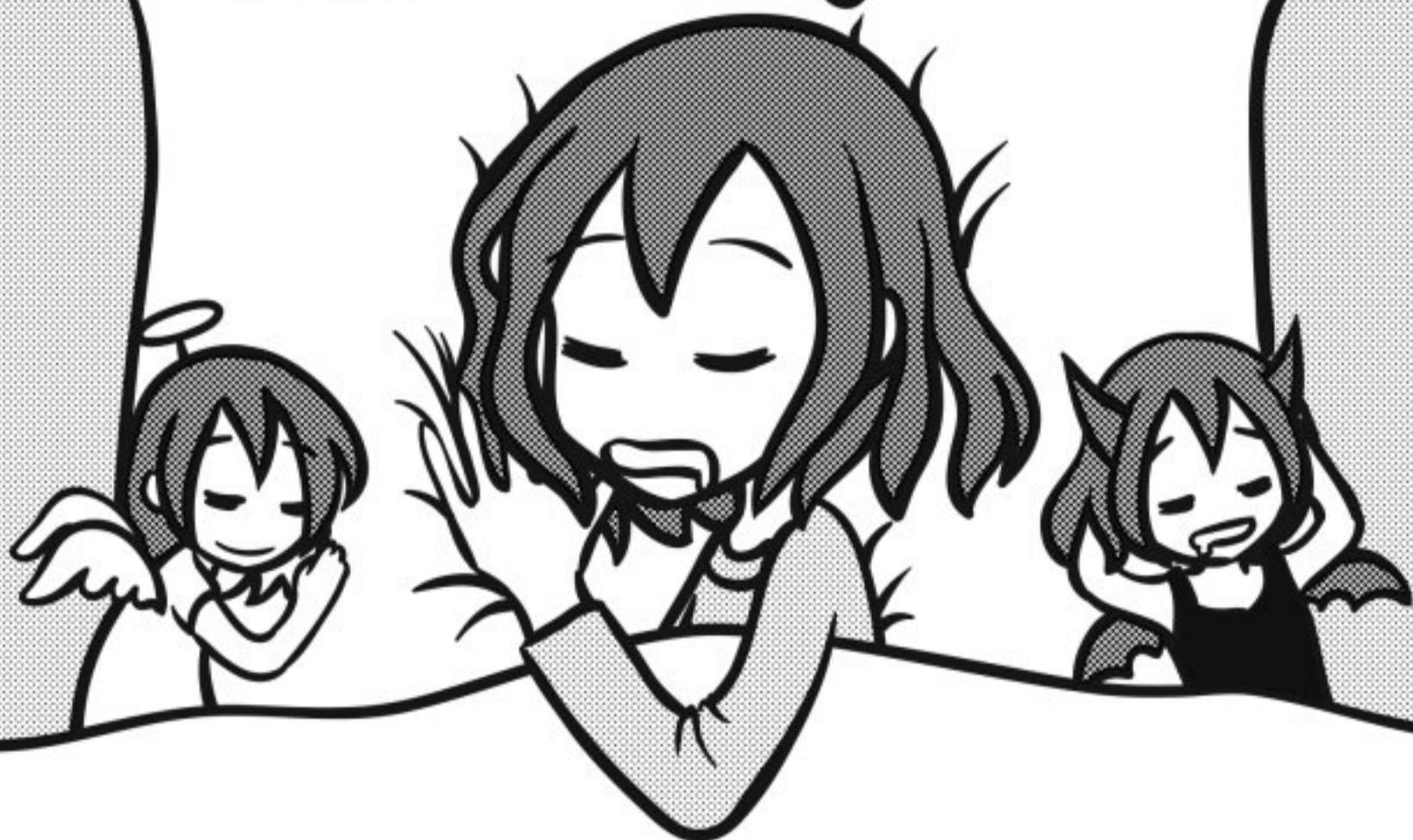
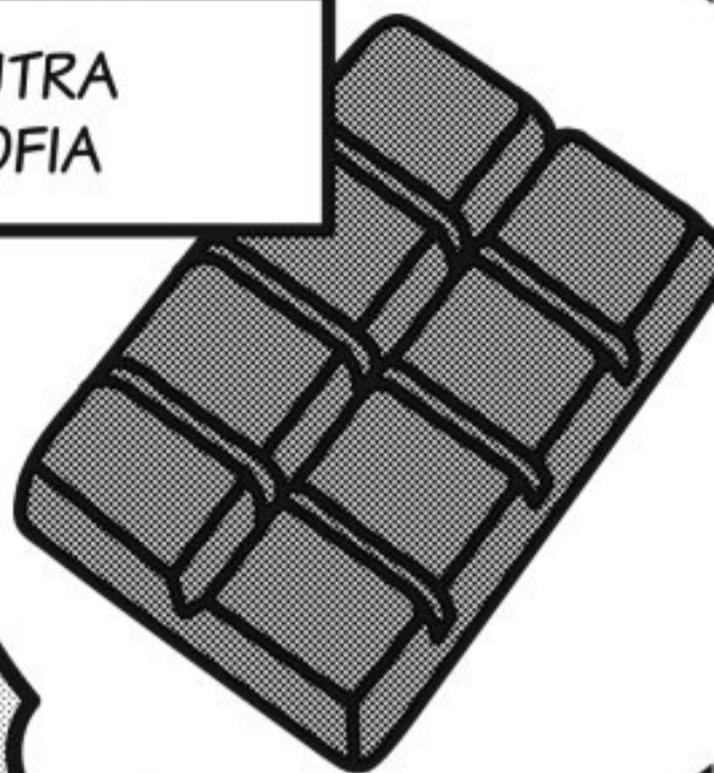
SÓ NÃO DEIXE A PROCRASTINAÇÃO  
IMPEDÍ-LO DE RETORNAR



E TAMBÉM...

NÃO ESQUEÇA  
DE DORMIR O  
SUFICIENTE

E ASSIM TERMINA OUTRA  
NOITE NA VIDA DE SOFIA



BOA NOITE, SOFIA!



**FIM**

AGORA PARE UM MOMENTO  
PARA RELEMBRAR O QUE  
VOCÊ ACABOU DE LER E  
PENSE COMO PODERIA  
INCORPORAR ALGUMAS DAS  
IDEIAS PARA MELHORAR SEU  
PRÓPRIO APRENDIZADO.



*Obrigado por ler*