



DICAS E TÉCNICAS DE ESTUDOS

Qual a sua relação com os estudos?



Você gosta de estudar?

O que te motiva a fazer o curso?

O curso exige que você estude em casa?

Você acha que o que você faz é suficiente em relação aos estudos?

O que faz de alguém um bom estudante?

Você tem vontade de continuar estudando depois desse curso?

Seus objetivos de vida envolvem o estudo?

Para pensar



- Gostar de aprender não é igual a gostar de estudar.
- Podemos aprender a gostar de estudar (por exemplo: aprendemos a gostar de cerveja, que na verdade é ruim, então é possível gostar de estudar)
- Você já pensou que o ensino é igual para todos, mas somos diferentes. Então, pode acontecer de uma estratégia de ensino na escola ter dado certo para uns e não para outros.
- O gosto é algo individual.
- Nosso cérebro é sugestível (pode ser influenciado para gostar de determinadas coisas)
- Pense nesses elementos: estímulo correto, hábito, vício, prazer e engajamento da mente. Cada um representa algo que podemos mudar para realizar nossos objetivos.

Obstáculos aos estudos

- Procrastinação
- Falta de gestão do tempo
- Compromissos do dia a dia
- Ambiente de estudos inadequado
- Desordem das prioridades
- Despreparo físico
- Horas de sono
- Família
- Tipo da própria personalidade



Boa práticas para o estudo

Faça um planejamento, um cronograma viável, possível (não algo inatingível);

Estabeleça metas de estudos (pode usar ou não uma forma de recompensa);

Tenha um local e horário silencioso e apropriado para estudar;

Dedique parte do seu tempo para atividades de lazer;

Durma bem, se possível pelo menos oito horas por dia;

Tenha bons hábitos alimentares;

Pratique exercícios físicos (eles colaboram para uma boa atividade mental).



Como começar a estudar

- Apenas comece! É o mais difícil de fazer: agir, colocar em prática o ato de estudar.
- Saiba o que você quer, quais seus planos, suas metas.
- É importante se autoconhecer para entender a melhor forma de se organizar para estudar.
- Crie uma rotina. A rotina nos leva ao hábito e ao prazer de estudar.
- Desconecte-se! Não dá para estudar em frente à TV ou de olho nas mensagens do celular (veja a técnica pomodoro)
- Seja positivo(a). Reprograme suas frases do tipo “é muito difícil”, “eu não consigo”.



Técnicas de estudo

Estudo intercalado

Prática distribuída

Pomodoro

Mapas mentais

Estudo mnemônico

Flash cards

Uso de áudios e vídeos

Resumos

Fichamento/anotação

Perguntas e respostas

Auto explicação

Testes práticos



ESTUDO INTERCALADO

- Técnica de distribuição das matérias ou assuntos que você tem que estudar.
- Objetivo: manter-se focado(a) por mais tempo.
- Exemplo: Em vez de passar o dia todo estudando matemática, você pode intercalar com português e história.

PRÁTICA DISTRIBUÍDA

- Consiste em estudar determinado assunto por pequenos períodos ao longo do dia ou distribuídos ao longo da semana.
- Objetivo: conseguir reter melhor o conteúdo.
- Exemplo: você pode estudar uma hora em cada período (manhã, tarde e noite) e intercalar com outras atividades.

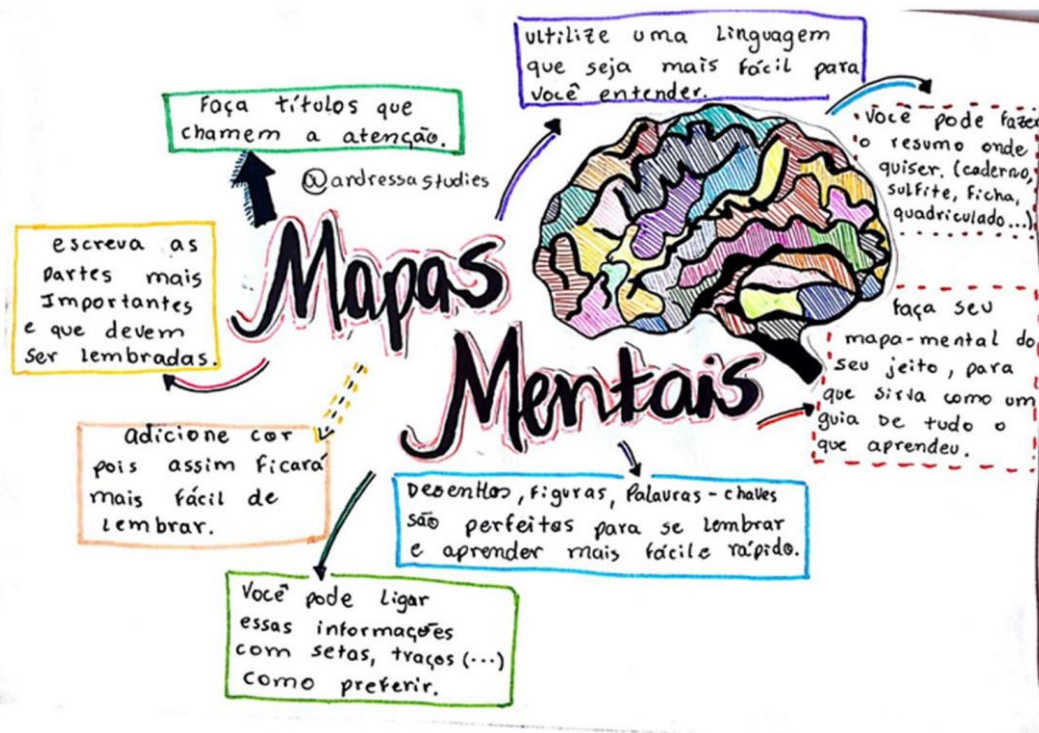


POMODORO

- Técnica composta pausas programadas, com sessões de 25 minutos de estudos ininterruptos e pausas de 5 minutos para descanso, refazendo o processo. Após 2 horas estudando, a pessoa deve realizar uma pausa de 30 minutos.
- Objetivo: aumentar a produtividade e a concentração.
- Esse tempo pode ser ajustado conforme o que ficar melhor para cada pessoa.



MAPA MENTAL



- Técnica para organizar os conteúdos em diagramas, que costumam ter um assunto principal.
- Objetivo: entender e lembrar o conteúdo, de forma mais visual.
- Exemplo: um tema central pode ser conectado a tópicos paralelos que se relacionam. Pode ser feito com desenhos esquemas com palavras, flechas e outros ícones, determinando um ordenamento lógico.

ESTUDO MNEMÔNICO

- Técnica de memorização de conceitos ou tópicos mais específicos, como fórmulas.
- Objetivo: desenvolver a memória.
- Exemplo: Nome e ordem dos planetas:

Minha **v**elha e **t**ímida **m**ãe **j**á **s**erviu **u**m **n**hoque =
mercúrio, vênus, terra, marte, júpiter, urano e netuno



FLASH CARDS

- Método de estudos que funciona exatamente como o nome indica: cartões para memorizar.
- Objetivo: memorizar conteúdos
- Exemplo: perguntas na frente e respostas no verso ou palavras em português na frente e a tradução em inglês no verso.



USO DE ÁUDIOS E VÍDEOS



- Técnica que vai além da leitura, utilizando outras ferramentas para ouvir ou assistir um vídeo sobre o conteúdo.
- Objetivo: entender ou aprofundar um assunto, para quem é mais auditivo e visual.
- Exemplo: vídeos do youtube ou podcasts

FICHAMENTO / ANOTAÇÃO

- Técnica que consiste em anotar o conteúdo e/ou colocar em fichas um trecho do assunto para posterior consulta.
- Objetivo: facilitar a consulta do que já foi estudado e ativar outras partes do cérebro



RESUMO / RESENHA

- Resumir ou resenhar tem a mesma função de anotar ou fichar os textos.
- Importante dizer que a resenha se difere do resumo por conter notas pessoais do(a) estudante.





PERGUNTAS E RESPOSTAS

- Técnica de laboração e respostas de perguntas que tenham relação como o conteúdo estudado.
- Objetivo: memorizar o conteúdo
- Exemplo: técnica que pode ser feita de forma escrita ou oral, individual ou em estudos em grupo.



TESTES PRÁTICOS

- Trata-se do uso de testes disponíveis na internet ou em material impresso.
- Objetivo: treinar para um concurso ou prova.



AUTO EXPLICAÇÃO

- Técnica que considera as dúvidas que surgem no momento da leitura, trazendo uma reflexão sobre cada informação.
- Objetivo: absorver e aprofundar o conteúdo



Treino para o cérebro

- Fazer palavras cruzadas
- Usar a mão contrária
- Assistir a filmes utilizando a legenda na língua original
- Ler um texto através do espelho
- Fazer contas à moda antiga
- Jogar stop (consigo mesmo)
- Jogar Xadrez
- Relembrar detalhes do dia a dia...