



# Aprender a Estudar

*“Cada pessoa tem dentro dele um fragmento de boas notícias. A boa notícia é que cada um de nós não sabe o quão extraordinário pode ser! O quanto pode amar! O que pode alcançar! E qual é o nosso potencial!”*  
(Anne Frank)

O insucesso académico não se origina, na maioria das vezes, no desinteresse dos alunos, mas sim na falta de um método eficaz de estudo, por falta de motivação ou por ausência de objectivos. Uma vez consciencializado este facto, os alunos deverão procurar as formas e os métodos de organização mais eficazes para o seu estudo e que melhor se adaptam às suas características: diferentes pessoas têm diferentes formas de assimilação, de abordagem e de motivação. E tu, tens de arranjar o teu próprio método, pois podes passar cinco horas a estudar e teres um mau resultado, assim como passar duas e teres um óptimo resultado.

É importante que aprendas a saber o que fazer com os conhecimentos que te são transmitidos e que tenhas um forte desejo de ser um bom aluno. Por exemplo, quando uma pessoa para emagrecer faz uma dieta, terá que ter motivação intrínseca e persistência para reaprender os seus hábitos alimentares e atingir o objectivo a que se propôs – emagrecer. Da mesma forma, para seres um bom aluno, para além de capacidades inatas, terás de ter motivação intrínseca e persistência para estabelecer novos planos de estudo. A ambição também é muito importante para te ires aperfeiçoando no método que utilizas (assim como no futebol).

Ao longo do teu percurso terás que fazer escolhas e terás que estar preparado para lidar com os sucessos e fracassos decorrentes das mesmas. A história está repleta de exemplos que em algumas etapas das suas vidas foram pessoas desvalorizadas e que na actualidade, são considerados génios, nomeadamente, Albert Einstein, Charles Darwin, Pablo Picasso, Isaac Newton e Émile Zola.

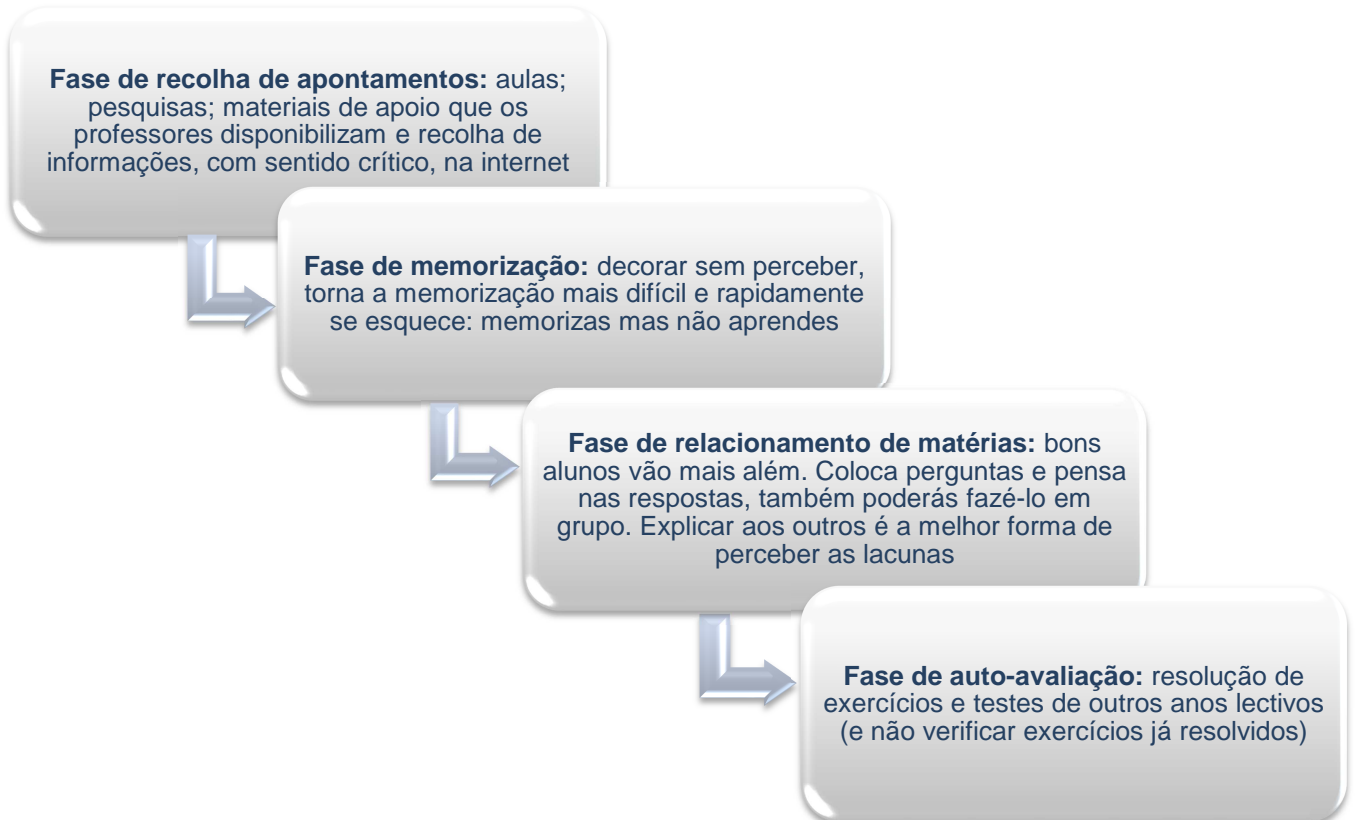
Igualmente importante para o teu sucesso académico, é esforçares-te por manter uma saudável convivência com os teus colegas e professores, mantendo sempre um espírito positivo e de entreaajuda. É fundamental manteres sempre uma boa disposição e o sentido de humor, pois são muito importantes na forma de encarares e venceres as tuas tarefas no quotidiano.

Resumindo, o que dita seres ou não um bom aluno é a tua capacidade de esforço, a tua motivação e a tua estratégia e forma de planear o teu estudo. Estas são características que só dependem de ti, podendo melhorá-las com treino e persistência.

## Exemplos de métodos de estudo

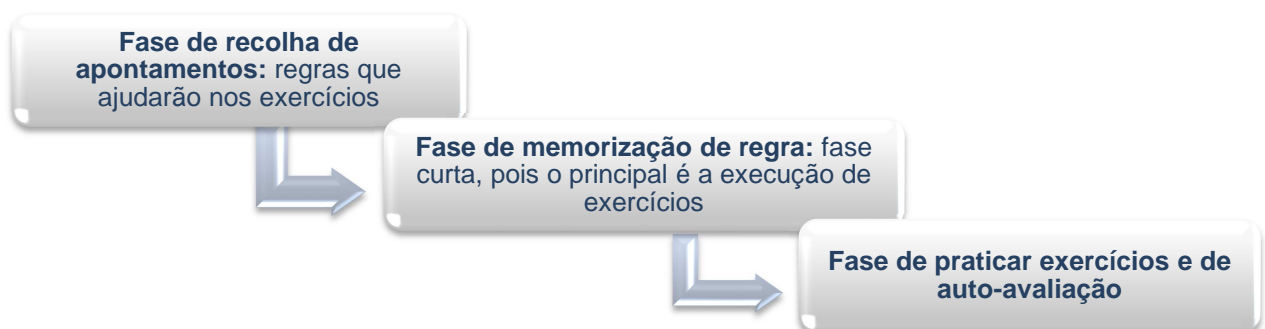
Uma boa metodologia de estudo é crucial para o sucesso académico. Sugerimos aqui algumas ideias de como organizares o teu estudo, podendo e devendo ajustá-las a ti e aos conteúdos que tens de estudar.

Para conteúdos mais teóricos, sugerimos as seguintes fases:



Fazer um esquema ou síntese a partir dos apontamentos, incluindo os tópicos dos mesmos poderá ser muito útil.

E para conteúdos mais práticos, sugerimos o seguinte método:



*“É fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer.”*

(Aristóteles)

O ser humano tem vários tipos de memória, e dentro destas há algumas mais importantes para o estudo. A memória lógica passa por três fases: fixação, retenção e evocação. A memória mecânica limita-se a reproduzir o que foi ouvido. Na memória lógica, o processo é interactivo, ou seja, ouves, pensas e reflectes sobre o que ouviste e se te fizer sentido escreves, por palavras tuas, o que entendeste. Assim, o uso da memória lógica deverá ser mais utilizada, de forma a aprenderes em vez de apenas decorares.

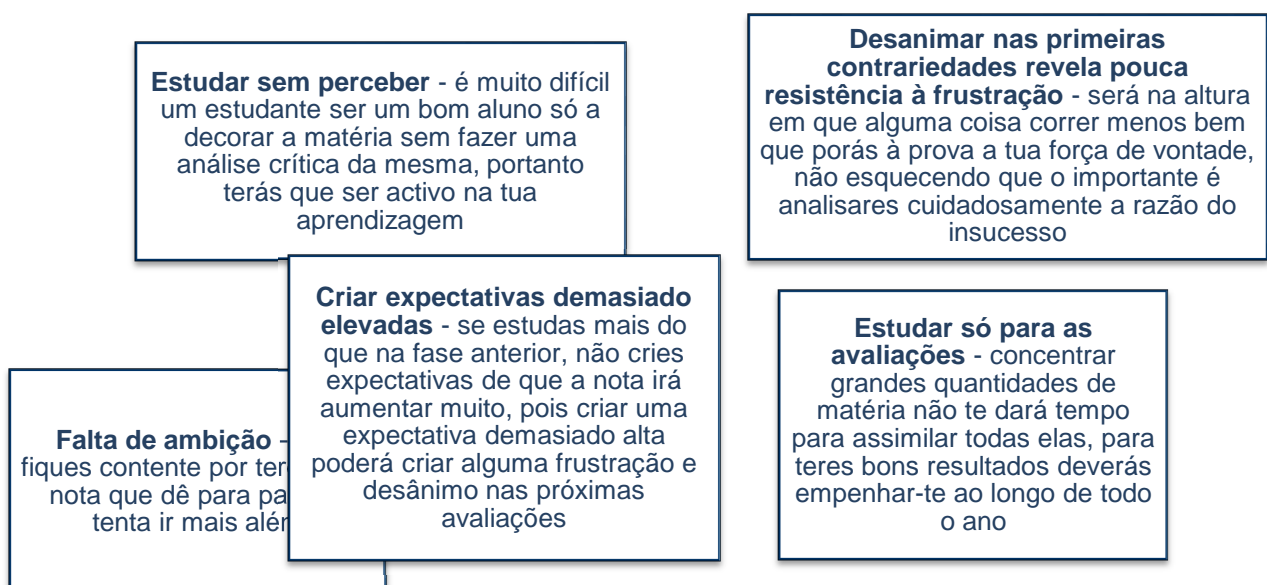
## Ansiedade às avaliações e métodos de estudo

Também é muito importante venceres a ansiedade inevitavelmente presente nas avaliações. Esta ansiedade diminuirá substancialmente quanto maior o estudo que fizeste, aumentando assim a confiança com que encaras a avaliação. E quem estuda só nas vésperas das avaliações, aumenta substancialmente o medo de falhar. Também é muito importante dormir bem na noite antes da avaliação. Fazer uma “directa” antes do exame não é de todo aconselhado, pois apenas te vai fazer ir esgotado para o exame.

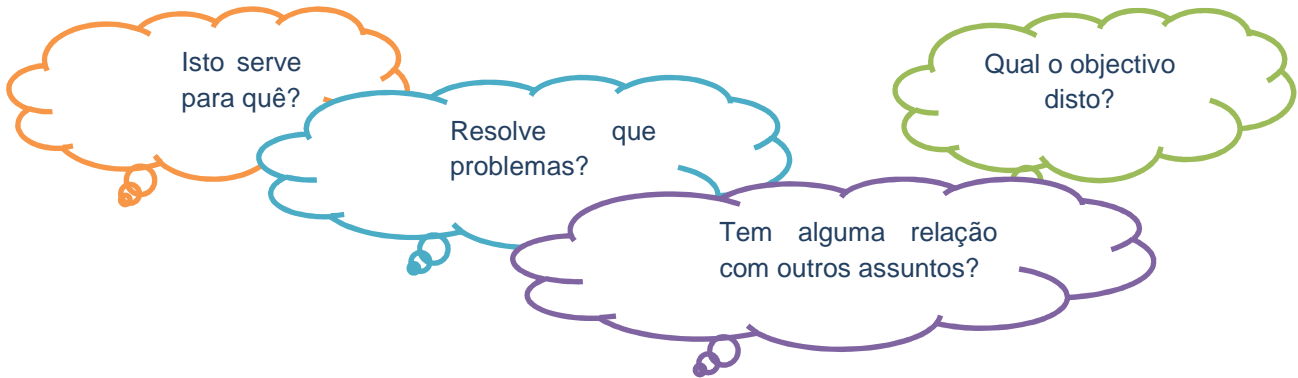
Um erro muito habitual é estudar só para o exame, o que faz com que se concentre uma grande quantidade de matéria para estudar num curto período de tempo. É difícil digerir tanta informação sem alguma indigestão!

A preparação para o exame pode comparar-se à preparação para uma final da Taça de Portugal em futebol: os clubes preparam-se durante toda a época, no entanto, nas semanas que antecedem o evento fazem um treino mais específico. De forma idêntica, na preparação para um exame deverás fazer um trabalho que se inicia desde o primeiro dia de aulas e que se prolonga durante todo o ano lectivo. O estudo treina-se e à medida que o tempo avança, a tua capacidade de assimilação e compreensão também aumenta.

Para que possas retirar as devidas ilações, iremos dar-te alguns exemplos de erros mais comuns nos estudantes académicos:



Estudar não é só decorar. Mas decorar, fará com que te esqueças mais rapidamente da matéria, portanto o segredo para uma verdadeira aprendizagem será pensares nalgumas questões de base, tais como:



O objectivo é que retires do teu estudo uma mais-valia consequente do teu sentido crítico (exercício da memória lógica).

## E chega o dia do exame!

Sensivelmente duas horas antes do exame, em ambiente calmo e descontraído, é útil que faças uma revisão pelas matérias e pelos pontos que tiveste maior dificuldade, para que ganhes mais confiança para o exame.

É necessária a máxima atenção ao conteúdo que irás pôr no exame e à forma como o irás fazer. Se emperrares numa pergunta, não vale a pena “bloquear”, passa para a pergunta seguinte e no final volta a ela, pois já irás olhar para ela com mais confiança e descontração, uma vez que já tens quase todo o exame feito.

A tua vida de estudante é uma longa caminhada que não será feita sem nunca aparecerem contrariedades. Todos estamos preparados para os sucessos e para as boas notas, mas o mesmo não acontece relativamente aos nossos insucessos e aqui é que a motivação será posta à prova. Tens que ter consciência de que a maioria dos bons alunos distingue-se pela sua capacidade de lutar contra a adversidade. Portanto, quando uma má nota surge, não é altura para desanimar, mas sim para analisar a razão do insucesso e aprender com os erros, para que possas prosseguir o teu caminho.

*“A provação vem, não só para testar o nosso valor, mas para aumentá-lo: o carvalho não é apenas testado, mas enrijecido pelas tempestades.”*

(Lettie Cowman)

### Ficha Técnica:

**Fonte:** Ser Bom Aluno. Bora Lá? (Cardoso, J.)

**Autor:** Cátia Pereira Garcia

**Revisão:** Isabel Gonçalves e Lúcia Coelho

