

SABER ESTUDAR:

1. CONDIÇÕES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS

Estudar é uma actividade que se aprende, tal como se aprende a nadar ou a andar de bicicleta. Claro que nestas situações o treino é fundamental!

Existem alguns factores que influenciam o interesse e a motivação de quem estuda uma vez que nem todos os locais e circunstâncias são adequados.

Regras básicas, quanto ao ambiente de estudo:

(factores de ordem física)

- ⇒ Estuda num local fixo, sempre que possível.
- ⇒ Estuda num local que favoreça a concentração e que seja sossegado.
- ⇒ Não estudes com televisão ligada.
- ⇒ Desliga o telemóvel.
- ⇒ Evita a música ruidosa.
- ⇒ Não faças interrupções constantes.
- ⇒ Se não podes dispensar a música... é preferível ouvir música relaxante, de preferência instrumental.
- ⇒ Estuda num local confortável, com temperatura adequada, onde gostes de estar e te sintas bem.
- ⇒ Usa sempre uma mesa e cadeira adequadas.
- ⇒ Estuda sempre com boas condições de luz.
- ⇒ Tem o material de estudo sempre à mão, incluindo um dicionário de Português.
- ⇒ Não estejas sempre a levantar-te do lugar.

Regras básicas de ordem psicológica

- ⇒ Organiza um horário de estudo diário ou semanal para evitar as maratonas e as directas nas vésperas das provas de avaliação escrita.
- ⇒ Faz pausas. Estuda por períodos de 40 a 45 minutos e faz em seguida uma pequena pausa de 5 a 10 minutos. (Podes aproveitar estas pausas, para responder às mensagens que recebeste no telemóvel ou para dar um toque!)
- ⇒ Distribui o tempo por cada disciplina consoante as necessidades.

- ⇒ Estuda, logo no início, as disciplinas de que gostas menos.
- ⇒ Realiza as tarefas que exigem mais tempo, no período inicial de estudo.
- ⇒ Sê sempre optimista e acredita nas tuas capacidades. Rejeita a ideia de que há matérias que não entram na tua cabeça.
- ⇒ Sê capaz de encontrar o teu ritmo de trabalho e sê capaz de o organizar consoante as tuas necessidades diárias ou semanais.



2. Planos de estudo

Defendemos anteriormente que é necessário elaborar um horário de estudo. Como nos encontramos entre aqueles que reconhecem vantagens na elaboração dos planos de estudo, aqui deixamos um texto, que adaptámos, que considera nos muito claro e que te indica as características que deve ter um bom plano.

“Um bom plano deve ser:

Heterogéneo — Prevê todas as actividades necessárias ao teu equilíbrio: repouso, distrações, contactos sociais, namoro, prática desportiva, etc. As suas previsões devem cobrir todos os domínios, uma vez que um mínimo de exercício físico é necessário para eliminar a tensão nervosa de um estudante que ficou sete ou oito horas sentado no local de trabalho (casa ou escola).

Equilibrado — Um bom equilíbrio deve reinar entre estes domínios: nem demasiadas distrações, nem demasiado estudo. Alguns estudantes, demasiado implicados nos seus estudos desde o primeiro dia, chegam aos exames extenuados e ansiosos. Encontra, igualmente, um equilíbrio entre as matérias: varia as distrações, e o próprio estudo. Não estejas uma semana inteira à volta com a mesma matéria!

Pessoal — Uma vez mais, não há receitas; determina um horário em função das tuas aulas, das tuas deslocações, das tuas preferências, das tuas actividades extra-escolares, etc. Mas depois experimenta-o!

Maleáveis — Acontecimentos imprevistos vão prejudicar inevitavelmente a tua organização: esqueceste o aniversário de um amigo ou amiga, etc. É por razões deste tipo que é melhor elaborar planos semanais. No fim da semana, todo o trabalho previsto deve ter sido realizado, sejam quais forem os imprevistos. Depois modificarás o teu plano... mas não deixes de realizar, noutra altura, o trabalho que deverias ter feito.

Realista — Tenta prever um plano que tenha hipótese de ser respeitado. Não sejas demasiado ambicioso, principalmente nas primeiras semanas de utilização deste sistema.

Controlável — Impõe a ti próprio pequenos objectivos concretos, de tal modo que possas verificar no fim da semana se os atingiste ou não. Por exemplo: rever e completar os apontamentos do capítulo tal, da disciplina tal, em vez de estudar a matéria tal.”

Marc Romainville; Concetta Gentile, *Métodos Para Aprender*. Porto: Porto Editora, 1995, pp.141-142 (texto adaptado)

3. Técnicas e métodos de estudo

Temos encontrado muitos alunos e alunas que confessam que não sabem estudar e que nunca ninguém os ensinou!

Não temos qualquer pretensão em ensinar-te aqui os únicos métodos de estudo, eficazes e infalíveis. Os dois métodos que propomos seguidamente são métodos possíveis entre muitos outros.

3. 1. O método PLEMA

A leitura é imprescindível. Sem ela nada se consegue.

Aqui ficam algumas pistas que podes e deves seguir para que a leitura de um texto seja frutuosa e o teu estudo eficaz.

O primeiro método que aqui te apresentamos é conhecido como o PLEMA, nome que resulta das letras iniciais de cada um dos cinco pontos seguintes:

1.º PRIMEIRA LEITURA

O objectivo desta etapa é permitir que fiques com uma ideia geral do texto ou do tema a estudar. Para isso:

- ⇒ deves fazer uma leitura (que pode ser mais ou menos rápida, isto é, de acordo com a tua velocidade normal de leitura) que te dê uma noção global do texto e do tema nele tratado;
- ⇒ deves ter em conta os títulos, os resumos, se os houver;
- ⇒ deves procurar ver se o texto tem alguma relação com outros textos já estudados;
- ⇒ deves dar muita atenção aos subtítulos, aos sublinhados, às palavras ou frases destacadas, aos itálicos às frases do tipo "há aqui três factores" ou "três questões" a considerar.

2.º LEITURA

Trata-se agora de uma segunda leitura que tem de ser mais atenta, mais analítica, pormenorizada, e em que podes já sublinhar o mais importante, destacar as ideias principais, para as dividir. Por isso deves:

- ⇒ sublinhar as noções fundamentais ou que julgues mais importantes;
- ⇒ usar sublinhados diferentes: enquadrar títulos e teses principais num rectângulo; sublinhar com um traço mais carregado ou de cor diferente as

ideias principais; sublinhar com traço ondulante ou com outra cor as ideias secundárias.

3.º ESQUEMATIZAR

Trata-se de fazer um esquema ou um resumo da matéria. É um momento muito importante porque:

- ⇒ os esquemas e os resumos devem condensar a matéria e são preciosa ajuda nas alturas em que se fazem revisões;
- ⇒ enquanto escreves as ideias, a compreensão e a formulação dessas ideias aumentou;
- ⇒ favorecem a concentração pela mudança de trabalho;
- ⇒ ajudam a memorizar.

Este é um momento de grande criatividade da tua parte. Ao fazer a síntese, em esquema ou em resumo, a tua mente cria e organiza.

4.º MEMORIZAR

Memorizar não é decorar. Não deves decorar as palavras dos textos. Procura sempre traduzir os textos em palavras tuas. Memorizar é aprender e fixar ideias e noções devidamente estruturadas e não somente os termos que exprimem essas ideias e noções. Deves repetir a leitura do esquema.

5.º AUTO-AVALIAÇÃO

Verifica sempre se és capaz de repetir por palavras tuas o que estudaste. A auto-avaliação permite testar a aprendizagem, ver o que sabes e não sabes. Uma boa técnica que podes usar, nesta fase, é formular questões e procurar responder, por escrito a essas questões.

OBSERVAÇÃO FINAL:

É fundamental a reflexão sobre o texto ou sobre o assunto de estudo. Reflectir é pensar sobre um assunto com o fim de se chegar a uma conclusão pessoal. Por isso se costumam apontar à reflexão as seguintes características:

Profundidade - deve ir ao fundo da questão, procurando atingir todos os aspectos ainda ocultos: não pode ficar à superfície!

Persistência - deve ser continuada, sem desfalecimento, até às últimas consequências. Não podes desistir facilmente! Muitas vezes não basta ler um texto uma só vez!

Precisão - deve proceder logicamente sem se desviar do caminho traçado;

Calma - deve ser desapaixonada, quanto possível. Podes concordar ou não concordar com o autor. Mas não podes desistir quando não concordas!

J. Vieira Lourenço, *Ferramentas do aprendiz de filósofo*. Porto: Porto Editora, 2004, pp.14-15 (texto adaptado)

3. 2. Método Passo a Passo ou CRILPRARI

Qualquer aluno ou aluna entenderá facilmente porque é que a proposta de método que se segue se intitula Passo a Passo. E se observar com atenção também descobre porque é que se pode também chamar **CRILPRARI**. O nome, mais uma vez, resulta das iniciais das palavras, devidamente destacadas.

Podemos considerar três fases na situação de estudo:

- A. O estudo inicial ou a preparação para a tarefa
- B. O estudo propriamente dito
- C. o estudo posterior.

A. Na fase inicial, há que considerar três aspectos fundamentais:

- **C**oncentração. Implica que libertes a tua mente porque tens de estar concentrado no que vais fazer. Logo é fundamental evitar tudo o que possa distrair-te.
- **R**evisão. Implica que comeces por fazer uma rápida revisão da matéria que tens de estudar. Para isso podes:
 - ⇒ folhear o capítulo fazendo uma rápida leitura em diagonal;
 - ⇒ consultar o plano de desenvolvimento do capítulo;
 - ⇒ consultar o índice;
 - ⇒ observar as fotografias, os esquemas, os gráficos e respectivas legendas;
 - ⇒ observar as partes em que o capítulo está dividido;
 - ⇒ dar atenção aos títulos, aos subtítulos, às palavras destacadas
- **I**nterrogação. Após este primeiro contacto rápido o aluno ou aluna podem fazer as primeiras perguntas e esboçar uma primeira resposta rápida.

B. Na fase do estudo propriamente dito, são fundamentais a captação, o processamento e a verificação. A **captação** implica obviamente a:

- **L**eitura da matéria a estudar, sem a qual não poderá haver assimilação e o **processamento** implica que ser capaz de:
- **P**rodução, o que implica transformar a matéria estudada, reelaborar os dados, sublinhar as ideias mais importantes; realizar os exercícios propostos, anotar à margem usando palavras próprias, dividir em partes, fazer resumos, fazer síntese, expor oralmente a matéria a um colega ou a um familiar...
- **R**ecordar à noite ou no dia seguinte, a partir dos dados produzidos (resumos, esquemas, síntese) para evitar o esquecimento.

Relativamente à verificação, é importante seres capaz de

- **A**uto-avaliação.

C. Quanto ao estudo posterior, destina-se ao enriquecimento ou aperfeiçoamento, o que implica:

- **R**eforço, isto é, o encontrar novos materiais relacionados;
- **I**ntegração, isto é, o ser capaz de interligar os conhecimentos.

NOTA: A leitura em diagonal é uma leitura selectiva, cujo objectivo é extrair rapidamente de um texto aquilo que é importante ou novo. Neste tipo de leitura o leitor deve deslocar os seus olhos em diagonal sobre o texto. Pode fazê-lo com o auxílio de um lápis. Quando, por exemplo, queremos recordar um romance já lido, mas não o queremos fazer integralmente, podemos usar esta técnica de leitura e facilmente recordaremos os momentos principais da obra.

Trabalho adaptado de L. Alaiza, *Así és como se estudia*. In LOURENÇO, J.Vieira - *Ferramentas do aprendiz de filósofo*. Porto: Porto Editora, 2004.

ISBN 972-0-41064-7. P.17

J. Vieira Lourenço, *Ferramentas do aprendiz de filósofo*. Porto: Porto Editora, 2004, pp.10-17 (texto adaptado)

Biblioteca



Biblioteca de la Universidad de la Salle