

# **COMO ESTUDAR COM FOCO & CONCENTRAÇÃO**

**6 Estratégias + 3 Exercícios Para Você  
Aumentar O Foco e a Concentração  
Enquanto Estuda**



Você já parou para pensar qual é a principal habilidade que as pessoas de destaque em suas respectivas áreas de atuação possuem que as diferenciam das demais?

Quando falamos em 'áreas de atuação' estamos nos referindo a qualquer área, seja nos estudos, no exercício profissional, na prática esportiva etc.

A resposta é simples:

A característica comum a todas essas pessoas de destaque é a **habilidade de agir com concentração e foco**.

É por isso que elas sempre parecem estar totalmente envolvidas e concentradas no momento presente, enquanto executam suas atividades.

A capacidade de se concentrar e ter foco é uma habilidade muito importante em qualquer área da sua vida – principalmente nos estudos e na preparação para provas e concursos.

A grande questão é: existe alguma forma de desenvolver essa habilidade?

Felizmente, a resposta é positiva.

Mas **como aumentar o foco?**

Em primeiro lugar, é importante que você saiba que qualquer pessoa saudável tem a capacidade de se concentrar.

Tente se lembrar de algum momento em que você estava completamente imerso em alguma atividade que você gostava de praticar – por exemplo, durante a leitura de um determinado livro, ou assistindo um filme, praticando algum esporte etc.

Com certeza você se lembra de algum momento desses, onde o tempo parece ter passado bem rápido e você nem notou, devido ao intenso foco na atividade que estava sendo praticada.

E como você pode acessar esse estado de foco sempre que desejar?

A forma mais fácil para isso é você usar as estratégias certas para desbloquear a sua habilidade natural de se concentrar.

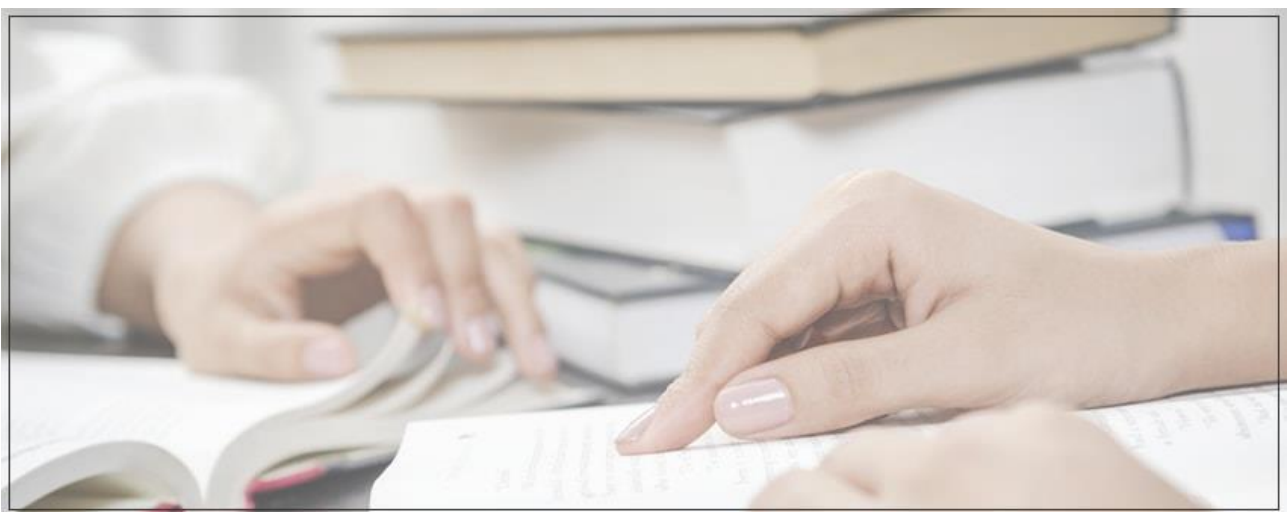
Depois, bastará aplicar aos seus estudos ou qualquer outra atividade que demande concentração e foco.

Todos temos uma ideia do que significa *concentração*: basicamente consiste em conferir **atenção focada exclusivamente em algo**.

Mas uma coisa é saber o que significa e outra coisa é saber como acessar tal estado de foco.

Fique tranquilo, pois é isso que você vai aprender logo a partir de agora.

## 6 Estratégias Simples Para Aumentar O Foco e a Concentração Durante Os Estudos



## [ 1 ] Conheça a si mesmo

Pare por um momento e procure responder à seguinte pergunta:

*Em que momentos você consegue se concentrar com mais facilidade e quando você não consegue de forma alguma manter o foco em determinada atividade?*

A importância da pergunta reside na necessidade de você se conhecer para poder saber como sua mente reage e como você se sente em determinadas situações.

Quanto mais conhecimento você tiver sobre você mesmo, mais fácil será tomar decisões no sentido de modificar suas atitudes e hábitos.

Uma forma simples de analisar isso é coletando dados reais para que você possa entender como você realmente é e como age/reage em situações variadas.

Se você é como a maioria das pessoas, você também não fica registrando os momentos de foco ou de dispersão dos pensamentos enquanto estuda ou pratica alguma outra atividade que requeira sua concentração.

E é exatamente em relação a isso que essa primeira estratégia pode te ajudar.

Se você sofre com a falta de foco e concentração, você precisa entender e saber como e quando isso ocorre. Dessa forma você saberá como reagir em situações específicas que requeiram total atenção e foco (que é o caso dos seus estudos).

Confira um **exercício simples** de autoconhecimento que você deve fazer para ter consciência sobre suas ações e reações:

Pegue uma folha A4 e faça uma linha ao meio, dividindo-a em 2 colunas. No topo da coluna esquerda escreva 'Por que eu me concentro' e no topo do lado direito escreva 'Por que eu não me concentro'. Preencha as colunas listando todas as razões que você conseguir se lembrar.

Você pode fazer esse exercício agora e já entender alguns motivos que impedem você de estudar com foco.

Também mantenha essa folha de registros sempre por perto para que você possa 'atualizá-la' sempre que se pegar divagando em seus estudos – pare, analise o motivo e escreva-o na folha. Faça o mesmo quando você observar que estudou com foco total (basta responder: por que você se concentrou? Escreva na folha).

## [ 2 ] Selecione o momento ideal do dia para você estudar

Preste atenção aos seus dias de estudo e analise em quais momentos você é mais produtivo e possui mais foco.

Algumas pessoas dizem ter mais foco e concentração durante o período da manhã.

De fato, se você teve uma boa noite de sono, o período da manhã pode ser mais produtivo para seus estudos, pois você estará descansado e com mais energia mental, o que pode facilitar o seu estudo com mais foco e concentração.

Independente disso, há várias pessoas que preferem ou o período da tarde ou o da noite.

É claro que vários fatores podem influenciar essa preferência, mas você precisa ter consciência de quando **você** consegue se focar mais durante seus estudos. O passo seguinte será ajustar o seu cronograma de estudo de acordo com os seus momentos mais focados e produtivos.

## [ 3 ] Priorize

Se você possui vários temas para serem estudados, a melhor coisa que você pode fazer é priorizar os assuntos que exijam mais foco e atenção para que você comece os estudos por eles.

É uma questão lógica: se algo demanda mais atenção, o melhor é você dedicar os momentos de maior foco e produtividade aos assuntos mais complexos.

Os assuntos menos complexos devem ser estudados posteriormente.

Para priorizar você deve ter uma lista do que precisa ser estudado. Você sempre pode utilizar *blocos de tempo* para organizar o seu dia de estudo de acordo com suas prioridades.

Para aprender como utilizar os blocos de tempo para concluir suas listas de tarefas recomendamos que você acesse o artigo completo sobre a **Técnica Pomodoro**.

## [ 4 ] Divida as grandes tarefas em tarefas menores

Dependendo do conteúdo que você precisa estudar, se for um assunto longo e complexo, você pode acabar nem tendo a chance de estudar com ou sem foco.

Isso acontece porque você acabará procrastinando e não fará o que deve ser feito.

Tarefas grandes e complexas podem ser muito desestimulantes para nosso cérebro, pois estamos condicionados a querer recompensas rápidas.

Uma forma simples de eliminar a procrastinação em relação a isso é você *diminuir a complexidade da tarefa*.

Como fazer isso?

Basta que você crie ‘pequenos passos’, que sejam mais fáceis e mais rápidos de serem praticados, e que levarão, ao final, à conclusão da tarefa inicial.

Você terá ‘recompensas menores’ durante o processo, mas isso manterá a sua motivação mais constante e ajudará a manter o foco na conclusão do assunto estudado.

Já tratamos com mais profundidade sobre o tema dos ‘pequenos passos’ em nosso artigo sobre a **Técnica dos 3P’s** – recomendamos fortemente que você leia.

## [ 5 ] Faça um estudo ativo (em qualquer situação)

Não espere que um livro ou uma aula expositiva sejam suficientes para você absorver o conhecimento necessário para seus objetivos.

A aquisição do conhecimento dependerá da forma como você encara o seu estudo.

Ler um livro passivamente, esperando que o conteúdo seja fixado em sua memória é perda de tempo e de energia.

Assistir a uma aula e apenas ouvir, esperando que o conhecimento seja absorvido sem esforço também não é muito produtivo (mesmo que você seja um estudante com características mais ‘auditivas’).

A forma mais fácil para você estudar ativamente é buscar **interagir com o conteúdo**.

E como você pode fazer isso?

Algumas dicas úteis para você aplicar hoje mesmo:

- Durante a leitura de um texto, aplique o Método SQ3R
- Sempre que resumir algo, escreva com suas próprias palavras
- Vincule os novos conhecimentos aos conhecimentos que você já tem sobre o assunto
- Crie mapas mentais dos assuntos que você estuda
- Interaja com o material de estudo: anote, crie perguntas, questione etc.
- Tente aplicar o conteúdo que você está estudando
- Use as informações para resolver questões específicas

## [ 6 ] Analise e ajuste

Um estudo esquematizado ajudará em seu foco e concentração.

Sabendo de antemão o que você precisa estudar e dedicar o seu tempo, será mais fácil analisar o seu rendimento e também fazer as modificações necessárias para aumentar a sua produtividade.

Você pode, então, monitorar o seu rendimento (seja diário, semanal ou mensal) e fazer alterações quando achar conveniente.

Você precisa constantemente responder às seguintes perguntas:

- Qual é o meu objetivo principal?
- Quais são meus objetivos para hoje? E para a semana? E para o mês?
- Onde estou neste momento em relação aos meus objetivos?
- Esta técnica (dica, estratégia ou método) está funcionando para mim?
- Vale a pena melhorar? Como posso melhorar?
- 

Aqui no **Estudo Esquemmatizado** você encontra vários artigos que podem alavancar o seu rendimento nos estudos – mas, como sempre enfatizamos, você precisa ‘aplicar’ o que aprender.

Acesse o nosso **arquivo esquematizado** e confira os vários temas que já foram tratados de forma detalhada aqui no site.

Caso você ainda não seja uma das milhares de pessoas que já baixaram nossos **e-books esquematizados**, clique aqui para fazer o download gratuito.

## Exercícios para desenvolver o foco e a concentração



Como você sabe, foco e concentração estão intimamente relacionados.

O 'problema' é que nossa mente prefere a liberdade de pensamento, o que gera essa nossa dificuldade de manter o foco em algo.

Ao praticar diariamente alguns exercícios simples, mas efetivos, você será capaz de treinar e disciplinar a sua mente e, com isso, melhorar a sua capacidade de foco e concentração.

Treine a sua mente com os exercícios abaixo e coloque-a em seu lugar apropriado, como sua aliada (e não como um *mestre* que dita os seus comandos):



### 1. Pratique cálculos mentais simples

Pratique por 15 minutos durante 1 mês e você notará uma capacidade de concentração bem maior.



Para praticar, utilize a seguinte sequência de cálculos:

Comece como  $1 + 1 = 2$ , continuando por cada número até  $1 + 9 = 10$ .

Depois continue com  $2 + 1 = 3$ , e assim por diante até  $9 + 9 = 18$ .

Mantenha sua atenção e foco na tarefa mental e tente observar como você reage a esse comando sobre o processo de concentração.



## 2. Pratique a observação focada

Selecione algum objeto físico em sua mesa de estudo – pode ser a tampa da sua caneta (foi o que usei quando apliquei a técnica), uma lapiseira, seu caderno, porta-lápis, luminária etc. – e verifique-o de perto.

Procure analisar todas as suas características, como cor, textura, tamanho, forma, detalhes etc.

Mantenha sua mente focada apenas no objeto escolhido.

Faça essa observação durante 1 minuto. Depois feche os olhos e veja se consegue ‘enxergar’ o objeto em sua mente, com os mesmos detalhes e características.

Se não conseguir, repita o processo por mais 1 minuto e tente novamente. Você observará que, a cada vez que realiza o exercício, o objeto fica cada vez mais nítido em sua mente.

Se você fizer isso com foco e concentração, você notará que, mesmo horas após o exercício, se você decidir parar por um momento e pensar no objeto, verá que será muito fácil recuperar a imagem dele em sua mente.

Na verdade, você consegue recuperar a imagem mental do objeto até mesmo dias depois de praticar o exercício.

Faça o teste!

Essa estratégia é ótima para você aprender a como memorizar as **ideias de ordenação básicas (IOB's) dos mapas mentais**.

Em nosso **Curso Estudo Esquematizado** nós tratamos com maior detalhamento o tema da memória visual e como você pode utilizar essa estratégia para levar um conteúdo da memória de curto prazo para a de longo prazo.



### 3. Foco em uma palavra específica

Sente-se em um local calmo onde você possa praticar o exercício sem que ninguém o interrompa.

Para este exercício, o seu pensamento e foco devem ser direcionados para uma palavra específica.

Escolha uma palavra que estimule a sua mente – exemplos: 'sucesso', 'coragem', 'liberdade' etc.

O exercício consiste em você repetir a palavra em sua mente por 5 minutos, sem deixar que outros pensamentos invadam sua mente.

Quando você perceber que a sua concentração está aumentando, você pode estender a duração do exercício para até 10 minutos.

---



## Resumindo o que você aprendeu neste artigo:

### 6 Estratégias estudar com foco e concentração:

- Conhecer a si mesmo
- Selecionar o momento ideal do dia para você estudar
- Priorizar
- Dividir as grandes tarefas em tarefas menores
- Fazer um estudo ativo (em qualquer situação)
- Analisar e ajustar

### 3 Exercícios para desenvolver a sua habilidade de foco e concentração:

- Prática de cálculos mentais simples
- Prática da observação focada
- Foco em uma palavra específica

### E agora?

Após ter consciência e conhecimento de como você pode aumentar a sua concentração e foco, você poderá estudar (e praticar outras atividades) com mais produtividade e energia, pois saberá como lidar com os desafios que eventualmente apareçam pelo caminho.

Você pode continuar praticando exercícios e refazendo as análises do seu rendimento sempre que quiser, e com isso a sua atenção e foco serão cada vez mais desenvolvidos e você será capaz de se conectar a qualquer atividade com muito mais facilidade.

Espero que o conteúdo do artigo tenha ajudado você a ter mais foco e concentração.



Comente abaixo o que você achou e, caso você entenda que o conteúdo possa ser útil para seus amigos e familiares, compartilhe com eles e ajude-nos a espalhar nossas ideias:

- [Compartilhar no Facebook](#)
- [Compartilhar no Twitter](#)

Para receber em primeira mão os próximos artigos, e-books gratuitos, mapas mentais e demais conteúdos gratuitos do site, basta que você [cadastre o seu e-mail](#).

Cuide-se por aí e tenha um ótimo aprendizado...! 😊

**DOWNLOAD GRATUITO**

Aprenda hoje mesmo o jeito mais fácil e garantido para ler 2X mais rápido

**LEIA 2X MAIS RÁPIDO**

**BAIXE AGORA**