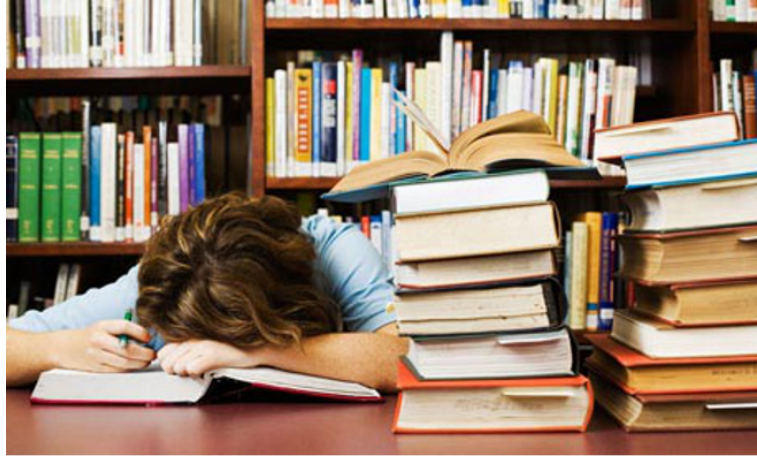


Como vencer o sono durante os estudos



Você sente ou já sentiu aquele sono avassalador durante os estudos? Descubra algumas dicas sobre como amenizar esse problema.

Sentir sono durante os estudos é muito comum entre os concurseiros, é uma das queixas mais comuns e um problema que afeta profundamente a concentração e rendimento nos estudos.

Primeiramente você deve entender que dormir o suficiente é importantíssimo tanto para o seu desempenho nos estudos como para tudo na sua vida, o sono serve como um repouso para recuperarmos nossas forças físicas e mentais. Então nem pensar em deixar de dormir para ficar estudando, você não vai render nada.

Bom, então a primeira dica é bem básica: tente se planejar para dormir no mínimo 7 ou 8 horas por noite, menos que isso pode acarretar problemas a sua saúde.

Qualidade do Sono - Procure melhorar a qualidade do seu sono: tente eliminar qualquer ruído e deixe o ambiente mais escuro que puder e procure dormir sempre no mesmo horário. Dessa forma você atinge o estágio mais profundo do sono e consegue realmente descansar o corpo e a mente e diminuirá as chances de sentir sono no dia seguinte.

Horário - Tente estabelecer uma rotina de estudar sempre no mesmo horário, para o seu corpo se acostumar e entender que esse momento é de concentração, mas evite o horário logo após as refeições, pois é justamente quando a sonolência aumenta.

Ilumine o ambiente - A claridade estimula o núcleo supraquiasmático do organismo e faz com que você fique mais alerta, se tiver acesso a luz do sol o efeito é ainda melhor.

Local - Evite estudar na cama, sofá ou lugares muito confortáveis (é melhor eu sei rs, mas é justamente por isso mesmo), lugares muito confortáveis é um verdadeiro convite para o cochilo, o ideal é estudar na mesa sentado em uma cadeira.

Simulados - Intercalar alguns simulados com a teoria também ajuda a despertar também, melhor do que ficar lendo apenas teoria por muitas horas.



Participando da sua Aprovação!

Pausas - O corpo humano não foi feito para realizar uma mesma atividade por diversas horas, por isso precisamos realizar pausas de 10 a 15 minutos a cada período de 1 a ou no máximo 2 horas de estudo.

OK, essas dicas preventivas são muito boas, mas e quando estamos no meio dos estudos e o sono está crítico, o que fazer? Veja algumas dicas para esses momentos:

Cafeína - Um cafezinho ajuda bastante pois é um estimulante, a cafeína bloqueia um componente químico no cérebro associado ao sono e é ótimo para se manter acordado, só não exagere porque em excesso não faz bem a sua saúde.

Chiclete - Isso mesmo, mascar chiclete estimula o nervo trigêmio, esse nervo tem relação com áreas do cérebro que são responsáveis por te manter acordado, pois ele entende que se você está mastigando você está fazendo uma refeição e deve se manter alerta até terminar de se alimentar.

Polichinelo - Parece coisa de maluco, mas experimente isso quando estiver com sono, desanimado ou com preguiça, faça uns 5 minutos ou mais de polichinelo e veja como você ficará mais alerta. Isso funciona porque ao se exercitar com alta intensidade você acelera seus batimentos cardíacos e gera uma descarga de adrenalina no seu corpo.

Água gelada - Eu sei que é meio cruel, mas se o objetivo vale a pena... o frio faz contrair os vasos sanguíneos forçando o coração a bombear mais sangue, isso aumenta a frequência cardíaca e te deixa mais esperto. Se o sono estiver tranquilo, jogar um pouco de água fria no rosto, na nuca e nos punhos já ajuda, mas se tiver com aquele sono muito forte aí tem que colocar os pés em um balde de água gelada ou tomar um banho frio mesmo.

Ar Condicionado - O ar condicionado faz o mesmo da água gelada mencionado acima, então se tiver em um ambiente que possua ar condicionado e a sonolência está grande vale a pena diminuir um pouco a temperatura para ajudar a despertar.