

---

# PREPARA-TE PARA OS EXAMES

---

Biblioteca da ESMA

2012-2013

Coordenadora: Catarina Azevedo

---



## Índice

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. ESTOU A ESTUDAR COMO DEVO? .....	3
3. A MOTIVAÇÃO .....	4
4. A EQUAÇÃO DO SUCESSO .....	4
5. ONDE E QUANDO ESTUDAR? .....	5
6. COMO RENTABILIZAR O ESTUDO? .....	5
7. TÉCNICAS DE ESTUDO.....	6
8. DURANTE O EXAME .....	11
9. DEPOIS DO EXAME .....	11
10. CONCLUSÃO .....	12

## 1. Introdução

Um exame prepara-se com antecedência e depende muita da tua capacidade de te organizares e de estudares da forma mais adequada. Neste guia encontras algumas pistas sobre o que deves fazer. Bom estudo.

## 2. Estou a estudar como devo?

Estudar permite-te verificar se compreendeste o que te foi ensinado, memorizar, refletir, melhorar as tuas capacidades, responder ao que te perguntam e aplicar o que aprendeste.

Mas, nem sempre sabes como deves estudar e, por vezes, chegas até a sentir que estudar não serve para nada? Talvez não tenhas escolhido o melhor método.

Preenche o teste e verifica se deves mudar os teus hábitos.

	Nunca	Raramente	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Durante as aulas, escuto atentamente e tomo notas.					
Durante as aulas, peço ajuda ao professor e/ou aos colegas quando não compreendo a matéria					
Leio o que é pedido.					
Faço os exercícios que são pedidos.					
Tento compreender o que me ensinam.					
Utilizo métodos que facilitam a memorização.					
Preparo os momentos de avaliação (apresentações, testes, trabalhos, exames, etc.) com antecedência.					
Sei a que horas consigo estar mais concentrado.					
Revejo o que aprendi.					

Se respondeste “Muitas Vezes” ou “Sempre” pelo menos 7 vezes, estudas de forma eficaz e levas os teus estudos a sério.

Se respondeste “Por Vezes” pelo menos 7 vezes, fazes alguns esforços mas nem sempre és eficaz.

Se respondeste “Nunca” ou “Raramente” pelo menos 7 vezes, não sabes estudar de forma eficaz.

Se os teus resultados não correspondem a nenhuma das hipóteses anteriores, nem sempre os teus esforços são regulares e obténs resultados que podem variar muito.

### 3. A motivação



Uma das coisas mais importantes quando estudas é a tua motivação. Estudamos por muitas razões (para conseguirmos passar de ano, para obter um diploma, etc.). mas também é muito fácil não nos sentirmos motivados, é nessa altura que deves procurar os pontos positivos. Não serve de nada pensares “para que é que isto serve?”, “nunca vou precisar de saber isto”, “que maçada!”, mais vale procurares o que te pode interessar em cada aula ou disciplina. Faz a ti próprio as seguintes perguntas “Durante a aula, o que aprendi de novo?”, “Que ligação posso estabelecer entre o que aprendi e o que já sabia?”.

É importante que compreendas que estudar não é só memorizar factos ou definições. Estudar é sobretudo compreender, pensar, refletir, comparar e analisar.

Se pensares que aprender não é uma obrigação mas sim uma oportunidade, verás que a tua motivação vai aumentar

### 4. A equação do sucesso



Uma boa alimentação + tempo de sono suficiente + exercício físico + uma boa gestão da tua vida pessoal e familiar = um bom equilíbrio físico e mental.

## 5. Onde e quando estudar?

É importante que saibas quando e em que locais é mais fácil para ti estudares. Contudo é óbvio que é sempre preferível um local sossegado e não um local onde tenhas demasiada distrações.

Para gerires melhor o teu tempo tens de aproveitar o tempo que passas na escola quando não estás nas aulas. Rentabiliza os tempos mortos e terás menos trabalho quando chegares a casa.

Descobre também qual é a forma mais eficaz de estudar no teu caso (ler em voz alta, escrevendo, fazendo esquemas, sentado numa cadeira ou passeando de um lado para o outro, etc.) e quanto tempo consegues estar concentrado (é importante fazer pausas mas têm de ser curtas. Por exemplo, estudar meia hora e parar cinco minutos). Contudo, lembra-te que é preferível estudares todos os dias ao invés de acumulares tudo apenas para as vésperas do exame.

## 6. Como rentabilizar o estudo?

- Organiza-te:
  - usa uma agenda ou um calendário para marcares tudo o que tens para fazer;
  - planifica o tempo que dedicas ao estudo (não precisas de estudar durante muito tempo consecutivo, mais vale fazeres pequenas pausas quando atingires o teu tempo máximo de concentração);
  - Não acumules trabalho (revê as aulas quotidianamente, por exemplo, ou faz frequentemente exercícios).
- Durante a aula:
  - evita distrações (podes deixar a conversa para o intervalo) e concentra-te;
  - tira apontamentos;
  - esclarece as tuas dúvidas sem te preocupares com o que os outros pensam.
- Estuda (escolhe o método que funciona melhor para o teu caso. Para alguns basta lerem os apontamentos ou fazerem um ou dois exercícios,

outros precisam de ler e reler e de fazer muitos exercícios, não há uma solução única).

- Revê

## 7. Técnicas de estudo

### 7.1. Treinar a memória

Estudar não é só memorizar, passa também por ouvires o que é dito na aula, pela análise dos temas abordados, pelas perguntas que fazes a ti próprio ou aos outros sobre a matéria estudada.

No entanto, é essencial que treines a tua memória, pois, se não o fizeres, a informação poderá não estar acessível quando precisares dela, para isso é preciso armazenar informação, classificá-la e reativá-la frequentemente (quando relês ou revês o que fizeste na aula, por exemplo).

<b>Treinar a memória</b>			
<b>ETAPAS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Porquê?</b>	Salvaguardar a informação	Aprofundar a informação	Memorizar a informação
<b>Quando?</b>	Durante a aula ou nas 24 horas seguintes	Antes da aula seguinte	Até ao exame
<b>Como?</b>	Relê os apontamentos feitos durante a aula e, se necessário organiza-os. Sublinha os títulos Acrescenta esquemas Destaque o que deve ser retido e faz um resumo das informações essenciais destacando as ligações lógicas entre elas (por	Faz os trabalhos de casa Faz os exercícios e as leituras sugeridas pelo professor e/ou pelo manual Relê os teus apontamentos e associa-os aos trabalhos de casa ou aos exercícios e leituras Consulta os professores e/ou os colegas para	Junta num único local todos os apontamentos, que foste fazendo ao longo das diferentes semanas. Resume ou sintetiza essa informação. Estabelece relações (de semelhança ou diferença, por exemplo) entre os diferentes

	<p>exemplo, e, mas, ...)</p> <p>Identifica o que não percebeste ou o que está incompleto e informa-te junto dos teus professores e/ou colegas.</p>	<p>esclareceres as tuas dúvidas</p>	<p>conteúdos que aprendeste.</p> <p>Faz exercícios onde apliques o que aprendeste.</p> <p>Estuda com um colega, quando explicamos o que aprendemos retemos melhor.</p> <p>Utiliza processos mnemónicos</p>
--	--	-------------------------------------	--

## 7.2. Utilizar técnicas de estudo

- a) Fixar objetivos (a curto, médio ou longo prazo) realistas e cumprilos (não vale a pena estabelecer que vais estudar três horas por dia e não o fazer, mais vale fixares objetivos menos ambiciosos e ir aumentando o tempo de estudo à medida que o tempo passa);



Exemplos:

- Reler os apontamentos de determinada disciplina;
  - Fazer um certo número de exercícios;
  - Resumir a matéria dada;
  - Etc.
- b) Estar atento nas aulas – se compreenderes bem o que é explicado durante as aulas e se esclareceres imediatamente as tuas dúvidas será mais fácil estudares quando chegas a casa;
- c) Tirar apontamentos – estes são um dos principais instrumentos para que o estudo seja eficaz.
- d) Memorizar:
- Agrupa as informações por categorias

- Identifica as palavras-chave
- Classifica, agrupa e ordena os elementos que tens de memorizar através de sínteses, tabelas ou esquemas
- Utiliza as tuas capacidades ao máximo (se o teu estilo de aprendizagem é sobretudo visual, centra-te no que o professor escreve no quadro, no que lês ou em imagens; se és sobretudo auditivo escuta com atenção e relê a informação que queres fixar em voz alta; se és predominantemente ativo escreve o que queres reter, etc.)
- Utiliza processos mnemónicos:
  - **Acrónimos** – palavras criadas a partir de uma ou mais letras que constituem um título ou uma designação (ex. Palop = Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa);
  - **Acrósticos** – frases ou expressões inventadas a partir da primeira letra de cada palavra que precisamos de fixar (ex. Para fixar a ordem da frase em português, isto é, sujeito, predicado, complemento
    - S**empre
    - P**or esta ordem
    - C**olocas as palavras)
  - **Método loci**<sup>1</sup> - associa o que queres fixar a um lugar que te seja familiar (ex. Para fixares alguns heterónimos de Fernando Pessoa: Enquanto Fernando Pessoa bebe um café na cozinha, Álvaro de Campos está na garagem a arranjar o carro e Alberto Caeiro cava no jardim, enquanto Ricardo Reis toma um banho)
  - **Rimas** (para fixar o teorema de Pitágoras)

---

<sup>1</sup> Loci = lugares



A caminho de Siracusa

Diz Pitágoras aos seus netos:

“O quadrado da hipotenusa

É igual à soma do quadrado dos catetos.”)

- **Contar uma história** (para fixar uma lista cujos elementos não têm uma relação direta entre si. Ex.: Ontem, o João perdeu o CARRO que estava cheio de BANANAS e PINTOS.)

- **Pergunta/resposta** (quando estudas, elabora fichas com a matéria que tens de fixar nas quais de um lado colocas perguntas e no verso as respostas)

e) Utiliza o método SQ3R (**S**urvey, **Q**uestion, **R**ead, **R**ecite, **R**eview) quando lês um texto



**Faz o levantamento de aspetos essenciais:**

- Antes de começares a ler revê o que o professor disse sobre a matéria;
- Consulta o índice e identifica os capítulos ou secções essenciais de acordo com o tem e/ou matéria que vais estudar;
- Observa os títulos, subtítulos ou cabeçalhos;

- Observa as imagens, as fotografias, os esquemas, diagramas e gráficos bem como as legendas destes.

#### Formula perguntas:

- Transforma os títulos, subtítulos ou cabeçalhos em perguntas (se quiseres podes escrevê-las, é mais uma forma de te ajudar a fixar o que lês);
- No final de cada tópico ou capítulo relê as perguntas (podes responder a estar oralmente ou por escrito);
- Associa o que lês ao que foi dito durante as aulas;
- Associa o que lês ao que já sabes sobre o assunto.

#### Lê:

- Lê atentamente o texto, mas no final de cada parte (ou, se a complexidade do texto o justificar, no final de cada parágrafo) procura respostas para as perguntas que formulaste na etapa anterior;
- Dá particular atenção às palavras e/ou expressões que se encontram destacadas (em itálico, impressas a negrito ou sublinhadas);
- Sempre que precisares, reduz a tua velocidade de leitura ou relê o que não estiver claro.
- Atenta nas imagens, fotografias, gráficos, tabelas ou esquemas.

#### Reproduz:

- Não precisas de decorar o texto, mas é bom que reproduzas (oralmente ou por escrito) a informação que acabaste de ler.

#### Revê:

- Relê os teus apontamentos;
- Relê as perguntas que fizeste, responde e verifica se fixaste ;
- Utiliza as técnicas mnemónicas

## 8. Durante o exame

- Antes de ires para o exame deves conhecer as instruções de exame (consulta o sítio da biblioteca – <http://biblioteca.esmarriaga.org> ) ;
- Chega a horas e com o material necessário para a prova;
- Leva o relógio para controlares o tempo;
- Mantém a calma;
- Lê atentamente cada pergunta e assegura-te que percebeste o que te é pedido;
- Aponta logo, na folha de rascunho, as respostas que te parecem óbvias (quando estiveres certo de que a resposta está correta, passa-a para a folha de exame);
- Não fiques parado nas perguntas de que não sabes a resposta, começa por responder ao que sabes e depois, com calma, retoma as perguntas que te pareceram mais difíceis;
- No caso de respostas longas deves pelo menos planeá-las na folha de rascunho;
- Verifica que respondeste a todas as perguntas;
- Relê as tuas respostas e, se necessário, corrige-as.

## 9. Depois do exame

- Analisa os teus resultados e a correção do exame;
- Aprende com os teus erros;
- Avalia as tuas estratégias de estudo.

## 10. Conclusão

Um exame prepara-se com tempo e o seu resultado depende muito da tua preparação.

Lembra-te que os teus professores estão sempre disponíveis para te ajudar.

BOM ESTUDO!