



Planificação do Estudo e Gestão de Recursos

“Para além da nobre arte de fazer com que as coisas sejam feitas, existe a nobre arte de deixar as coisas por fazer. A sabedoria de vida está na eliminação do não-essencial.”
(Provérbio chinês)

A forma como gerimos o nosso tempo e o planeamos é, muito importante na vida de um estudante e na sua futura vida profissional.

Ser bom aluno não requer uma renúncia à diversão, pelo contrário, descanso e lazer são essenciais para maneres a boa disposição perante a pilha de exercícios que terás que resolver e as leituras que terás que fazer e é fundamental para o teu equilíbrio pessoal e sentimento de realização. Não existe nenhum mistério ou fórmula mágica, basta elaborares um bom plano de estudos e dos trabalhos e respeitar esse planeamento. Nunca te esqueças que a utilização e gestão adequada é um dos factores que contribui eficazmente para o teu sucesso académico.

Para os estudantes esta é uma questão central, pois o tempo é importante quer para a elaboração de um exame em que só se dispõe de apenas horas para o fazer, quer para a elaboração de trabalhos, projectos ou teses.

Na transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior, vais deparar-te com uma quantidade de matéria muito mais extensa e irá ser necessária uma maior autonomia na forma como organizas a tua aprendizagem e o teu tempo, pois as situações de estudo sob pressão apenas levam a um estado excessivo de fadiga, confusões, receios, dificuldades de concentração e de retenção. No entanto, o sucesso académico é algo que o estudante poderá controlar e que depende sobretudo do empenho e dedicação que o aluno está disposto a dar.

Assim, todas as actividades que a vida de estudante te vai exigir, terão que ter uma boa organização na calendarização e prioridade das tarefas a executar. A questão prende-se com o método e não com a rapidez.

O controlo do tempo e a elaboração de planos de estudo é extremamente importante para a tua vida académica.

Para além de um bom controlo de tempo e de um bom plano de estudos também terás que ter disciplina e flexibilidade para perceber quando estes planos deverão ser alterados.

“A única pessoa com educação é aquela que aprendeu a aprender a mudar”
(F. Pessoa)

Cada pessoa tem os seus próprios hábitos e como tal terá de elaborar o seu próprio plano, no entanto terá que ter em conta as dificuldades que inicialmente enfrentará:

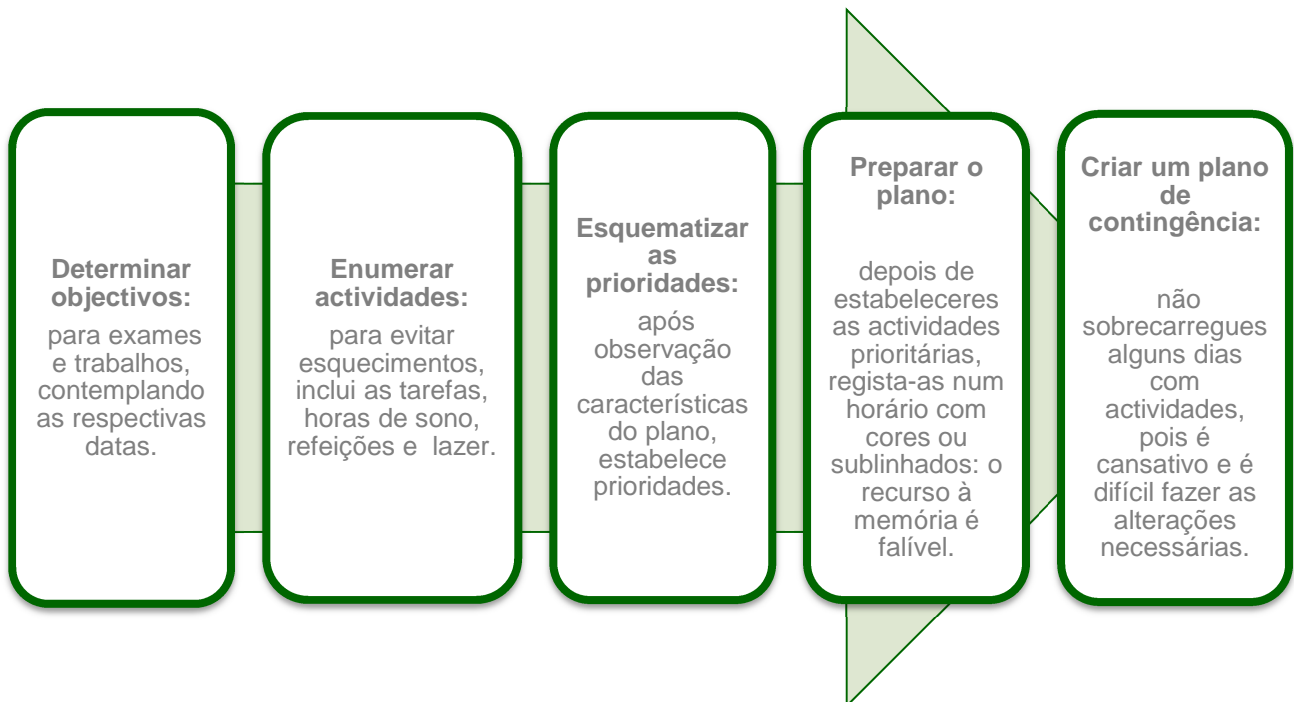


Conselhos para a realização de um plano eficaz:

- **Afastar as actividades de estudo das actividades de lazer:** estas actividades deverão ser intervaladas para permitirem um melhor resultado.
- **Planear actividades:** é necessário programar as actividades em função dos seus objectivos e urgência.
- **Não adiar tarefas menos interessantes:** estar sempre a adiar só torna essas actividades ainda mais urgentes e desagradáveis, obrigando posteriormente a uma atenção mais cuidada e a uma maior pressão.
- **Não ser flexível:** algumas das nossas actividades dependem de outros, pelo que devemos ter em conta a sua velocidade de trabalho e decisão e deixar espaço para que eventuais atrasos e erros não ponham em risco o trabalho. É importante que sejas simpático com os teus colegas, mas também deverás firme relativamente à pontualidade, à preparação e à entrega atempada de trabalhos. Terás que prender a ser assertivo.

- **Aproveitar todos os momentos:** poderás estudar e ler nos autocarros e comboios. Se aproveitares todas as oportunidades para utilizares o tempo de forma eficiente poderás ter uma vida mais fácil e mais agradável.
- **Antecipar o que for possível:** muitas vezes já sabemos o que irá acontecer, isto é alguns imprevistos não o são verdadeiramente. Depois de sermos informados de uma alteração, uma reacção mais rápida da nossa parte só irá beneficiar a realização dos trabalhos que temos para fazer e reagimos tanto mais rapidamente quanto mais tivermos desenvolvido um “plano B” para lidar com imprevistos no fundo previsíveis.
- **Encarar um plano com cepticismo:** os planos não devem ser seguidos escrupulosamente, pois alterações pontuais poderão ser necessárias para que tenhas um melhor resultado. Uma planificação demasiado rígida não é desejável, contudo uma fidelidade total ao plano mesmo quando o mesmo se torna irrealista, também não o é. O segredo é levar o plano a sério desde o primeiro momento e revê-lo em tempo útil logo que o mesmo se revele obsoleto.
- **Auto-avaliação:** ao longo do tempo vai avaliando o que estás a fazer para atingir os teus objectivos e revê o plano se necessário. Vai sempre procurando formas de otimizar o teu tempo.

Fases para elaborares o teu próprio plano:



“Os que utilizam mal o seu tempo são os primeiros a queixar-se da sua brevidade.”

(Jean de La Bruyere)

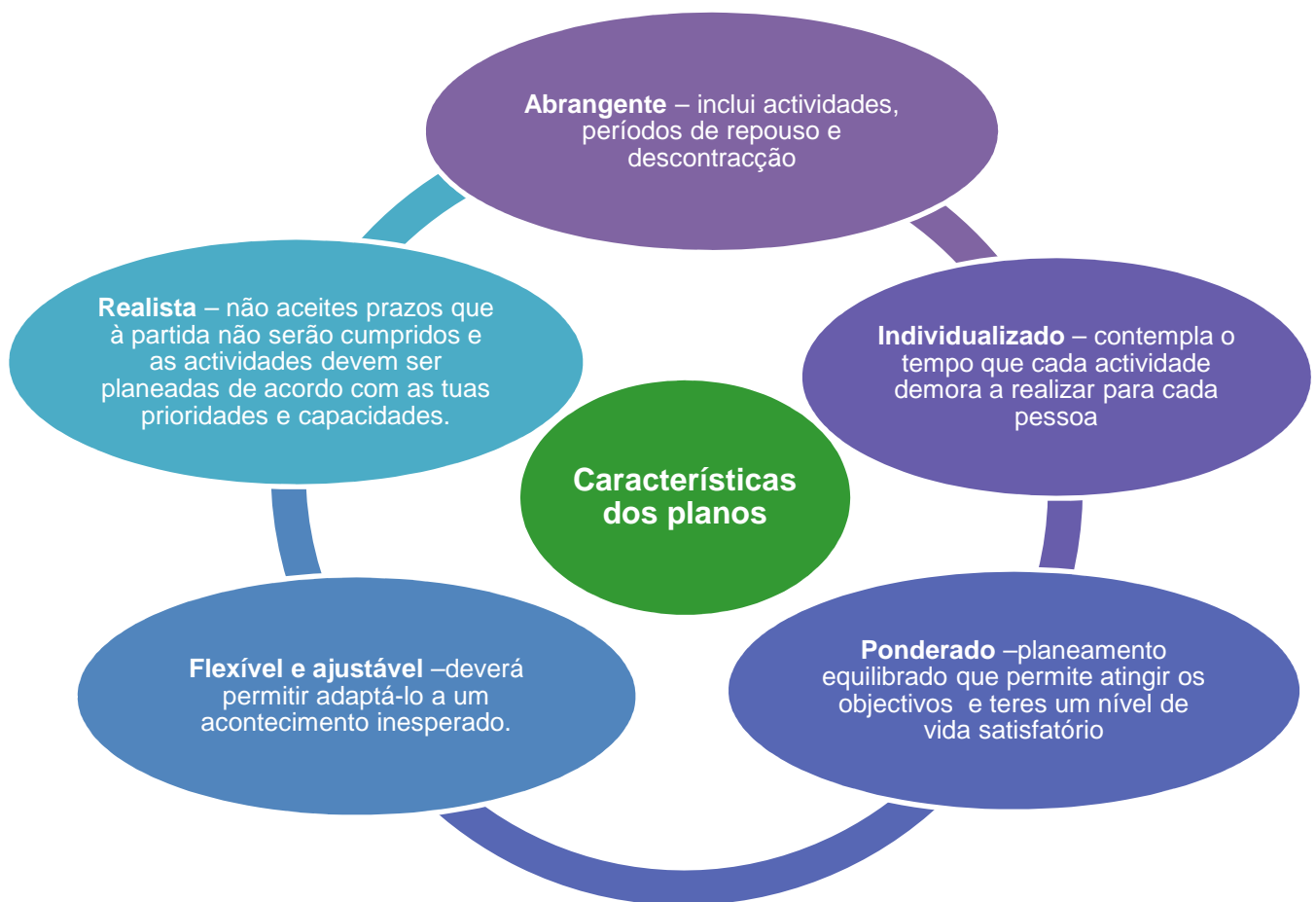
DEVEREI FAZER UM PLANO MENSAL, SEMANAL OU DIÁRIO?

Um plano, para ser útil e eficaz, terá que se adequar às características e objectivos de cada pessoa.

Se conseguires organizar rapidamente o teu dia, mas sentes algumas dificuldades em te organizares a longo prazo,deverás elaborar um plano mensal que te permita calendarizar as actividades e prazos a cumprir.

Se tiveres uma boa noção dos prazos e datas dos testes, trabalhos ou projectos, mas não consegues organizar devidamente os teus dias, então deverás elaborar um plano diário.

No entanto, poderás realizar um plano no início do ano escolar, com objectivos a longo prazo e depois ao longo do ano vais elaborando planos mais pequenos, mensais, semanais ou até diários, segundo as tuas necessidades e de acordo com o teu plano anual.



O tempo passa muito depressa! Estás na faculdade não apenas para aprender matéria mas também para aprenderes a viver. Vive ao máximo o teu tempo na faculdade como sendo um tempo de reflexão do teu "eu".

Ficha Técnica:

Autores: Cátia Pereira Garcia

Revisão: Isabel Gonçalves e Ana Lúcia