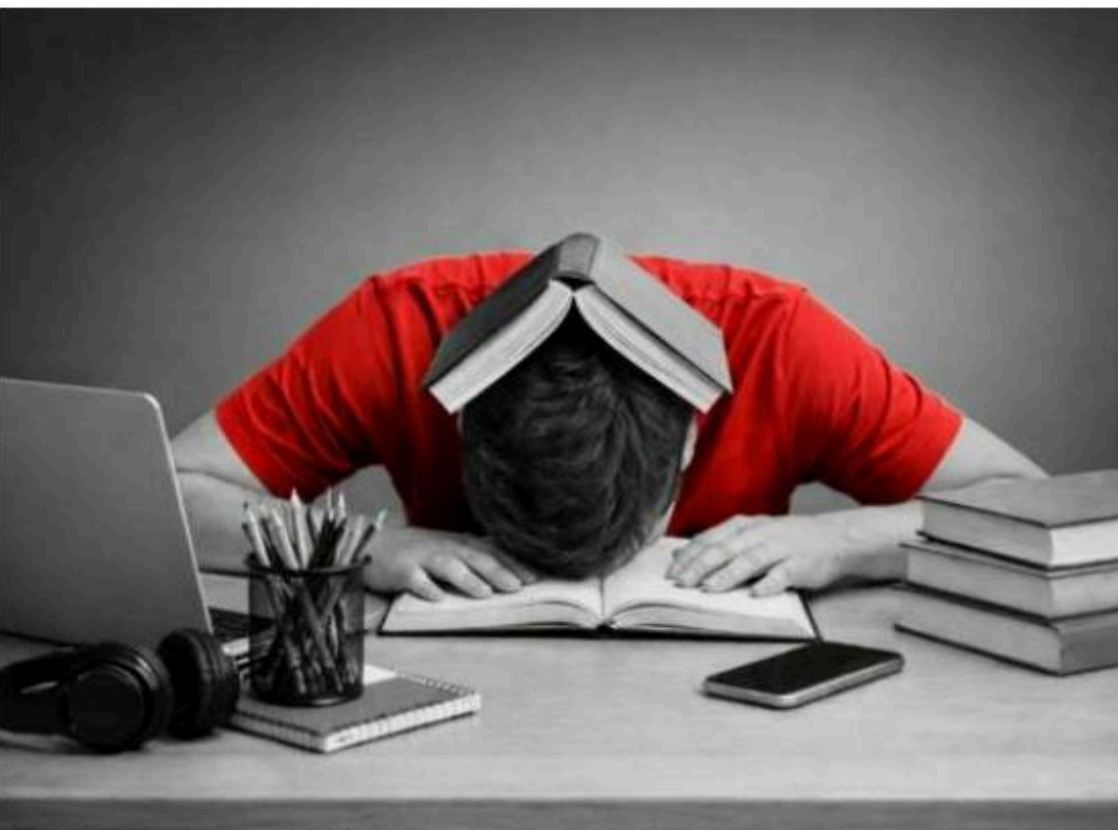


Tá Chato Estudar ?  
Difícil Memorizar ?  
Ler Pra Quê ?

# PERGAMINHO do ESTUDANTE



UM VERDADEIRO MANUAL PRÁTICO — LEITURA OBJETIVA E DIRETA AO PONTO

Eduardo Lourenço

## FICHA TÉCNICA

Capa  
Álvaro Amorim

Autor / Diagramação  
Eduardo Lourenço

Revisão  
Eduardo Lourenço / Fabiana Santos

PERGAMINHO do ESTUDANTE  
© 2026 Eduardo Lourenço

Todos os direitos reservados. Vedada a produção, distribuição,  
comercialização ou cessão sem autorização do Autor.

contato.pergaminhodoestudante@gmail.com

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)** **(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Lourenço, Eduardo

Pergaminho do estudante / Eduardo Lourenço —

1. ed. — Camaçari, BA : Ed. do Autor, 2026.

ISBN 978.65-01-98862-7

1. Autoajuda 2. Autoconhecimento (Psicologia)  
3. Espiritualidade 4. Identidade 5. Inteligência  
emocional I. Título.

26-343671.0

CDD-158.1

---

### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Autoajuda : Psicologia 158.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

# SUMÁRIO

Antes de começarmos	4
Origem do nome	6
Agradecimentos	7
Prefácio	8
Introdução	9
Autoconhecimento	12
Motivação	17
Criando o hábito	23
Ambiente de estudo	31
Horário de estudo	36
Sono	39
Alimentação	44
Atividade física	49
Dica de ouro	53
CONTEÚDO EXTRA	57
Considerações finais	80
Principais referências	83
Biografia	84
EXERCÍCIO	85

# ANTES DE COMEÇARMOS

Desde pequeno, aprender nunca foi algo linear para mim. Havia coisas que eu compreendia com muita facilidade – quase de forma intuitiva – e outras que simplesmente não entravam na minha cabeça, por mais que eu me esforçasse.

Sempre fui muito curioso e persistente. Nunca me contentei com respostas rasas; precisava entender o **porquê** das coisas. Talvez isso tenha sido um presente. Lembro-me até hoje da minha mãe, lá no sítio, pendurando roupas no varal, enquanto me fazia ler em voz alta ao lado dela. Naquele momento simples, algo estava sendo plantado.

Na época da faculdade, essa diferença no jeito de aprender ficou mais evidente. Eu era o primeiro da fila – não porque fosse o mais inteligente da sala, mas justamente porque tinha dificuldade de entender alguns conteúdos. Não me conformava com isso, achava que poderia fazer melhor. Foi nesse período que, sem saber, comecei a desenvolver um método de estudo – o famoso **resuminho**, que você vai conhecer mais adiante neste livro.

Curiosamente, só aos 40 anos descobri que essa dificuldade tinha nome: dislexia e TDAH.

E foi nessa fase da vida que compreendi algo ainda mais profundo – a importância do autoconhecimento e da identidade. Percebi que tudo estava conectado: a forma como

eu aprendia, me organizava, tomava decisões e como me via no mundo.

Entender como a mente funciona, como os hábitos são formados e como as crenças moldam o nosso comportamento mudou completamente a minha forma de aprender e de viver. Este livro nasceu desse processo.

Se conhecer faz toda diferença. E o meu desejo é simples: que você descubra como pode transformar sua forma de aprender, de pensar e, quem sabe, de enxergar a vida.

Se você está buscando sentido, direção e crescimento, este livro é um convite. Um convite para aprender melhor e, principalmente, para se tornar quem você foi criado para ser: imagem e semelhança do Criador (Gn 1:26).

Ser criado à imagem e semelhança de Deus significa que nós refletimos atributos divinos como amor, capacidade de relacionamento, criatividade, moralidade e sabedoria.

*Então, bora lá que você também é um abençoado!*

# ORIGEM DO NOME

A história de como surgiu o nome **PERGAMINHO do ESTUDANTE** é simples, porém interessante. Foi de forma espontânea e intuitiva, como uma inspiração, no início da obra e antes mesmo de eu saber qual era o verdadeiro significado do termo pergaminho. O mais surpreendente é que, quando soube, muito tempo depois, percebi que o título tinha tudo a ver com a obra: ele simboliza a jornada do aprendizado – disciplina, dedicação e transmissão do saber.

Fazendo uma leitura simbólica e espiritual, podemos dizer que o estudante é o pergaminho e Deus é o autor que escreve sabedoria e propósito em sua vida, unindo história, conhecimento e fé.

*Incrível, né?!*

*“No princípio Deus criou os céus e a terra”*

(Gn 1:1)

# AGRADECIMENTOS

Eu quero agradecer primeiramente a Deus, Criador de todo o Universo, porque Dele, por Ele e para Ele são todas as coisas. Agradeço também por, através Dele, eu ter sido presenteado com o dom da vida.

Acredito que nada é por acaso e que tudo tem um propósito. Justamente por ter esta consciência, só tenho a agradecer a todos os acontecimentos e pessoas que passaram pela minha vida. Sei que todos contribuíram para a construção da minha pessoa e que, de alguma forma, me motivaram para escrever este livro.

Um agradecimento especial para minha querida esposa Fabiana – pessoa que mais me apoiou na minha escalada de desenvolvimento pessoal. Como não poderia ser diferente, pôde também colaborar com esta abençoada obra – através de seu grande conhecimento em liderança e desenvolvimento humano.

Fica o meu eterno muito obrigado.

# PREFÁCIO

O **PERGAMINHO do ESTUDANTE** é uma obra dedicada aos estudantes em geral e a todos que desejam criar o hábito da leitura.

Neste mundo acelerado e cheio de informações – ainda mais nessa era digital – às vezes se torna difícil se concentrar em algo.

A maioria das pessoas tem certa dificuldade em dar início a uma leitura ou memorizar o que se estuda. Esta obra surgiu com a intenção de te ajudar a encontrar o seu melhor caminho.

A linguagem informal foi uma escolha consciente para alcançar o maior número de pessoas de diferentes idades e contextos – porque aprender é para todos.

O autor, um eterno estudante, utilizou todo seu conhecimento literário, experiência de vida e empatia para criar este manual prático. O objetivo é te ajudar nesse desafio... Se assim você desejar também, é claro!

***APESAR DE SER UM MANUAL PRÁTICO E OBJETIVO, É MAIS PROFUNDO E EDIFICANTE DO QUE VOCÊ IMAGINA.***

***VOCÊ VAI SE SURPREENDER!***

# INTRODUÇÃO

*Olá, tudo bem?*

Se você está aqui comigo neste momento, é porque já percebeu que este assunto é importante para a sua vida. Só o fato de você ter tomado essa iniciativa – querer melhorar sua leitura, seus estudos e sua forma de aprender – diz muito sobre quem você é.

Mais do que uma pessoa inteligente, você demonstra algo mais valioso: **sabedoria!**

Ao longo da minha vida, tive o privilégio e a bênção de conquistar alguns certificados e diplomas. Mas, para ser sincero, o mais importante não foi o papel – foi o caminho. Eu nunca parei de estudar, nem depois de formado. Aprender sempre fez parte da minha vida. E a melhor parte de tudo isso é poder, agora, compartilhar um pouco do que aprendi com você.

*Senti no meu coração que este é o momento certo!*

Quero começar falando sobre algo muito importante, que é você mesmo descobrir o verdadeiro motivo por que lê ou estuda.

Mais do que identificar o motivo atual do estudo (seja escola, trabalho ou lazer), o que realmente direciona a sua vida é encontrar um propósito que dê sentido a tudo isso – **um objetivo maior.**

Procurar o seu verdadeiro porquê faz despertar em você uma mudança profunda na forma de pensar, sentir e agir. E essa transformação interior – de mente e coração – é o que chamamos de viver uma **metanoia**. A partir daí, seu foco aumenta e suas ações ganham sentido. É isso que te mantém motivado de verdade no longo prazo.

Muitas vezes, quando começamos a ler ou estudar, achamos que grande parte do conteúdo será inútil – e isso é um grande engano. Tudo o que aprendemos tem sua utilidade, seja agora ou no futuro.

O que precisamos é aprender a fazer com eficiência a chamada **correlação**: criar uma ligação entre o novo aprendizado e as informações que já existem em nossa mente. Essa percepção de que o novo conteúdo se relaciona com experiências, ideias e conhecimentos anteriores ajuda a nos trazer propósito e significado.

A **correlação** é considerada um pilar fundamental para a aprendizagem significativa – conseguir dar significado às coisas ajuda a turbinar seu aprendizado, sua memória e o seu raciocínio.

Ela é uma habilidade que pode ser desenvolvida por meio da **reflexão** e **autorreflexão** – que consiste em você fazer uma análise cuidadosa de situações, experiências e de seus próprios pensamentos.

O detalhe é que, quanto mais você busca novos conhecimentos, mais “material” acumula para entender melhor o mundo e criar suas próprias conexões. Ao alimentar o

cérebro com novas informações (**inputs**), você amplia sua visão e gera novos **insights** – aquele estalo do “eureka!”

*Bora lá formatar a mente!*

*O coração do entendido adquire o conhecimento, e o ouvido dos sábios busca a sabedoria”*

(Pr 18:15)

*“O Senhor não vê como o homem: o homem vê a aparência, mas o Senhor vê o coração”*

(1 Sm 16:7)

# AUTOCONHECIMENTO

Para mergulhar nos livros e realmente absorver o que se estuda, você precisa primeiro mergulhar em si mesmo. Sem autoconhecimento, querer progredir é como tentar construir uma casa sem alicerce.

**Buscar autoconhecimento é fundamental para você saber o porquê de suas escolhas – suas ações e reações diante do mundo.**

Esse processo de conhecer a si mesmo – explorar seus pensamentos, crenças e emoções – traz clareza sobre quem você é e te ajuda a tomar decisões melhores e com mais segurança.

Vale lembrar que a neurociência e a psicologia mostram que somos muito mais emocionais do que racionais. Nossas emoções são a base e a bússola do nosso comportamento, influenciando praticamente todos os aspectos da nossa vida.

Ao mesmo tempo, a racionalidade é uma característica vital que nos permite planejar, refletir e superar nossos impulsos. Por isso, **equilibrar razão e emoção é a chave para o bom funcionamento de nossa mente.** Entenda como o cérebro trabalha e use isso a seu favor.

E como você faz isso na prática? Comece com a **autorreflexão**, que é aquela conversa sincera com você

mesmo. Encontre um horário e um local tranquilo para praticar esse “olhar para dentro”. Se você não tem esse hábito ou não tem tempo, uma boa dica é fazer antes de dormir – quando o dia desacelera e a sua mente fica mais aberta.

Reflita sobre momentos da sua história e se pergunte o porquê de certas atitudes – e como elas refletiram na sua trajetória. Pense também em como as decisões que você toma agora poderão influenciar seu caminho daqui para frente.

Conecte o seu passado com o seu presente para moldar o seu futuro. Achou difícil? Vou te ajudar com algumas perguntas e exemplos práticos.

*Bora lá!*

Perguntas de **autorreflexão**:

- > *“Por que escolhi esse caminho no passado?”*
- > *“Será que reagi por impulso?”*
- > *“O que aprendi com isso?”*
- > *“O que eu poderia ter feito de diferente?”*
- > *“Como isso afetou meu presente?”*
- > *“O que posso fazer hoje para construir o futuro que desejo?”*

Exemplos práticos:

- > Carregar um trauma do passado pode dificultar a confiança nas pessoas agora. Cuidar dessas dores ajuda a abrir caminho para relações mais leves e saudáveis lá na frente.
- > Um jeito mais fechado ou reações mais duras no passado podem estar criando um muro invisível entre você e sua família hoje em dia.
- > Decidir não investir em seu desenvolvimento pessoal hoje pode trazer algumas dificuldades e inseguranças no futuro.

Ao compreender seus padrões de comportamento, você deixa de repetí-los automaticamente. Passa a se organizar melhor internamente e a **fazer escolhas mais conscientes** – inclusive na forma como estuda, se dedica e constrói os seus objetivos.

Outra ação poderosa para reconhecer esses padrões é perguntar às pessoas mais próximas o que elas enxergam em você – suas qualidades e fragilidades.

Mas escolha pessoas com intimidade suficiente para serem sinceras, e peça exemplos reais de situações ocorridas. Isso ajuda você a enxergar aspectos que não percebe sozinho.

**ATENÇÃO:** *ouvir não é se culpar. É se conhecer e identificar seus pontos fortes e pontos de melhoria.*

Quando você se compreende, descobre o que te motiva de verdade, o melhor jeito de estudar, como sua mente guarda o conteúdo e, o principal: a real razão de estar estudando.

E quando você encontra o “para quê”, estudar deixa de ser obrigação e vira uma ferramenta – não é mais estudar para passar, mas para construir o futuro. Daí a gente entende que aprender não é decorar informações, e sim absorver conteúdo para criar o amanhã.

**Autoconhecimento não é filosofia bonita; é estratégia. Reflita, medite ou ore – seja como for – mas pratique a autorreflexão diariamente.**

Perguntas diárias que você pode fazer a si mesmo:

> *“Eu usei bem o meu tempo hoje ou deixei distrações dominarem o meu dia?”*

> *Teve alguma situação em que eu reagi de forma automática?”*

> *Houve alguma coisa que me incomodou muito hoje? Por que isso mexeu comigo?”*

> *Estou carregando algo que poderia já ter resolvido – talvez uma decisão, uma conversa ou um pedido de desculpas?”*

> *“Se eu repetir exatamente o dia de hoje pelos próximos 30 dias, eu vou gostar dos resultados futuros?”*

> *“O que aprendi hoje – sobre mim, sobre os outros ou sobre a vida?”*

Em poucos dias você vai perceber que algo mudou “aí dentro” e estará mais preparado para prosseguirmos.

*Bora lá, acredite em você!*

*“Quem obtém sabedoria ama-se a si mesmo; quem  
acalenta o entendimento prospera”*

(Pr 19:8)

*“Educa a criança no caminho em que deve andar; e até  
quando envelhecer não se desviará dele”*

(Pv 22:6)

# MOTIVAÇÃO

**Motivação é a força interna ou externa que te leva a agir. É ela quem determina a intensidade, a direção e a persistência para realizar uma tarefa ou alcançar um objetivo.**

Entenda que a motivação pode vir tanto de dentro de você quanto de fora. Imagine um motor: algumas peças funcionam dentro da máquina, enquanto outras dependem do combustível que vem de fora. Ambas são essenciais, mas funcionam de formas diferentes – assim é o nosso cérebro.

A motivação que vem de dentro – intrínseca – ocorre quando você faz algo porque a atividade em si é recompensadora, ou está alinhada aos seus valores. Já a motivação que vem de fora – extrínseca – é quando você realiza uma tarefa para ganhar uma recompensa ou para evitar uma punição. Aqui o foco não é a ação, mas o resultado que ela gera.

Exemplos Práticos de Motivação Intrínseca:

“O Brilho nos Olhos”

> Praticar um esporte pelo prazer do movimento e do desafio pessoal.

- > Fazer um trabalho voluntário porque você acredita genuinamente na causa de ajudar outras pessoas.
- > Resolver um quebra-cabeças difícil por pura satisfação intelectual.
- > A curiosidade e o impulso natural de aprender, explorar e entender como as coisas funcionam.

### Exemplos Práticos de Motivação Extrínseca: “Recompensa ou Punição”

- > Receber reconhecimento social, como elogios e curtidas nas redes sociais.
- > Ganhar um presente por realizar uma tarefa.
- > Cumprir prazos e obrigações sob pressão externa para entregar um trabalho no tempo certo.
- > Estudar para uma prova apenas para evitar nota baixa ou ser reprovado.

É importante dizer que nem toda motivação extrínseca é ruim. Na verdade, muitas vezes precisamos dela para começar algo difícil.

O “pulo do gato” está em transformar uma motivação que começou externa (malhar para emagrecer) em algo

intrínseco (malhar porque você se sente bem e forte). Aqui está o segredo!

Além disso, tenha em mente que, embora existam motivações externas – como necessidades básicas, cobrança escolar, influência social ou incentivos de amigos e familiares –, o desejo de se sentir bem consigo mesmo é a força mais poderosa que você pode ter.

Isso acontece porque sua motivação interna filtra quais oportunidades merecem seu verdadeiro esforço e dedicação – reforçando seu foco.

**Em outras palavras:** *a sua motivação interna está fortemente conectada à sua identidade.*

Portanto, não tem como falar de uma sem mencionar a outra. A identidade funciona como um farol: não remove os obstáculos da estrada, mas ilumina o caminho e orienta suas decisões – inclusive nos dias em que estudar parece não ter sentido.

Exemplos práticos

> Quando uma pessoa tem a **persistência** como característica de sua identidade, um obstáculo que surge não é interpretado como prova de incapacidade, mas apenas como um pequeno

desafio. O sentimento de dificuldade transforma-se em motivação, e o esforço passa a valer a pena.

> Quando uma pessoa tem valores claros em sua identidade, consegue fazer melhor a **correlação** entre os estudos e seus objetivos – diminuindo assim a sensação de que estudar não tem valor.

> Por outro lado, quando não existe uma identidade clara – ou seja, o desconhecimento de nossos próprios valores, limites e talentos – isso gera insegurança e freia o nosso progresso.

Ao fazer sua **autorreflexão** no capítulo anterior, você provavelmente encontrou alguma razão inicial para ler ou estudar. Essa motivação já servirá de base para te manter firme na estrada.

Mas, se ainda não fez, proponho que faça agora, pois sem clareza de propósito, o estudo se torna esforço solto – já com ele, ganha consistência e direção.

Saiba que novas motivações podem surgir e mudar ao longo do tempo. E tudo bem! Faz parte do processo: compreenda o motivo, ajuste a rota e siga viagem.

Eu tenho certeza de que você encontrará não só uma, mas várias motivações ao longo da sua vida. E lembre-se que mudar o caminho não significa desistir, mas muitas vezes amadurecer.

Chegar ao destino é ótimo, mas é o percurso que nos constrói. Por isso, se permita aprender e aproveitar cada etapa. Quando a gente muda o olhar, até os dias difíceis ganham um novo significado.

E quando você finalmente alcançar um objetivo, provavelmente criará outros. É assim que a gente segue: vivendo, aprendendo e crescendo. Quanto mais histórias você tiver para contar lá na frente, mais gratificante será olhar para trás e sentir que valeu a pena cada etapa.

**Guarde esta verdade:** *toda dificuldade carrega consigo uma semente de oportunidade e de crescimento.*

Estudar é fundamental para desenvolver suas habilidades e seus dons. Desenvolve o seu pensamento crítico e a sua capacidade de resolver problemas – expandindo sua visão e abrindo portas para melhores oportunidades.

Mas, acima de tudo, o estudo constrói **autoconfiança** – aquilo que desperta quando você percebe que pode aprender, evoluir e ir além. Essa segurança não nasce pronta; ela é conquistada dia após dia.

Lembra da **correlação**? Por isso, mantenha a mente aberta para novos conhecimentos. Isso te ajudará a criar **novas correlações** e a encontrar objetivos que deem um real sentido – algo que vale a pena se dedicar todos os dias.

**Saiba que:** *autoconhecimento, motivação e identidade estão totalmente conectados.*

Mais adiante, no “Conteúdo Extra”, nos aprofundaremos no tema “Identidade”.

*“Tudo posso naquele que me fortalece”*

(Fp 4:13)

*“Filhos, obedecam a seus pais em tudo, pois isso agrada ao Senhor; Pais, não irriteem seus filhos, para que eles não se desanimem”*

(Cl 3:20,21)

# CRIANDO O HÁBITO

Criar um novo hábito é transformar uma ação consciente em um comportamento automático – algo que exige pouco ou nenhum esforço.

Se você deseja criar um novo hábito, primeiro precisa compreender como funcionam suas duas mentes.

Você já ouviu dizer que temos duas? Pois é... Temos a consciente e a subconsciente.

A mente consciente é planejadora, racional e consome mais energia; já a mente subconsciente é automática, emocional e programada para economizar “bateria”.

As duas trabalham em parceria: a consciente dá início ao comportamento e a subconsciente se encarrega de torná-lo automático.

**A criação de um novo hábito nada mais é do que transferir o controle da mente planejadora para a automática.**

Exemplos práticos:

> Andar de bicicleta: Lembra da primeira vez que você subiu em uma “bike”? A mente tentou processar mil coisas ao mesmo tempo: o equilíbrio, freio, altura do banco e o movimento dos

pedais. Mas, assim que você aprendeu, virou um hábito fácil. Hoje, basta montar e ir. O seu subconsciente assumiu o controle e o cérebro economiza energia – o esforço agora fica só para as pernas!

> Caminhar e manter o equilíbrio: Mesmo em algo simples como andar, o cérebro processa ajustes de postura o tempo todo para você não cair. E isso tudo acontece de forma automática, sem que você perceba.

> Muitas outras ações do dia a dia: O hábito de escovar os dentes, cruzar os braços ou trancar a porta (às vezes esquecendo se trancou de verdade). Coisas como ligar a TV ao chegar em casa, sentir vontade de um refrigerante após uma propaganda ou pegar o celular logo ao acordar... e assim por diante.

Essa forma de funcionamento torna o cérebro mais eficiente. Permite que a mente planejadora foque em tarefas novas ou complexas – enquanto o piloto automático cuida do restante para você.

Porém, o cuidado que devemos ter é verificar se o nosso piloto automático está realmente nos ajudando ou prejudicando. Às vezes, nossa mente subconsciente pode estar nos sabotando sem que a gente perceba. E só tem um jeito de saber se isso está acontecendo: praticando a **autorreflexão**.

*Bora lá praticar um novo hábito?*

Para você que tem dificuldade, mas deseja criar o hábito da leitura rapidamente, minha dica é que primeiro você vença a inércia.

**Comece com um micro-hábito.** Leia, nem que seja uma página por dia. Mas leia todos os dias, sem falhar, e sempre no mesmo horário que você definiu.

Após a terceira semana, já terá iniciado o processo de consolidação desse novo costume. Você vai perceber que a leitura flui de forma mais espontânea – e até mais agradável.

Criar inicialmente uma meta pequena envia uma mensagem importante ao seu subconsciente: “eu consigo!”

Essa sensação de realização ajuda a fixar o hábito no seu cérebro – fortalecendo o novo comportamento. Com o tempo, aumente gradualmente o tempo de leitura.

**Existem duas palavras fundamentais na criação de qualquer hábito: disciplina e consistência.** Ou seja: repita, repita, repita, repita, repita, repita... até se tornar algo natural e sem esforço. O esforço fica somente em iniciar o processo.

**Mas tenha em mente que consolidar a informação exige certo tempo – de 21 dias a um ano,** dependendo do desafio e da pessoa. Por isso, não pare. Continue sempre disciplinado e consistente até chegar naquele momento em que a ação se torna automática.

Criar um hábito significa formar uma nova conexão no cérebro. E não basta somente formar esse novo **caminho**

**neural.** É preciso tempo para que ele se fortaleça – transformando uma simples trilha em uma verdadeira estrada.

Comece seu novo hábito e tenha fé. Como dizia meu pai: *“Comer e coçar basta começar!”*

*Desistir jamais, persistir sempre!*

É por isso que muitas pessoas não conseguem criar um novo hábito. Começam empolgadas: dormindo mais cedo, iniciando um esporte, matriculando-se em um curso ou até melhorando a alimentação. Mas, no meio do caminho, desistem.

Isso acontece porque elas não praticam o tempo suficiente. Ou seja, não deu tempo! É como se o engenheiro estivesse construindo uma rodovia e de repente parasse a obra antes de concluir. Ele tinha tudo que precisava: equipe, maquinários e ferramentas – só faltou mesmo persistir um pouquinho mais.

Portanto, para criar o seu hábito de leitura, você precisa persistir até dar tempo de formar essa nova conexão no seu cérebro.

E uma boa dica para fortalecer esse caminho neural é **criar recompensas**. Elas funcionam como chave para impulsionar o novo comportamento. Como no exemplo a seguir.

**Diga a si mesmo:** *“Quando eu terminar esta parte do estudo, vou comer um lanche”,* ou *“Quando eu completar esse capítulo vou observar a natureza e ouvir uma música”,* ou ainda *“Ao concluir este conteúdo vou brincar com meu ‘pet’”*.

Escolha algo que você goste e que seja saudável – o próprio intervalo do estudo pode ser a sua recompensa. O ato de aprender deve ser um hábito recompensador, portanto crie as condições necessárias para isso.

Essas recompensas logo após finalizar um período de aprendizado liberam **dopamina**. Esse neurotransmissor gera uma sensação de bem-estar e incentiva o cérebro a querer repetir a ação – use a neurociência a seu favor!

**Explicando o que é um “neurotransmissor”:** *é um mensageiro químico no nosso organismo que funciona como uma ponte, levando informações do cérebro para o restante do corpo.*

Saber trabalhar as duas mentes de forma equilibrada é fundamental para todo esse processo de formação do hábito. **Portanto crie conscientemente uma rotina: comece estabelecendo o seu local e horário de estudo.**

Por fim, deixo uma dica especial para quem deseja eliminar um hábito ruim ou um vício: apenas a força de vontade não é suficiente. Neste caso, é preciso trabalhar o subconsciente usando a **técnica da substituição**.

Essa técnica consiste em substituir um antigo hábito (ruim) por um novo (bom), em vez de apenas tentar eliminar a força. Você mantém o mesmo “gatilho emocional” e a mesma sensação de recompensa, mas muda a ação no meio do caminho.

**Explicando “gatilho emocional”:** *é qualquer estímulo (som, cheiro, imagem, palavra ou situação) que dispara uma reação emocional intensa e automática.*

Exemplos práticos:

> Sempre que uma pessoa se sente cansada ou estressada (gatilho), come um doce ou pega o celular (ação) para sentir relaxamento ou alívio (recompensa). O que a técnica propõe é mudar apenas o comportamento, mantendo o restante do circuito. No lugar do doce ou celular (hábito), a pessoa pode fazer uma caminhada rápida, respirar fundo, tomar um copo de água, observar a natureza, comer uma fruta ou fazer uma leitura curta. Ou seja, trocar um pelo outro.

> Sempre que uma pessoa se sente ansiosa (gatilho) ela rói as unhas ou vai para o computador (ação) para sentir calma ou alívio (recompensa). Nesse caso, ela pode substituir o hábito de

roer as unhas ou ficar no computador por aquelas bolinhas antiestresse. Ou, melhor ainda: substituir por uma atividade física, um esporte que goste ou até mesmo por uma ligação para uma pessoa amiga.

**ATENÇÃO:** *o mais importante é que essa substituição aconteça imediatamente após o gatilho.*

Isso ajuda o cérebro a entender que é possível obter a mesma sensação de alívio por um caminho diferente – e mais saudável.

Outra estratégia complementar e eficiente é trabalhar a **associação emocional**. Associe conscientemente o hábito antigo (ruim) com as consequências negativas que ele pode trazer ao longo do tempo.

Por exemplo: associe o hábito de comer frequentemente alimentos não saudáveis a doenças do coração e outros males. Já pensou, com o tempo, ter que tomar um montão de remédios para viver? Deus me livre, né?!

Ou então aquele mau hábito de passar tempo demais nas “telas”, em vez de aproveitar o tempo para seu desenvolvimento pessoal – e acabar sofrendo as consequências mais tarde.

Por outro lado, você pode associar o hábito novo (bom) aos benefícios que ele trará. Reflita e traga essa emoção

para o agora: quando ela entra no processo, a mudança se torna mais forte!

**Guarde essa verdade:** *o importante não é ter uma boa mente, mas saber usá-la corretamente.*

No “Conteúdo Extra” também falaremos sobre emoção e sentimento.

*“...a fé é a certeza daquilo que esperamos e a prova das coisas que não vemos”*

(Hb 11:1)

*“A tua Palavra é lâmpada que ilumina os meus passos e luz que clareia o meu caminho”*

(Sl 119:105)

# AMBIENTE DE ESTUDO

Agora que você está se conhecendo mais e compreendendo melhor o funcionamento das duas mentes – assim **espero** –, vamos seguir para as próximas etapas.

**Curiosidade:** *a origem da palavra **espero** (esperar) vem do latim “sperare”, que significa aguardar com fé e confiança. É um lembrete para não esperarmos o tempo passar de braços cruzados, mas agirmos com a certeza de que as coisas vão dar certo.*

**A psicologia e a neurociência provam que o ambiente tem grande impacto no aprendizado: na capacidade de processar, armazenar e recuperar informações. Em outras palavras, o lugar onde você estuda influencia diretamente como e quanto você aprende.**

Por isso, crie um ambiente de estudo fortalecedor. Ele deve ser tranquilo, confortável, organizado, bem iluminado e livre de distrações. Um ambiente agradável é motivador e transforma totalmente o jeito de aprender.

Vou passar algumas dicas essenciais para montar ou melhorar o seu ambiente de estudo. Quanto mais dicas você conseguir aplicar, melhores serão os resultados.

*Bora lá...*

Cuidado com o barulho. Um ambiente silencioso, livre de ruídos e conversas paralelas, ajuda o cérebro a manter o foco e a entrar no **estado de fluxo**.

**Explicando o que é “estado de fluxo”:** *é um nível de concentração total e prazerosa. É quando a gente se sente completamente envolvido no que está fazendo, a ponto de perder a noção do espaço e do tempo. Nesse estado, nossa mente trabalha com muito mais eficiência e o cérebro grava tudo com mais facilidade.*

Atenção às distrações. Pendure uma plaquinha na porta dizendo “Ocupado”. Observe o ambiente ao redor e sua mesa; verifique o que incentiva e o que atrapalha. Uma foto de alguém que você admira pode inspirar e servir de motivação. Já um objeto de decoração ou qualquer item sem relação com o estudo pode tirar sua concentração. Desenvolva sua percepção. Torne-se um verdadeiro observador e construa um ambiente que jogue a favor do seu foco.

Arrume a bagunça. Ambientes desorganizados geram sentimentos de sobrecarga e ansiedade. Quando você organiza o espaço, transmite ao cérebro uma sensação de controle e calma – facilitando muito o aprendizado.

Iluminação adequada. Você não é morcego nem coruja. Estudar em ambiente escuro faz o cérebro produzir

**melatonina**, que é o hormônio responsável pelo sono. Daí já sabe... Por isso, prefira luz natural sempre que possível. Caso não seja possível, uma boa luminária de mesa faz toda a diferença para manter você alerta e energizado para os estudos.

*O sono é bem vindo, mas somente na hora de dormir!*

Cuide da postura. Se você usa computador, veja se a altura da tela está boa para seus olhos – nem muito baixa nem muito alta – para não ficar com dor no pescoço. Ajuste a cadeira com a mesa para evitar desconforto nos ombros, braços e coluna. Encontre uma posição que melhor se ajuste ao seu corpo.

Existem literaturas que indicam medidas exatas em centímetros em relação a essas distâncias e alturas. Mas não vou entrar nesse mérito, pois acredito que cada corpo possui suas variações anatômicas – o que é confortável para mim pode não ser para você. Digo isso por experiência própria, especialmente depois de precisar de três anos de “quiropraxia” e “pilates”.

Uma dica extra que realmente funciona é o uso de apoio ergonômico para os pés. Também indico o “mocho sela” – banco ergonômico muito utilizado por profissionais da saúde – que faz seu corpo assumir automaticamente uma postura mais adequada e mais confortável.

Caso tenha interesse e possa adquirir um, oriento que faça um teste antes para avaliar – afinal, conforto é questão individual.

Aqui vai uma superdica: faça pausas inteligentes durante o estudo. Estude por 30 minutos e, em seguida, faça uma pausa rápida de 5 minutos, volte ao conteúdo por mais 30 minutos e repita o descanso de 5 minutos. Ao completar aproximadamente duas horas de estudo, faça uma pausa maior – 30 a 40 minutinhos – para recuperar as energias e permitir que o cérebro organize e guarde cada informação com calma.

Essa técnica vai te ajudar em vários aspectos:

- > Melhora o foco nos estudos porque treina a sua mente para se concentrar de verdade por períodos curtos.
- > Ajuda muito a não deixar para depois, porque torna as tarefas grandes e assustadoras mais fáceis de começar.
- > Facilita controlar o tempo para terminar a tarefa.
- > Evita o esgotamento, porque essas pausas regulares dão um descanso necessário para sua mente e seu corpo.
- > Torna o aprendizado mais fácil, pois o cérebro consegue absorver melhor cada detalhe do que foi estudado.

Por último, vou falar do celular: análises de comportamentos e pesquisas científicas mostram que o uso do

celular interrompe o processo natural de aprendizado e desenvolvimento cognitivo.

De acordo com estudos da Universidade de Harvard, o excesso de telas gera problemas de comunicação entre os jovens – além de outros efeitos negativos como instabilidade emocional, ansiedade e alterações no sono e concentração.

Por isso, minha sugestão é que na hora de estudar você deixe o celular no modo silencioso, tela virada para baixo, vibração desligada e longe de você. Melhor ainda: desligue!

Achou difícil essa última dica? Pode ser difícil, mas não é impossível. É só criar esse novo hábito. E uma estratégia que ajuda muito é o sistema de recompensa.

**Diga a si mesmo:** *“Quando eu terminar esta tarefa, no intervalo, poderei dar uma olhadinha no celular.”*

*Bora lá que você consegue!*

*“Mas tudo deve ser feito com decência e ordem”*

(1 Co 14:40)

*“Aquele que anda com os sábios será cada vez mais sábio, mas o companheiro dos tolos acabará mal”*

(Pr 13:20)

# HORÁRIO DE ESTUDO

Não existe um horário de estudo ideal para todos, mas a ciência sugere algumas tendências: a manhã é melhor para o cérebro aprender conteúdos novos e complexos; a tarde, para revisões; e a noite, para leituras leves. Ler alguma coisa leve antes de dormir ajuda a relaxar e preparar o corpo para o sono.

Falando em sono: ele tem um papel fundamental para o aprendizado, pois é quando o cérebro organiza e retém o que foi estudado durante o dia. Mas esse assunto merece um capítulo à parte – falaremos dele na próxima etapa. Ah... e antes de dormir continua sendo um ótimo momento para praticar a **autorreflexão**, hein!

Mas, voltando ao ponto principal: **o melhor horário para estudar é aquele em que o cérebro está mais ativo. Como isso varia de pessoa para pessoa, o ideal é que cada um alinhe sua rotina com seu próprio cronotipo.**

Procure observar qual é o seu momento mais apropriado, isso é de fundamental importância. Observe a si mesmo e anote em quais horários seu cérebro está mais energizado. Saber quando você está mais disposto – e quando não está – vai ajudar a encontrar o caminho ideal para o seu melhor desempenho.

*Autoconhecimento, mais uma vez, faz toda a diferença!*

Assim que encontrar seu melhor horário, tente estudar sempre nele. Como a gente já viu, ter **disciplina** e **consistência** ajuda o cérebro a criar esse novo hábito.

Uma dica muito importante: quando você estiver estudando e sentir aquele “soninho”, respeite o seu corpo. Não insista em continuar a atividade à força. Pare imediatamente e tire um cochilo, ainda que seja por apenas dez minutinhos. Você vai perceber que, após essa pausa, retornará com o cérebro renovado e grande parte do conteúdo estudado antes do descanso terá se fixado. Você vai se surpreender com o resultado.

**Pergunta relevante:** *mas, se eu quiser apenas fazer uma leitura leve, posso ler a qualquer momento e lugar?*

A resposta é: depende. Ler mesmo em condições ruins ajuda a criar o hábito e a treinar o seu foco. É o jeito perfeito de aproveitar aquele tempo vago – como a espera por um amigo ou uma consulta.

Só desaconselho praticar a leitura quando você estiver em movimento – caminhando ou dentro de algum meio de transporte. Isso pode causar algum tipo de desconforto, como náusea, cansaço visual ou até uma baita dor de cabeça. Na dúvida, evite!

Não preciso nem falar que não recomendo ler enquanto você precisa de muita atenção. Não vai querer

atravessar a rua lendo ou olhando para o celular – como muitos fazem.

*Cuide-se!*

*“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu”*

(Ec3:1)

*“Mas o Altíssimo não habita em templos feitos por homens, como diz o profeta”*

*“...vós sois edificados para morada de Deus em Espírito”*

(At 7:48 e Ef 2:22)

# SONO

Uma boa noite de sono é o segredo para uma boa mente e aprender melhor. Dormir bem deve ser uma prioridade para qualquer pessoa, e principalmente ao estudante que quer dar um salto nos estudos.

E o que é dormir bem para você? Para muitos, é sinônimo de passar horas e horas na cama, mas isso é um grande engano!

**Os especialistas explicam que dormir bem significa dormir o suficiente e com qualidade. Isso porque o sono é composto por algumas “fases” que precisam ser respeitadas e fluir de forma contínua e sem pausas.**

O ideal é que você não acorde durante a noite. Assim, seu corpo e cérebro conseguem produzir todas as substâncias vitais de que você precisa, além de fazer uma verdadeira faxina nas toxinas acumuladas durante o dia.

Essa limpeza cerebral acontece através do sistema glinfático – um processo natural do corpo, essencial para prevenir doenças como o Alzheimer. Como essa ação ocorre principalmente durante a fase do sono profundo, é fundamental ter um ambiente adequado para você dormir sem interrupções.

**Estudos científicos mostram que a memória de longo prazo e a nossa capacidade de resolver problemas estão ligadas diretamente à qualidade do sono.**

Enquanto dormimos, o nosso cérebro processa as informações e organiza tudo o que aprendemos durante o dia, armazenando-as em nosso “HD”.

Você sabia que, segundo grandes institutos de pesquisa, mais de 60% dos brasileiros têm dificuldade para dormir? Com tanta gente dormindo mal, dá para imaginar como anda a saúde geral das pessoas!

Para ter um sono de qualidade, algumas atitudes precisam ser respeitadas e outras, evitadas. Para ajudar nessa tarefa, vou te passar algumas dicas que são fundamentais.

*Bora lá!*

**ATENÇÃO:** *a primeira regra – sem negociação – é ter horário fixo para dormir e acordar.*

Nosso corpo funciona de acordo com um ritmo interno chamado “relógio biológico”. E quando ele é ignorado, nosso corpo entra em desequilíbrio e deixa de realizar suas funções corretamente.

Já encontrar a quantidade ideal de horas de sono é tarefa para a sua **autopercção**. Faça testes e avalie: comece dormindo oito horas na primeira semana. Perceba se está acordando descansado e ajuste o tempo conforme sua necessidade. Quando encontrar seu período ideal, seja consistente com os horários.

Algumas pessoas conseguem descansar por oito horas, outras precisam de menos e há quem precise de mais tempo. O importante é compreender a necessidade de cada um.

Outro ponto fundamental é evitar o uso do celular próximo ao horário de dormir. Muita gente até dorme com o aparelho ligado ao lado da cama, mas estudos científicos comprovam que a luz das telas – de smartphones, computadores ou TVs – inibe a **melatonina**, aquele hormônio que regula o sono.

Não é só a luz que atrapalha. O excesso de informação visual e sonora também conta muito. Tudo isso nos impede de relaxar e ter aquela noite de sono restauradora que tanto merecemos e precisamos.

A dica é desligar os eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir e reduzir a iluminação do ambiente. Assim, seus olhos descansam, sua mente desacelera e o cérebro passa a **produzir melatonina naturalmente**.

Seja sábio, e aproveite esse momento para substituir o costume de ficar no celular por um novo hábito – como o da **autorreflexão**.

Outro ponto que passa despercebido é o ato de se alimentar antes de dormir. Alimentos estimulantes, como café, chocolate e refrigerante, deixam o corpo em alerta quando ele deveria, na verdade, estar relaxando. Além disso, dormir de barriga cheia por si só já atrapalha o organismo.

Cuidado também para você não beber muita água logo antes de deitar. Acordar de madrugada para ir ao banheiro vai interromper o ciclo do sono e, como consequência, intensificar a **inércia do sono** – aquela sensação de cansaço que permanece ao longo do dia.

Situação semelhante acontece quando você acorda no seu horário habitual, mas volta a dormir achando que vai descansar mais um pouco. Grande erro! Na verdade, voltar a dormir nessa situação também vai prolongar a **inércia do sono**. Já passou por isso, né? Aquele domingo dormindo até o meio-dia. Pois é. Então, não ative mais a função soneca!

Não sei como é o seu quarto ou se enfrenta algumas dificuldades na hora de dormir, como luminosidade, barulho, excesso de calor ou alergia. De qualquer forma, quero indicar alguns itens fáceis de achar que podem melhorar a qualidade do seu descanso, caso precise, é claro!

**São eles:** *máscara de dormir, umidificador de ar, dilatador nasal, ventilador, tela mosquiteira ou ainda uma boa capa de colchão.*

Com esses itens, você pode até não resolver tudo de maneira definitiva, mas conseguirá amenizar a maior parte dos problemas que possam surgir.

Pense bem: passamos praticamente um terço de nossas vidas deitados em uma cama dormindo. Passar esse tempo todo

com um colchão molenga que prejudica a coluna, em um quarto quente demais, barulhento, com pernilongo ou excesso de claridade... Fala sério! Ninguém merece, não é mesmo?

Uma boa noite de sono é fundamental para a sua qualidade de vida. O sono funciona como um verdadeiro laboratório que reequilibra seu organismo. Por isso, crie ou melhore seu quarto para que seja possível descansar de verdade. O ambiente precisa ser confortável e agradável, garantindo a renovação do seu corpo e, sobretudo, da sua mente.

*Bora lá dormir bem!*

*“Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança”*

(Sl 4:8)

*“Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus”*

(1 Ts 5:18)

# ALIMENTAÇÃO

Podemos dizer que a alimentação é o combustível da nossa “máquina” – nosso corpo. Mas ela vai muito além de simplesmente fornecer energia.

**Uma boa alimentação traz benefícios que você nem imagina; potencializa a memória, o aprendizado e o raciocínio, além de melhorar o nosso humor e ser uma aliada poderosa contra o estresse, a ansiedade e sintomas depressivos.**

Falamos anteriormente que temos duas mentes, mas e se eu dissesse que temos também dois cérebros? Você já ouviu falar disso?

Hoje sabemos que temos um segundo cérebro, chamado Sistema Nervoso Entérico (SNE): uma complexa rede na parede do nosso intestino, formada por cerca de 500 milhões de neurônios – o nosso “**cérebro intestinal**”.

A ciência entendeu que esse sistema funciona sozinho – ou seja, de forma autônoma – mas vive em constante comunicação com o cérebro.

Recentemente, especialistas em psiquiatria nutricional vêm mostrando a relação entre o intestino e o cérebro – como eles conversam entre si – e, acima de tudo, o quanto uma boa alimentação faz toda diferença nesse sistema.

Para que o nosso cérebro intestinal funcione direito, ele precisa de microrganismos específicos – a nossa **flora intestinal**. São eles que garantem a absorção dos nutrientes essenciais para a nossa cognição e as funções cerebrais: o nosso “software” e o nosso “hardware”.

O detalhe é que esses microrganismos precisam ser alimentados para sobreviverem em nosso intestino. E como alimentá-los? Simples: basta você mesmo optar por “comida boa” – a mais natural possível. Evite, se puder, os ultraprocessados, modificados, cheios de conservantes e corantes. Cuide bem desses nossos “camaradas”!

*Fazer feira é melhor que fazer supermercado!*

Uma dica importante: você pode fortalecer sua flora intestinal consumindo “probióticos” – alimentos que já contêm esses microrganismos benéficos.

Exemplos: iogurte, coalhada, kefir, kombucha, chucrute ou probiótico de aveia. Este último eu faço em casa – é fácil de fazer, barato e não contém leite.

O nosso segundo cérebro precisa estar bem nutrido e equilibrado para realizar corretamente todas as funções – tanto a absorção de nutrientes, quanto a produção de todos os importantes neurotransmissores. Principalmente a **dopamina** e a **serotonina**.

A **dopamina**, que já vimos antes, cuida da sensação de recompensa e da motivação. Já a **serotonina**, por sua vez, corre em paralelo, agindo principalmente no bem-estar, no aprendizado, na memória e na regulação do sono.

**O mais surpreendente vem agora: você sabia que cerca de 50% da dopamina e 90% da serotonina são produzidas, na verdade, pelo nosso cérebro intestinal?**

Entendeu agora a importância da boa alimentação? O que dizer, então, das pessoas que não se cuidam e comem qualquer coisa que aparece pela frente, consomem bebida alcoólica, embutidos, açúcar refinado e adoçantes artificiais? Consegue imaginar o prejuízo que estão causando a si mesmas?

Gostaria de encerrar fazendo uma observação importante: eu, particularmente, não consumo açúcar refinado. A ciência já provou seus malefícios, como inflamações crônicas (inclusive no cérebro) e o aumento do risco de doenças como o diabetes e o câncer. Sem contar que ele é altamente viciante – sim, viciante de verdade!

Se você deseja reduzir ou abandonar o açúcar, saiba que o caminho é mais simples do que parece, mas exige **disciplina e consistência**. Use a técnica da substituição, aquela que vimos no capítulo “Criando o Hábito”.

Ops! Quase ia me esquecendo... mas essa dica aqui eu não poderia deixar de fora, ainda mais como ex-cirurgião-dentista: quer saber como absorver melhor os nutrientes de cada alimento?

É muito fácil: basta você criar o novo hábito de **mastigar bem**. Evite conversar ou se distrair nesse momento – foque na refeição. Isso vai ajudar, e muito.

A estratégia é a seguinte: após colocar uma porção de alimento na boca, deixe o garfo ou a colher sobre a mesa e só volte a pegar os talheres após engolir toda a comida que estava mastigando. No começo pode parecer um tanto estranho, mas é só até criar o novo hábito de comer devagar. Faça o teste – com o tempo, você vai perceber inclusive uma redução da ansiedade.

Enfim, o assunto sobre alimentação é bem interessante e eu poderia escrever um livro inteiro a respeito. Mas, como nosso objetivo aqui é ir direto ao ponto, vou simplificar.

## RESUMINDO

**Boa alimentação → boa flora intestinal → segundo cérebro em pleno funcionamento → melhor aprendizado, memória, sono e humor!**

**Lembre-se: *hora da refeição é hora sagrada!***

*“Descobri também que poder comer, beber e ser  
recompensado por todo o seu trabalho, é presente de  
Deus”*

(Ec 3:13)

*“Assim, quer vocês comam, bebam ou façam qualquer  
outra coisa, façam tudo para a glória de Deus”*

(1 Co 10:31)

# ATIVIDADE FÍSICA

Que exercício físico faz bem para a saúde, todo mundo está cansado de ouvir. Então vou tentar dizer essa verdade, mas de um jeito diferente, ok?

Não vou te mandar para a academia. Não vou te obrigar a correr ou caminhar. Nada de nada! Mas, uma coisa é certa: melhorar suas condições físicas potencializa a oxigenação e a distribuição dos nutrientes por todo o seu corpo – inclusive no cérebro.

Lembra da **dopamina** e da **serotonina**?

Pois é! Quando você pratica atividade física, seus músculos se contraem e liberam **miocinas**. Essas proteínas viajam pelo corpo até chegarem aos seus “dois cérebros”, estimulando a produção de **dopamina** e **serotonina** – com todos aqueles efeitos benéficos que já vimos: melhoria da cognição e sensação de bem-estar.

Esses neurotransmissores são incríveis, pois preservam a saúde cerebral ao estimular a **neuroplasticidade** e a **neurogênese**.

**Explicando “neuroplasticidade”:** *é a capacidade do cérebro de se adaptar e formar novas conexões.*

**Explicando “neurogênese”:** *é a capacidade de formação de novos neurônios.*

É importante dizer que esses dois processos ocorrem durante toda a vida e que, embora eles diminuam com a idade, fatores como **aprendizado constante, sono adequado e exercícios físicos ajudam a manter essa capacidade ativa.**

Portanto, se você quer preservar e melhorar seu raciocínio, memória e disposição para realizar suas tarefas... então já sabe!

**Vou contar a minha fórmula secreta:** *“não pratico atividade física por pura obrigação, mas porque encontrei esportes que me agradam. Escolho o que fazer de acordo com o dia e o que sinto vontade; essa flexibilidade é o segredo que me mantém disciplinado, motivado e constante nos treinos”.*

*Criei o hábito!*

A verdade é que ninguém gosta de ser obrigado a nada, especialmente quando o assunto é exercício. Se você é daqueles que têm aversão à atividade física, minha “fórmula secreta” pode ser a solução.

Escolha o horário em que você costuma estar com mais energia e foque nos benefícios. O segredo é simples:

encontre algo que goste. Pode ser pular corda, jogar peteca, pingue-pongue ou fazer flexão – qualquer atividade que combine com você. Descubra “qual é a sua praia!”

Para dar uma força nessa missão, use os mesmos elementos que já mencionamos sobre a criação de hábitos: **repetição, consistência, recompensa e substituição.**

Lembra do **micro-hábito**? Use essa estratégia aqui também: deixe seu tênis ou a roupa de treino em um local bem visível. Esse gatilho visual facilita o começo e ajuda a vencer a preguiça mental.

Por exemplo: quer criar o hábito de caminhar? Só calce o tênis, vá até a frente da sua casa e volte. Fazendo isso todo dia, logo estará dando voltas pela quadra sem perceber. E assim nasce um hábito!

Viu como é fácil? Após criar o seu novo hábito e definir sua atividade (ou atividades), continue com a prática regular – pelo menos três a quatro vezes por semana.

Mantenha a **disciplina** e a **consistência** que rapidamente o exercício se tornará uma prática natural – passando a fazer parte da sua rotina.

**Diga a si mesmo:** “*Eu sou um(a) esportista!*” E abrace essa nova identidade. Você vai notar, em poucos dias, como sua qualidade de vida dá um salto, e até seu humor melhora. Mas segura aí, que vamos mergulhar fundo no assunto identidade logo mais...

**Lembre-se:** o exercício não molda apenas o corpo, mas “turbina” sua mente, sua cognição e sua **autoconfiança**.

*E é exatamente isso que você deseja, não é mesmo?*

*“Seja forte e corajoso! Não se apavore, nem se desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar”*

(Js 1:9)

*“Mas os que esperam no Senhor renovam suas forças. Voam bem alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam”*

(Is 40:31)

## DICA DE OURO

Agora que você está se conhecendo melhor, descobriu seus motivos, organizou sua rotina – enfim – colocou em prática tudo que conversamos, chegou o momento de poder compartilhar minha dica pessoal de memorização.

Como você é uma pessoa observadora, deve ter notado que o **PERGAMINHO do ESTUDANTE**, apesar de ser um livro pequeno, é bastante **denso**. Ele renderia facilmente mais de 400 páginas, mas o objetivo aqui é outro: entregar a essência e ir direto ao ponto. Vamos então ao meu método pessoal – objetivo e estruturado.

Vou te contar exatamente como faço para armazenar o que eu estudo no “HD” do meu cérebro – ou seja, guardar o conteúdo de forma definitiva, e não apenas por alguns dias.

Se funciona comigo que sou dislexo e tenho TDAH, acredito que com você funcionará ainda melhor. Faça o teste e descubra por si mesmo.

*Bora lá!*

## FUNCIONA ASSIM

### Leitura e Repetição Consciente

Após eu ler um trecho do conteúdo, paro e tento reproduzir o que acabei de ler em voz alta, conversando comigo mesmo ou com alguém disponível. Continuo esse processo, trecho por trecho, até finalizar todo o conteúdo.

(Este passo é essencial, pois obriga o meu cérebro a processar a informação ativamente, fortalecendo as conexões neurais)

### Consolidação Escrita

Após concluir o assunto, volto e faço uma nova leitura (agora em silêncio) e vou passando para o caderno, de forma resumida, tudo o que aprendi, até terminar o meu **resuminho**.

(Temos aqui o início da consolidação da informação)

Mas o processo não termina por aí...

### Revisão 1

No dia seguinte, eu leio o meu **resuminho** para reforçar a memória recente e sinalizar ao cérebro que aquela informação é importante.

(Aqui temos a ativação da memória de médio prazo)

## Revisão 2

Após uma semana, releio o **resuminho** para fortalecer ainda mais a informação na memória.

(Aqui, a memória de longo prazo ganha força)

## Revisão 3

Após um mês, revisito o meu **resuminho** para selar o conhecimento. Nessa ocasião, uso a técnica da associação (imagens, sons, emoções) para fixar de vez a informação. Vale dizer que essa técnica pode ser aplicada desde a primeira etapa para potencializar todo processo.

(Aqui a memória é consolidada 100%, transformando o caminho neural em uma verdadeira estrada neural)

***PRONTO!***

O mais importante de todo esse método...

Está na forma como o **resuminho** é feito. Eu não copio o texto original. Primeiro, leio um trecho, procuro entender o que foi dito e só depois passo para o papel com minhas próprias palavras. Isso faz toda a diferença e, sem dúvida, é a “cereja do bolo”.

Achou trabalhoso? Confesso que, no início da minha jornada, deu um pouquinho de trabalho sim. Mas foi apenas

uma questão de criar o novo hábito. Com o tempo, isso se tornou natural e recompensador – principalmente quando comecei a perceber os resultados.

**Utilizo este método quando eu preciso reter algo de forma definitiva e tenho tempo para me programar para o estudo. Estudar um pouquinho por dia é sempre melhor do que deixar tudo para a última hora. Acredite: vá por mim!**

Foi a forma que encontrei e que deu certo comigo, mas gostaria que você experimentasse. Faça o teste e veja como seu cérebro e a sua mente respondem. Depois, se quiser, compartilhe sua experiência comigo pelo contato digital: [contato.pergaminhodoestudante@gmail.com](mailto:contato.pergaminhodoestudante@gmail.com)

*“Se algum de vocês tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá livremente, de boa vontade; e lhe será concedida”*

(Tg 1:5)

*“Se vocês são insultados por causa do nome de Cristo, felizes são vocês, pois o Espírito da glória, o Espírito de Deus, repousa sobre vocês”*

(1 Pe 4:14)

# CONTEÚDO EXTRA

O **PERGAMINHO do ESTUDANTE** traz um presente para você. Este conteúdo extra é um complemento essencial de tudo o que aprendemos até aqui. Se você gostou do caminho que percorremos juntos até agora, tenho certeza de que vai gostar deste presente. A razão é simples: todo conteúdo se relaciona diretamente com autoconhecimento, motivação, hábitos, disciplina e constância. E se você já começou a criar o hábito da leitura, “relaxa” – esse texto extra vai ser “moleza”!

**ANTES DE AVANÇARMOS**, preciso definir alguns termos importantes que usaremos aqui. Eles são muito utilizados no dia a dia, mas poucos conhecem seus verdadeiros significados. Entender cada conceito com clareza traz profundidade à leitura e precisão ao pensamento.

## **ALGUNS CONCEITOS FUNDAMENTAIS**

**EMOÇÃO:** é uma reação automática do corpo e não depende de nós – geralmente intensa e de curta duração. Exemplos: medo, raiva, nojo, surpresa, tristeza, desejo e alegria momentânea.

**SENTIMENTO:** é o significado que damos à emoção. A “raiva”, por exemplo, pode ser interpretada como ansiedade, vergonha, ressentimento, frustração ou aversão. Já a “alegria” pode gerar sentimentos como gratidão, esperança, amor, inspiração, otimismo ou alegria duradoura. O ponto central é este: nós podemos transformar emoções negativas em positivas – basta aprendermos como.

**CRENÇA:** é um conjunto de ideias e pensamentos que você aceita como verdade

**CONVICÇÃO:** é uma crença mais forte, uma certeza que não deixa dúvidas, sustentada por argumentos.

**TEMPERAMENTO:** é a tendência inata – aquilo que nasce com você. Ele não muda, mas pode ser compreendido e controlado. Ele fornece a base para sua personalidade: influencia mas não determina.

**PERSONALIDADE:** é o conjunto de características psicológicas que mostra como você age e interage com o mundo, envolve as emoções, pensamentos e comportamentos que tornam você único.

**IDENTIDADE:** é como você se vê. Quem você acredita ser.

AGORA, VEM COMIGO... vamos explorar esses conceitos e entender como eles se conectam até chegar ao ponto central: sua **IDENTIDADE**.

*Bora lá!*

# EMOÇÃO E SENTIMENTO

Entendeu a diferença entre as duas? A emoção não depende de você; já o sentimento, sim. Portanto, pedir para alguém controlar a emoção é um grande erro. Afinal, não tem como dominar algo que acontece antes de passar pelo raciocínio – ao contrário do sentimento!

Tente repetir as afirmações abaixo. Veja se é possível:

*“Eu não vou me assustar quando alguma coisa acontecer de surpresa”, ou “Eu não vou ficar triste ao perder um amigo querido”, ou “Eu não vou me alegrar quando alguém contar uma piada engraçada”.*

...pois é, não tem como. Impossível, né?

A emoção simplesmente acontece. Ela surge de forma automática, rápida, sem pedir permissão. Já o sentimento é uma escolha consciente e está sob seu controle; ele surge a partir da sua **reflexão** e **autorreflexão**. Você decide como interpretar e responder à emoção que sentiu – e é exatamente isso que chamamos de **equilíbrio emocional**.

Qualquer emoção considerada negativa pode ser transformada em um sentimento positivo – construtivo e fortalecedor – desde que você exercite a sua mente.

- > A “raiva” pode ser transformada em força para superar obstáculos ou em foco para alcançar objetivos.
- > A “tristeza” pode se transformar em gratidão pelas memórias e aprendizados deixados por uma relação.
- > A “frustração”, quando bem trabalhada, pode virar determinação e um desejo genuíno de aprender.

**PERCEBA: *a emoção vem, mas o significado que você dá a ela – o sentimento – é uma escolha sua.***

*É você quem decide o que sentir!*

Por isso, mais importante do que tentar controlar as emoções é aprender a **interpretar, ressignificar e direcionar** aquilo que você sente. É assim que a mente deixa de ser um problema, e passa a ser uma aliada.

*“Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente...”*

(Rm 12:2)

# CRENÇA E CONVICÇÃO

Crença é uma ideia, suposição ou pensamento que você aceita como verdade, mesmo sem ter provas concretas.

Muitas vezes, essas crenças foram construídas ao longo da vida sem que você sequer percebesse: pela influência da família, da sociedade e da cultura; por desinformação ou, simplesmente, pela forma como você interpretou suas experiências.

A convicção, por sua vez, nada mais é do que uma crença fortalecida e defendida por argumentos – seja por razões lógicas ou experiências pessoais. É um sentimento de certeza que influencia fortemente o comportamento, ainda que essa convicção possa, igualmente, não ser verdade!

**Entenda que suas crenças e suas convicções funcionam como uma bússola: seu comportamento, suas decisões e até seus resultados são profundamente influenciados por aquilo que você acredita ser a verdade.**

Vou contar uma história real para você entender melhor como as crenças e convicções moldam o comportamento e podem definir a vida de uma pessoa.

**HISTÓRIA:** Um homem amargurado, cruel e alcoólatra cumpre pena por um crime. Ele tem dois filhos com idades próximas. Um deles cresce e segue exatamente o mesmo

caminho do pai: envolve-se com drogas, passa a roubar e a ameaçar pessoas, até que um dia também acaba preso. O outro filho, porém, constrói uma história completamente diferente: torna-se um pai de família, trabalhador, honesto e cuidadoso com a própria saúde. Em momentos diferentes, sem que um soubesse da resposta do outro, foi feita a ambos a mesma pergunta: *“Por que a sua vida seguiu esse caminho?”*

Por incrível que pareça, os dois deram exatamente a mesma resposta: *“O que mais eu poderia ser, tendo crescido com um pai assim?”*

Interessante, né?! A mesma realidade gerou dois destinos completamente diferentes – tudo por causa da crença que cada um escolheu carregar.

Agora, vem a pergunta mais importante: é possível mudar uma crença ou uma convicção? Sim, é possível. E muitas vezes necessário, principalmente se você deseja criar um futuro diferente. Para isso, **reescreva a história que você conta na sua mente** e, sobretudo, no seu coração.

**ATENÇÃO:** *somente a força de vontade não basta para mudar uma crença de forma consistente. A mudança definitiva exige reprogramar o seu subconsciente. Por isso é importante treinar o cérebro para agir em termos neurológicos, e não apenas em termos intelectuais.*

Quando acessamos o subconsciente, fica mais fácil transformar antigas atitudes e velhos hábitos, porque é nele que guardamos nossas crenças e memórias.

*Bora lá, que eu vou te ajudar nisso!*

### **Passo 1 – AUTORREFLEXÃO**

O primeiro passo é identificar suas crenças limitantes. Muitas pessoas guardam certas frases desde a infância, como: *“Você nunca vai ter nada”, “Você não é inteligente”, “Você é inútil”, “Ganhar dinheiro é difícil”* ou ainda *“Ninguém te ama.”*

Essas falsas afirmações ficam arquivadas no subconsciente e podem afetar o comportamento da pessoa por toda a vida – sem que ela perceba. Procure, encontre e desafie suas crenças limitantes. Pergunte a si mesmo: *“Isso é realmente verdade? Faz sentido ou é apenas uma opinião sem fundamento?”* Questione sempre!

### **Passo 2 – SUBSTITUIÇÃO**

Depois de identificar a crença limitante – aquilo que te enfraquece –, substitua por uma nova crença fortalecedora.

Exemplos:

> *“Eu nunca vou conseguir”* por *“Vou aprender as etapas necessárias e fazer o meu melhor.”*

- > *“Eu não sou bom o bastante”* por *“Minhas habilidades podem ser desenvolvidas com prática e dedicação.”*
- > *“Vai dar tudo errado”* por *“Existem riscos, mas também possibilidades de sucesso.”*
- > *“Sou uma pessoa fracassada”* por *“Na vida não existe fracasso, apenas resultados.”*
- > *“Eu sou uma pessoa ansiosa”* por *“Eu sou uma pessoa equilibrada e confiante.”*
- > *“Ninguém me valoriza”* por *“Minha validação vem de dentro e de Deus.”*

**E assim por diante! Reflita, medite ou ore – seja como for – mas repita na sua mente por todos os dias até formar esse novo caminho neural.**

### **Passo 3 – ASSOCIAÇÃO EMOCIONAL**

Associe uma forte emoção à sua nova crença. A ciência mostra que somos mais emocionais do que racionais. O que realmente nos guia são as emoções ligadas aos pensamentos. Use a imaginação para criar um forte senso de certeza. Imagine e vivencie a nova crença como se fosse real. Isso vai fortalecer a sua conexão neural.

*Acredite de verdade, tenha fé!*

Outra dica é praticar a modelagem comportamental: observe pessoas, histórias e situações que confirmem essa sua nova crença. Aos poucos, comece a agir de acordo com o que você acredita agora.

A mente consciente é onde você toma decisões, encara os desafios e encontra força para seguir em frente. Mas, se ela não estiver alinhada com o seu subconsciente, o progresso não se sustenta – você até começa, mas acaba parando no meio do caminho. Por isso, fortaleça essa estrutura.

**Guarde esta verdade:** *os “drivers” negativos instalados na infância ou na vida adulta podem ser mudados; basta reescrever o “software” da sua mente.*

**Prepare o seu dia:** *bora começar o dia com o pé direito! Ao acordar, comece agradecendo a Deus por mais essa oportunidade. Agradeça por tudo – do café da manhã ao fôlego de vida, das grandes vitórias aos detalhes quase invisíveis. Aproveite o momento: feche os olhos por um minutinho, imagine e sinta a emoção dos seus sonhos já realizados. É essa energia que vai guiar o seu dia!*

*“Entregue o seu caminho no Senhor; confie Nele,  
e Ele agirá”  
(Sl 37:5)*

# TEMPERAMENTO

Temperamento é aquilo que nasce com você. São tendências naturais de como você reage aos estímulos do ambiente – como nível de energia, ritmo e sociabilidade.

O temperamento fornece a base biológica para a formação da sua personalidade, mas não é o fator determinante: influencia, mas não define quem você é.

É importante entender isso com clareza para não cair na famosa “Síndrome de Gabriela”: *“Eu nasci assim, cresci assim, vou ser sempre assim”*. Não! Temperamento não é sentença; é ponto de partida.

Você não escolhe seu temperamento, mas escolhe como lidar com ele. Lembra da diferença entre emoção e sentimento? A lógica é a mesma.

Tradicionalmente, os temperamentos são classificados em quatro tipos principais. Todos nós temos um pouco de cada, mas geralmente um ou dois se destacam.

São eles:

## **Temperamento Colérico**

Pessoas coléricas costumam ser mais intensas, práticas e determinadas. Têm iniciativa, gostam de desafios e de resultados.

Pontos fortes: liderança e foco, além de rapidez na tomada de decisão.

Pontos de atenção: impaciência, impulsividade e dificuldade em lidar com erros próprios e dos outros.

### **Temperamento Sanguíneo**

O sanguíneo é comunicativo, entusiasmado, sociável e extrovertido. Aprende bem com interação e gosta de movimento.

Pontos fortes: carisma, otimismo e facilidade de relacionamento.

Pontos de atenção: dispersão, dificuldade em manter a rotina e a constância.

### **Temperamento Melancólico**

O melancólico tende a ser analítico, sensível e profundo. Valoriza detalhes, significado e qualidade.

Pontos fortes: organização, pensamento crítico e profundidade emocional.

Pontos de atenção: autocrítica excessiva, pessimismo e dificuldade em lidar com pressão.

## **Temperamento Fleumático**

O fleumático é mais calmo, estável e observador. Gosta de harmonia e evita conflitos.

Pontos fortes: equilíbrio emocional e consistência.

Pontos de atenção: procrastinação, acomodação e resistência a mudanças.

É importante dizer que ninguém é 100% de um único temperamento. Cada pessoa possui uma tendência predominante, mas também manifesta traços dos outros tipos, conforme o ambiente, a fase da vida e o nível de maturidade emocional.

Nenhum temperamento é melhor ou pior. Todos carregam forças e desafios. O problema não está no perfil em si, mas em não compreendê-lo – ou, pior, usá-lo como desculpa para não evoluir.

**Quando você entende seu temperamento ele deixa de ser um rótulo e se transforma em uma ferramenta poderosa de autoconhecimento e crescimento.**

Dessa forma, você passa a estudar melhor, escolher estratégias mais adequadas, respeitar seus limites, potencializar seus pontos fortes e trabalhar seus pontos fracos.

*É aí que tudo se conecta!*

*“Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência,  
amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio  
próprio”*

(Gl 5:22)

# PERSONALIDADE

Personalidade é a forma como você reage ao mundo. Esse assunto também poderia render muitas páginas, mas vamos direto ao ponto e, principalmente, conectar tudo o que vimos até agora.

**A personalidade nasce da base do nosso temperamento e é moldada ao longo do tempo. Ela ganha forma por meio de nossas experiências, ambiente familiar, relações e frustrações, mas, acima de tudo, pelas crenças e convicções que carregamos.**

Todo traço de personalidade traz consigo um potencial e um risco; aquilo que nos torna fortes em determinado contexto pode nos limitar em outro.

Por exemplo: quem é muito acelerado resolve muita coisa rapidamente, mas o perigo é agir por impulso, atropelar as etapas e não pensar nos sentimentos dos outros.

Já pessoas analíticas, tendem a ser mais precisas e detalhistas, mas podem cair na “paralisia da análise” – aquele excesso de cautela que vira um freio e faz a gente não sair do lugar.

Por isso é importante compreender uma verdade fundamental: assim como no temperamento, não existem traços bons ou ruins. O que existe, é o uso consciente ou inconsciente da própria personalidade.

O verdadeiro crescimento acontece quando você reconhece que está no piloto automático e se permite agir de forma diferente.

Um dos maiores erros ao falar de personalidade é se prender a rótulos simplistas, do tipo: “*Eu sou assim*”, “*Eu não mudo*”, ou “*Sempre fui desse jeito*”. E isso não é verdade, porque a personalidade não é um rótulo, mas uma estrutura. E como estrutura, ela pode ser compreendida, cuidada e ajustada.

Ela não é estática; amadurece, se adapta e evolui junto com você. Isso acontece porque o nosso cérebro nunca para de aprender e formar novas conexões – processo chamado de **neuroplasticidade** (já vimos antes).

Mudar aspectos da personalidade exige olhar com carinho para aquilo que pensamos e fazemos. É sobre escolhermos novas reações, criarmos novos hábitos e abraçarmos novas crenças.

Praticar o autoconhecimento é um passo gigante para o desenvolvimento pessoal e para entender como lidar com as outras pessoas. Isso faz toda a diferença, seja no ambiente escolar, profissional ou familiar.

**Só para lembrar, reforçar e conectar:** *a atividade física, a alimentação equilibrada e um sono de qualidade ajudam o corpo a produzir os neurotransmissores de que tanto precisamos – como a dopamina e a serotonina.*

**Uma conclusão poderosa:** *não é o ambiente que nos molda, mas o significado que atribuímos aos acontecimentos. Ou seja, nossas próprias crenças e convicções. Isso significa que não vemos o mundo como ele é, mas como nós somos!*

*“Não julguem, para que não sejam julgados. Pois da mesma forma que julgarem, vocês serão julgados”*

(Mt 7:1-2)

# IDENTIDADE

*Ufa!*

Chegamos na melhor parte. Está gostando da leitura?  
**Espero** que sim!

**Identidade é a sua autoimagem – a forma como você se define, como você se vê – e é uma das forças mais poderosas que moldam o comportamento humano.**

Identidade e personalidade, embora distintas, estão profundamente interligadas. São dois lados da mesma moeda: a personalidade molda a identidade, e a identidade reforça a personalidade.

Assim como a personalidade, a identidade não é fixa, ela pode mudar com o tempo. Na verdade, é um **processo contínuo de transformação** que envolve nossa autopercepção.

A chave para uma transformação pessoal duradoura está sobretudo na mudança das convicções que temos sobre nós mesmos. Ou seja, na mudança da nossa própria identidade.

Entenda que as pessoas costumam agir de acordo com quem acreditam ser ou com a imagem que querem passar. A ação segue a identidade – seja de forma consciente ou inconsciente. Simples assim!

Exemplos práticos:

- > Se você constrói a convicção de ser uma pessoa comunicativa, naturalmente buscará comportamentos compatíveis com a identidade de um comunicador – sociável, animado e otimista. Começará a agir inicialmente de forma consciente, e depois o subconsciente assume o controle e passa a agir no modo automático.
- > Se você acredita ser um esportista, vai começar a agir como alguém que cuida do corpo, que tem disciplina e segue a rotina necessária. Isso vale para todas as áreas da vida: quando você acredita na sua identidade, o comportamento vem logo atrás.

A identidade não muda apenas pelo pensamento ou desejo, mas sim pela ação. Quanto mais você age de forma consciente com a pessoa que deseja se tornar, mais se transforma nessa pessoa.

*Por isso, tome uma decisão!*

Decida de forma consciente no que acreditar. É nesse momento que o seu futuro começa a ser moldado. Descida criar uma nova identidade fortalecedora – quem sabe, a identidade de um verdadeiro leitor!

Vale refletir sobre uma questão importante e atual: muitas pessoas sabem o que querem “ter”, mas não sabem o que querem “ser”. E para sermos verdadeiramente realizados, precisamos agir em coerência com os nossos valores – viver de

acordo com o que acreditamos ser o certo. É isso que gera força interior.

E quando essa coerência não existe, surge um sentimento difícil de explicar: insatisfação, infelicidade e um vazio interno que leva, muitas vezes, ao desenvolvimento de padrões prejudiciais – como fumar, consumir bebida alcoólica, comer por impulso, querer controlar tudo e todos, assistir televisão sem limites ou ainda passar horas navegando na internet.

Esses comportamentos, na verdade, são tentativas de driblar a frustração, a raiva e a sensação de vazio por não se sentir realizado. Ao buscar esse tipo de escape, a pessoa tenta preencher a lacuna com ações que trazem apenas um alívio rápido e passageiro, sem resolver a verdadeira raiz do problema.

*É preciso tratar a causa, não somente o efeito!*

A **autoestima** está diretamente ligada ao quanto sentimos que temos controle sobre nossos pensamentos, escolhas e decisões.

Quando criamos regras internas rígidas demais, acabamos gerando ansiedade e, quando as coisas não saem como a gente gostaria, surgem dor e frustração.

Do ponto de vista neurocientífico, vale checar se as regras que você criou ajudam ou atrapalham. Pratique a **autorreflexão** e substitua suas regras rígidas por outras mais flexíveis.

**Lembre-se:** *a técnica da substituição é uma excelente alternativa nesses casos.*

Uma dica valiosa: durante sua comunicação do dia a dia, crie o novo hábito de usar palavras mais positivas. Quando usadas de forma consistente, elas moldam pensamentos, ações e, conseqüentemente, a nossa vida.

**ACREDITE:** *as palavras têm poder – elas geram emoções e provocam efeitos bioquímicos no nosso organismo!*

*Sensacional, né?!*

FINALIZANDO...

Tudo o que você leu desde o princípio do livro até aqui – autoconhecimento, motivação, hábitos, ambiente, emoções, crenças, temperamento e personalidade – não se resume a conceitos soltos. Tudo converge para este ponto: **IDENTIDADE.**

Meu objetivo foi te incentivar a refletir, apresentar ferramentas e te encorajar a mudar de rota de uma forma **consciente**.

## **DÊ UM PASSO DE CADA VEZ**

**Pequenas decisões repetidas diariamente → constroem hábitos → hábitos constroem caráter → caráter sustenta uma identidade sólida!**

**E guarde esta verdade:** *quem se conhece, escolhe melhor. Quem escolhe melhor, constrói uma vida mais alinhada, consciente e verdadeira.*

**Para encerrar:** *“A vida é uma dádiva de Deus, algo precioso e uma grande oportunidade. Viva sendo quem você foi criado para ser.”*

*“E disse Deus: Façamos o homem a nossa imagem, conforme a nossa semelhança”*

(Gn 1:26)

A partir daqui, o livro termina, mas a  
sua jornada está só começando.

Agora é com você...

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Você deve ter notado que este livro tem um formato diferente – tanto na linguagem quanto na estrutura. E isso não foi por acaso. Cada capítulo, cada exemplo e cada reflexão foram cuidadosamente planejados para facilitar a assimilação do conteúdo e tornar o aprendizado mais leve, prático e acessível. Tudo foi inspirado e construído com muito zelo e carinho para você.

O **PERGAMINHO do ESTUDANTE** nasceu com um único propósito: ampliar a sua visão!

Ao longo da minha trajetória, li muitos livros, participei de cursos, palestras, debates e conversas profundas sobre desenvolvimento humano, espiritualidade, aprendizado e comportamento. Chegou o momento de compartilhar – de forma simples, direta e objetiva – aquilo que realmente funciona.

A proposta aqui nunca foi entregar teorias complexas ou fórmulas mirabolantes; pelo contrário, a ideia foi reunir um conteúdo denso, porém prático, que você possa aplicar imediatamente, sem precisar investir horas intermináveis em leituras muitas vezes cansativas.

A linguagem acessível foi uma escolha consciente para alcançar estudantes de diferentes idades, contextos sociais, culturais e níveis de conhecimento – do iniciante ao mais experiente.

Ao longo do livro, você também deve ter percebido um fato importante: não existe “fórmula secreta”. O que existe é método, constância, intenção e comprometimento. Não importa qual a técnica você escolha – os resultados só aparecem quando há empenho real da sua parte.

Talvez você já conheça alguns dos conceitos apresentados aqui. Sem problemas. Melhor ainda! Neste caso, este livro servirá como um “upgrade”, uma organização prática e consciente do que você já conhecia, te ajudando a conectar os pontos.

Ao final, deixo algumas referências bibliográficas mais relevantes, caso queira se aprofundar ainda mais nos temas. Se fizer isso, será enriquecedor e magnífico!

Durante a leitura, talvez você tenha percebido um detalhe fundamental: muitas respostas que você procura já estão dentro de você – na sua própria essência. E quando existe um propósito, as ferramentas certas começam a aparecer... Talvez este livro. Quem sabe?!

*“Espero do fundo do meu coração que você tenha tirado algum proveito desta literatura. Fico por aqui, e o meu muito obrigado por sua confiança. Que Deus abençoe ricamente a sua vida”*

***Eduardo Lourenço***

*“A sabedoria é árvore  
que dá vida a quem a abraça;  
quem a ela se apega será abençoado”*  
(Pr 3:18)

*“O justo é como árvore plantada à beira de  
águas correntes: Dá fruto no tempo certo e suas  
folhas não murcham. Tudo o que ele faz prospera”*  
(Sl 1:3)

“Só existem duas maneiras de viver a vida:  
a primeira é viver a vida como se nada fosse milagre.  
A segunda é viver a vida como se tudo fosse um milagre.”  
(Albert Einstein)

# PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

Bíblia Sagrada (ACF/NVI)  
Como tudo começou (Adauto Lourenço)  
Fomos Planejados (Marcos Eberlin)  
Desperte seu Gigante Interior (Tony Robbins)  
Hábitos Atômicos (James Clear)  
O Poder do Hábito (Charles Duhigg)  
Sem Limites (Jim Kwik)  
Por Que Nós Dormimos (Matthew Walker)  
Atenção Plena (Danny Penman; Mark Williams)  
Ergonomia Prática (Jan Dul)  
Gatilhos Mentais (Gustavo Ferreira)  
Penso e Acontece (Bob Proctor)  
A Biologia da Crença (Bruce Lipton)  
Não Nascemos Prontos (Cortella)  
A Arte de Viver Bem (Sharon Lebell)  
A Semente da Vitória (Nuno Cobra)  
Metanoia (J.B. Carvalho)  
Mude sua Alimentação, Mude sua Vida (mm/ L. Ribeiro)

# BIOGRAFIA

**Eduardo Lourenço** é um eterno aprendiz, entusiasta pela vida e curioso pelo próximo capítulo de tudo o que ainda pode acontecer. Segue em movimento – do corpo, da mente e da alma – acreditando que aprender é uma das formas mais bonitas de permanecer vivo.

Casado com Fabiana, pai de Beatriz e do Álvaro, filho de Margarida e Luiz, construiu uma trajetória marcada pela coragem de recomeçar e reaprender. Atuou por 20 anos como cirurgião-dentista. Em 2020, formou-se técnico em edificações, o que o levou a trabalhar como construtor. Atualmente, cursa faculdade de Teologia, movido pelo desejo constante de compreender, servir e crescer.

Autodidata e profundamente consciente de quem é, Eduardo acredita que o autoconhecimento é uma chave poderosa para o desenvolvimento pessoal. Criado à imagem e semelhança do Criador (Gn 1:26), cultiva a fé como fundamento da vida e entende que sua maior missão é honrar a Deus e servir às pessoas – buscando deixar o mundo um pouco melhor do que o encontrou.

# EXERCÍCIO

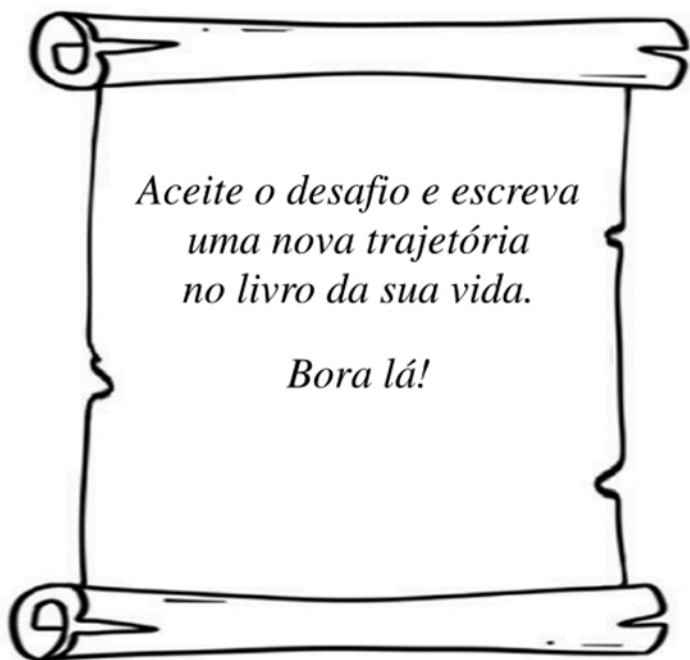
Agora, tenho um desafio para você: separe um caderno e escreva seus pontos fortes e seus pontos de melhoria. Em seis meses, você poderá listá-los novamente e comparar se houve mudanças.

Registre também suas metas e objetivos. Após esse período, volte e analise se estão sendo cumpridos, ainda fazem sentido ou precisam ser atualizados.

Esse exercício de monitoramento ajusta sua bússola interna, permitindo que você visualize quais estratégias de estudo e comportamento realmente funcionam.

Isso tudo vai fazer você abraçar o protagonismo da sua vida, assumindo a responsabilidade por seus resultados e se tornando cada vez mais motivado e determinado a alcançar seus sonhos.

*Bora lá, eu acredito em você!*



*Aceite o desafio e escreva  
uma nova trajetória  
no livro da sua vida.*

*Bora lá!*