

simples —
— MENTE

MÉTODOS DE ESTUDO



Índice geral — — CONTEÚDOS

01

Estudar no Ensino Superior

Introdução

3

Tool Kit - Métodos de Estudo

4

02

Dicas para iniciar o estudo

Plano de Estudo

12

Matriz de Eisenhower

13

Organizar o local onde vou estudar

14

Ciclos de Estudo

15

Pausas

16

03

Métodos e Técnicas para estudar melhor

Pré-leitura

17

Leitura

18

Esquematização

19

Memorização

20

Avaliação do Conhecimento

21

04

Outros

Sugestões de Leitura

22

Referências Bibliográficas

23

ESTUDAR NO ENSINO SUPERIOR

“Estudei, estudei e só estudei, mal vivi nos últimos tempos” (Marafuz, 2022)

O estudante do Ensino Superior no seu processo de estudo e aprendizagem, precisa de recorrer a competências ao nível da pesquisa, seleção e organização da diversidade de informação com que se depara no seu quotidiano escolar e pessoal (Seco et al., 2012).

O **método de estudo** é fundamental no sentido em que proporciona ao estudante o acesso a uma reflexão e aprendizagem dos construtos, permitindo-lhe tornar a sua aprendizagem académica mais efetiva e autónoma, através de técnicas de estudo essenciais neste processo como: (1) leitura, (2) sublinhar, (3) apontamentos, (4) transcrições, (5) resumos, (6) esquemas/gráficos e (7) memorização (Ramos, 2013).

Os **habitos de estudo** são fundamentais e, por isso, deves considerar alguns aspetos como: (a) gestão do tempo/planificação do estudo, (b) preparação das avaliações, (c) realização das avaliações, e (d) local de estudo/condições de estudo (Ramos, 2013).

TOOL KIT

MÉTODOS DE ESTUDO

Planeamento	Quase Sempre	Às vezes	Quase Nunca
1. Define objetivos específicos para o teu estudo?			
2. Calendarizas o teu estudo?			
3. Define lembretes para começares a estudar cedo?			
4. Crias uma lista diária de tarefas?			
5. Priorizas as tarefas de estudo de acordo com o seu grau de importância e urgência?			

Aulas e Anotações	Quase Sempre	Às vezes	Quase Nunca
1. Vais às aulas e prestas atenção?			
2. Participas nas discussões das aulas?			
3. Nas tuas notas usas frases curtas, abreviaturas, sublinhados e recorres a setas/desenhos para interligar as ideias?			
4. Tiras anotações de ideias, conceitos e de teorias importantes do curso?			
5. Revês as tuas anotações para ver se são mesmo úteis?			

Gestão de tempo	Quase Sempre	Às vezes	Quase Nunca
1. Estudas com antecedência em vez de estudares toda a matéria próximo à data do exame?			
2. Estudas um pouco todos os dias?			
3. Enquanto estudas, focas-te em apenas uma tarefa?			
4. Tenho tempo suficiente para a faculdade e para as minhas atividades?			
5. Começo os trabalhos e os projetos assim que são atribuídos?			

Preparação para Exames	Quase Sempre	Às vezes	Quase Nunca
1. Formulas as tuas próprias perguntas sobre o que lês?			
2. Comparam e fazes conexões sobre o que lês com outras matérias do curso ou que já conheces?			
3. Testas-te a ti próprio (praticas exames, exercícios, fazes questões) sobre o que aprendestes?			
4. Revê com regularidade as aulas?			
5. Fazes sumários, esquemas e/ou usas papéis coloridos?			

Autocuidado	Quase Sempre	Às vezes	Quase Nunca
1. Dormes o suficiente para te sentires revigorado(a)?			
2. Fazes exercício físico regularmente?			
3. Fazes pausas nos estudos para te exercitares ou realizares exercícios de respiração profunda?			
4. Permites-te interagir com os outros?			
5. Tens uma alimentação equilibrada?			

Monitorização	Quase Sempre	Às vezes	Quase Nunca
1. Antes de enviar um trabalho revês o trabalho final?			
2. Paras de pensar sobre o que correu mal no teu plano de estudos e tentas lidar com isso?			
3. Elogias o teu progresso em direção aos objetivos a longo prazo?			
4. Identificas pontos de melhoria?			
5. Estabeleces recompensas?			

Pontuação

Quase sempre = 10 | Às vezes = 5 | Quase nunca = 0

Assinala a pontuação obtida em cada pergunta no espaço correspondente e soma o total de cada área.

Planeamento

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ Total _____

Aulas e Anotações

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ Total _____

Gestão de Tempo

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ Total _____

Preparação para Exames

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ Total _____

Autocuidado

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ Total _____

Monitorização

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ Total _____

- Uma pontuação total de **35-50** pontos: esta área de competência de estudo parece sólida, continua a ativar estas estratégias.
- Uma pontuação total de **0-34** pontos: esta área de competências de estudo poderá beneficiar de ser potenciada.

Presta atenção e vê estratégias que te ajudem a melhorar a tua pontuação para que possas otimizar o teu estudo.

Área	Estratégias
Planeamento	Define objetivos específicos Planeia com antecedência, mas mantém-te flexível
Aulas e Anotações	Vai às aulas Tira notas
Gestão de Tempo	Estuda com antecedência (e.g., faz sessões planeadas e espaçadas)
Preparação para Exames	Adota métodos de estudo ativos
Autocuidado	Mantém-te mentalmente e fisicamente sãos
Monitorização	Monitoriza o teu progresso e recompensa-te

DICAS PARA INICIAR O ESTUDO

Plano de Estudo

O estabelecimento de um plano de estudo pode ser um instrumento muito útil. Neste plano deve constar toda a matéria que queres estudar, incluindo datas de exames e estratégias de estudo.

Exercício

Disciplina [O que vou estudar?]	Matéria [Quais são os conteúdos?]	Data do Exame	Estratégias [Como vou estudar?]

Ferramenta de Apoio

[Mantém a tua organização e planeia as tuas tarefas e atividades]

Matriz de Eisenhower

A Matriz Eisenhower é utilizada para classificar o planeamento das tarefas quanto à sua urgência e importância em quatro prioridades distintas: (1) **tarefas importantes e urgentes**, que recebem a maior prioridade, devendo ser completadas o mais rápido possível; (2) **tarefas importantes mas não urgentes** são de longo prazo, porque são importantes mas ainda não têm um prazo definido; (3) **tarefas não importantes, mas urgentes** são as que podem ser delegadas a outros indivíduos e (4) **tarefas não importantes e não urgentes** são as que nos distraem e devem ser eliminadas, uma vez que podem ser uma perda de tempo (Mfondoum et al., 2019).

Exercício

	URGENTE	NÃO URGENTE
NÃO IMPORTANTE	1º Quadrante Importante e Urgente [Nível 1 de prioridade] <i>“Tenho de fazer agora”</i> <hr/> <hr/> <hr/>	2º Quadrante Importante e Não Urgente [Nível 2 de prioridade] <i>“Marcar na agenda”</i> <hr/> <hr/> <hr/>
IMPORTANTE	3º Quadrante Não Importante e Urgente [Nível 3 de prioridade] <i>“Delegar a alguém”</i> <hr/> <hr/> <hr/>	4º Quadrante Não Importante/Urgente [Nível 4 de prioridade] <i>“Eliminar”</i> <hr/> <hr/> <hr/>

Organizar o Local onde vou estudar

- Ter todo o material necessário;
- Organizar os documentos do computador em pastas;
- Priorizar (*não é realista pensar que consigo ler tudo. Preciso de focar-me no que é fundamental*);
- Controlar distratores (e.g., telemóvel, espaço com ruídos).

Exercício

Material [O que vou precisar?]	Documentos [O que vai orientar o meu estudo?]	Tarefas [O que vou fazer primeiro?]	Distratores [O que me pode distrair?]

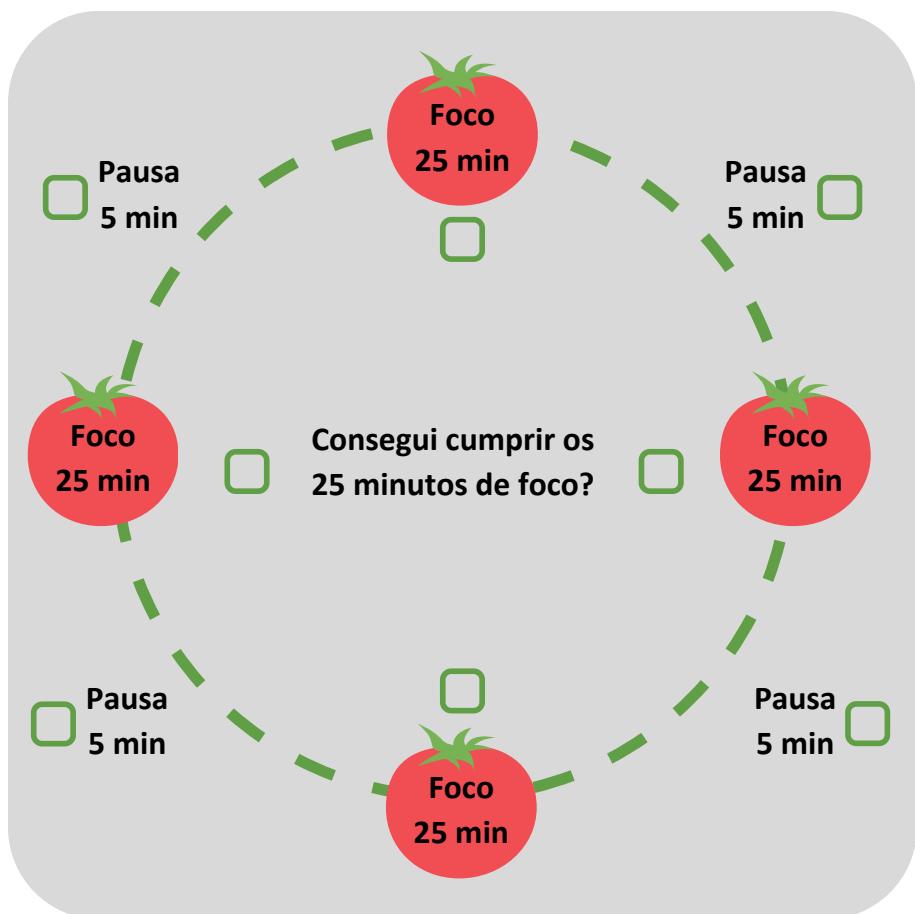
Ciclos de Estudo

Técnica “pomodoro”. Utiliza a técnica com flexibilidade e adapta o que fizer mais sentido e seja mais ajustado a ti. 25 minutos de estudo, pausa 10 minutos e volta 25 minutos - temos 1 ciclo de estudo. Faz uma pausa maior, 30 minutos, 1 hora. Analisa se consegues mais um ciclo de estudo (Marafuz, 2022).

Exercício



Registo Diário: Monitorização da Técnica



Ferramenta de Apoio

[Utiliza a técnica pomodoro para rentabilizares o teu tempo]

Pausas

Levanta-te. Hidrata-te. Faz uma pequena caminhada à volta de casa. Em casa. Na varanda. O que for possível. Abre a janela. Oxigena-te. Aproveita para preparar uma refeição mais completa (mas fácil!). Vai deitar fora o lixo. Vai ao supermercado, mais próximo, comprar alguma coisa que esteja em falta (Marafuz, 2022).

Exercício

Pausa

[O que vou fazer?]

Queres saber mais? Explora as dicas que se seguem!

[Técnica dos 15 minutos para iniciares o teu estudo](#)

[Take a Break](#)

[Toolkit de práticas de autocuidado para estudantes \[em inglês\]](#)



MÉTODOS E TÉCNICAS PARA ESTUDAR MELHOR

Nesta parte, apresentamos-te algumas etapas e técnicas de estudo que podes utilizar. Ao combinares diferentes técnicas estarás a otimizar o teu estudo.

No Ensino Superior os estudantes são confrontados com a aprendizagem de informação complexa que chega através de uma diversidade de fontes de informação que é necessária gerir. Desta forma, estudar implica perceber e assimilar o conteúdo através de estratégias e ferramentas, e por isso, é fundamental começar o estudo no início de cada semestre através das 5 etapas do **MÉTODO PLEMA** (Seco et al., 2012).

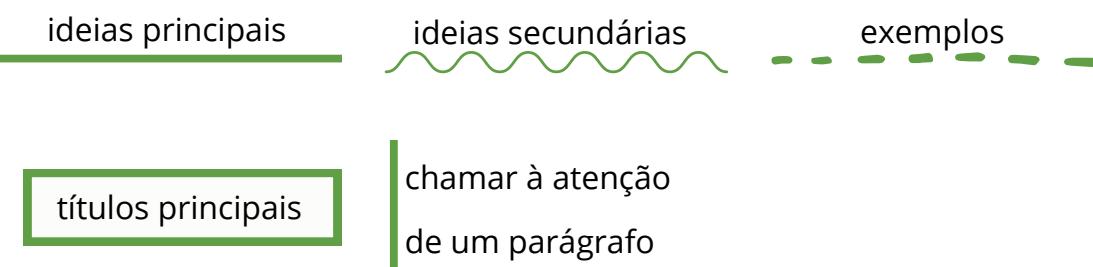
Pré-leitura	Leitura rápida, global e pouco profunda que permite ter uma ideia geral do texto e ajudar na preparação da fase seguinte. Ter atenção aos títulos e sublinhados, transformando-os em questões que suscitem o interesse e a curiosidade pelo conteúdo do texto (Seco et al., 2012).
--------------------	--

Leitura	<p>Leitura detalhada e atenta do texto, sublinhando as ideias principais. Para tornares a tua leitura mais eficiente podes considerar as seguintes etapas (Seco et al., 2012):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as ideias principais; • Sintetizar as ideias e organizar o conteúdo; • Colocar perguntas e procurar respostas; • Projetar implicações, ou seja, ir além do que lês; • Monitorizares a compreensão.
----------------	---

Dicas para uma Leitura Eficaz

O sublinhado é uma técnica que exige competências ao nível da pesquisa e síntese, devendo ser acompanhado de notas na margem do texto de forma a poupar tempo de estudo. De seguida são apresentadas algumas estratégias (Seco et al., 2012):

- **Cores diferentes:** na identificação das informações mais relevantes podes utilizar cores diferentes, através do estabelecimento de um código de cores (e.g., azul: conclusões; vermelho: ideias principais; verde: exemplos; Seco et al., 2012);
- **Diferentes tipos de linhas:**



- **Notas laterais:** acrescenta na margem notas e comentários que sintetizem o conteúdo das diversas partes do texto (Seco et al., 2012);
- **Utilização de sinais:** recorre a meios gráficos para acompanhares a tua leitura (Seco et al., 2012).

Esquematização

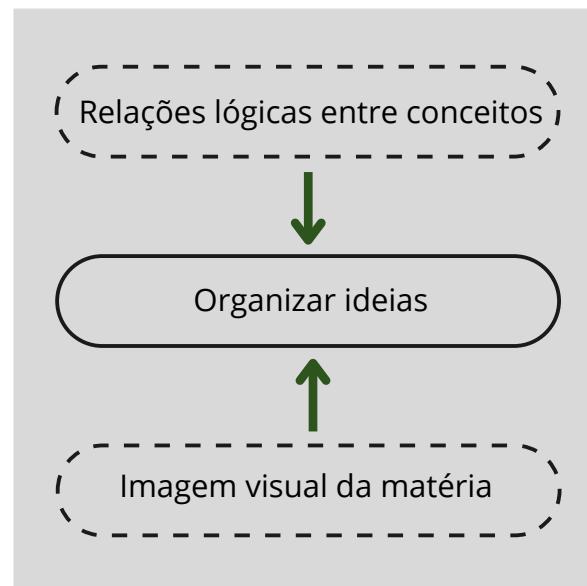
Elaboração de um esquema ou resumo da matéria que organize os conceitos por grau de importância, com o objetivo de facilitar a tua compreensão e memorização.

Para fazeres um esquema precisas de (Seco et al., 2012):

- Definir ideias principais;
- Definir ideias secundárias;
- Selecionar uma palavra chave;
- Selecionar uma forma gráfica.

Vantagens de Elaboração de Esquemas

Rentabilizar o trabalho/tempo



Facilita a memorização/revisões

Aplicações em que podes desenvolver esquemas



Memorização	(Re)organização da matéria com recurso a esquemas, mnemónicas, resumos ou ideias-chave, que facilitem a retenção da informação na memória (Seco et al., 2012).
--------------------	--

Técnicas de Memorização

(Seco et al., 2012)

Técnicas	Descrição
Repetição	Repetição da informação um determinado número de vezes até que seja apreendida.
Imagens Mentais	Utilização da memória fotográfica através de recursos como esquemas/mapas.
Palavras-chave	Associar um tópico a cada palavra-chave.
Técnica dos números	Codificação em números de um conjunto de informações, onde se atribui uma ordem lógica.
Mnemónicas, rimas e jogos	Decorar um processo ou dados através da formação de uma palavra com as suas iniciais.
Flashcards	Utilizar cartões com perguntas e respostas no verso.

Avaliação dos Conhecimentos

Esta etapa faz parte da aprendizagem e o estudo deve terminar com esta fase de extrema importância, permitindo verificar se toda a aquisição, organização e memorização da informação se traduziu num resultado satisfatório. Podes também recorrer ao autoquestionamento - *fazeres e responderes a perguntas sobre a matéria.*

Exercício

Adaptado de Seco et al., 2012

	Nunca	Às vezes	Muitas Vezes	Sempre
1. Defino objetivos e verifico se os cumprir no fim de cada unidade de estudo.				
2. Elaboro questões às quais tento responder.				
3. Tento explicar por palavras minhas os esquemas e resumos que elaborei.				
4. Quando termino de estudar uma parte da matéria registo as dúvidas para esclarecer com o docente.				
5. Reúno com colegas para explicar partes da matéria que estudei.				
6. Tento resolver exames de anos anteriores.				
7. Quando tenho de apresentar um trabalho, ensaio a apresentação em casa.				

Sugestões de Leitura

- Carita, A., Silva A., Monteiro, A. & Diniz, T. (2001). *Como ensinar a estudar*. Lisboa: Editorial Presença.
- Cosme, A. & Trindade, R. (2001). *Área de Estudo Acompanhado: O Essencial para Ensinar a Aprender*. Porto: ASA.
- Dias, M. & Nunes, M. (2003). *Manual de Métodos de Estudo*. Lisboa: Edições Universitárias.
- Dunlosky, J., Rawson, K., Marsh, E., Nathan, M. & Willingham, D. (2013). Improving Students Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions from Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest* 14 (1), 5-58.
- Gladwell, M. (2010). *Blink: "Decidir num Piscar de Olhos"*. Lisboa: Dom Quixote.
- Knapp, J., & Zeratsky, J. (2018). *Make Time: How to Focus on What Matters Every Day*. London: Penguin.
- Silva, A. & Sá, I. (1997). *Saber Estudar e Estudar para saber*. Porto: Porto Editora.

Referências Bibliográficas

- Marafuz, J. (2022, Fevereiro). *Como Sobreviver e se possível, Viver: Como estudar.* simplesMENTE. <https://www.medicina.ulisboa.pt/newsfmul-artigo/120/simplemente-12-como-sobreviver-e-se-possivel-viver-como-estudar>
- Mfondoum, A. H. N., Tchindjang, M., Mfondoum, J. M., & Makouet, I. (2019). Eisenhower matrix Saaty AHP= Strong actions prioritization? Theoretical literature and lessons drawn from empirical evidences. *IAETSD-Journal for Advanced Research in Applied Sciences*, 6, 13-27.
- Ramos, S. I. V. (2013). Hábitos e métodos de estudo dos alunos do ensino superior. *Revista Psicologia*.
- Seco, G., Pereira, A., Filipe, L., Alves, S., & Duarte, A. (2012). *Como ter sucesso no ensino superior – Guia prático do estudante*. Lisboa: Pactor

Ficha Técnica

Título: Métodos de Estudo - Como vou estudar? Decoro tudo?

Escrito/adaptado por: Teresa Costa Santos, estagiária do GAE, no âmbito do Mestrado em Psicologia da Educação e do Aconselhamento da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Revisto por: Carla Vale Lucas

Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE)

Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL)

Dezembro 2023

simples — — MENTE



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA



GAE
Gabinete de Apoio
ao Estudante FMUL