

## | MÉTODOS DE ESTUDO

Os métodos de estudo mais eficazes são frequentemente aqueles que promovem um contacto mais activo e personalizado com a matéria a estudar, favorecendo a compreensão da nova matéria e a sua integração com o que aprendemos anteriormente.

Ao mesmo tempo, quanto mais o método de estudo utilizado se assemelhar à forma como iremos ser avaliados, melhores serão, em princípio, os resultados.

Aqui ficam algumas indicações sobre métodos de estudo frequentemente utilizados:

### Tirar Apontamentos



- ✓ Escreva os seus próprios apontamentos, com um sistema de escrita rápida que funcione para si.
- ✓ Esteja atento e participe na aula, tire dúvidas e dê especial atenção a qualquer indicação sobre o que será valorizado na avaliação.
- ✓ Leia a matéria antes da aula e organize os apontamentos em casa: se tiver bons apontamentos ficará com uma boa base para estudar / rever a matéria mais tarde.

### Auto-exame

- ✓ Pode formular as suas próprias perguntas, ou recorrer a exercícios/exames anteriores.
- ✓ As perguntas que requerem a elaboração das próprias respostas são mais eficazes do que as de preencher espaços em branco ou de escolha múltipla.
- ✓ Este método é particularmente indicado para rever a matéria: quanto mais praticar, melhor.



### Sabias que o Serviço de Apoio ao Aluno da FLUL tem Apoio e Aconselhamento Psicológico?

Para mais informações e marcações, podes consultar a página Apoio e Aconselhamento Psicológico ou contactar o Serviço de Apoio ao Aluno através dos seguintes contactos:

Telf: +351 21 792 00 23

E-mail: saa@fl.ul.pt

Horário de Atendimento:

De 2.ª a 6.ª feira das 09h30 às 12h45 e das 13h45 às 17h00

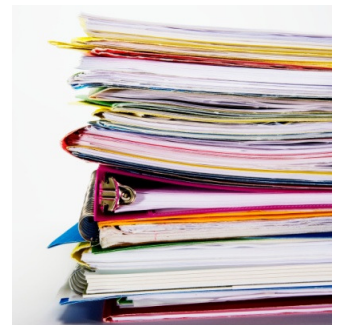
## Estudo Distribuído



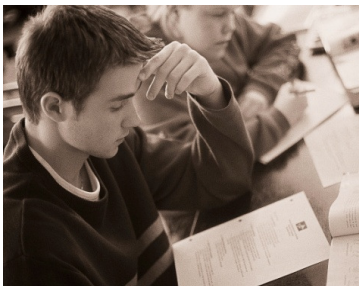
- ✓ Estudar de véspera é melhor que não estudar, pelo menos no curto prazo.
- ✓ No entanto, a distribuição da aprendizagem ao longo do tempo favorece a memória de longo prazo.
- ✓ Os intervalos mais longos (por exemplo, mais de um mês) poderão ser ideais para estudar as matérias nucleares, que precisam de ser retidas para testes ou avaliações cumulativas.

## Estudo Intercalado

- ✓ Para cada nova matéria, comece por estudar o suficiente de forma a adquirir um nível mínimo de competência.
- ✓ Posteriormente faça uma sessão de estudo que intercale a nova matéria com outras que tenha estudado anteriormente.
- ✓ Este método facilita a discriminação entre diferentes tipos de conceitos ou problemas, o que é particularmente importante quando esta discriminação é um dos elementos da avaliação a realizar.



## Auto-explicação ou Interrogação Elaborativa



- ✓ Encontre uma explicação sobre a forma como a nova informação se relaciona com o conhecimento anteriormente adquirido, ou explique a si mesmo os passos envolvidos na resolução de um problema.
- ✓ É importante que as explicações sejam criadas por si, uma vez que é a própria criação da explicação (e a sua relação com o conhecimento já adquirido) que torna o método eficaz.

## Escrever Resumos

- ✓ Identifique o que é importante e a forma como as várias ideias se relacionam umas com as outras.
- ✓ Coloque a informação nas suas próprias palavras e sintetize-a.



## Sublinhar e Reler



- ✓ Garanta que sublinha o menos possível, já que isso aumenta a eficácia deste método.
- ✓ Comece por ler os textos para encontrar as ideias principais antes de começar a sublinhar e discrimine informação importante e trivial.
- ✓ Reler a matéria anteriormente estudada é um bom método para recordar a informação que será utilizada na avaliação.

## Seja dono do seu tempo durante o exame

- ✓ Comece por ler o enunciado todo, com muita atenção.
- ✓ Se lhe ocorrerem algumas informações importantes, anote-as numa folha.
- ✓ Calcule o tempo que precisa para responder a tudo.
- ✓ Veja quais as perguntas com maior cotação e, se possível, dê-lhes prioridade.
- ✓ É importante começar pelas respostas que domina para ganhar embalagem e confiança para o resto da prova.
- ✓ Não entre em pânico se não souber algumas respostas.
- ✓ Controle a ansiedade durante o exame.



### Fontes:

Dunlosky, J. et al. (2013). **Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology**. Association for Psychological Science. Disponível em (2013-03-04): <http://psi.sagepub.com/content/14/1/4.full.pdf+html?ijkey=Z10jaVH/60XQM&keytype=ref&siteid=sppsi>

JORNAL O EXPRESSO (2013). **Seja dono do tempo durante o exame**. Disponível em (2013-03-04): <http://expresso.sapo.pt/seja-dono-do-tempo-durante-o-exame=f779965>

JORNAL O EXPRESSO (2013). **Como se fazem bons apontamentos para os exames**. Disponível em (2013-03-04): <http://expresso.sapo.pt/9-passos-para-fazer-bons-apontamentos=f785609>

Os seus comentários e sugestões são bem-vindos! Envie-nos um e-mail para: [saa@fl.ul.pt](mailto:saa@fl.ul.pt)

Maria de Fátima Conceição  
Apoio Psicopedagógico, Serviço de Apoio ao Aluno

Publicado na Newsletter PV-FLUL, Fevereiro de 2013