EXTERNATO
PAULO VI

ANO LETIVO 2026/2027

«Faz da tua vida um dom»

DOSSIER COM ORIENTAÇÕES DE APOIO AO ESTUDO

Serviço de Psicologia e Orientação

EXTERNATO PAULO VI

Introdução

Na jornada educativa de cada aluno, a parceria entre a escola e a família desempenha um papel fundamental no desenvolvimento académico e pessoal. No Externato Paulo VI, reconhecemos e valorizamos profundamente o impacto positivo que a participação ativa da família pode ter na vivência escolar dos nossos alunos.

Este ano letivo é orientado pelo lema «Faz da tua vida um dom» — um convite a colocarmos os nossos talentos, o nosso tempo e o nosso esforço ao serviço do nosso crescimento e do bem dos outros. Estudar com empenho, organização e responsabilidade é, também, uma forma concreta de viver este lema: é fazeres um dom de ti próprio, desenvolvendo o melhor que tens para dar — hoje na escola e, amanhã, na vida.

Este dossier reúne, de forma resumida, alguns métodos e técnicas que te podem ajudar a organizar melhor o teu estudo e a tirar mais partido do teu esforço diário.

Como nenhum método é igualmente eficaz para todas as pessoas, as sugestões aqui apresentadas deverão ser adaptadas às tuas características, aos teus objetivos e a cada disciplina, servindo apenas de guia orientador do teu estudo.

Para isso, o apoio e a colaboração da tua família são de grande importância! Envolve os teus pais neste processo e dedica ao estudo diário o tempo suficiente, cumprindo as estratégias sugeridas. Só assim viverás um ano cheio de sucesso, ao mesmo tempo que desenvolves hábitos de estudo que te vão acompanhar ao longo do teu percurso escolar futuro.

«Faz da tua vida um dom»

Estudar não é apenas cumprir uma obrigação — é uma oportunidade de desenvolveres os teus talentos. Cada hora bem investida no estudo é um passo a caminho de te tornares mais capaz de dar o teu melhor: à tua família, à tua escola e à comunidade.

Nota: Este manual encontra-se alinhado à esquerda para facilitar a leitura a alunos neurodivergentes.

Bom trabalho!

A mudança de ciclo

Mudar de ciclo de ensino é um momento importante do teu percurso escolar. Novas disciplinas, novos professores, novos colegas e, por vezes, um novo espaço físico trazem consigo desafios que pedem mais autonomia, organização e responsabilidade da tua parte.

O que costuma mudar

- Mais disciplinas e, por isso, mais professores e formas de trabalhar diferentes.
- Maior exigência ao nível da autonomia: organizares sozinho(a) o teu material, o teu tempo e o teu estudo.
- Novos horários e, muitas vezes, mudança de sala de aula.
- Mais trabalhos de casa, testes e prazos para gerires.
- Novas rotinas em casa e na escola, que precisam de algum tempo para se consolidarem.

Como te podes preparar

- Organiza, desde o início do ano, um caderno ou dossier por disciplina, devidamente identificado.
- Cria rotinas diárias de estudo e de arrumação do material, para que se tornem naturais.
- Não tenhas receio de pedir ajuda: aos teus professores, ao diretor de turma, aos teus pais ou ao Serviço de Psicologia e Orientação (SPO).
- Dá tempo a ti próprio(a): é normal sentires-te mais cansado(a) ou inseguro(a) nas primeiras semanas.
- Vê esta mudança como uma oportunidade para cresceres e desenvolveres novas capacidades — mais um passo em direção ao lema deste ano: fazeres da tua vida um dom.

Como gerir o tempo de estudo?

Uma das grandes dificuldades com que geralmente todos os alunos se confrontam é: como conciliar o tempo que dispõem entre o estudo e o tempo para o desporto, o convívio, as redes sociais, os jogos, etc.?

O estudo e as outras atividades podem perfeitamente ser conciliados. Para isso, deves estabelecer a tua escala de prioridades, dedicando a cada tarefa o tempo que ela merece.

Porém, se tiveres metas ambiciosas, terás sempre de investir mais tempo no estudo do que nas outras ocupações — é também essa dedicação que faz da tua vida um dom bem investido.

Tempo de estudo

É desejável estudar, em média, 10 horas por semana.

Mas, ao contrário do que possas estar a pensar, não é produtivo estar muitas horas seguidas em frente aos cadernos e livros — muito menos ao computador!

Deves investir no estudo as horas mais rentáveis. A investigação sugere que a maioria das pessoas atinge o seu ponto alto de atenção e assimilação a meio do dia e ao final da tarde. Contudo, cada pessoa tem os seus próprios ritmos, biológico e intelectual. Assim, deves descobrir, com a ajuda dos teus pais e professores, em que horas obténs maior rendimento e sentes mais energia.

- As horas mais rentáveis devem ser reservadas para estudar a matéria em que tens mais dificuldade, deixando para depois o trabalho mais fácil ou mais interessante para ti.
- Geralmente, não é recomendável realizar grandes esforços intelectuais depois de refeições pesadas ou antes de dormir.
- Deves fazer intervalos regulares. Sugere-se, em geral, 10 minutos de intervalo por cada hora de estudo — pequenos períodos de repouso facilitam a aprendizagem e a memorização.
- Deves evitar estudar seguidas disciplinas semelhantes. Intercalar matérias diferentes ajuda a evitar a fadiga e o cansaço, sem perderes rendimento.

Elaboração de um horário de estudo

- Um processo simples que permite aproveitar melhor o tempo é elaborar um horário semanal de estudo.
- Esse horário deve ser realista, de forma a poder ser cumprido.
- O horário pode ser um guia que te leve a trabalhar com regularidade. O trabalho regular — de preferência todos os dias, à mesma hora e no mesmo local — representa um exercício de autodisciplina e uma segurança contra os imprevistos.

- Um estudante que segue um horário aprende a disciplinar-se: não faz apenas o que lhe apetece, quando lhe apetece, nem cede facilmente às tentações do exterior. Concentra-se e cumpre, em cada momento, a tarefa que se propôs.
- O trabalho regular é a única prevenção eficaz contra a fadiga, as confusões e a ansiedade que surgem, muitas vezes, na época dos testes, quando se deixa o estudo para a última hora.

Local de estudo

O local onde estudas é de grande importância para a eficácia do teu estudo! Deve ser confortável, ter boa iluminação e estar protegido de ruídos, de modo a permitir maior concentração e um melhor aproveitamento do tempo dedicado ao estudo.

Convém que tenhas uma mesa ou secretária utilizada, se possível, apenas para o estudo. A cadeira deve também ser ajustável em altura, de forma a que possas apoiar os cotovelos e antebraços na mesa sem esforçar os ombros.

Deves ter todo o material necessário próximo de ti — caderno, livros, canetas, dicionário, etc. — para evitares interrupções que te fazem perder tempo e concentração.

No local de estudo não devem existir objetos que te possam distrair, como telemóvel ou televisão.

É, contudo, fundamental que reserves também tempo para as atividades que realmente gostas e que te trazem bem-estar, para recarregares as baterias: praticar desporto, estar com os amigos, ler, jogar, ouvir música…

Organização do caderno diário

O caderno diário é um dos teus principais instrumentos de trabalho: é nele que registas, todos os dias, o que aprendes em cada aula. Um caderno bem organizado facilita a revisão da matéria e torna mais fácil, mais tarde, a elaboração de bons resumos.

Para manteres o teu caderno bem organizado, deves:

- Usar um caderno (ou separador, no caso de dossier) para cada disciplina, devidamente identificado.
- Escrever sempre a data e o sumário ou título da aula, para localizares facilmente a matéria.
- Escrever com letra legível e de forma organizada, deixando margem para anotações posteriores.
- Registar todos os apontamentos dados pelo professor, mesmo quando já constam do manual — muitas vezes esclarecem ou complementam a matéria.
- Completar o caderno no próprio dia, sempre que tenhas faltado a uma aula ou não tenhas percebido bem algum ponto.
- Rever o caderno com regularidade, e não apenas na véspera dos testes.

Organização da sessão de estudo

Antes de iniciares o estudo, é importante que respondas às questões seguintes, para melhor organizares o teu trabalho:

1. O que é que dei hoje?
    a. O que foi dado em cada disciplina?
    b. Em que página do livro está a matéria?
    c. Sublinhar a matéria importante.
    d. Passar para uma folha a matéria importante (fazer o resumo da aula).
2. Ler.
3. Tenho trabalhos de casa?
4. Posso fazer exercícios?
    a. Matemática
    b. Português (gramática, …)
    c. Inglês (gramática, palavras novas, …)
5. O que vou fazer amanhã?
    a. Ver o que vai ser dado nas várias disciplinas.
6. Tenho trabalhos para entregar?
7. Como é que correu o estudo?
    a. Estive concentrado?
    b. Consegui concluir os trabalhos?
    c. Compreendi a matéria?

Momento	Orientação
Período inicial	5 minutos para a preparação do material necessário. Evitam-se, assim, interrupções e quebras de concentração e de rendimento.
Duração de cada período de estudo	Entre 20 e 40 minutos para cada disciplina. Ao fim deste tempo, o estudo já não dá o rendimento pretendido, pelo que convém descansar um pouco.
Intervalo entre períodos de estudo	Os intervalos não devem ter duração superior a 10 minutos, nem ser dedicados a atividades demasiado motivadoras (ex.: jogos, televisão), que podem dificultar o regresso ao estudo.
Organização das disciplinas	Início — uma disciplina de dificuldade média, para ganhar ânimo, ou de maior dificuldade se a motivação for elevada. Segundo período — disciplinas de maior dificuldade, aproveitando o momento de maior rendimento. Por fim — disciplinas mais fáceis, quando já existe mais cansaço e menor rendimento.

Como estudar um texto?

Pré-leitura

Antes de iniciares a leitura de um texto, deves:

- Ler todos os títulos e subtítulos, bem como as palavras ou frases que se encontram destacadas.
- Prestar atenção às figuras, quadros e gráficos.
- Perguntar a ti próprio: Que relação tem este tema com os anteriores? (ajuda-te a ordenar de forma lógica os diversos temas estudados) e O que sei sobre este tema? (desperta a tua curiosidade sobre o que vais ler e aprender).

Leitura

Ao iniciares a leitura de um texto, deves:

- Ler atentamente todo o texto, capítulo ou livro.
- Ler tudo, incluindo legendas de figuras, quadros e gráficos.
- Fazer perguntas sobre o tema e tentar responder-lhes:
    - De que se trata este texto?
    - O que é que o autor me quis fazer compreender?
    - Sobre o que é que ele mais insistiu?
    - O título corresponde àquilo que compreendi?

Fazer perguntas sobre o que lês vai ajudar-te a:

- Compreender melhor o que estás a ler;
- Aprender melhor os assuntos;
- Consolidar o que aprendeste;
- Aprender mais facilmente outros assuntos;
- Relacionar melhor as ideias.

Sublinhar

Sublinhar um texto é uma forma de estares mais atento e de reteres melhor o que lês. Um bom sublinhado ajuda a organizar apontamentos, uma vez que facilita a realização de esquemas e resumos, além de permitir revisões rápidas da matéria.

Para sublinhar bem, deves:

- Dar prioridade a definições, fórmulas, esquemas e outras palavras ou expressões que sejam a chave da ideia principal;
- Não abusar dos traços e das cores;
- Destacar apenas uma ou duas ideias por parágrafo;
- Não sublinhar tudo — sublinhar tudo é o mesmo que não sublinhar nada.

Esquematizar

- Esquematizar é ordenar hierarquicamente as ideias principais de um texto ou de um capítulo.
- Os esquemas têm a vantagem de destacar e visualizar mais facilmente o essencial da matéria a estudar.
- Além de desenvolverem a criatividade e o espírito crítico, os esquemas podem ser utilizados para elaborar planos de trabalho e preparar provas de avaliação.

Resumir

Resumir é abreviar e sintetizar o conteúdo de um texto. Exige capacidade para selecionar e reformular as ideias essenciais.

Para fazeres um bom resumo, deves:

- Compreender o texto na sua globalidade, descobrindo a ideia-chave de cada parágrafo;
- Reconstruir o texto de um modo pessoal, respeitando sempre o pensamento do autor;
- Ler todo o texto com calma, compreendendo-o no seu todo;
- Voltar a ler, desta vez mais aprofundadamente, destacando as ideias principais e as palavras que ligam as várias partes do texto;
- Tentar resumir cada parágrafo ou ideia, de forma a organizar a matéria, compreendê-la e interiorizá-la, tendo em atenção que o resumo:
    - Deve ser breve e escrito como um texto normal;
    - Deve conter menos palavras do que o texto inicial;
    - Deve interligar as ideias, recorrendo a conetores de discurso;
    - Deve ser escrito por palavras tuas.

Passo a passo para elaborares um bom resumo

- Junta o material: os apontamentos do caderno, os sublinhados do manual e os esquemas que já tenhas feito.
- Relê tudo com atenção, confirmando que compreendes cada parte da matéria.

- Organiza as ideias principais pela ordem que faz mais sentido para ti — não é obrigatório seguir a ordem do manual.
- Escreve o resumo por palavras tuas, ligando as ideias com conetores (por isso, além disso, no entanto, ...).
- Relê o resumo no final e confirma que nada de essencial ficou de fora.

Texto original	Texto alternativo / resumido
Uma empresa é um conjunto de pessoas, isto é, sócios que se juntam de modo a formar uma empresa, com a finalidade de prestar bens ou serviços à comunidade, de modo a que a empresa possa ser viável. A empresa pode ter ou não fins lucrativos; neste último caso trata-se das cooperativas, empresas criadas para prestar serviços à comunidade e que não têm fins lucrativos.	Uma empresa é um conjunto de pessoas que se juntam com a finalidade de produzir bens ou serviços para a comunidade. A empresa pode ter ou não fins lucrativos. Exemplo deste último caso são as cooperativas.

O resumo da matéria é uma estratégia que permite uma melhor compreensão e assimilação dos textos, além de treinar a capacidade de síntese!

Tirar partido do caderno diário para fazeres resumos

O caderno diário, quando bem organizado, é uma das melhores bases para elaborares bons resumos. Aproveita a informação que já lá tens registada:

- Usa os apontamentos da aula como ponto de partida — muitas vezes já contêm as ideias que o professor destacou como mais importantes.
- Cruza a informação do caderno com o manual, completando o resumo com o que possa faltar.
- Aproveita os sumários e os títulos das aulas para organizares o resumo por temas ou subtemas.
- Sempre que tenhas dúvidas sobre algo registado no caderno, esclarece-as com o professor antes de fazeres o resumo.
- Vai atualizando os teus resumos ao longo do período, em vez de deixares tudo para a véspera dos testes.

Desta forma, cada aula passa a contribuir diretamente para a tua preparação, tornando o estudo mais eficaz e menos cansativo.

Como preparar os testes de avaliação?

Preparar com antecedência

- Não esperes pela época de testes para começares a estudar: a acumulação de matéria desmotiva e prejudica o teu desempenho.
- Uma boa organização dos tempos e das matérias de estudo facilita o teu trabalho e ajuda-te a memorizar melhor a matéria.

Fazer uma revisão final da matéria antes de cada teste

- Faz uma revisão atenta aos apontamentos e resumos.
- Faz pequenas anotações à medida que vais lendo — ajuda a memorização e a concentração.
- Antecipa questões que possam surgir no teste e tenta responder-lhes corretamente.

Encarar os testes com autoconfiança

- Pensa antes de responderes às questões. Procura sempre captar o sentido exato das perguntas, ou pergunta ao teu professor.
- Elabora um esquema da resposta — ajuda-te a organizar as ideias.
- Responde de forma clara e segura.
- Evita escrever sobre aquilo que não dominas bem.
- Procura centrar-te nas questões e não em ti próprio: pensar constantemente se vais ou não ter uma boa nota só serve para aumentar a ansiedade.

Lidar com uma avaliação menos positiva

- Encara a situação de forma realista: tenta perceber se o estudo foi suficiente e se a preparação foi a mais adequada.
- Aproveita o resultado para ajustares os teus métodos de trabalho.
- Não te deixes vencer pelos momentos de desânimo — sê persistente.
- Acredita nas tuas capacidades. Também isto faz parte do teu crescimento e do dom que estás, dia após dia, a construir.

Técnicas de estudo: o que diz a investigação

Nem todas as formas de estudar produzem os mesmos resultados. Uma referência incontornável na psicologia da aprendizagem é a revisão de Dunlosky, Rawson, Marsh, Nathan e Willingham (2013), que avaliou a eficácia de dez técnicas de estudo comuns. A tabela seguinte resume essa hierarquia de eficácia:

Técnica	Eficácia	Em que consiste
Prática de recuperação (autoavaliação)	Alta	Testar-te a ti próprio — por exemplo, tentando recordar a matéria sem consultar os apontamentos, ou usando fichas de perguntas — em vez de te limitares a reler.
Prática distribuída	Alta	Espaçar o estudo de uma mesma matéria ao longo de várias sessões e dias, em vez de concentrar tudo na véspera do teste.
Intercalação de temas	Moderada	Alternar, dentro da mesma sessão, entre diferentes disciplinas ou tipos de problema, em vez de praticar sempre o mesmo tipo de exercício seguido.
Autoexplicação	Moderada	Explicar por palavras tuas, à medida que estudas, porque é que algo é verdadeiro ou como se relaciona com o que já sabes.
Questionamento elaborativo	Moderada	Perguntar a ti próprio "porquê" e "como" sobre factos e conceitos, e procurar responder com base no que já sabes.
Releitura e sublinhado simples	Baixa	Ler ou sublinhar o texto repetidamente, sem outra estratégia associada — útil como primeiro contacto com a matéria, mas insuficiente por si só.

Por isso, sublinhar e reler são úteis para um primeiro contacto com a matéria, mas não bastam para uma boa preparação. Deverão ser complementados com resumos, esquemas e, sobretudo, momentos em que testas o que já sabes sem consultar os apontamentos — é esse esforço de recuperação, mais do que a releitura passiva, que consolida a aprendizagem a longo prazo.

Fonte: Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58.

Outros fatores importantes associados à aprendizagem

A alimentação, o desporto e o sono são fatores essenciais para o bom desenvolvimento infantil e juvenil, pelo que devem ser mantidos em equilíbrio.

O impacto (positivo) do desporto e da alimentação

8. Melhora a coordenação motora, o equilíbrio, a aprendizagem, a memória e a concentração.
9. Melhora a disposição diária, o humor e a qualidade do sono, prevenindo o stress e a ansiedade, e promovendo o bem-estar.
10. Aumenta a produção de neurotransmissores responsáveis pela reparação celular do cérebro.
11. Estimula o crescimento de novas células nervosas.
12. Contribui para prevenir o aparecimento de doenças e retardar o envelhecimento cerebral.
13. Faz bem ao coração e aos vasos sanguíneos.
14. Ajuda a prevenir o excesso de peso e a obesidade.
15. Fortalece os ossos.

O impacto do sono na aprendizagem

O sono é essencial à vida e desempenha um papel fundamental na nossa saúde e bem-estar. No entanto, a sua importância para a aprendizagem é muitas vezes desvalorizada.

Dormir bem e o número de horas suficiente é fundamental para vários processos cognitivos que ocorrem no cérebro, entre eles:

- Consolidação da memória: durante o sono, o cérebro processa e armazena as informações adquiridas durante o dia, fortalecendo as ligações neuronais associadas à aprendizagem.
- Criatividade e resolução de problemas: o sono REM (Rapid Eye Movement) está associado ao pensamento criativo e à resolução de problemas complexos.
- Atenção e concentração: a privação de sono prejudica a capacidade de concentração e atenção, dificultando a retenção de novas informações.
- Plasticidade cerebral: um descanso adequado promove a plasticidade cerebral, facilitando a adaptação do cérebro a novas situações e experiências.
- Regulação emocional: dormir mal reduz a capacidade de regular as próprias emoções, podendo potenciar a irritabilidade e pensamentos negativos, com impacto na aprendizagem.

Para teres um sono saudável, podes optar por:

16. Ter uma rotina de sono regular: estabelecer horários para deitar e levantar ajuda a regular o relógio biológico e a promover um sono de melhor qualidade.
17. Ter um ambiente propício ao sono: um ambiente tranquilo, escuro e confortável é essencial para um sono reparador.
18. Limitar os estímulos antes de dormir: evita ao máximo dispositivos eletrónicos, ecrãs luminosos e atividades estimulantes antes de deitares.
19. Praticar hábitos relaxantes: técnicas de relaxamento, como respiração profunda ou alongamentos suaves, ajudam a preparar o corpo e a mente para o sono.
20. Ter atenção à alimentação à noite: o jantar deve ser leve, pois refeições pesadas dificultam o adormecer; evita também alimentos ricos em cafeína.

Horário semanal

Preenche o teu horário com os tempos letivos, as atividades extracurriculares e os blocos de estudo — reservando também tempo para descanso, desporto e convívio.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
7h00							
8h00							
9h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00							
18h00							
19h00							
20h00							
21h00							
22h00							

Resumo da semana — *o meu pequeno dom desta semana*

Metas que já alcancei

→
→
→
→
→
→
→
→

Objetivos por atingir

•
•
•
•
•
•
•
•

Dificuldades que senti

—
—
—
—
—
—

Aspetos a melhorar

—
—
—
—
—
—

Notas

—
—
—
—
—
—

Uma palavra final

Ao longo deste ano letivo, vais ter muitas oportunidades para pores em prática aquilo que aqui ficou escrito. Nem todos os dias serão fáceis, e é natural que existam dificuldades pelo caminho — o que importa é a forma como as encaras e a persistência com que continuas.

Estudar com método, organização e empenho é uma forma concreta de fazeres da tua vida um dom: um dom para ti, que cresces e te preparas para o teu futuro; um dom para a tua família, que te acompanha; e um dom para a tua escola e para todos os que, no futuro, vão beneficiar daquilo que hoje estás a construir.

«Faz da tua vida um dom»

Este dossier fica para consulta ao longo do ano. Sempre que precisares, revê os métodos aqui apresentados e adapta-os ao que melhor resulta contigo.

Data: _____ / _____ / _____

Assinatura do(a) aluno(a): _____

Assinatura do encarregado de educação: _____