



MÉTODO DE ESTUDO EFICAZ

"Aquele que não prevê as coisas longínquas expõe-se a desgraças próximas."
Confúcio

Uma maneira eficaz de estudar é através de um plano de estudo. Esse plano de estudo pode estar definido num ficheiro Excel e deve conter:

- ☑ **Calendário:** datas de exames, datas de entregas de trabalhos, etc.
- ☑ **Plano de trabalho:** utilizar os sumários do ano anterior como base.
- ☑ **Carga horária:** utilizar os ECTS como base; 1 ECTS = 30hr.
- ☑ **Registo:** apontar todas as horas de trabalho efetuadas.
- ☑ **Indicadores:** gráficos, somatório de horas, contabilização do cumprimento do plano de trabalho, classificações dos trabalhos/exames.

8 Princípios de eficácia:

"Um génio custa 10.000h!"
Malcolm Gladwell

1. Chave do sucesso: **TEMPO!**
2. Respeitar os horários:
 - ✓ Ganhar o hábito de realizar as tarefas no tempo disponível até porque elas tendem a ocupar o tempo que reservamos para elas;
 - ✓ Ganhar o hábito de obedecer ao plano, para o bem e para o mal, contudo quando chega a hora de parar, devemos parar;
 - ✓ Forçar o seu cumprimento.
3. Não subestimar a produtividade:
 - ✓ É normal não conseguir ser 100% rentável na utilização do tempo;
 - ✓ É necessário, gradualmente, melhorar a performance;
 - ✓ Analogia com a corrida → *correr sempre mais 1 m que no dia anterior!*
4. Aprender a dizer não:
 - ✓ A pessoa mais importante da nossa vida somos nós;
 - ✓ Não ter problemas em dizer **NÃO** sem qualquer explicação adicional;
 - ✓ Ser firme e não dar espaço para outra resolução.
5. Começar cedo:
 - ✓ Muitas vezes é apenas uma questão de... **COMEÇAR!**
 - ✓ Procurar horários de trabalho livres de "ruído";



6. Eliminar as fontes de distração:
 - ✓ Trabalhar com cronómetro - definir o período de tempo que se vai trabalhar;
 - ✓ Desligar telemóvel;
 - ✓ Desligar internet - fazer as pesquisas antes e limitar acesso ao máximo;
 - ✓ Desligar televisão ou qualquer outra fonte de perturbação.

7. Ter uma vida pessoal/social:
 - ✓ Importância de termos tempo para nós (ginásio, passear, etc.);
 - ✓ Importância de conviver e ter outras perspetivas.

8. Procurar manter a motivação:
 - ✓ Livros
 - ✓ Audiobooks
 - ✓ Vídeos



“Ser profissional é fazer algo quer apeteça, quer não!”
Pat Ewing

Ficha Técnica: Texto elaborado por Eng. Pedro Marcelino, aluno de Doutoramento do IST, em colaboração com o GATu.