

# MÉTODOS E TÉCNICAS DE ESTUDO

Ano Letivo 2020/2021

SPO  
Agrupamento de Escolas Dr. Mário Sacramento





- **“O importante não é estudar muitas horas mas, sim, aproveitá-las o melhor possível”  
”(Dias & Nunes, 1998, p. 43);**
- **Estudante é uma autêntica profissão, importante e digna como qualquer outra;**
- **O estudo tornamo-nos mais capazes, mais livres e úteis à sociedade.**

# A autoconfiança

Atitude do estudante com autoconfiança	Atitude do estudante sem autoconfiança
Valoriza as suas capacidades;	Valoriza as suas limitações;
Tem expectativas positivas, pensa que vai ter sucesso;	Tem expectativas negativas, pensa que não vai ter sucesso;
Sente os desafios como oportunidades;	Sente os desafios como ameaças.
Vê-se como um ganhador.	Vê-se como um perdedor.

# Fatores que contribuem para o sucesso escolar



**Motivação para o estudo**



**Horário de estudo**



**Local de estudo**



**Atenção nas aulas**

# Motivação para o estudo

- \* Tudo começa com a definição de objetivos a curto, médio e longo prazo - o que pretendo conseguir no final do ano letivo, no 12º ano e depois numa profissão.
- \* Estuda com método para manteres a motivação;
- \* Trabalha com persistência, disciplina e concentração;
- \* O TEU TRABALHO ATUAL É O ESTUDO. Pensa que se triunfares nos teus estudos contribuirás para que venhas a ser uma pessoa mais realizada e mais feliz.





**Atenção nas aulas**



Ser assíduo;

Revelar interesse;

Ser pontual;

Não perturbar os colegas;

Procurar um lugar na sala  
que facilite a tua atenção;

Intervir de forma adequada;

Levar sempre o material  
necessário;

Colocar as tuas dúvidas  
quando não compreendes;

Realizar todas as tarefas  
solicitadas pelo professor.

Respeitar as intervenções dos  
teus colegas.

# Como estar mais atento nas aulas?

- **Informa-te:** identifica o tema da aula e pensa no que já sabes sobre o assunto;
  - **Sintoniza-te:** dirige a tua atenção para o professor e para as tarefas que se desenrolam na aula;
  - **Ouve e escreve:** escuta atentamente e dá atenção àquilo que o professor escreve no quadro e tira também os teus apontamentos;
  - **Avalia:** no final de cada aula tenta avaliar se registaste o mais importante.
- 





# Apontamentos

---

## ALGUMAS REGRAS

- 1. Escreve as ideias que te parecem mais importantes;
- 2. Copia os esquemas, quadros e frases do quadro;
- 3. Dá especial atenção às frases que o professor repete (normalmente, essas são as mais importantes);
- 4. Em casa, analisa os apontamentos, relê-os e, se for preciso, acrescenta mais informações.



# O local de estudo

- \* Calmo;
- \* Bem iluminado;
- \* Bem arrumado e organizado;
- \* Ter uma temperatura agradável;
- \* Móvel adequada para o estudo (secretária/mesa e cadeira confortável);
- \* Onde não haja distrações (televisão, telemóvel, etc.).



# Planificação do estudo

Traça objectivos e tem em conta questões como:

- \* O teu ritmo pessoal de trabalho;
- \* A **difficuldade/facilidade** de cada disciplina;
- \* As **horas** mais apropriadas para o estudo;
- \* Os **tempos** a dedicar ao lazer.



# O tempo de estudo

## As horas mais rentáveis

- \* Uma boa sessão de estudo exige as melhores horas do dia;
- \* Várias experiências comprovam que para a maioria das pessoas o rendimento intelectual é maior de manhã;
- \* É essencial que o estudante conheça os períodos do dia em que o seu rendimento é maior.



## As horas menos rentáveis

### Depois das refeições

- \* porque o processo de digestão provoca sonolência reduzindo a capacidade de concentração;

### Antes de dormir

- \* porque a pessoa está mais cansada;
- \* porque o esforço intenso do cérebro pode perturbar o sono, prejudicando a saúde e o rendimento escolar.

# Como elaborar um Plano de Estudo Semanal?

- \* Num horário em branco **começa por marcar as horas em que tens aulas;**
- \* **Regista as atividades fixas** (desporto, musica, dança, explicações e as horas das refeições;
- \* De seguida **marca tempo para o estudo** que deve ser maior nos dias em que tens menos aulas ou tens aulas mais práticas;
- \* **Estuda as disciplinas de que gostas menos** no início ou logo a seguir a uma que gostes mais porque nessa altura dispões de mais energia;
- \* Numa sessão de estudo procura **variar as atividades de estudo** (ler um texto, fazer exercícios, fazer um esquema, realizar uma pesquisa e resumir um texto);
- \* **Evita estudar de seguida** disciplinas que te possam confundir (ex. duas línguas) ou disciplinas que exigem basicamente as mesmas capacidades (ex.: Matemática e Físico-química);
- \* **Marca horas de TEMPO LIVRE** para fazeres atividades que gostas e te ajudam a sentires-te bem.



# Pausas nas sessões de estudo

Os especialistas aconselham o estudo em pequenas etapas para facilitar a **aprendizagem**, a **memorização** e o **raciocínio**.

- \* Após períodos de esforço intenso e concentrado devem efetuar-se pequenos intervalos de repouso;

- \* A **regra geral** pode ser esta: **dez minutos** de intervalo por **cada hora** de estudo;

- \* **Nos intervalos, o aluno deve:** levantar-se da cadeira, passear um pouco e fazer algum exercício para aliviar a posição;

- \* **Nos intervalos, o aluno não deve:** ver televisão, jogar computador ou navegar na internet.





# Estilos de aprendizagem

Procura avaliar qual o estilo de aprendizagem que te permite ter um melhor rendimento escolar.

Prefiro aprender por uma via...

## \* Sensitiva

Sons, sensações e experiências físicas concretas.

## \* Intuitiva

Memórias, ideias, pensamentos, relações entre conceitos.



# Estilos de aprendizagem

- Compreendo melhor na forma...

- \* **Visual**

Imagens, diagramas, esquemas e gráficos.

- \* **Verbal**

Sons, fórmulas, texto escrito e falado.



# Estilos de Aprendizagem

**Prefiro o processo de estudo...**

## **\* Ativo**

Atividade com envolvimento físico - discussão sobre o tema/ assunto.

Gosto, consigo estudar e pensar em grupo.

## **\* Reflexivo**

Através da reflexão - pensando sobre um assunto.

Gosto de ter bastante tempo para poder pensar à minha maneira sobre o tema.



# Estilos de Aprendizagem

Quando aprendo o meu ritmo de estudo costuma ser...

## \*Sequencial

Numa progressão lógica através de pequenos passos um atrás do outro...  
Percebo bem os pormenores mas levo algum tempo a compreender a ideia geral.

## \* Ativo

Atividade com envolvimento físico - discussão sobre o tema/ assunto.  
Gosto, consigo estudar e pensar em grupo.



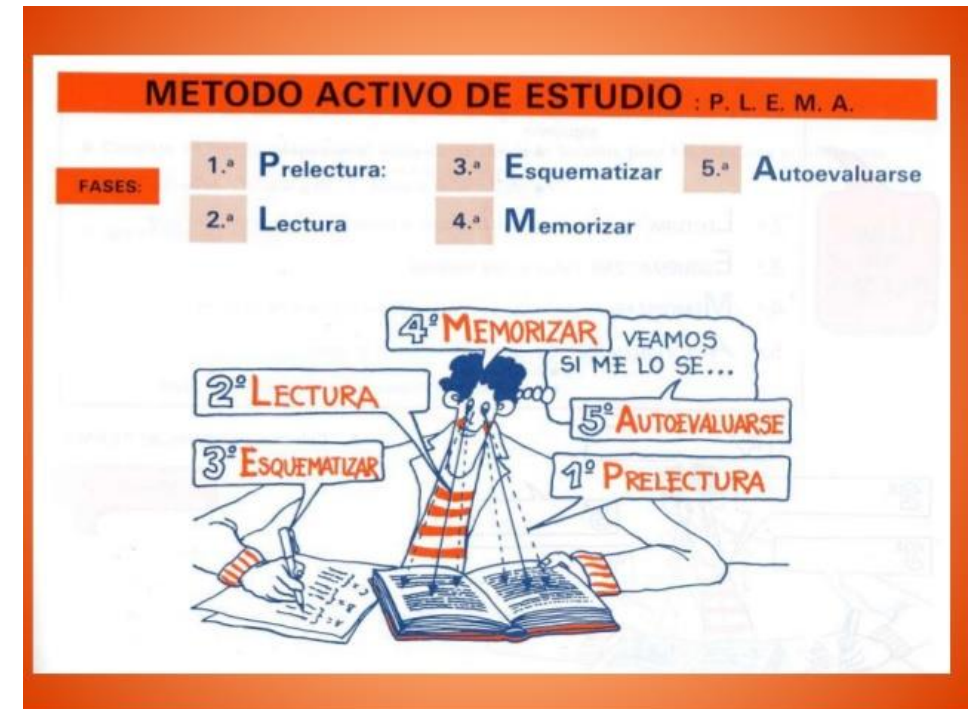
# Método de estudo PLEMA – cinco fases



# Método de estudo PLEMA

## 1. Pré-leitura

- Leitura prévia que prepara a fase seguinte.
- Ler rapidamente títulos e subtítulos. Podes transformá-los em perguntas para aumentar a curiosidade sobre o que vais aprender.





# Método de estudo PLEMA

---

## 2.Leitura

Leitura compreensiva.

- É uma leitura demorada e atenta com o objetivo de compreender o que lemos.
- Leitura parágrafo a parágrafo procurando entender uma ideia antes de passar à leitura da seguinte.
- Utiliza a técnica do questionamento ( colocar questões sobre o que vamos lendo).
- Sublinha o mais importante ( ter em atenção itálicos, informações que o professor pediu para registrar no caderno, frases como esta “Há aqui três aspetos importantes a considerar”).



# Método de estudo PLEMA

## 3. Esquematização

- Deves fazer um esquema e/ou resumo para sistematizar a matéria que estudaste.
- Há alunos que preferem fazer um resumo sem qualquer esquema. A realização do esquema/ resumo ajuda a compreender e fixar muito melhor a matéria.
- É possível aplicar o PLEMA a todas as disciplinas. Contudo, o peso do texto e dos esquemas terá de ser muito diferente consoante os conteúdos a aprender.



# Método de estudo PLEMA

## 4. Memorização

- Consiste na retenção da informação para ser evocada posteriormente.
- Na disciplina de Matemática, antes de passar á realização dos exercícios novos, é muito importante compreender e memorizar os passos de um raciocínio.
- Após esta etapa já é possível a aplicação do mesmo a situações novas. Há alunos que escrevem estas regras numa folha por baixo do exercício resolvido.



# Método de estudo PLEMA

---

## 5.Auto-avaliação

Nesta fase deves avaliar as aprendizagens efetuadas - saber o que já sabes.

### Podes:

- responder às questões do livro ou fichas de trabalho;
- responder a questões pensadas por ti próprio;
- pedir aos teus pais ou a um colega para te fazer perguntas;
- avaliar se consegues responder às questões colocadas pelos professores na aula de revisões;
- voltar a resolver um/dois exercícios ou problemas para testar se já os consegues fazer sem qualquer dificuldade.
- analisar atentamente a matriz do teste.



# Sublinhar

---

- \*Lê o texto com muita atenção.
- \*Sublinha as “palavras - chave”, as fórmulas, os conceitos, etc.
- \*Utiliza o dicionário sempre que encontres uma palavra cujo significado desconheces.
- \*Para facilitar a tarefa, podes utilizar diferentes tipos de sublinhado e diferentes cores.



# Resumir

---



- \* 1. Lê o texto cuidadosamente;
- \* 2. Identifica as ideias principais parágrafo a parágrafo. Podes sublinhá-las durante a leitura;
- \* 3. Procura o significado das palavras que desconheces;
- \* 4. Começa a escrever o teu resumo, respeitando sempre o conteúdo do texto e/ ou o pensamento do autor.
  - . - Não deves incluir pormenores desnecessários nem repetições;
  - . - Substitui ideias repetidas ou semelhantes por uma que as englobe;
  - . - Utiliza termos genéricos em vez de listas de palavras;
  - . - Sempre que possível deves utilizar uma linguagem pessoal.



## FICHA de AUTOCORREÇÃO do RESUMO

**SIM/NÃO**

## Antes de elaborar um resumo:

- ❑ Fiz uma primeira leitura atenta do texto a resumir;
- ❑ Identifiquei as ideias principais.

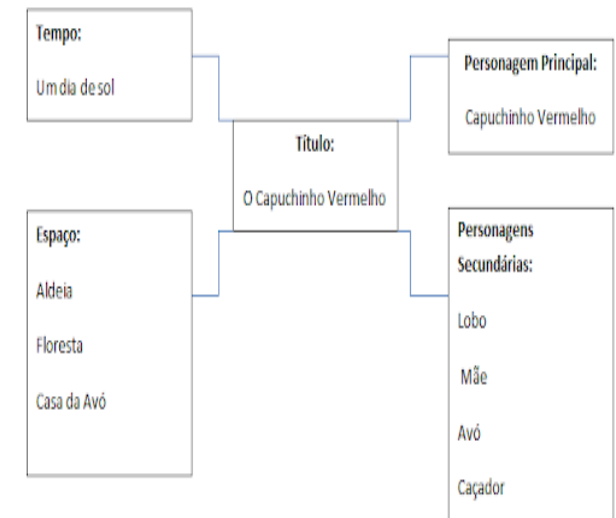
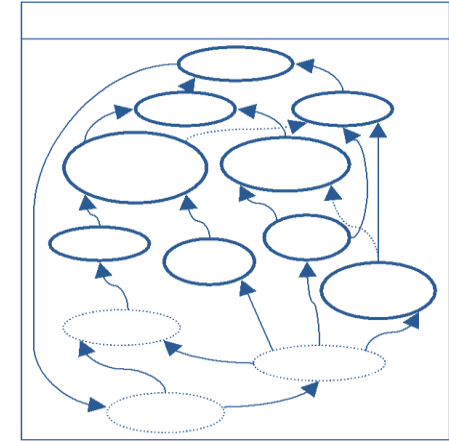
2

## Ao elaborar um resumo:

- ☐ Selecionei os factos principais do texto original;
- ☐ Omiti os aspetos secundários (longas descrições, reflexões);
- ☐ Relacionei os factos, respeitando a sequência original;
- ☐ Excluí transcrições;
- ☐ Utilizei linguagem clara e objetiva;
- ☐ Nunca utilizei diálogos;
- ☐ Elaborei o resumo no menor número possível de linhas.

# Os esquemas - exemplos

- \* Os esquemas são representações gráficas, sintéticas do que se leu;
- \* são simples enunciados das palavras - chave em torno das quais é possível arrumar/organizar grandes quantidades de conhecimentos;
- \* obrigam a estabelecer relações entre as várias ideias presentes num texto, contribuindo para uma melhor compreensão da matéria em estudo;
- \* têm a vantagem de destacar a informação o que facilita a sua memorização;
- \* são um bom sistema para elaborar planos de trabalho e preparar provas de avaliação.



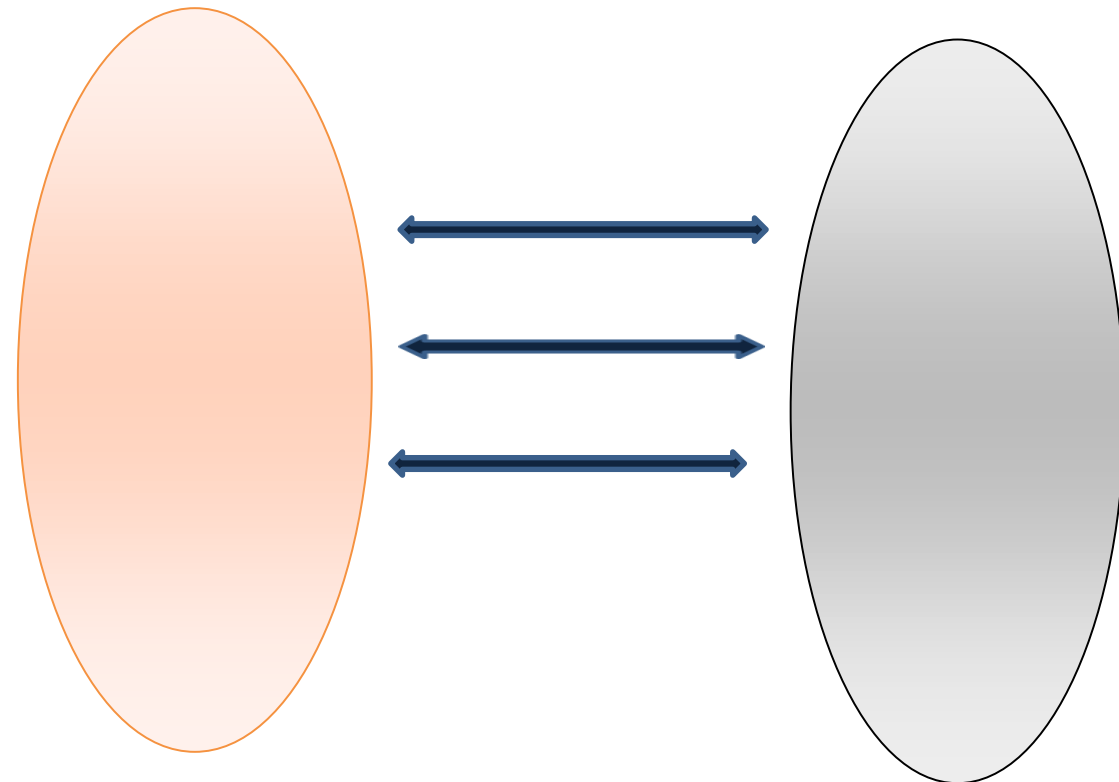
# Exemplos de esquemas

Pode ser usado para:

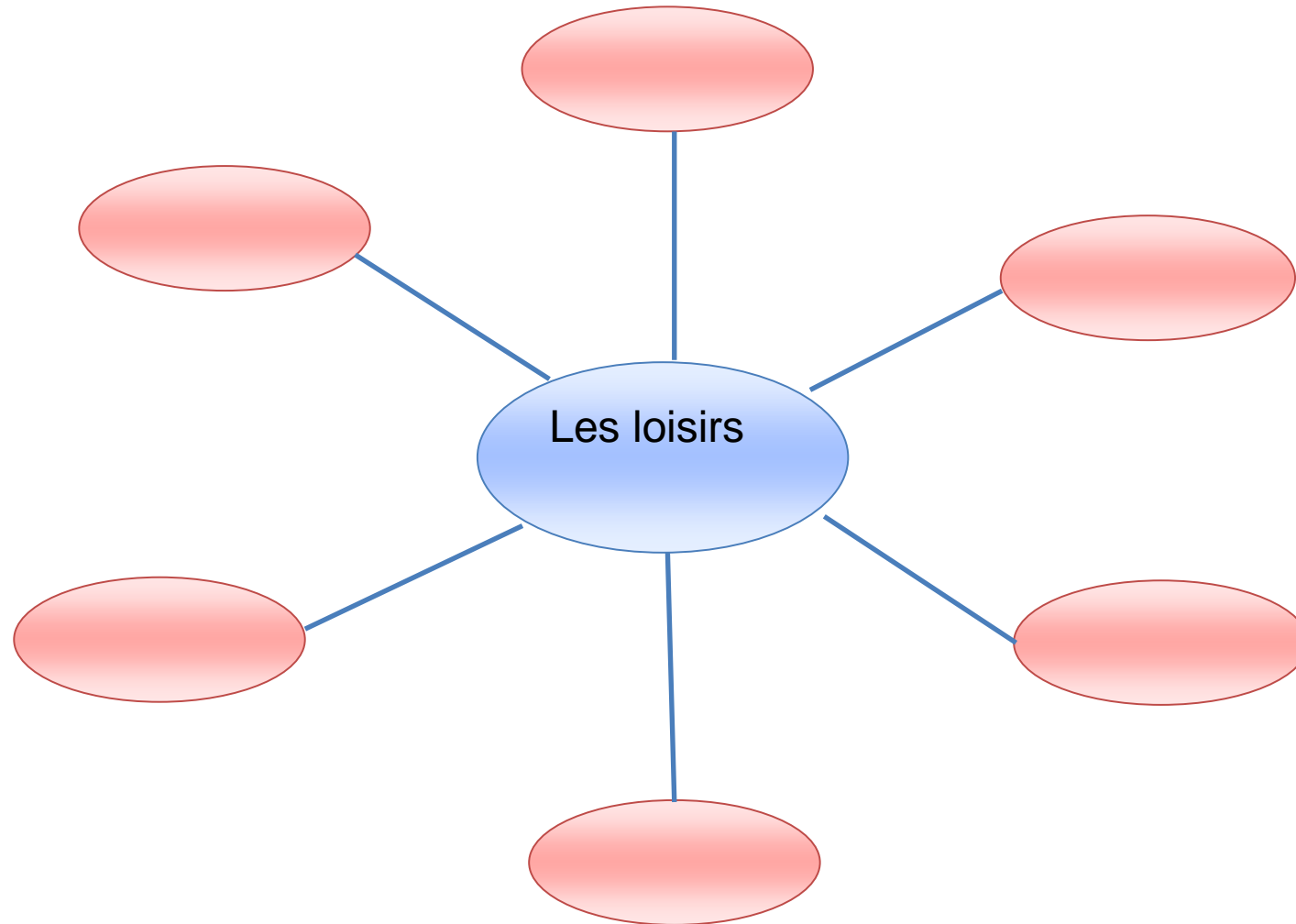
Causas/consequências, Semelhanças/diferenças, exercícios ou problemas.

\*\*\*\*\*

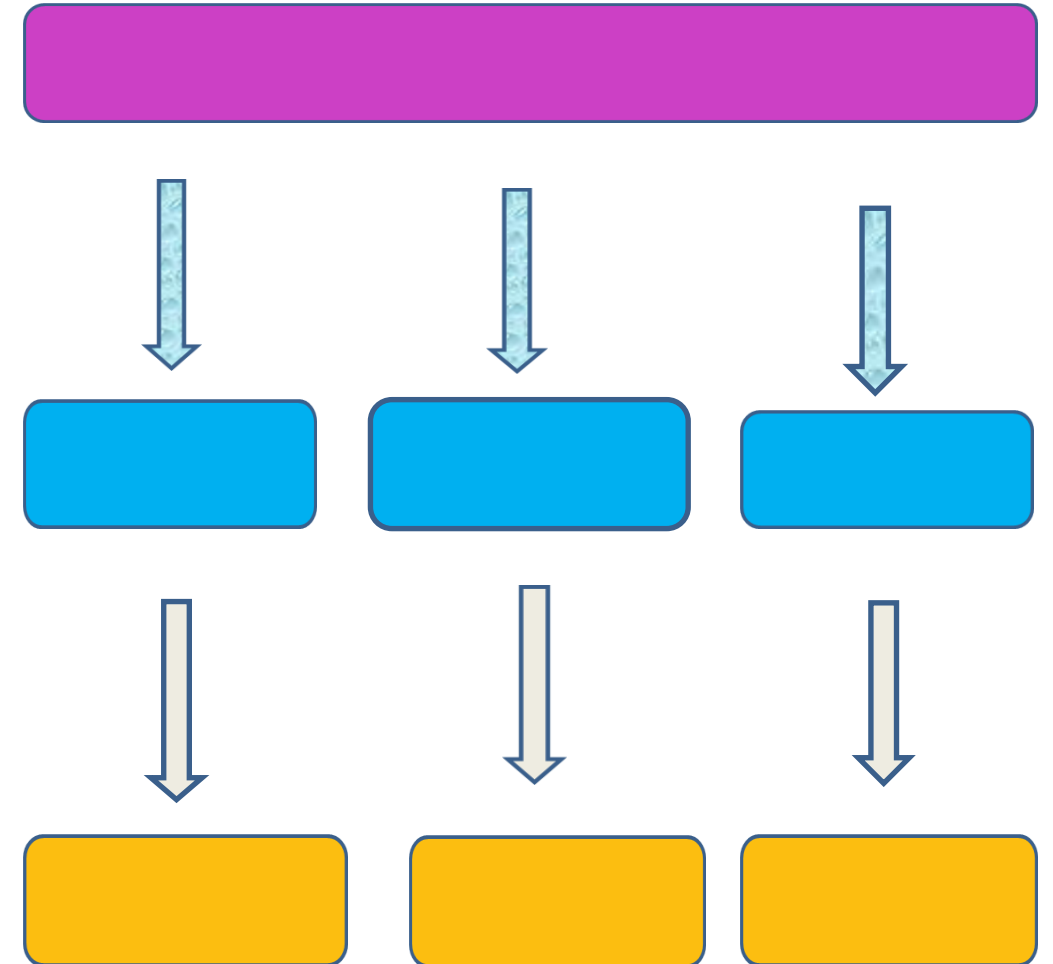
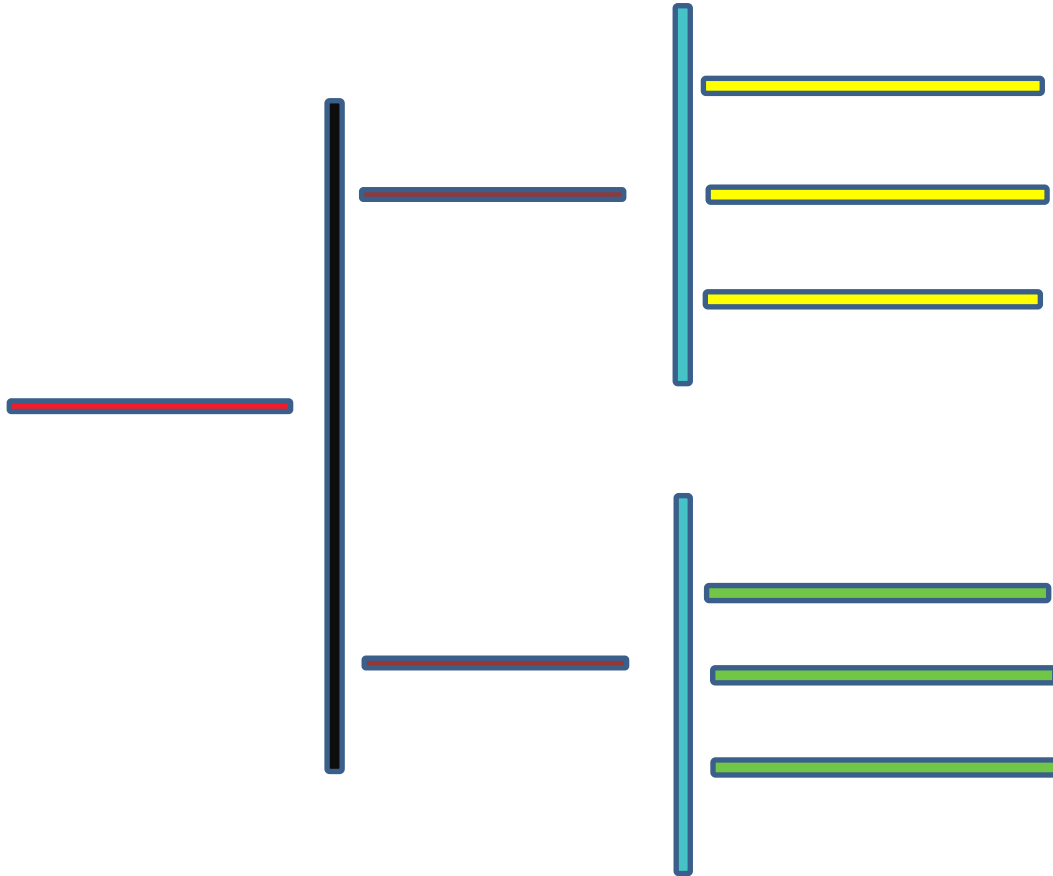
Exemplo de esquema de diagrama



**Exemplo de um esquema que podes utilizar para criar o vocabulário de um tema - Mapa em margarida.**



Um outro tipo de esquema igualmente adequado a um texto/assunto que estabelece categorias



# Esquema de comparação

+	Catolicismo	Protestantismo
Autoridade da Igreja	O Papa é o chefe da igreja	Recusa da autoridade da Igreja e do Papa
Sacramentos	Sete sacramentos	Dois sacramentos
Cultos	Missa celebrada por um sacerdote	Leitura da Bíblia orientada por um pastor



# Preparação para os testes

---

## • **Recolhe Informações:**

- Data e hora do teste ;
- Matérias/conteúdos (consulta com atenção a matriz do teste).

## • **Define um plano de estudo:**

- Estuda pelo livro, caderno, pelas fichas e outros trabalhos que realizaste;
- Organiza o teu tempo adequadamente por forma a no ultimo dia apenas tenhas de rever a matéria.



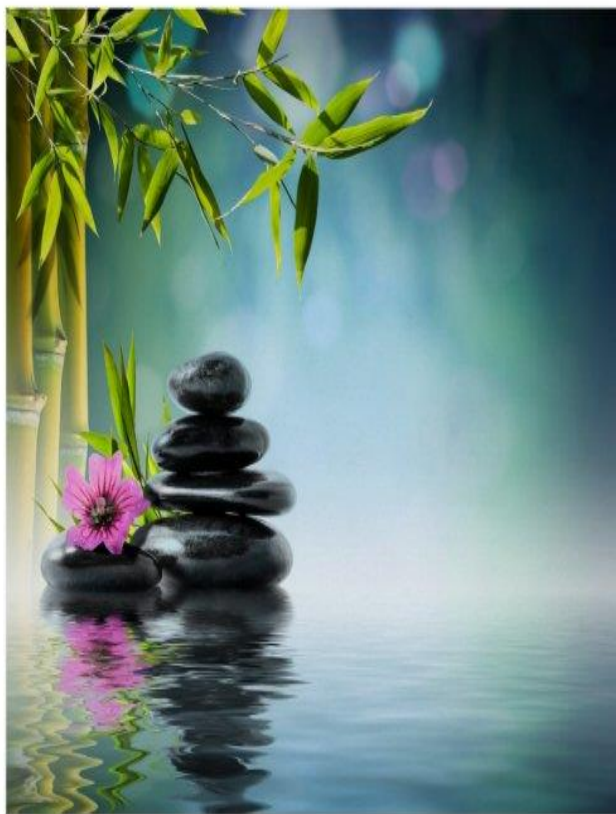
# Realização dos testes



- **Deves apresentar-te a horas**, com o material necessário e suficiente (folhas de teste, canetas, calculadora, dicionário, só se necessários.).
- **Deves gerir bem o tempo** (é conveniente ler, de forma rápida, todo o enunciado e respetivas instruções para ter uma visão global da prova ).
- **Uma boa gestão do tempo implica** responder a todas as perguntas, reservando uns minutos para rever as respostas dadas e corrigir eventuais erros, antes de entregar a prova.

# Ansiedade nos testes

## Algumas sugestões



- \* Dorme as horas habituais, o sono é reparador e é importantíssimo para o bom funcionamento do cérebro;
- \* Desenvolve expectativas positivas em relação às tuas capacidades e ao teu desempenho no teste;
- \* Não deixes matérias por estudar para não te sentires inseguro (se dominares todos os conteúdos é muito menos provável desenvolver elevados níveis de ansiedade);
- \* Conversa com os teus pais ou um amigo sobre como te estás a sentir, vai ajudar-te a reduzir a ansiedade. Quando partilhas sentimentos negativos com alguém em quem confias, ajuda-te a ficares mais calmo.

# Ansiedade nos testes

## Outras sugestões e estratégias

- \* Não faltes às atividades de tempo livre na semana em que tens provas de avaliação (aos treinos desportivos marcados, à dança, à música, etc...)**
- \* Pratica exercício físico no dia do teste ( por exemplo dá um pequeno passeio a pé ou de bicicleta, se possível em contacto com a natureza);**
- \* É importante que uses o auto - reforço (ex. "Valeu a pena o meu esforço porque estou confiante que vou ter uma boa prestação");**
- \* Procura acionar memórias positivas, recentes e mais antigas, do teu bom desempenho escolar ( lembra-te de bons resultados de testes dessa e de outras disciplinas e também da calma que sentiste durante essas provas);**
- \* Efetua exercícios de relaxamento na véspera e/ou no dia do teste (respiração diafragmática, exercícios simples de yoga ou exercícios de mindfulness - podes utilizar vídeos do Youtube);**



# Podes também consultar

[www.ordem dos psicólogos.pt](http://www.ordem.dos.psico.logos.pt)



## COVID 19 MATERIAIS DE APOIO.....

### **Documentos**

- Cuido de mim?/ Checklist sobre comportamentos de autocuidado;
- Três passos para lidar com a ansiedade;
- Caixa de ferramentas para manter a saúde psicológica.

### **Video**

- Falar ajuda
- Linha SNS Psicólogo - através da qual podes falar com um psicólogo, se sentires necessidade de o fazer.





**Agora tudo depende de ti!**

Queres melhorar os teus resultados escolares? Então, BOM ESTUDO!

**Serviço de Psicologia e Orientação**