

2024/2025



DOSSIER COM ORIENTAÇÕES DE APOIO AO ESTUDO

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

EXTERNATO PAULO VI



Introdução

Na jornada educacional de cada aluno, a parceria entre escola e família desempenha um papel crucial no desenvolvimento acadêmico e pessoal. No externato Paulo VI, reconhecemos e apreciamos profundamente o impacto positivo que a participação ativa da família pode ter na vivência escolar dos nossos alunos. Neste sentido, criamos um dossier que possa ser lido por todos para o melhor interesse do aluno e da sua família.

1

Este dossier tem como objetivo resumir informação para ajudar o aluno no processo de aprender a estudar, abordando, em linhas gerais, alguns métodos e técnicas de estudo.

Na medida em que nenhum método é ideal para todas as pessoas, os métodos e as técnicas apresentadas deverão ser adaptados consoante as características de cada um, os objetivos e a disciplina, servindo apenas de guia para a orientação do estudo.

Para isso, o apoio e a colaboração dos pais é de suma importância! Certifica-te que envolves a tua família e que te dedicas o número de horas suficientes ao estudo diário, assim como, ao cumprimento das estratégias sugeridas. Só assim, poderás vivenciar um ano cheio de sucesso e adquirir hábitos de estudo importantes no teu percurso escolar futuro.

Bom trabalho!



Como gerir o tempo de estudo?

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

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

Porém, se tiveres metas ambiciosas, terás sempre que investir mais tempo no estudo do que nas outras ocupações (como deves calcular...)!

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 em frente aos cadernos e livros, muito menos do computador!

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

- As horas mais rentáveis devem ser apropriadas para estudar a matéria em que tens mais dificuldades, e deixar para depois o trabalho mais fácil ou que é para ti mais interessante.
- Geralmente, é recomendado não realizar grandes esforços intelectuais depois de refeições pesadas e antes de dormir.
- Deves fazer intervalos regulares quando estás a estudar. Normalmente sugere-se 10 minutos de intervalo por cada hora de estudo. Pequenos intervalos de repouso facilitam a aprendizagem e a memorização.
- Deves evitar o estudo de disciplinas semelhantes seguidas. Intercalar matérias diferentes no estudo é um processo de evitares a fadiga/cansaço sem perderes o rendimento.

Elaboração de um horário de estudo

- Um processo simples que permite aproveitar melhor o tempo é elaborar um horário semanal para o 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, no mesmo



local) representa um exercício de autodisciplina e uma segurança contra os imprevistos.

- Um estudante que obedece a um horário aprende a disciplinar-se. Não faz apenas o que lhe apetece, quando lhe apetece. Não cede tão facilmente às tentações do exterior. Concentra-se e cumpre, em cada momento, a tarefa que impôs a si próprio.
- O trabalho regular é a única prevenção eficaz contra a fadiga, as confusões e a ansiedade muitas vezes na época dos testes, quando se guarda o estudo para a última hora!

3

Local de estudo

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

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

Deves ter todo o material necessário próximo a ti, isto é: caderno, livros, canetas dicionário, etc., para evitares passeios que te fazem perder tempo e concentração.

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

É, contudo, fundamental que definas algum tempo para fazeres as coisas que realmente gostas e que te proporcionam bem-estar, para assim recarregares as baterias: praticar desporto, estar com os amigos, ler, jogar, ouvir música...

Organização da sessão de estudo

Antes de iniciar o estudo é importante que respondas às questões que se seguem, para melhor organizares o teu estudo:

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 resumo da aula).
 - e. Ler.
2. Tenho trabalhos de casa?
3. Posso fazer exercícios?



- a. Matemática
 - b. Português (gramática,...)
 - c. Inglês (gramática, palavras novas, ...)
4. O que vou fazer amanhã?
- a. Ver o que vai ser dado nas várias disciplinas
5. Tenho trabalhos para entregar?
6. Como é que correu o estudo?
- a. Estive concentrado?
 - b. Consegui concluir os trabalhos?
 - c. Compreendi a matéria?

<i>Período Inicial</i>	5 minutos para a preparação do material necessário. Assim se evitam posteriores interrupções e quebras de concentração e rendimento.
<i>Duração de cada período de estudo</i>	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.
<i>Intervalo entre os períodos de estudo</i>	Os intervalos para descanso não devem ter uma duração superior a 10 minutos. Não devem ser dedicados a atividades demasiado motivadoras (ex.: jogos, tv), que poderiam fazer perder a motivação para regressar ao estudo.
<i>Organização das disciplinas</i>	<p>Início - uma disciplina de dificuldade média, para ajudar a ganhar ânimo, ou disciplinas de maior dificuldade se a motivação for muito elevada.</p> <p>Segundo tempo – disciplinas de maior dificuldade, para aproveitar o período de maior rendimento.</p> <p>Por fim – disciplinas mais fáceis, quando já se está mais cansado e o rendimento é menor.</p>



Como estudar um texto?

Pré-leitura

Antes de iniciares a leitura de um texto deves:

- ✓ Ler todos os títulos ou subtítulos e as palavras ou frases que se encontram destacadas.
- ✓ Estar atentos às figuras, quadros, 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 vai ser lido/aprendido).

5

Leitura

A iniciar a leitura de um texto deves:

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



Fazer
perguntas
vai ajudar-te
a:



Compreender 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 permite organizar bons apontamentos, uma vez que é uma ajuda importante para a realização dos esquemas e dos resumos. Para além disso, pode ajudar-te a fazer 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, porque 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 do texto ou do capítulo a estudar.
- Além de desenvolver a criatividade e o espírito crítico, os esquemas podem ser utilizados para elaborares planos de trabalho e preparares provas de avaliação.

Resumir:

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

Para fazer um bom resumo, deves:

- Compreender o texto na sua globalidade. Descobrir a ideia-chave de cada paragrafo;
- 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, mas desta vez aprofundadamente, destacando/sublinhando as ideias principais, bem como palavras que fazem ligação entre várias partes do texto;
- Neste sentido, tenta resumir cada parágrafo/ideia, de forma a organizar a matéria, a compreendê-la e interiorizá-la, tendo em atenção que:
- Deve ser breve e escrito como um texto normal;
- Sendo o objetivo resumir, deve conter menos palavras do que o texto inicial;
- Procura interligar todas as ideias, recorrendo aos conectores de discurso;
- Transcreve as ideias por palavras tuas.



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 uma empresa possa ser viável. A empresa pode ser com ou sem fins lucrativos neste último caso trata-se das cooperativas que são 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.

7

O resumo da matéria trata-se de uma estratégia que permite uma melhor compreensão e assimilação dos textos, assim como o treino da capacidade de síntese!

Preparar com antecedência:

- Não esperes pela época dos testes para começares a estudar pois a acumulação de matéria desmotiva e afeta negativamente a sua reação.
- Uma boa organização dos tempos e matérias de estudo facilitará o teu trabalho e irá permitir-te memorizar melhor a matéria.

Realizar uma revisão final da matéria, antes de cada teste:

- Faz uma revisão atenta aos apontamentos e resumos.
- Faz pequenas anotações à medida que vamos lendo, pois ajuda a memorização e a concentração.
- Antecipa questões que possam surgir no teste e tenta responder 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 falar daquilo que não dominas bem.
- Procura centrar-te nas questões e não em ti próprio. Pensar constantemente se vais ou não passar, se devias ou não ter escrito mais nas primeiras respostas, só servirá para aumentar a ansiedade.

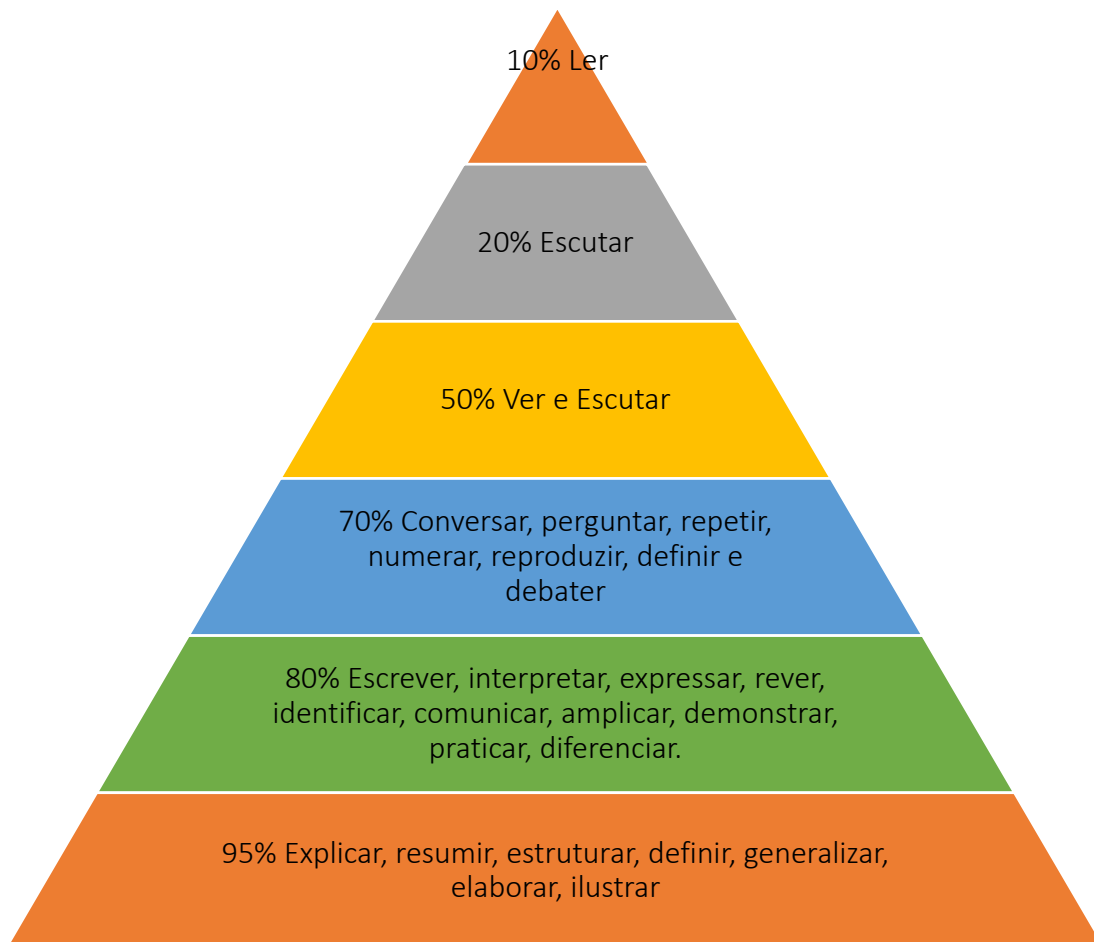


Assumir as responsabilidades perante uma nota negativa:

- Enfrenta a situação de forma realista: tenta perceber se o estudo foi suficiente e se a preparação foi a mais correta.
- Aproveita o aviso das notas baixas para adotares novos métodos de trabalho.
- Não te deixes vencer pelos momentos de desanimo: tenta ser persistente.
- Acredita que és capaz!

Reflexão final

Este gráfico descreve como as diferentes formas de estudo complementam o processo de aprendizagem e memorização da informação recebida pelo nosso cérebro. Desta forma, conseguimos compreender a importância de utilizarmos diferentes métodos de estudo. Assim, conseguirás perceber de que forma os diferentes métodos de aprendizagem são importantes!





Outros fatores importantes associados à aprendizagem:

A Alimentação, o desporto e o sono são fatores essenciais para o bom desenvolvimento infantil, assim, estes devem ser equilibrados.

O impacto (positivo) do desporto e da alimentação

1. Melhora a coordenação motora, o equilíbrio, a aprendizagem, a memória e a concentração.
2. Melhora a disposição diária, o humor e a qualidade do sono, prevenindo o stress ou a ansiedade e promovendo o bem-estar.
3. Aumenta a produção de neurotransmissores responsáveis pela reparação celular do cérebro.
4. Estimula o crescimento de novas células nervosas.
5. Previne o aparecimento de doenças mentais e retarda o envelhecimento do cérebro.
6. Faz bem ao coração e aos vasos sanguíneos.
7. Diminui o risco de vários tipos de cancro.
8. Previne o excesso de peso e a obesidade.
9. Fortalece os ossos.

9

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 na aprendizagem é muitas vezes desprezada.

Dormir bem e as horas suficientes é fundamental para vários processos cognitivos que ocorrem no nosso cérebro, entre eles:

- 1. Consolidação da Memória:** Durante o sono, o cérebro processa e armazena as informações adquiridas durante o dia, fortalecendo as conexões neuronais associadas à aprendizagem.
- 2. Criatividade e Resolução de Problemas:** O sono REM (Rapid Eye Movement) está associado ao pensamento criativo e à resolução de problemas complexos, essenciais na aprendizagem criativa.
- 3. Atenção e Concentração:** A privação de sono prejudica a capacidade de concentração e atenção, dificultando a retenção de novas informações de forma eficaz.
- 4. Plasticidade Cerebral:** Um descanso adequado promove a plasticidade cerebral, facilitando a adaptação do cérebro a novas situações e experiências.
- 5. Regulamentação Emocional:** Dormir mal leva a uma redução da capacidade de regular as próprias emoções, potenciando a irritabilidade e pensamentos negativos, o que pode influenciar a nossa aprendizagem.



Para ter um sono saudável, posso optar por:

- 1. Ter uma Rotina de Sono Regular:** Estabelecer horários para ir dormir e para acordar ajuda a regular o relógio biológico e a promover um sono de maior qualidade.
- 2. Ter um Ambiente Propício ao Sono:** Ter um ambiente tranquilo, escuro e confortável é essencial para promover um sono reparador.
- 3. Limitar os Estímulos Antes de Dormir:** Devemos evitar ao máximo os dispositivos eletrónicos, ecrãs luminosos e atividades estimulantes antes de dormir para facilitar a transição para o sono.
- 4. Prática de Hábitos Relaxantes:** Podemos usar técnicas de relaxamento, como a meditação, a respiração profunda ou alongamentos suaves que podem ajudar a preparar o corpo e a mente para o sono.
- 5. Ter Atenção à Alimentação à Noite:** O jantar deve ser ligeiro, pois as refeições pesadas tornam mais difícil o adormecer e resultam num sono mais superficial e agitado. Também o consumo de alimentos estimulantes (ex. ricos em cafeína como o ice tea) deve ser evitado.



Horário Semanal

	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

12

Metas que já alcancei:	Objetivos por atingir:	
→ → → → → → → → → →	• • • • • • • •	
Dificuldades que senti:	Aspectos a melhorar:	Notas:



Notas: