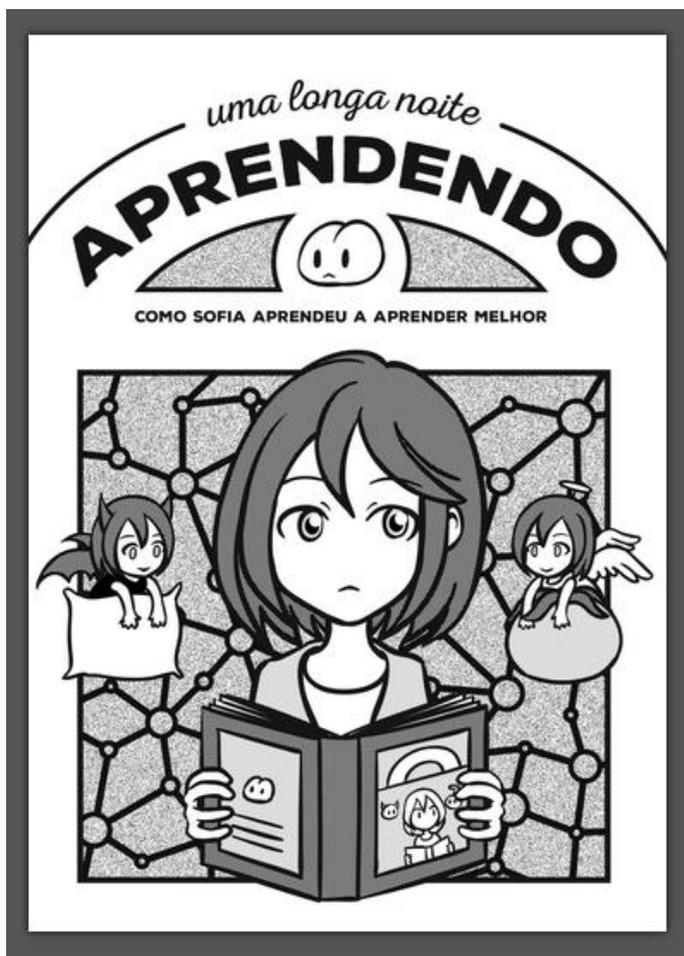


Uma longa noite aprendendo





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

A black and white illustration of a bus interior. Sofia, a young woman with short dark hair, sits in the foreground looking thoughtful. A boy with short hair sits behind her, looking out the window. A dog is curled up on the floor in the lower left. The background shows bus seats and windows.

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



MAS...



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!!!

A large panel showing Sofia sitting at a desk with a computer monitor. She has a sad, tired expression. A speech bubble from her says "TÔ TÃO CANSADA... ACHO QUE VOU VER UM POUCO DE TV". A jagged speech bubble from an off-screen character says "PARE AÍ MESMO, SOFIA!!!".

PARE AÍ
MESMO,
SOFIA!!!





ISTO LHE PARECE FAMILIAR?







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



Um passo de cada vez

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



UM TOMATE?



NHAAAA

NÃO COMAI



É UM TIMER!

Não é um
tomate de
verdade



VOU TE
MOSTRAR
COMO USÁ-LO



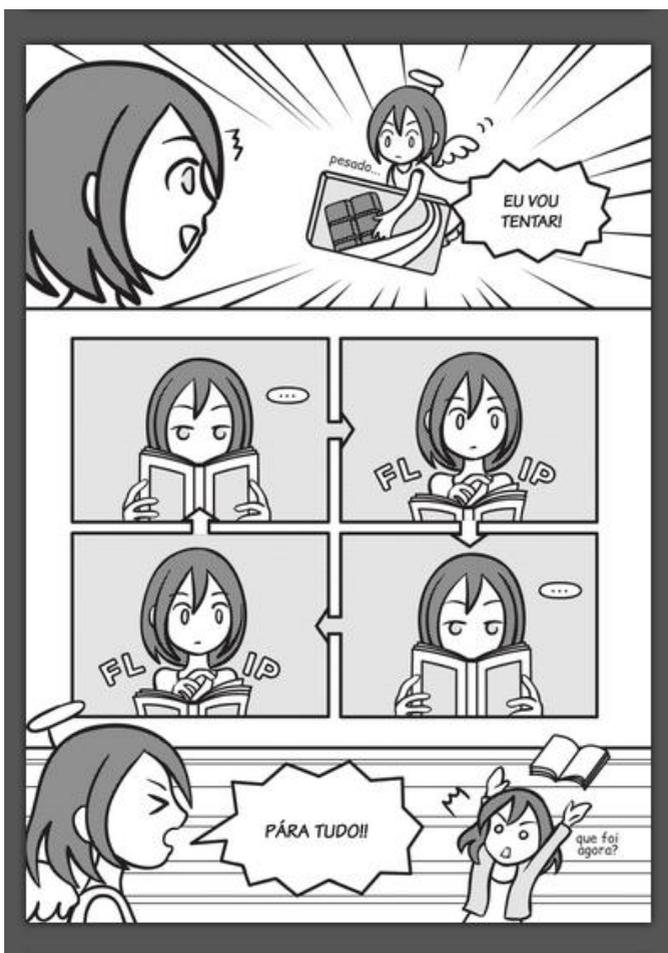
A TÉCNICA
POMODORO

INSPIRADA NO TIMER DE COZINHA EM FORMA DE TOMATE

A TÉCNICA POMODORO CONSISTE EM CRIAR
UMA SESSÃO DE TRABALHO ININTERRUPTA









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
DESCULPA!

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

SE TIVER
DIFICULDADES
AO EXPLICAR,
VOLTE E REVISE

ASSIM VOCÊ SE
CERTIFICA DE
QUE REALMENTE
ENTENDEU

AGORA VOLTE AOS
ESTUDOS

e reforça sua memória







OLHA A HORAI

TÁ TARDEI

VOCÊ AO MENOS ENTENDE O QUE ESTÁ LENDO?

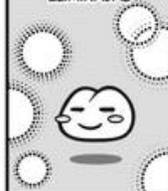
...

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?



ALÉM DO FATOR EMOCIONAL, TEM A REPETIÇÃO

FÁCIL!

ENTÃO É SÓ EU RELER ISSO QUANTAS VEZES EU PUDEIR DE UMA VEZI

NÃO, ISSO NÃO É UMA BOA IDEIA

ASSIM VOCÊ VAI ESQUECER QUASE TUDO DEPOIS DE UM TEMPO

CONHECIMENTO PRECISA SER CONSTRUÍDO, UM BLOCO DE CADA VEZ

MELHOR QUE TENTAR ENFIAR TUDO NA CABEÇA DE UMA VEZ...



...É DISTRIBUIR SEUS ESTUDOS, UM POUCO POR DIA





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



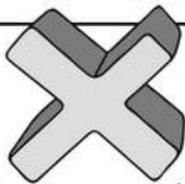
POR ISSO É
IMPORTANTE
NÃO PULAR
EXERCÍCIOS



OOOHH



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







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 ESQUECÉ-LAS



SÓ NÃO DEIXE A PROCRASTINAÇÃO IMPEDÍ-LO DE RETORNAR



E ASSIM TERMINA OUTRA
NOITE NA VIDA DE SOFIA



BOA NOITE, SOFIA!



Uma longa noite aprendendo: como Sofia aprendeu a aprender melhor. Uma história em quadrinhos sobre procrastinação e técnicas de aprendizado. Baseada no curso: [Learning How to Learn: Powerful mental tools to help you master tough subjects](https://www.coursera.org/course/learning-how-to-learn) em [coursera.org](https://www.coursera.org).

<http://mel-meow.com/uma-longa-noite-aprendendo/>