

PISTAS PARA UM ESTUDO COM SUCESSO

ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ESTUDO: DEFINIÇÃO DE
ESTRATÉGIAS PESSOAIS

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

HORÁRIO DE ESTUDO

PLANOS DE TRABALHO

METODOLOGIA DE TRABALHO

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

- ▶ Definir **objetivos**, tendo em conta:
 - ‘o que quero realizar’
 - ‘de que prazo disponho’
 - ‘o que devo evitar’
 - ‘o que já sei e de que apoios necessito’
- ▶ Os objetivos **definidos pelo próprio** serão os mais desafiantes.
 - devem ser concretos e realistas

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

▶ Definir **objetivos** permite:

- gerir melhor o tempo
- obter melhores resultados
- manter mais concentração nas tarefas
- aproveitar melhor os momentos de lazer

ORGANIZAÇÃO DO TEMPO DIÁRIO

- ▶ Começar por saber como são, habitualmente, repartidas as **24 horas** de cada dia.
 - fazer uma tabela com o tempo gasto nas atividades diárias (dormir, refeições, percursos, aulas, etc.)
 - acrescentar as horas destinadas a atividades extraescolares, atividades de lazer, etc.
 - estabelecer quanto tempo vai ser **dedicado ao estudo**

HORÁRIO DE ESTUDO

- ▶ Estabelecer um **horário de estudo semanal**.
 - criar uma rotina de estudo diária
 - reservar momentos para atividades de convívio e lazer
 - informar a família sobre o horário planejado
 - ter em conta o ritmo biológico pessoal
 - considerar os momentos do dia em que se funciona melhor (manhã, tarde, noite)
 - a alteração constante das rotinas diárias pode ter um impacto negativo na saúde e no rendimento de trabalho

HORÁRIO DE ESTUDO

- ▶ Criar uma **rotina de estudo**:
 - adequada ao horário letivo semanal
 - suficientemente flexível para se adequar a
 - alturas de testes, entregas de trabalhos, etc.
 - atividades não escolares imprevistas

HORÁRIO DE ESTUDO

- ▶ Construir e tirar partido de um bom **horário de estudo**.
 - prever o tempo necessário para cada atividade / tarefa
 - aproveitar os tempos de espera para pequenas tarefas
 - aproveitar os espaços disponíveis da escola para trabalhar com colegas
 - aproveitar os momentos de lazer para estar com amigos e família

PLANOS DE TRABALHO

- ▶ Estabelecer **planos de trabalho**.
 - definir e calendarizar as atividades a realizar
- ▶ Fazer **listas de tarefas**.
 - listas diárias, semanais, pontuais
- ▶ Estabelecer **prioridades**.
 - classificar as tarefas de: *muito importante, urgente, para ir fazendo, fazer mais tarde*, etc.

METODOLOGIA DE TRABALHO: PRINCIPAIS ETAPAS

(APLICÁVEL A DIFERENTES PROJETOS/TRABALHOS)

1. Delimitação do assunto / problema a tratar
2. Definição de objetivos / metas a alcançar
3. Definição de atividades e estratégias
4. Calendarização das atividades / tarefas
5. Controlo do processo
 - avaliação intermédia dos resultados
 - revisão do processo (objetivos, estratégias, atividades...)
6. Avaliação dos resultados obtidos
 - avaliação dos resultados face às metas definidas
 - apresentação dos resultados (se for o caso)

ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ESTUDO

PARTICIPAÇÃO NAS AULAS

ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ESTUDO

- ▶ Organizar e **gerir o estudo**.
 - organizar o espaço de trabalho
 - focar a atenção por períodos limitados, fazendo pequenas interrupções regulares
 - identificar os principais fatores de distração
 - aproveitar as interrupções / os “tempos mortos” para comer, andar, ler e responder a *sms*, etc.
 - trocar opiniões e partilhar materiais com colegas
 - planear recompensas

ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ESTUDO

▶ Situações a evitar:

- planos irrealistas ou pouco “saudáveis”
- ausência de um plano (com objetivos e prioridades)
- recolher excesso de informação
- interrupções constantes
- períodos de concentração demasiado prolongados
- sobreposição de tarefas, trabalhos em atraso
- fazer depender o sucesso da “sorte” ou de “milagres”

PARTICIPAÇÃO NAS AULAS

- ▶ Melhorar a **atenção** , a **concentração** e o **nível de participação**, tirando o máximo partido das aulas.
 - antes da aula:
 - rever o que foi abordado e trabalhado na aula anterior
 - destacar dúvidas por esclarecer / acrescentar novas dúvidas
 - preparar o assunto que vai ser abordado na aula – fazer uma pré-consulta do manual e tirar algumas notas ajudará a focar a atenção durante a aula

PARTICIPAÇÃO NAS AULAS

- durante a aula:
 - manter o contacto visual com o professor
 - registar o que o professor vai destacando como mais importante
 - dedicar o tempo da aula a estar atento / participar / praticar / colaborar com colegas, evitando fatores de distração
 - identificar e apontar palavras e conceitos-chave, sequências de procedimentos, métodos de resolução, etc.
 - participar ativamente nas atividades

PARTICIPAÇÃO NAS AULAS

- durante a aula: (cont.)
 - fazer esquemas
 - usar abreviaturas, cores, setas, etc. para fazer destaques nos apontamentos e anotações nos exercícios práticos
 - colocar e responder a questões
 - solicitar o apoio do professor e, quando for caso disso, anotar dúvidas para esclarecimento posterior

PARTICIPAÇÃO NAS AULAS

- depois da aula:
 - resolver novamente os exercícios da aula / rever os apontamentos tirados e identificar dúvidas para esclarecer com o professor
 - resolver mais exercícios sobre o mesmo assunto (por exemplo, exercícios do manual, procurando resolvê-los antes de recorrer à solução)
 - solicitar ao professor mais exercícios / materiais para esclarecimento / aprofundamento de temas específicos

MOTIVAÇÃO PARA O ESTUDO

PROCRASTINAÇÃO NO ESTUDO

HÁBITOS DE ESTUDO

MOTIVAÇÃO PARA O ESTUDO

«Tenho de fazer isto, ou quero fazer isto?»

▶ A motivação pode ser intrínseca ou extrínseca

- Motivação tendencialmente intrínseca – associada à curiosidade, ao gosto de aprender, a objetivos pessoais de autorrealização e crescimento
- Motivação tendencialmente extrínseca – associada ao desejo de agradar aos outros (familiares, professores, colegas, etc.), ao desejo de aceitação social, ao objetivo de obter recompensas

▶ “O que posso fazer para melhorar os meus resultados?”

- a obtenção de bons resultados ajuda a **melhorar o nível de motivação** pessoal

MOTIVAÇÃO PARA O ESTUDO

- ▶ Aprender a lidar com a desmotivação.
 - estabelecer objetivos desafiantes
 - ser persistente, procurando não desanimar face às dificuldades e ao imprevisto
 - procurar estratégias pessoais para vencer os obstáculos
 - procurar as ajudas e apoios necessários
 - ter paciência para aprender
 - planejar recompensas

PROCRASTINAÇÃO NO ESTUDO

- ▶ Esta atitude manifesta-se no adiamento do início do estudo ou de uma tarefa, ou no prolongamento excessivo de uma tarefa em prejuízo de outras.
 - geralmente, implica a realização das tarefas no último momento possível, a sua realização parcial, ou a não conclusão dentro do prazo estabelecido

Procrastinar – adiar, demorar, deixar para depois

PROCRASTINAÇÃO NO ESTUDO

- ▶ A tendência para esta atitude surge com frequência associada a outros comportamentos:
 - o aluno depende da insistência dos outros para realizar as suas tarefas
 - afirma só conseguir trabalhar em cima da data limite
 - não conclui as tarefas com a qualidade que efetivamente poderiam ter
 - realiza atividades que afirma serem urgentes, deixando atrasar a realização da tarefa principal

PROCRASTINAÇÃO NO ESTUDO

- ▶ Vários motivos podem levar ao adiamento do estudo:
 - a falta de capacidade para planificar e estabelecer prioridades
 - a ansiedade provocada por uma determinada tarefa
 - o sentimento de não dominar uma matéria ou de não ter aprendido o suficiente para a realizar autonomamente
 - a dificuldade de concentração
 - a baixa tolerância à frustração

PROCRASTINAÇÃO NO ESTUDO

▶ Vários motivos podem levar ao adiamento do estudo:
(cont.)

- o receio de falhar ou de não ser capaz de manter um certo nível de qualidade
- o receio de ter sucesso e das suas possíveis consequências
- o perfeccionismo, por vezes associado a padrões de qualidade irrealistas
- a saturação ou o aborrecimento causado por uma determinada tarefa

PROCRASTINAÇÃO NO ESTUDO

▶ Algumas pistas para aprender a lidar com a vontade de adiar:

- começar a tarefa (depois torna-se mais fácil continuar)
- ir estabelecendo pequenas metas (ler um capítulo, resolver uma ficha, etc.), sem esquecer de fazer pequenos intervalos entre cada tarefa
- começar pelas partes mais acessíveis da tarefa
- fazer listas com a sequência das coisas a fazer
- dividir as atividades complexas em tarefas mais simples

PROCRASTINAÇÃO

- ▶ A procrastinação pode tornar-se um hábito.
 - quanto mais se evita uma tarefa mais impossível de realizar esta parece
 - **simplesmente começar** é a melhor atitude a ter
 - se necessário, **pedir ajuda** (aos pais, aos professores, etc.)
- ▶ Preguiçar é um comportamento distinto.
 - por vezes, corresponde a um período de inatividade essencial à reflexão e à criatividade

HÁBITOS DE ESTUDO

- ▶ Criar **hábitos** e **competências de estudo** implica:
 - saber o que fazer e por que razão
 - saber como fazer
 - ter vontade e motivação para fazer

- ▶ Em suma, o mais importante é procurar **estratégias pessoais** para desenvolver uma ‘atitude escolar’.

cada um à sua maneira

FATORES DE SUCESSO ESCOLAR: ALGUNS TESTEMUNHOS

FATORES DE SUCESSO ESCOLAR

▶ Miguel / 18 anos

- «a curiosidade e interesse pelos assuntos»
- «uma pessoa pode ser muito inteligente, entender a matéria, mas se não trabalhar não chega lá»
- «não ocupo muito tempo a estudar no dia-a-dia, basta-me que o tempo utilizado seja de qualidade»

FATORES DE SUCESSO ESCOLAR

▶ Bárbara / 17 anos

- «o método e a disciplina de estudo»
- «todos os dias é o mesmo ritual: faço os TPC e revejo a matéria de todas as disciplinas que dei nesse dia»
- «quando chega a época dos testes, não preciso de ocupar muitas horas a estudar»

FATORES DE SUCESSO ESCOLAR

▶ Alexandra / 17 anos

- «disciplina e não ter medo ou vergonha de fazer perguntas»
- «quando recebo o resultado dos testes, volto a responder às perguntas ou exercícios que errei. É uma forma de reforçar os conhecimentos»

FATORES DE SUCESSO ESCOLAR

▶ Ana Rita / 14 anos

- «a organização, a disciplina e o método de trabalho»
- «não deixar acumular a matéria para estudar só na altura dos testes»

FATORES DE SUCESSO ESCOLAR

▶ Daniel / 16 anos

- «fazer resumos com as próprias palavras (...) acho que assim interiorizo mais os assuntos»
- «sempre funcionei por objetivos. Ajudam-me a atingir os resultados que quero»

FATORES DE SUCESSO ESCOLAR

▶ aspetos comuns destacados pela NM:

- «ter curiosidade, desejar aprender, saber organizar o tempo, ter amigos, relacionar-se bem com os colegas e com os professores e gostar de se divertir»
- «quando se é organizado **há tempo para tudo**»
- «**há vida para além da escola**»

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Seco, G., Pereira, A., Filipe, L., Alves, A. & Duarte, A. (2012). *Como ter sucesso no ensino superior*. Lisboa: Pactor

Amaro, C. & Rosa, C. (2013, 8 de setembro). *Retorno às aulas, Como ser o melhor dos melhores?*. Notícias Magazine, pp. 38-47.

Costa, M. (2007). *Procrastinação, auto-regulação e género*. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/696>

Gomes, F. & Torres, D. (2005). *É possível treinar a estudar?*. Disponível em <http://hdl.handle.net/10284/667>

Heylighen, F. & Vidal, C. (2007) *Getting Things Done: The Science behind Stress-Free Productivity*. Disponível em <http://cogprints.org/6289/1/Heylighen-Vidal-GTD-Science.pdf>

Monteiro, S., Vasconcelos, R., & Almeida, L. (2005). *Rendimento académico : influência dos métodos de estudo*. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/4204>

Procrastination (2013). *University of Cambridge*. Acedido em janeiro, 2014. Disponível em <http://www.counselling.cam.ac.uk/selfhelp/leaflets/procrastination>