



INSTITUTO
SUPERIOR
TÉCNICO

ESTRATÉGIAS DE ESTUDO

**Dra. Isabel
Gonçalves**

**Gabinete De
Apoio ao
Tutorado**

- Mestre, como faço para me tornar um sábio?
- Boas escolhas.
- Mas como fazer boas escolhas?
- Experiência, diz o Mestre.
- E como adquirir experiência, Mestre?
- Más escolhas!

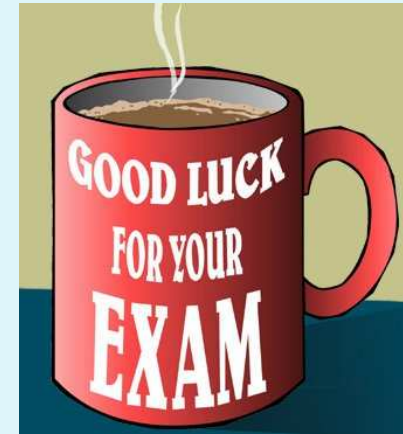
DOIS CAMINHOS NA PREPARAÇÃO PARA OS EXAMES

1 Estudo Continuado

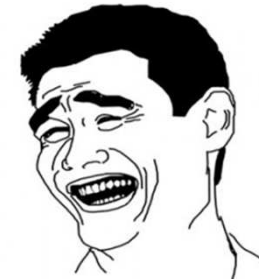
- Ir às aulas todas/todo o semestre
- Estudar 2h/aula teórica/UC
- Ir aos horários de dúvidas
- Ir aos testes
- Resolver exercícios aulas práticas
- Inscrição a não mais de 5 UC/semestre

2 Estudo “à pressão”

- Ir só a algumas aulas ou só parte do semestre
- Não frequentar horários de dúvidas
- Preparação deficiente para os testes
- Inscrição a demasiadas UC
- Estudo só teórico ou só prático

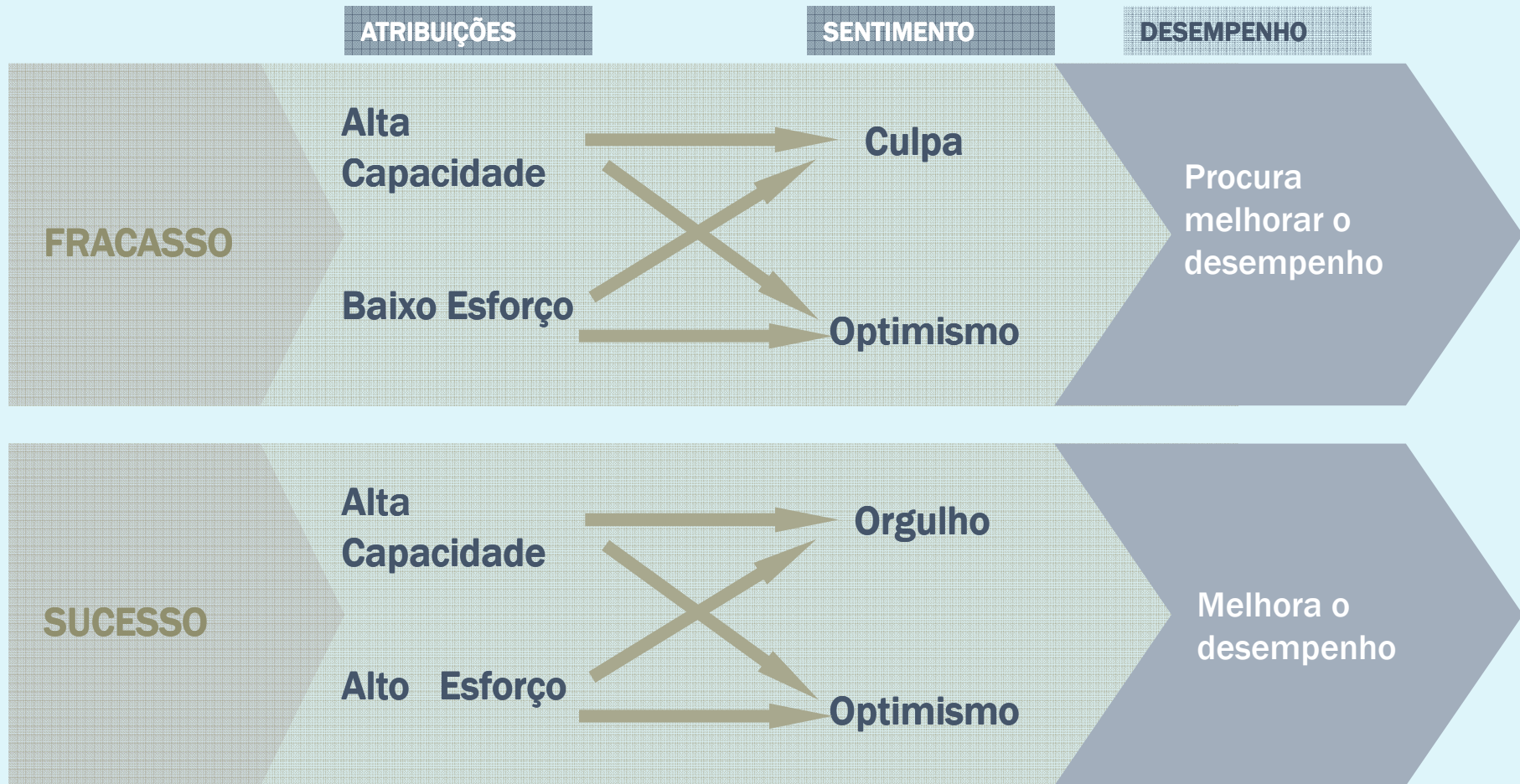


Good luck to those who are having their finals,
but if you are reading this message in 9gag...

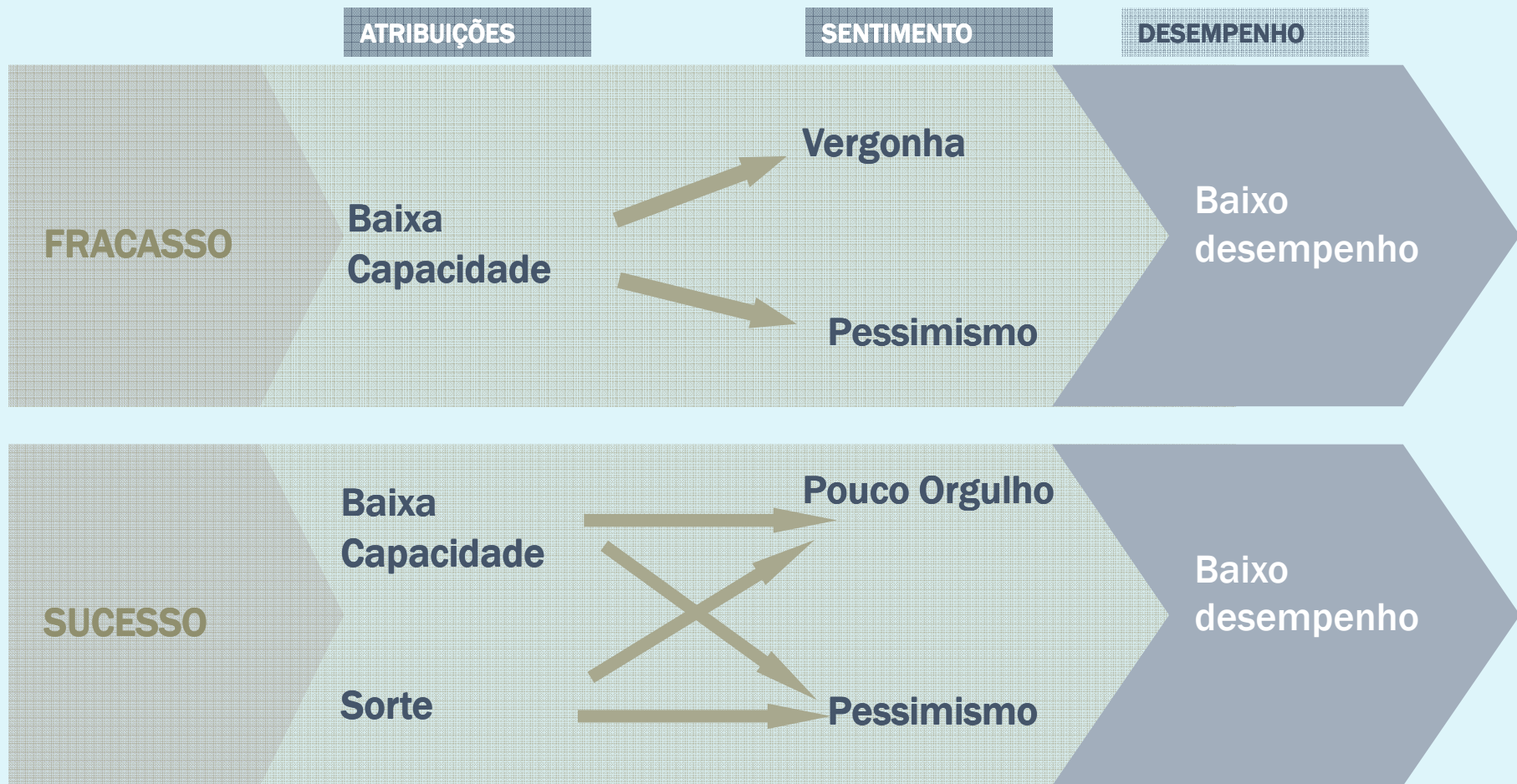


YOU'LL NEED ALL THE LUCK YOU CAN GET!

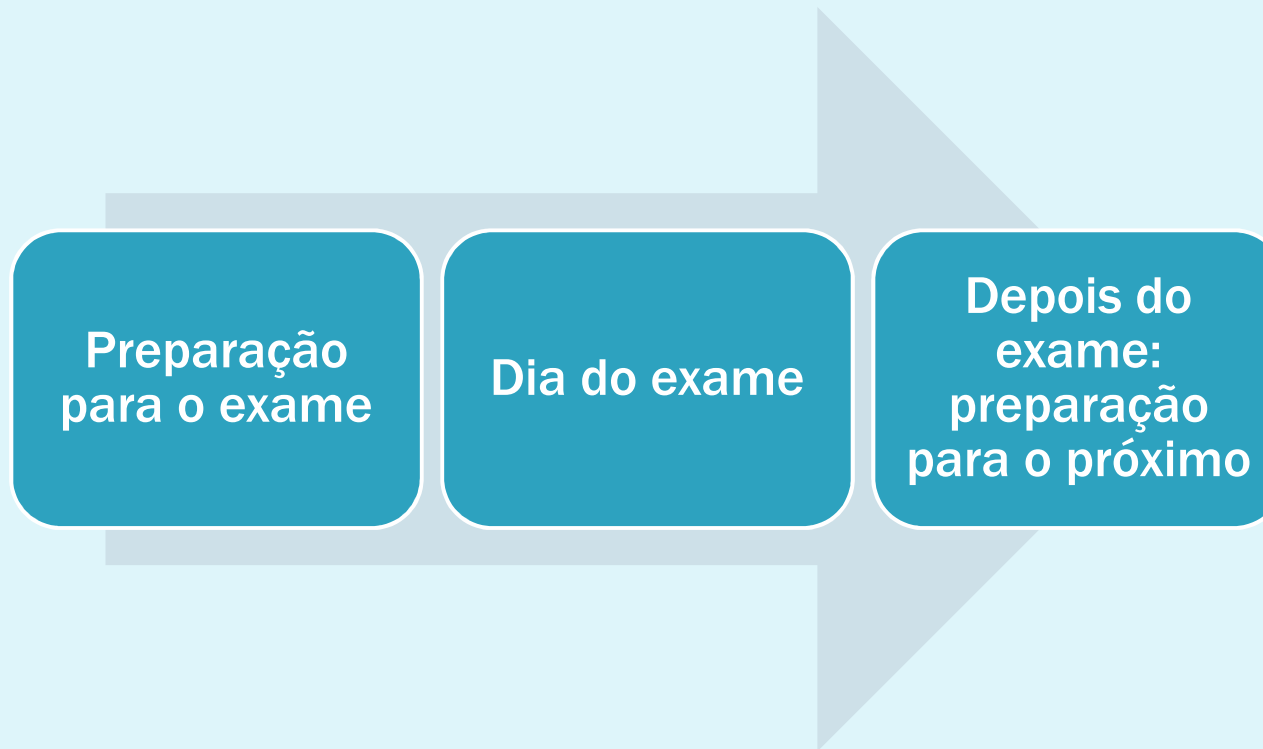
ESTUDANTE ORIENTADO PARA O SUCESSO: ESTUDO CONTINUADO



ESTUDANTE ORIENTADO PARA O INSUCESSO: ESTUDO “À PRESSÃO”

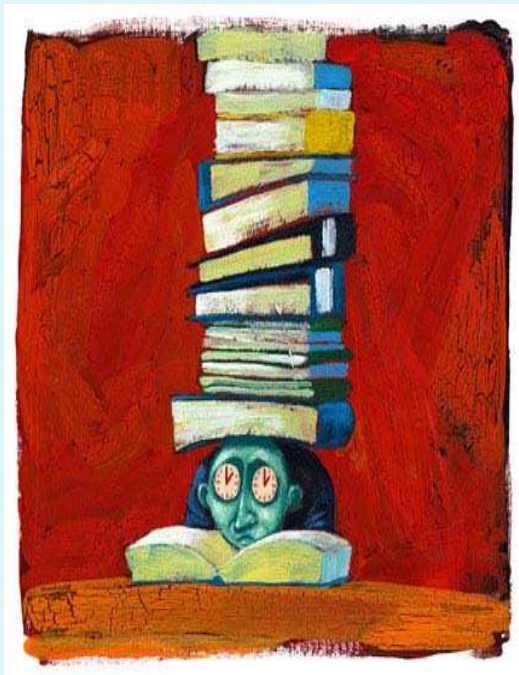


EXAMES: ANTES, DURANTE, DEPOIS



“Querer ser bem-sucedido sem trabalhar é como querer colher sem plantar.” David Bly

ANTES DO EXAME



- ✓ Estuda antecipadamente, consulta testes de anos anteriores;
- ✓ Os exercícios práticos ajudam-te a perceber a teoria e a dar-lhe sentido;
- ✓ Articula o estudo da teoria com o da prática;
- ✓ Levando em consideração as várias disciplinas, terás que gerir o teu tempo em função de todas elas;
- ✓ Elimina motivos de distração (telefone, visitas, preocupações pessoais);

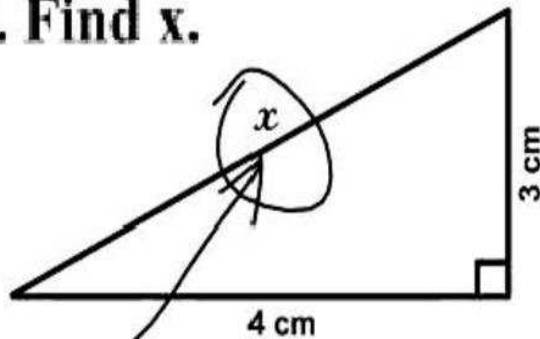
ANTES DO EXAME



- ✓ Define objetivos de acordo com a matéria;
- ✓ Antes de começares a estudar, junta todos os manuais e apontamentos;
- ✓ Verifica a tua capacidade de resposta às perguntas sobre a matéria: **auto avaliação**;
- ✓ Entre a conclusão do estudo e a realização do exame, reserva algum tempo para **descontrair e refletir** sobre a matéria.

DURANTE O EXAME

3. Find x .



Here it is

- ✓ **Chega a horas**, mas não muito antes do exame e com todo o **material** de que vais necessitar (folhas de rascunho, canetas extra, relógio, calculadora, água);
- ✓ Achas que te esqueceste de tudo? Pode não passar de uma sensação...;
- ✓ Nos momentos antes do exame, **evita esclarecer dúvidas**, pois podes confundir-te;
- ✓ Evita todas as formas de **distração** (incluindo pensamentos negativos);

DURANTE O EXAME



- ✓ Lê cuidadosamente o enunciado até ao fim;
- ✓ Em perguntas de desenvolvimento, evita responder sem um esquema prévio;
- ✓ Quando não souberes responder a uma pergunta avança para a próxima questão;
- ✓ Perante os bloqueios, não desistas;
- ✓ Sempre que possível, revê o teste antes de o entregar.

E AINDA DURANTE O EXAME...



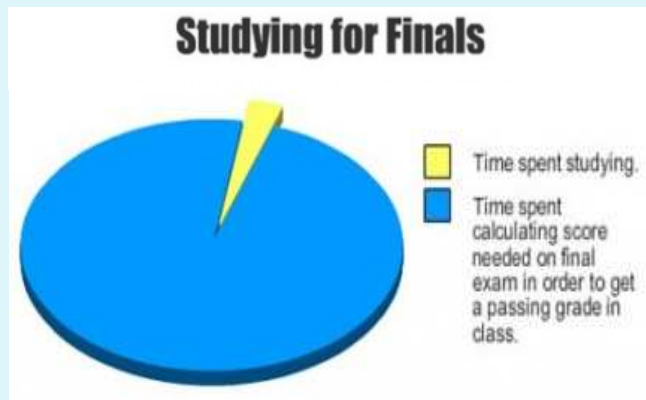
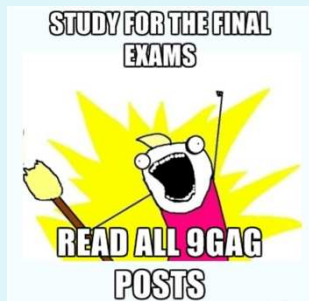
Planifica a execução da prova, nomeadamente o tempo para responder a cada questão.

DEPOIS DO EXAME



- ✓ Esclarece as dúvidas que surgiram durante o exame e faz um cálculo da tua nota;
- ✓ Se reprovares num exame ou tiveres uma nota mais baixa não fiques desmotivado, pois é normal na vida de um estudante universitário e pensa que na próxima oportunidade tudo irá correr melhor – aprende com os teus erros;
- ✓ Começa a preparar-te para o próximo exame;
- ✓ Descansa, recupera energias

NÃO TE ESQUEÇAS...



- ✓ De fazer planos REALISTAS
- ✓ De estabelecer prioridades
- ✓ De ter um plano de contingência pensado para o caso de algo não correr como planeaste
- ✓ De planeares como te vais recompensar pelo teu esforço

“Os grandes navegadores devem a sua reputação aos temporais e às tempestades.” Epicuro