

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

BOM PENSAMENTO COM O CAFÉ

- MANTER-SE NA VANGUARDA

Todos nós odiamos exames. Detestamos preparar-nos para eles e termos de os fazer. Além disso, a vida teria muito mais graça se não tivéssemos de esperar, por vezes semanas ou meses, para ficarmos a saber se passámos ou chumbámos.

De facto, uma vida sem exames seria muito mais divertida. Mas, infelizmente, os exames vieram para ficar e, para a maioria de nós, são uma das barreiras que é preciso ultrapassar para alcançarmos na vida o que pretendemos.

Não há fórmulas secretas para passar nos exames – é muito simples – partes iguais de trabalho esforçado e de tirar o melhor partido dos recursos disponíveis.

Mas pode acontecer que uma pessoa apenas disponha de um período de tempo limitado para estudar, portanto é importante utilizar o tempo da maneira mais eficaz que for possível. Ora aqui vão algumas dicas!

1. Planear antecipadamente

Sente-se e planeie que estudos e revisões vai fazer desde o dia de hoje até aos exames. O horário tem de ser abrangente e é preciso respeitá-lo, portanto certifique-se desde logo que é um horário realista. Reserve tempo para outras actividades regulares, como o desporto ou trabalho a tempo parcial, e não se esqueça de reservar também algum tempo para descontrair com a família e os amigos!

Reserve algum tempo todos os dias para revisões e para estudar, e reveja primeiro as partes que considera mais difíceis, pois isso irá ajudá-lo(a) a ganhar confiança nessas matérias.

2. Como utilizar O SEU tempo

Embora seja boa ideia reservar horas especificamente para estudar e fazer revisões, pense noutras ocasiões em que não está a fazer nada de útil e que poderia aproveitar como tempo extra para revisões. Por exemplo, costuma andar de comboio ou de autocarro durante mais de meia hora por dia, ou faz *baby sitting* regularmente? Se aproveitar essas oportunidades como tempo de estudo adicional, poderá libertar tempos de estudo do seu horário.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

3. Concentre-se num Estudo de Qualidade

Reconhece o seguinte horário – Identifica-se com ele?

Arrumar a secretária, afiar os lápis	5 minutos
Decidir o que vai rever	5 minutos
Dispor os livros e o papel	5 minutos
Olhar à janela, sonhar acordado	10 minutos
Folhear os livros, fazer alguns problemas	15 minutos
Enviar uma texto por <i>e-mail</i>	5 minutos
Visitar uma nova <i>website</i> para obter informações	10 minutos
Arrumar o equipamento, pôr as coisas no lugar	5 minutos

	1 hora

Realmente, não é a maneira mais eficaz de utilizar o tempo! O tempo de estudo efectivo foi menos de metade – é preferível estudar de uma maneira produtiva.

A aprendizagem consiste na aquisição e armazenagem de informação, por isso maximize o seu tempo de estudo trabalhando nas coisas que precisa de aprender, empenhe-se nisso e mãos à obra – as boas notas não aparecem só por estar sentado(a) à secretária!

4. Compreenda como Funciona a sua Memória

Para ter êxito nos exames, é essencial lembrar-se de um grande volume de informação, portanto é útil compreender os processos através dos quais aprende e se recorda. A memória pode ser subdividida em Memória de Curto Prazo (MCP), memória de acção (a parte que está a utilizar a informação de uma forma activa) e a Memória de Longo Prazo (MLP). Damos um exemplo que mostra a diferença entre elas.

O seu número de telefone está armazenado na sua memória de longo prazo, mas aquilo que comeu ao jantar numa quinta-feira há duas semanas atrás, a menos que se tenha tratado de uma ocasião especial, terá sido armazenado na sua memória de curto prazo e esquecido passadas algumas horas ou dias.

O melhor local para armazenar a informação necessária para passar nos exames é a memória de longo prazo, com base em trabalho repetido ao longo de um grande período de tempo. No entanto, os resultados de um período intensivo de estudo e revisões perto da altura dos exames será armazenado na Memória de Curto Prazo. Estabeleça o seu horário de revisões para otimizar este aspecto (aprenda uma coisa, volte a revê-la passadas algumas horas, faça nova revisão dentro de cerca de dois dias, etc.), e tirará partido do modo como a sua memória funciona.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

5. Alimente-se bem

Os estudantes raramente têm uma boa dieta. Mesmo os que dispõem de instalações e sabem cozinhar têm falta de tempo e de energia, ou até mesmo de disposição para organizar uma dieta saudável. No entanto, é importante comer bem durante este período de stress, dado que uma boa dieta contribui para fortalecer o sistema nervoso, para criar imunidades face às doenças, para um sono descansado e para clarificar o pensamento.

Não é preciso ser-se um fanático da saúde, mas uma dieta variada, incluindo uma grande quantidade de fruta e legumes frescos (quanto mais frescos, mais nutritivos), fornecerá os nutrientes e a energia que irão ajudar a combater o stress e a aumentar o desempenho intelectual. Tendo uma dieta saudável, não há necessidade de complementos, mas no caso de a sua dieta se tornar de certo modo aleatória durante este período, os complementos vitamínicos e minerais poderão revelar-se úteis, funcionando como uma apólice de seguro. Lembre-se de que a maneira de comer também conta – reserve tempo para as refeições e coma com prazer – engolir a comida à pressa frente ao computador só irá dificultar a digestão.

6. Faça Exercício

Para além de funcionar como um escape para as emoções contidas, o exercício é igualmente essencial para contrabalançar as nossas reacções ao stress, quando temos de lidar com prazos e calendários na altura dos exames. Faça também pausas regulares na altura das revisões – ande de um lado para o outro e faça exercícios de distensão muscular, pelo menos de 30 em 30 minutos. Os exercícios simples ajudam a produzir uma sensação de bem-estar e a descontrair.

7. Faça revisões servindo-se de Testes Antigos

Estude testes antigos e familiarize-se com a esquematização e com os tipos de questões. Certifique-se de que entendeu bem o vocabulário utilizado nas questões dos exames. Por exemplo, sabe qual é a diferença entre “critique” e “discuta”? ** (ver parte final)

O passo seguinte é responder às questões a um ritmo de exame e assinalá-las depois de uma sessão de revisões. Não entre em pânico se o resultado for fraco à primeira tentativa. Faça uma análise construtiva daquilo que fez; identifique os pontos fracos, melhore o seu ritmo e compreensão e crie confiança. Em seguida, complete a sua aprendizagem nos casos em que for necessário e peça ao seu professor para lhe explicar tudo o que não compreendeu – na sua maioria, os professores ficam encantados quando os alunos partilham o seu interesse e entusiasmo!



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

8. Prepare Resumos e Sirva-se Deles

Muitas vezes, as notas que os estudantes tomam são muito extensas e incluem muitas notas explicativas que não são necessárias mais tarde. Trabalhar com elas pode revelar-se frustrante e cansativo, por isso vale a pena preparar um conjunto claro e conciso de notas resumidas para cada tema. Essas notas não deverão precisar de notas explicativas.

Limite os seus resumos apenas a pontos essenciais e junte-lhes os diagramas e mapas que achar relevantes. Para ajudar a reforçar a sua Memória de Curto Prazo, escreva o resumo mais algumas vezes em papel de rascunho. Quando achar que já sabe bem a matéria, faça um teste servindo-se para isso de uma questão seleccionada de um questionário de exame.

9. Tente dormir bem.

Se lhe custa a adormecer, mesmo quando está cansado(a), isso é um sinal claro de stress. Descontraia-se! A classificação adicional que poderia obter por estudar na noite antes do exame será mais do que compensada por estar intelectualmente descontraído(a).

Os benefícios do sono são largamente subvalorizados, e no entanto não têm conta os estudos que demonstram que a privação de sono prejudica o desempenho intelectual. Afecta o desempenho da Memória de Curto Prazo, bem como a flexibilidade do raciocínio, portanto tente dormir bem no período que antecede os exames.

Aprenda algumas técnicas simples de descontração, tais como exercícios de respirar fundo e descontraia-se sempre que puder. É de todo impossível trabalhar permanentemente arrasado(a), por isso seja realista.

10. Considere o Acto de Beber Café como uma Parte Integrante do seu Plano de Estudos

O café ajuda a melhorar a capacidade de percepção, a atenção e o estado de vigília, facilitando assim a aprendizagem do que é relevante. Quando o estudo se torna monótono, maçador e não motivador, o café ajuda a fornecer a energia para estudar e para tirar disso o melhor partido. A cafeína contida numa chávena ajuda-o(a) a processar a informação dos seus livros de estudo e das aulas a que assiste.

O café ajuda igualmente a Memória de Curto Prazo, portanto constitui um complemento valioso durante os períodos de revisões.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Beber café ajuda igualmente a concentrar a atenção na tarefa principal, quando há muitas coisas em redor a solicitar a atenção. Concentra a atenção naquilo que é preciso aprender e conduz a uma menor distração, embora fazer várias coisas ao mesmo tempo possa, por si só, ser bastante estimulante. Se a sua concentração começar a desaparecer, faça uma pausa para tomar café e essa mudança de estado de espírito ajudá-lo(a)-á a concentrar-se de novo. No entanto, beber mais café pode resultar numa estimulação excessiva, o que poderá prejudicar a aprendizagem e a atenção e mantê-lo(a) acordado(a) na noite anterior àquele exame importante que requiere uma boa noite de sono.

Finalmente, há muitas provas científicas que demonstram que beber até 4 chávenas de café por dia pode trazer alguns benefícios positivos à saúde, e não se esqueça dos benefícios de beber café enquanto prazer social!

FIM

*** Então, qual é o significado destas palavras em termos de exames?*

“Critique”. Esta questão pede-lhe que avalie a verdade relativa de factos ou teorias em particular, fundamentando o seu pensamento através da discussão de factos provados

“Discuta”. Esta questão pede-lhe que explique o tema em causa, mas à luz de diferentes pontos de vista, pró e contra, fundamentando as suas razões com exemplos

