

GUIA GERAL DO ALUNO

COMO TER SUCESSO NOS ESTUDOS



Serviço de Psicologia e Orientação

Maria de Fátima Alçada

«Qualquer um pode estudar, isso é fácil. Mas estudar com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa, não é fácil.» (Aristoteles).

Estudar não é uma tarefa fácil, implica esforço, disciplina, motivação e uma boa gestão de tempo. Neste guia apresentamos algumas práticas que implementadas aumentam a eficácia do estudo, contribuem para a melhoria dos resultados escolares e ampliam o grau de satisfação pessoal. Com efeito, a transformação de alguns procedimentos e técnicas de estudo provocam um ciclo de ganhos académicos que podem fazer de ti uma pessoa mais forte. Por tudo isto, arregaça as mangas e acredita que dos teus sonhos à realidade vai a distância do teu esforço, do teu trabalho e da tua vontade de vencer.

I - Melhora a Capacidade de estar Atento.

A falta de atenção nas aulas ou quando se está a estudar é um dos principais obstáculos do sucesso escolar. Para ultrapassar esta dificuldade é preciso que identifiques o que te distrai e anules ou minimizes esses estímulos.

Em casa - Procura ter um lugar fixo de trabalho, que seja cómodo, onde não tenhas ruídos que te incomodem e em que os livros e material escolar estejam à mão. Planifica as sessões de estudo, determinando as disciplinas que vais estudar e os trabalhos que tens para fazer. Esforça-te por evitar pensamentos parasitas que só contribuem para que te distraias. À medida que estudas, vai tirando notas e aponta as dúvidas, é uma forma de te manteres ativo e focado nas tarefas. Não te esqueças de fazer pequenas pausas no estudo para descontrair e retomar com maior nível de atenção.

Nas aulas — Ouve atentamente o professor, faz anotações e coloca as tuas dúvidas.

Tira apontamentos pois ajudam a aumentar a atenção, a compreender e a memorizar mais facilmente. Para além disso, vão facilitar o estudo em casa e serás capaz de, na aula seguinte, acompanhar melhor a sequência da matéria. Tirar apontamentos é fácil, basta que tires notas daquilo que os professores dizem, fazendo destaque às ideias principais. Passa o que está no quadro e, se perderes alguma ideia, procura esclarecer junto do professor ou colegas.

Evita as brincadeiras, conversas paralelas, e tenta resolver os teus problemas antes de entrar na sala ou, então, procura não pensar neles.

II - Aprende Técnicas para Memorizar Melhor

Estar atento e concentrado são condições básicas para a compreensão e memorização. Não tentes aprender de memória o que não compreendes, pois só vais recordar o que compreendes-te bem. Pode-se desenvolver a memória através de algumas ações:

- Sublinhar, tirar apontamentos, e fazer revisões;
- Fazer resumos e esquemas;
- Ler em voz alta;
- Explicar o que se aprendeu a outra pessoa ou simular o papel de professor (expõe o tema como se estivesse a dar uma aula);
- Dividir em unidades mais pequenas matérias densas ou complicadas;
- Utilizar a imaginação, fazendo desenhos, representando, etc.

III - Organiza o Estudo

Uma pessoa organizada rende mais do que dez desorganizadas. Organizar o tempo é fundamental para evitar o acumular de trabalho escolar e vai ajudar-te a ser mais eficaz. Na planificação de uma sessão de estudo debes ter alguns cuidados:

- Não coloques matérias de estudo muito semelhantes seguidas, para evitares as confusões;
- Dedicar mais tempo às disciplinas em que sentes maiores dificuldades pois só assim poderás melhorar;
- Começa por uma disciplina de dificuldade média e de que gostes, depois passa para as disciplinas mais difíceis e deixa as mais fáceis para o final. Assim, evitas deixar para quando estás mais cansado matérias que te exigem mais esforço.
- Contempla tempo para preparar todos os dias as matérias que vais ter no dia seguinte. Se leres os capítulos que o professor vai dar na próxima aula, vais ver que irás estar mais interessado, compreenderás melhor e terás maior vontade para participar.

- Não esqueças de fazer pequenos intervalos para descansares. Os períodos de interregno, não devem ser muito longos. Podem propor-se, dependendo das idades, períodos de trabalho de entre 20 a 40 minutos intercalados com pausas de 5 a 10 minutos. Nessas pausas, não te entregues a atividades muito estimulantes pois podem comprometer a motivação para voltares ao estudo.
- Faz um horário de estudo que deve ser flexível pois há períodos em que terás necessidade de despender mais tempo e coloca-o num local bem visível, de preferência no espaço onde costumavas estudar.

Método de estudo PLEMA

Falando de métodos para estudar um texto, apresenta-se o **método de estudo PLEMA** que consiste numa série de técnicas de estudo que, mediante a sua correta aplicação, pela ordem indicada, tornarão mais fácil a tarefa de aprender.

P – Pré – leitura. Faz uma primeira leitura rápida com realce para os títulos e assuntos gerais;

L – Leitura. De seguida, lê de forma mais cuidadosa e sublinha as partes mais importantes;

E – Esquematização. Faz um esquema ou resumo do que lês-te;

M – Memorização – Repete a leitura dos esquemas ou resumos;

A – Autoavaliação -. Diz em voz alta e por palavras tuas as ideias principais da matéria.

Não te preocupes se de início este método te parecer cansativo, pois logo perceberás que dá bom resultado, e que aprenderás mais e recordarás melhor.

V - Aumenta o Nível de Motivação

A motivação é a chave do sucesso, é muito mais fácil aprender quando estamos interessados. Para aumentares a tua motivação debes procurar:

- Descobrir motivos de interesse (ainda que não gostes de uma ou outra disciplina, tenta descobrir pontos de interesse. Nem tudo é negativo)
- Pensar no futuro (pensa que o esforço e sacrifício do agora te vão conduzir ao curso e profissão que desejas)
- Ser autoconfiante (valoriza as tuas capacidades e não as tuas limitações)

- Seguir o curso certo (escolhe um curso compatível com os teus interesses e, também, com as tuas aptidões)
- Sê persistente (não te deixes vencer pelos momentos de desânimo. Enfrenta as dificuldades com “espírito vencedor”. Quem já venceu uma vez, vencerá de novo!)

Em suma, o que irá marcar o teu percurso escolar será o teu esforço, a capacidade de te automotivares e forma como organizares o estudo. Claro que a inteligência é fulcral, mas de que serve tê-la sem organização e sem motivação? Há alunos com QI acima da média que não chegam tão longe quanto outros que se situam abaixo desse nível. No fundo, o que faz a diferença, são as características que dependem de ti, e portanto ao teu alcance: a tua **vontade, persistência e esforço**. Com isto, não se pretende que te transformes num mártir, antes pelo contrário, que na tua vida haja espaços para o trabalho e para o lazer e que sejas valorizado pela família colegas e professores.

VI – PREPARA-TE PARA OS MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

Os testes, exames e provas globais, são momentos importantes na vida escolar que contribuem significativamente para o resultado final de cada ano letivo.

Muitos alunos queixam-se de que estudam, dominam a matéria mas depois, na hora de provar o que sabem, ficam bloqueados e com a sensação de cabeça “vazia”, há outros que nem sequer se conseguem motivar para estudar. A solução está na forma como a preparação, para esses momentos, é feita. Existem três fases que devem merecer toda a atenção (o antes, durante e depois do teste) e devem estar asseguradas três condições básicas: Atitudes positivas, informação suficiente e autocontrolo.

ANTES DO TESTE

- **Prepara-te com tempo**, não estudes apenas na véspera dos testes. O estudo antecipado e adequado é a chave para o sucesso. Terás tempo para consolidar conhecimentos e esclarecer dúvidas o que irá contribuir para o aumento do teu nível de confiança e de descontração. Estudar a matéria nas vésperas do teste apenas serve para aumentar o cansaço, o nervosismo e reduzir a capacidade de raciocínio para responder.
- **Simula o ambiente do teste**. Treina em casa a realização do teste, recorrendo a modelos dos anos anteriores ou a questões dos manuais. Esta técnica só dará resultado se simulares o tempo e se não fizeres batota. Por isso, em casa, quando estiveres a simular um teste nada de abrir os cadernos ou livros. A familiarização do ambiente do teste vai permitir uma melhor preparação e desencadear um sentimento de maior tranquilidade.

- **Encara os testes com autoconfiança:** o medo excessivo e a baixa autoestima são teus inimigos e é com eles que tens de lutar. Habitua-te a criar expectativas positivas relativamente ao teu desempenho. Corta com o derrotismo e pensa positivo. Substitui pensamentos negativos como por exemplo: “não vou conseguir...” por outros: “estudei, por isso, vou arrasar!” Nunca de subestimes!
- **Pratica atividade física.** Fazer atividade física faz duas coisas importantes: consome a adrenalina que desencadeia a ansiedade e mantém o corpo são e capaz de responder melhor a grandes cargas de stress das épocas dos testes. Pratica natação, atletismo, judo ou outros desportos pois, do ponto de vista químico, o exercício físico oxigena o cérebro e ajuda as atividades intelectuais.
- **Tem uma alimentação saudável.** A alimentação é o “combustível” que vais usar para o trabalho intelectual. Por isso, faz refeições regulares e diversifica os alimentos. Não te atrevas a ir para um exame ou teste de manhã sem tomar o pequeno - almoço. Não esqueças que um carro sem gasolina não anda.
- **Na véspera de um exame ou de um teste dá uma revisão geral à matéria e depois descontraí.** Não existe uma técnica de relaxamento que sirva a todos. Por isso, escolhe algo que te faça sentir bem, como por exemplo, ver um filme, passear, estar com os amigos, namorar ou até mesmo tomar um banho de imersão. Existem, ainda, técnicas específicas de relaxamento como por exemplo, a contração sistemática dos principais músculos do corpo, seguida de uma distensão. Para isso, instala-te num lugar tranquilo, descalço e vestido confortavelmente; em seguida deite-te de costas, braços ao longo do corpo e com as palmas das mãos viradas para cima. Inspira profundamente, retém a respiração durante alguns segundos e expira lentamente; contrai com a maior força possível os músculos da cara durante 5 segundos e depois descontraí. Faz o mesmo com os músculos dos ombros, dos braços, das mãos, até aos dedos dos pés. Por último, permanece imóvel durante alguns minutos imaginando algo de agradável.
- **Falar com os amigos e familiares.** A ansiedade diminui se falares e puseres cá para fora os teus medos. O apoio afetivo e as palavras de encorajamento dos amigos e familiares são reforços positivos muito importantes nestes momentos. Estudar em grupo poderá, ainda, ajudar a libertar algumas inquietações e angústias.
- **Procura dormir bem e descansar.** O cansaço aumenta a ansiedade e faz com que o trabalho renda menos, por isso, faz intervalos quando estás a estudar e, à noite, não dispenses oito horas de sono. O descanso e a frescura física são essenciais para que te sintas confortável durante o teste.
- **Não faças revisões no intervalo antes do teste.** Esta é uma prática que leva ao aumento da ansiedade e que vai diminuir a capacidade de resposta.
- **Evita, antes do teste, estar na companhia de colegas muito ansiosos.** Poderá ser preferível ir dar uma volta.
- **Não esqueças que quanto melhor preparado estiveres mais confiante e positivo te sentirás** (lembra-te de consultar alguns artigos ou livros sobre técnicas e métodos de estudo).

DURANTE O TESTE

- **Procura chegar um pouco antes da hora.** Os atrasos ou longos tempos de espera podem gerar ansiedade;

- Não te esqueças **de levar todo o material necessário à realização do teste.**
- **Lê todas as instruções antes de começar** e ouve com atenção as indicações ou esclarecimentos do professor. Se algo não for claro, não hesites em pedir elucidação.
- **Nos exames o tempo é inimigo.** A má gestão do tempo é um fator que pode afetar negativamente a realização da prova e gerar ansiedade. Para evitar que isto aconteça, começa por ler todas as questões do enunciado e **distribui o tempo em função do grau de dificuldade das várias questões.** Deixa 5 a 10 minutos para que no final possas rever as respostas. Não esqueças de levar o relógio para controlar o tempo.
- **Começa por responder às perguntas mais fáceis,** isso vai ajudar-te a descontraír. Depois, segue para as mais difíceis. Não te preocupes se não souberes uma resposta. Há sempre algo que não dominamos bem. Em caso de dificuldade, não te deixes bloquear e passa para as questões seguintes.
- **No caso de acontecer um bloqueio, o melhor é parar um pouco,** passar a outra questão, respirar fundo e pensar em algo positivo. Será importante, ainda, formulares algumas autoverbalizações que reflitam pensamento positivo como por exemplo: “ Vá, agora já estás melhor, continua, isto vai melhorar...”
- **Antes de responderes,** procura captar o sentido das questões e **ordena mentalmente a tua resposta.** Também podes, em rascunho, colocar em tópicos o que pretendes responder. Este esforço vai ajudar-te a construir respostas mais claras e completas e a deixar-te mais satisfeito com o teu trabalho.

DEPOIS DO TESTE

- **Se as notas forem altas, parabéns!** A tua motivação e autoconfiança vão sair reforçadas. Estás no bom caminho! Mas, atenção, continua a trabalhar pois essa é a chave do êxito.
- Se tiveres uma nota baixa ou se não corresponder às tuas expectativas é natural que possas ficar revoltado, que questiones as tuas capacidades e te sentas inseguro. **Em consequência, podes vir a sentir-te mais ansioso e menos autoconfiante. Para inverter esta situação é importante ter em conta alguns aspetos:**
 - Não encares o resultado com derrotismo. Assume a tua responsabilidade e, sobretudo, lembra-te que é apenas um aviso de que deves estudar mais ou melhorar os teus conhecimentos. Devemos encarar os momentos difíceis como oportunidades para aperfeiçoar e subir a patamares mais elevados.
 - Não desanimes quando parecer não haver vontade para estudar;
 - Pensa nas vantagens do estudo (a curto e a longo prazo) e que há sempre matérias interessantes;
 - Alimenta as amizades;
 - Estuda em grupo (aumenta a resistência ao desânimo e abandono). Só o deves fazer depois de já teres estudado sozinho e ter uma noção da matéria.
 - Se necessário, procura ajuda especializada.

O QUE NUNCA DEVES FAZER!

- **Deixar partes da matéria por estudar.** Não te dês ao luxo de decidir não estudar um capítulo de matéria pois podes-te “tramar”. Claro que haverá sempre temas que não dominarás tão bem, mas convém que te esforces por estudar tudo. Isso vai aumentar a sensação de domínio e de conforto.
- **Deixares-te levar pelo que os outros dizem.** Às “portas” do teste é frequente alguns alunos dizerem que não estudaram nada ou que não sabem nada. Cuidado! Isto quase nunca corresponde à realidade. São, por vezes, os que estudam mais mas, por uma questão de defesa pessoal, procuram criar a ilusão no outro de que as suas performances são superiores. Não estudam e tiram aquelas notas. Imagina se estudassem.
- **Desistir à primeira.** Não desanimes perante os obstáculos. Pensa antes que as dificuldades servem para te tornares mais atento e te aperfeiçoares.
- **Ficar parado.** A falta de ambição pode ser a responsável pela estagnação. Por isso, dá largas à tua energia e prepara o futuro. Define objetivos a curto e médio/longo prazo como por exemplo as notas que desejarias conseguir nos próximos testes, no final do ano, o curso superior que gostarias de realizar e a profissão que gostarias de exercer. Não esqueças que se não traçares o teu rumo não chegarás a um destino.
- **Criar expectativas demasiado elevadas.** Não elevares demasiado a fasquia pois corres o risco de não atingires os teus objetivos e desanimar. As recuperações requerem o seu tempo e como diz o ditado “ aos poucos se vai ao longe”. Sê realista, mas empreendedor.
- **Pôr a culpa nos outros.** Com alguma frequência encontram-se alunos que atribuem a responsabilidade dos insucessos aos outros, nomeadamente, aos professores, chegando, por vezes, a convencer os pais de serem vítimas de grandes injustiças. Enquanto despenderes tempo a culpar os outros não corrigirás os teus próprios erros.
- **Escolher um curso pelo prestígio.** Escolhe um curso que se adequa aos teus interesses e aptidões. Quando gostamos do que fazemos e nos sentimos capazes, fazemos mais e melhor.

As notas que aqui foram deixadas, são breves. Se estiveres interessado em aprofundá-las, podes dirigir-te aos SERVIÇOS DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO onde encontrarás ajuda para ultrapassar algumas barreiras e alcançar o sucesso que mereces!

Não esqueças, ainda, que não existe um método universal, isto é, que sirva para todos. Por isso, terás de verificar qual o que melhor se adequa a ti. Na verdade, cada aluno é um caso, as pessoas são diferentes e têm necessariamente formas de assimilar e de se motivarem distintas. Assim, debes entender que as sugestões aqui

deixadas não são regras mas, apenas, sugestões que te vão fazer pensar numa forma mais eficaz de estudar.

Bibliografia consultada e recomendada:

Fernanda Carrilho, “MÉTODOS E TÉCNICAS DE ESTUDO” Editorial Presença

Armanda Zenha, Carla Silva, Carlos Januário, Cláudia Malafaya, Isabel Portugal, “ ENSINAR A ESTUDAR APRENDER A ESTUDAR” Porto Editora

Jorge Rio Cardoso, “ SER BOM ALUNO, BORA LÁ?” Guerra e Paz, Editores S.A. 2008

António Estanqueiro, “ APRENDER A APRENDER” Texto Editores

Setembro 2020

Maria de Fátima Rocha Alçada

Psicóloga/Cédula Profissional nº 762