



## Serviço de Psicologia e Orientação



**“Caminhar para o sucesso”**

### Hábitos e Métodos de Estudo

Setembro de 2015

**Psicóloga: Fernanda Pereira**  
**Educadora Social: Mónica Mesquita**

O **trabalho dos estudantes** pode ser comparado ao trabalho de um **desportista profissional**. Todos os desportistas necessitam de um treino que os prepare física e tecnicamente, que os mentalize psicologicamente e lhe dê instruções sobre a forma de jogar e enfrentar as competições. É precisamente isto, que se pretende com os métodos de estudo!

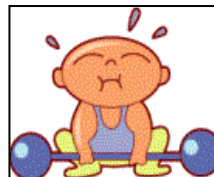
Para a tua preparação, enquanto estudante, necessitas de:

\*Uma boa preparação física – Hábitos de estudo;

\*Uma boa preparação técnica – Domínio das técnicas de estudo;

\*Uma boa preparação psicológica – Motivação pra estudar

**Mas há algo que não te podes esquecer: quem ganha as competições é o atleta e não o treinador, portanto o esforço será sempre teu para alcançares o sucesso escolar.**



### Organização do horário de estudo

A grande maioria dos alunos não realiza um estudo regular. Muitas vezes, limita-se a fazer os trabalhos de casa e estuda nas vésperas dos testes. Ora, como sabes, um atleta não ganha uma competição se não treinar várias horas por dia.



Se organizares bem o teu tempo, verás que consegues obter melhores resultados, na escola e ainda te sobra tempo para fazeres outras atividades de que gostas. Para isso, é necessário construíres o teu horário de estudo.

### Regras para construir um horário de estudo:

- ⇒ Deve ser pessoal e baseado nas tuas necessidades atividades a realizar;
- ⇒ Deve prever períodos de estudo mais longos nos dias com menos aulas e ter em consideração as disciplinas de cada dia;
- ⇒ Deve ter em conta a realização dos trabalhos de casa, que devem ser bem feitos e terem uma boa apresentação: limpos e organizados;
- ⇒ Deve incluir revisões das matérias dadas nesse dia;
- ⇒ Deve ser realista, ou seja, ser possível pô-lo em prática.



### Como planificar uma sessão de estudo?

Para o estudo render, começa por definir os teus objetivos e o trabalho que vais fazer. Há perguntas que te podem ajudar.

#### →Antes do estudo:

- » O que tenho de fazer hoje?
- » Como distribuir as atividades?
- » De que material vou precisar?
- » O que vou fazer, exatamente?



### Depois do estudo:

- » Cumpri os meus objetivos?
- » Consegui aprender aquilo que queria?

### Quando estás a estudar debes:

- Estar num ambiente sossegado, num local bem iluminado e sentado numa postura correta;
- Sublinhar o que é mais importante;
- Escrever um resumo do que leste no teu caderno de estudo;
- Atribuir um título ao assunto que resumiste;
- Ter o caderno à mão para escreveres as palavras que não compreendeste.

#### Sublinhar

Para sublinhar, traças uma linha por baixo das palavras, frases ou ideias mais importantes.

Como fazer:

1. Nunca sublinhes na primeira leitura;
2. Sublinha só as palavras ou ideias principais;
3. Dá mais importância às definições, fórmulas, termos técnicos e ideias-chave;
4. Podes utilizar diferentes tipos de sublinhado, para distinguires diferentes tipos de ideias;
5. Sublinha de maneira a que, se leres só os sublinhado, te consigas lembrar de todo o texto e perceber o seu sentido. Assim, quando fores fazer revisões da matéria, terás o trabalho muito facilitado.
6. Não sublinhes nada que não entendas. Utiliza o dicionário ou pergunta a alguém



O resumo é um texto que tem as ideias principais de outro texto, expostas abreviadamente e pela mesma ordem que aparecem no original.



→ **Para fazer um resumo é aconselhável:**

1. Ler atentamente o texto original;
2. Fazer uma segunda leitura para descobrir as várias partes em que o texto se decompõe;
3. Releer o texto, sublinhando apenas o que é importante saber;
4. Eliminar pormenores sem importância (repetições);
5. Não usar o discurso direto;
6. Registrar, ordenadamente, as ideias principais do texto.

### Testes

→ **Antes do teste:**

- > Estudar com antecedência e não apenas nas vésperas do teste;
- > Identificar os temas importantes da matéria que vão sair no teste;
- > Ler os resumos elaborados;
- > Elaborar listas de possíveis perguntas sobre a matéria;
- > Tentar responder sozinho de forma mais completa possível;



- > Anotar as dúvidas e clarificá-las junto dos professores, pais ou colegas;
- > Estudar um pouco mais a matéria onde sentes mais dificuldades.

→ **Durante o teste:**

- > Sê pontual;
- > Leva todo o material de que necessitas para a realização do teste;
- > Lê todas as perguntas do teste antes de começares a responder;
- > Seleciona as perguntas do teste, começando por aquelas em que tens mais facilidade;
- > Lê o enunciado com muita atenção e responde apenas ao que é pedido;
- > Organiza o tempo que tens disponível;
- > Se tiveres tempo, revê o teste no final.



### Bibliografia:

- \*Almeida, L. S. (1997). Programas para ensinar a estudar e a pensar: contribuições para a aprendizagem dos alunos. *Psicopedagogia, Educação e Cultura*, 1 (2), 221-234.
- \*Dias, M. M. & Nunes, M. M. (1998). Manual de métodos de Estudo. Editora: Edições Universitárias Lusófonas. Lisboa.
- \*Silva, A., & Sá, I. (1997). *Saber estudar e estudar para saber*. Lisboa: Porto Editora.