



Dicas para Estudar

Serviços de Psicologia e Orientação

Escola Secundária de Francisco

Rodrigues Lobo

Para mais informações
dirige-te ao SPO (sala
P12)

1. Apontamentos
2. Leitura e Compreensão de Textos
3. Como sublinhar?
4. Resumos
5. Anotações
6. Esquemas
7. Escrita
8. Guia de preparação para testes
9. Bibliografia



Apontamentos

ANTES DAS AULAS

- Em primeiro lugar é importante que tenhas todo o **material necessário** (caderno diário, canetas, lápis, borracha, etc...);
- Lê previamente algum material;
- Tenta aumentar o teu **vocabulário** sobre o tema que estás a estudar;
- Assinala as palavras que não conheces e procura o seu significado no **dicionário**.



Apontamentos

DURANTE A AULA:

- Ouve o/a **professor(a)** atentamente;
- Anota no caderno as **ideias e frases principais**;
- Resiste à distração: procura manter a **atenção** no que está a acontecer e a ser dito sobre o assunto da aula;
- Escreve os **apontamentos** usando as tuas próprias palavras sempre que possível;
- **Pergunta quando não compreendes** – ter dúvidas durante a aula é uma prova de atenção;
- Quando copiares os **exercícios** do quadro, procura comentar a resolução para, quando em casa tentares realizar exercícios idênticos, seres capaz de perceber como os resolver;
- Após a aula não te apresses a guardar o caderno sem anotar o **sumário** e as **indicações dos T.P.C.'s**.

Apontamentos

DEPOIS DAS AULAS

- Completa as anotações, compondo o texto e tornando-o mais simples de ler;
- Relê e tenta reescrever por palavras tuas as ideias da aula;
- Lê os textos de apoio do manual para completares a informação nos apontamentos.
- Os teus apontamentos devem ter toda a informação necessária sobre o tema.

Leitura e Compreensão de Textos

OBSERVA/QUESTIONA

- Olha para o livro/texto que tens para ler.
- Tem imagens?
- O que diz o título? E o subtítulo?
- O texto é grande?



DEFINE OBJECTIVOS

- Antes de ler define quais as perguntas que deverás conseguir responder, textos que deverás conseguir escrever ou exercícios que deverás conseguir realizar, após a leitura.

Leitura e Compreensão de Textos

LÊ/RECORDA/ANOTA/AVALIA

- Lê o texto com atenção;
- Tenta ir recordando a informação que encontra;
- Toma notas de coisas importantes;
- Pensa no que já sabes depois de teres lido.

O QUE FAZER ENQUANTO SE LÊ?

- Sublinhar – destacar, marcar, traçar coisas que são importantes
- Palavras-chave – ideias fundamentais do tema

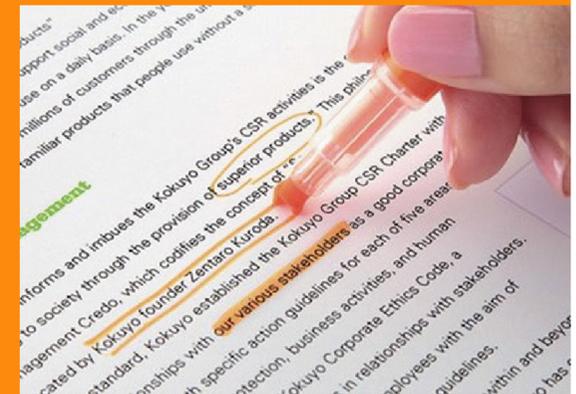
Como Sublinhar?

- **Regras para um bom sublinhado:**

1. Lê atentamente o texto para apreender o seu significado geral;
2. Relê-o e identifica as definições, fórmulas, palavras-chave ou frases que expressem as ideias principais;
3. Destaca apenas o essencial – sublinhar tudo é o mesmo que não sublinhar nada;
4. Faz outras anotações que te pareçam pertinentes;
5. Relê somente o sublinhado;
6. Sublinha apenas livros pessoais.

- **Vantagens do sublinhado:**

- É uma forma de estar mais atento e de compreender melhor o que se lê;
- Um bom sublinhado permite tirar bons apontamentos;
- Facilita as revisões rápidas.



Dica: para sublinhar um parágrafo inteiro é preferível colocar traços verticais ao lado do texto.

Resumos

- Resumir é abreviar o texto, reduzindo-o às suas ideias mais importantes.
- Passos para resumir:
 1. Compreender bem o texto, distinguindo o essencial do secundário;
 2. Identificar e destacar a ideia principal de cada parágrafo;
 3. Registrar o conjunto das várias ideias identificadas, utilizando palavras próprias;
 4. Reconstruir o texto, respeitando o plano e o pensamento do autor.



Resumir não é comentar!!!

No comentário o leitor diz o que pensa sobre o conteúdo do texto, enquanto o resumo diz o mesmo que o texto, por outras e menos palavras.

Características fundamentais do bom resumo:

1. **Brevidade:** reduz o texto original a cerca de 1/3 eliminando pormenores e repetições;
2. **Clareza:** apresenta as ideias do autor, sem ambiguidades;
3. **Rigor:** traduz fielmente as informações do texto

Anotações

- O leitor activo pensa enquanto lê e faz breves anotações, à margem do texto, como prova do espírito crítico.
- As anotações pessoais facilitam a tomada de **apontamentos** e as **revisões**.
- Cada um pode escrever o que quer e como quer nos seus próprios livros.
Anotar um livro não é estragá-lo, é enriquecê-lo.



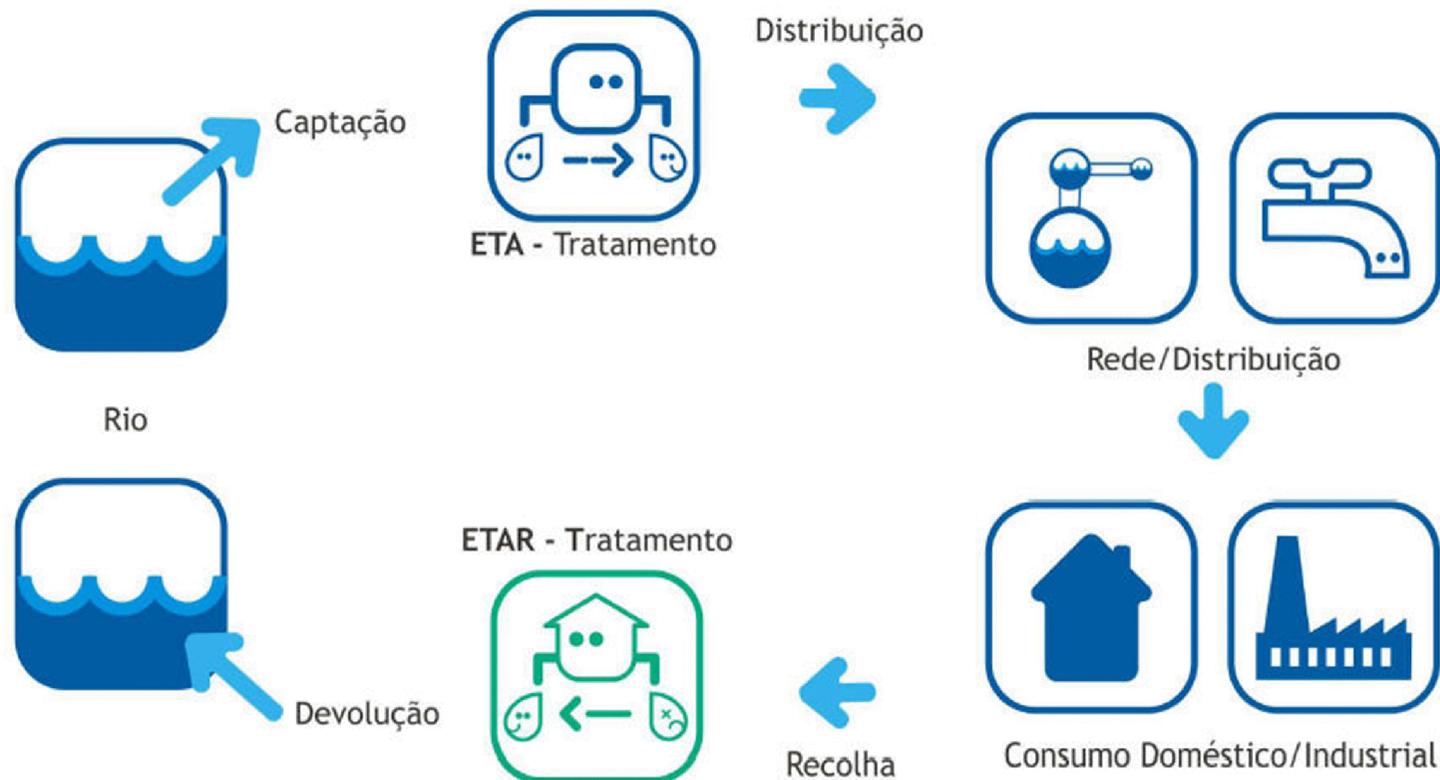
Anotações

- Exemplos de anotações que podes utilizar:
 - **ponto de interrogação (!)** como sinal de surpresa ou admiração;
 - **ponto de interrogação (?)** como sinal de dúvida ou discordância;
 - **números ou alíneas**, para sistematizar as informações do texto;
 - **letras diversas** para fazer uma observação simples (exemplos: **B** – bom ou bem, **I** – importante ou interessante, **R** – rever ...);
 - **palavras-chave ou frases curtas** que sintetizam a ideia central de um parágrafo;
 - **uma referência a outras ideias** sobre o assunto, defendidas noutra livro (exemplo: cf. livro... página ...).

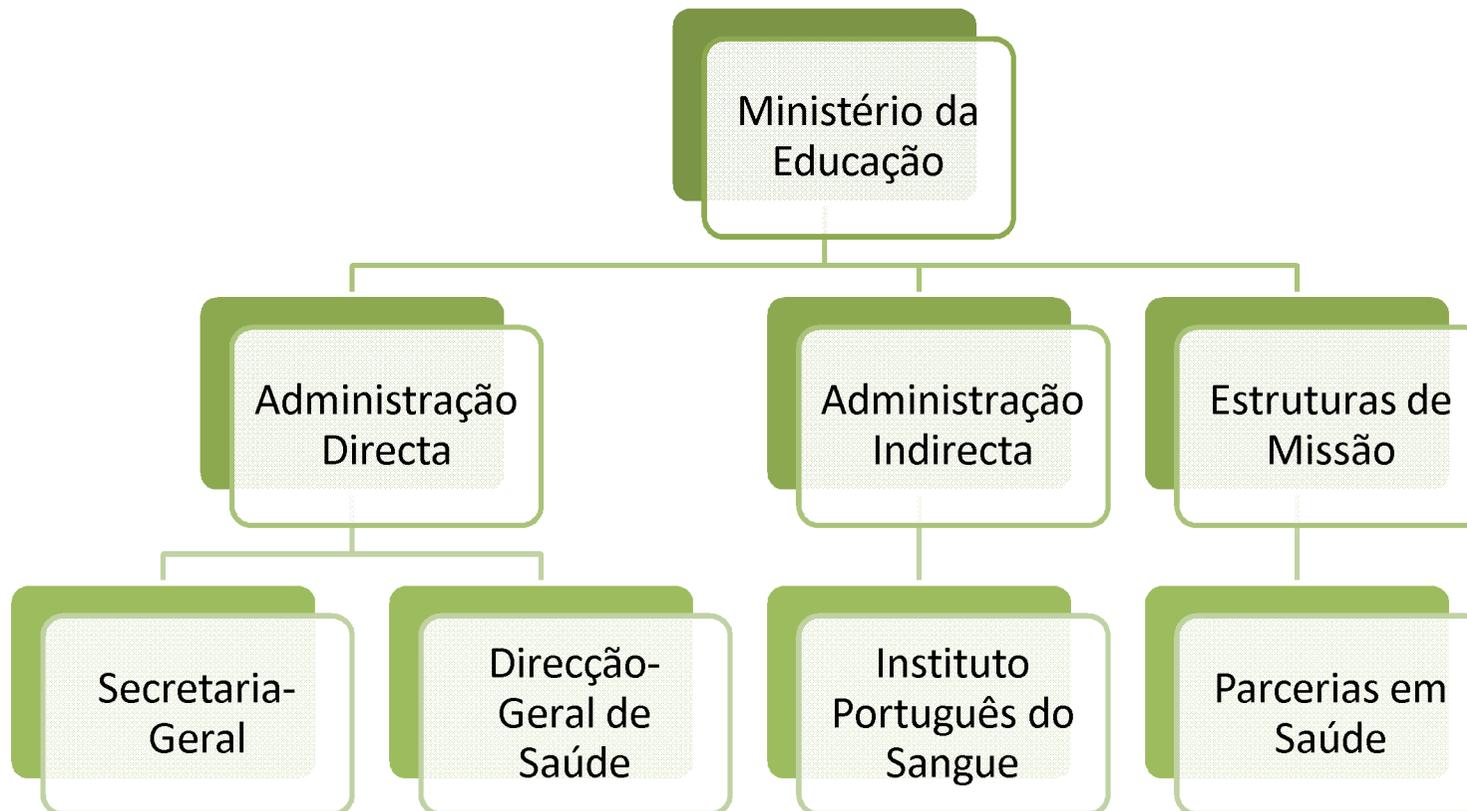
Esquemas

- Elaborar esquemas facilita o estudo dos textos;
- Os esquemas são suportes gráficos que permitem visualizar, de forma fácil e rápida, as ideias principais de um texto e a relação entre elas;
- A elaboração de esquemas implica compreender bem o texto, seleccionar e organizar as informações mais importantes, através de palavras-chave;
- Um bom esquema, construído pelo próprio estudante, favorece a aprendizagem e a **memória**, desenvolve as capacidades de análise e síntese e economiza tempo e esforço nas revisões;
- Existem vários tipos de esquemas. Procura sempre utilizar o que melhor se adapta à matéria que estás a estudar.
- Exemplos de esquemas:

Exemplo de um esquema circular



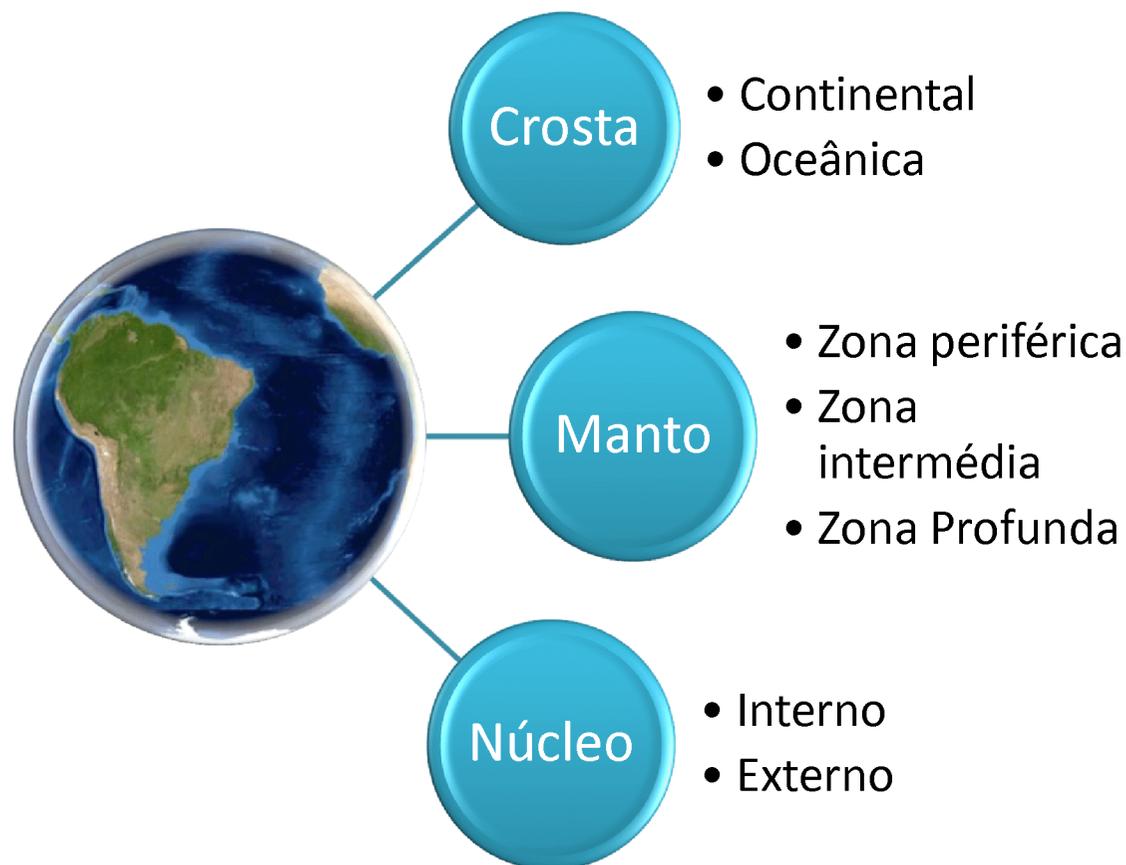
Exemplo esquema hierárquico



Exemplo esquema sequencial



Exemplo de um mapa de ideias ou esquema em aranha



Fases da Escrita de um Texto



antes

- Definir o tipo de texto
- Recolha de dados

durante

- Elaboração de um plano (introdução, desenvolvimento e conclusão)
- Rascunho
- Redacção

depois

- Autocorreção (avaliar, reescrever)
- PRODUTO ESCRITO FINAL

Guia de preparação para testes



1. Anota a data do teste;
2. Anota a matéria do teste;
3. Anota as principais ideias da matéria (conceitos importantes, ideias, acontecimentos ou nomes);
4. Faz uma lista do vocabulário importante relacionado com o tema;
5. Escreve 15 perguntas ou exercícios que pensas que podem sair no teste;
6. Confirma com o professor a matéria do teste e verifica se tens todo o material necessário para o estudo;
7. Qual será o formato do teste?
8. Quanto tempo necessitarás para estudar? Planeia o estudo (por exemplo divide as páginas pelos dias);
9. Decide a tua tática de estudo (resolver exercícios, ler textos, fazer resumos, etc.);
10. Começa já!



Para uma ajuda extra, dirige-te aos Serviços de Psicologia e Orientação da tua escola, (gabinete P12 – em frente à biblioteca).

Bibliografia

- Carrilho, F. (2004) *Métodos e Técnicas de Estudo*. 2ª ed. Editorial Presença. Lisboa
- Estanqueiro, A. (2008) *Aprender a Estudar*. 13ª ed. Texto Editores. Lisboa
- Zenhas, A. et al (s.d.) *Ensinar a estudar, Aprender a estudar*. 4ª ed. Porto Editora. Porto

