

GUIA
DE SOBREVIVÊNCIA
PARA ESTUDANTES
OCUPADOS

Os segredos da concentração

AUTORAS

Beatriz Angélica Silva Lima

Thais Tamara Dias Motoki

ibmec >>
CASA]

Protagonize sua jornada.

Concentrar-se pode parecer impossível em tempos de notificações, excesso de estímulos e mil tarefas ao mesmo tempo.

Mas a verdade
é que foco é treino
— não mágica.

Neste mini eBook, você vai encontrar estratégias simples (e realistas) pra lidar com as dificuldades de concentração que atrapalham sua rotina de estudos.



SPOILER

Você não precisa virar um monge zen, só ajustar alguns hábitos.

Ambiente favorável

1.

Nosso cérebro é altamente sensível ao ambiente. Um espaço organizado, silencioso e com o mínimo de estímulos visuais ajuda a manter o foco porque reduz a carga de distrações externas.



O que funciona bem?



Uma escrivaninha com só o necessário: notebook, caderno, caneta.

Boa iluminação (natural ou uma luminária focada).

Cadeira confortável, mas não confortável demais (tipo poltrona ou cama).

Ambiente com pouco barulho, de preferência sempre o mesmo.



Criar um cantinho fixo pra estudar, mesmo que seja pequeno, ajuda o cérebro a “reconhecer” que é horade foco toda vez que você senta ali.

O que atrapalha?



Estudar deitado na cama (local de descanso, não com foco).

Ambientes com muita circulação de pessoas ou barulho constante (sala com TV ligada, por exemplo).

Mesa lotada de coisas: maquiagem, jogos, fones, comida, objetos aleatórios...

Estudar com várias abas de redes sociais abertas (sim, isso também é parte do ambiente).



Elimine a multitarefa

2.

A ideia de que conseguimos fazer várias coisas ao mesmo tempo é um mito — pelo menos quando falamos de tarefas que exigem concentração.

Nosso cérebro alterna rapidamente entre uma coisa e outra, o que gera perda de tempo e energia a cada troca de foco.

Isso tem nome: custo de mudança de tarefa. Ao parar de ler para olhar o WhatsApp, seu cérebro leva um tempo para “voltar” pro conteúdo. Parece pouco, mas ao longo de uma sessão de estudos, esse tempo perdido vira um buraco de produtividade.

EVITE AO MÁXIMO

- ✗ Estudar com o celular vibrando ao lado.
- ✗ Assistir aula gravada enquanto responde e-mails.
- ✗ Revisar conteúdo ouvindo música com letra ou com TV ligada ao fundo.

PREFIRA

- ✓ Focar por curtos períodos de tempo (ex: 25 minutos para cada tarefa).
- ✓ Deixar o celular no modo “não perturbe” e em outro cômodo.
- ✓ Fechar abas desnecessárias (ou usar Forest ou Focus To-Do).



Movimente-se entre os blocos de estudo

3.

Pequenos movimentos como alongamentos, uma volta rápida pela casa ou uma pausa pra beber água ativam a circulação e ajudam a oxigenar o cérebro.

O resultado? Mais disposição mental, menos “apagões” de atenção e maior clareza pra continuar rendendo.

Faça pausas para se movimentar de verdade — em vez de mergulhar no celular e perder o foco.

Seu corpo se ativa, sua mente respira, e o próximo bloco de estudo flui com mais leveza.

Não precisa virar atleta



Estique os braços e as pernas

Levante e ande por 2 min

Respire fundo algumas vezes.

Pausas ativas = foco renovado.

Seu cérebro agradece (e sua coluna também).

Conclusão

Concentração é menos sobre “força de vontade” e mais sobre criar condições pra que o cérebro consiga fazer o que sabe fazer: focar.

Comece ajustando o ambiente, estude uma coisa de cada vez e se movimente entre os blocos.

Com pequenas mudanças consistentes, você vai perceber que a concentração vem — e fica.



