

# Estudar para o Enem na quarentena exige dedicação redobrada

***Saiba como aumentar a produtividade e evitar a distração estudando em casa***

A mudança na quebra de rotina dos estudantes, por causa da recomendação de ficar em casa para prevenir o contágio do novo coronavírus, pegou muitos estudantes de surpresa, em especial aqueles que se preparam para a prova do Exame Nacional do Ensino Médio ([Enem](#)). Aí, fica a pergunta: como não perder o ritmo de estudo, estando longe da sala de aula?

Tornar a realidade de estudo mais produtiva pode ser mesmo um desafio diante da tensão causada por toda essa situação, aliada à ansiedade que acompanha vestibulandos no ano da prova. Assim, se cuidar e seguir as recomendações passadas pelos profissionais da saúde são importantes, por isso, a saída é se reinventar e se adaptar à mudança na rotina para não perder o foco nos estudos.

**Abaixo, confira dicas para tornar o estudo em casa mais produtivo**

**Crie uma rotina de estudos**

Pode parecer óbvio, mas criar uma rotina de estudo em casa é primordial. A dica é fazer as coisas acontecerem de modo semelhante à rotina habitual: acordar cedo, acessar as ferramentas necessárias, cadernos, livros, computador, etc., para iniciar os estudos e escolher um turno para se dedicar.

Para auxiliar na divisão e fixação das atividades, conte com métodos de estudos como os flashcards e [mapas mentais](#) e intercale as disciplinas. Não deixe de revisar até mesmo aquelas que você tem mais facilidade.

### **Tenha um local de estudos**

O local de estudo será o ambiente que você vai passar boa parte do tempo concentrado. Muitos estudantes podem pensar que, por estar estudando em casa, não seja necessário definir um lugar para estudar. Porém, esse ponto é importante, pois, ter um ambiente tranquilo facilita para manter o foco. Por isso, deixe nesse local somente os materiais necessários.

### **Conte com os seus familiares**

Assim como quem está [trabalhando em home office](#) durante esse período, quem vai fazer uso desse tempo se preparando para o Enem deve contar com o apoio dos seus familiares. Com mais pessoas na casa durante o dia, avise a todos que você irá ficar algum momento focado nos estudos, se possível, evitar barulhos e ter a ajuda deles quando possível.

### **Seja saudável**

Para evitar a preocupação excessiva em relação à pandemia, mantenha-se longe da TV durante os estudos. Deixe para se informar quando não estiver estudando, assim, reserve um tempo do dia para ver as notícias.

Além disso, mantenha o sono regulado, alimente-se bem, evitando o consumo elevado de açúcar e carboidratos. Não utilize energéticos e faça pausas para o descanso, sempre que necessário.

### **Mantenha-se motivado**

Não desanime diante do cenário atual. Tenha em mente que a

realidade que estamos enfrentando é difícil,  
porém passageira.

Cada um fazendo a sua parte, ficando em casa e saindo o mínimo possível, colabora para que essa situação melhore o quanto antes. Também leve em consideração o porquê de tanta dedicação aos estudos: passar no Enem e ingressar no curso e na faculdade que sempre sonhou.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil/Com Foto

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e-mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)

<http://www.folhadoprogresso.com.br/formacao-em-youtuber-conhec-a-a-graduacao-para-impulsionar-na-carreira/>