



Politécnico de Viana do Castelo

GUIA SOU UM/A ESTUDANTE DE SUCESSO

ESTILOS DE APRENDIZAGEM

FOCO | MOTIVAÇÃO | METAS | OBJETIVOS

SUCESSO ACADÉMICO

FERRAMENTAS DIGITAIS DE APOIO

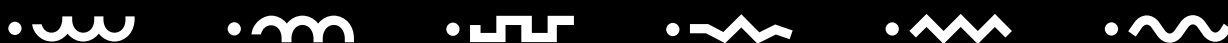
DICAS | TÉCNICAS

APONTAMENTOS | RESUMOS

GESTÃO DO TEMPO | LOCAL DE ESTUDO

ATENÇÃO | MEMÓRIA

SENTIDOS | AUTOCUIDADO | *MINDFULNESS*



Com.S+go+ ipvc



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia “Sou um/a Estudante de Sucesso”

AUTORA

Ana Manta
ULS São João - Unidade de Infância e Adolescência

EDITOR

Instituto Politécnico de Viana do Castelo

COORDENAÇÃO INSTITUCIONAL

Ana Sofia de Sá Gil Rodrigues
Centro de Investigação e Desenvolvimento em
Sistemas Agroalimentares e Sustentabilidade (CISAS),
Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC)

COORDENAÇÃO TÉCNICA

Filipe Carvalho
The Applied Digital Transformation Laboratory (Adit-LAB),
Escola Superior de Ciências Empresariais,
Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC)

Fátima Sousa-Pereira

inED - Centro de Investigação e Inovação em Educação;
Escola Superior de Educação,
Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC)

DESIGN EDITORIAL

Marta Costa
Gabinete de Ensino e Aprendizagem,
Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC)

ANO PUBLICAÇÃO

2026

ISBN

978-989-9141-50-6

DOI

http://doi.org/10.57910/ipvc-978-989-9141-50-6



ÍNDICE

NOTA DE ABERTURA	5
COMO APRENDEMOS? ESTILOS DE APRENDIZAGEM E SUCESSO ACADÉMICO	7
ESTILOS DE APRENDIZAGEM SEGUNDO KOLB	8
Estilo Acomodador	8
Estilo Divergente	8
Estilo Assimilador	9
Estilo Convergente	9
Combinação de Estilos de Aprendizagem	9
MATERIAL DE APOIO	10
OS SENTIDOS NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM	16
Estilo Visual	17
Estilo Auditivo	17
Estilo Cinestésico	18
AUTOCUIDADO, MINDFULNESS E SUCESSO NO ESTUDO	21
O SONO	21
O EXERCÍCIO FÍSICO	23
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	24
RELAÇÕES SOCIAIS	24
TÉCNICAS DE MINDFULNESS	24
Técnicas de Respiração e Autocuidado	27
Gratidão	27
Compromisso com o Autocuidado	29
ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO	31
PROPÓSITO, FOCO E MOTIVAÇÃO	31
METAS, OBJETIVOS E DESEJOS: QUAL É A DIFERENÇA?	31
CASO PRÁTICO: MARIA	32
A IMPORTÂNCIA DO MÉTODO E DA ORGANIZAÇÃO	33
MONITORIZAR O PROGRESSO	33
ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA UM ESTUDO MAIS EFICAZ	37
Condições físicas	37
Condições ambientais	37
Material de Estudo	39
Apontamentos e Resumos como forma de organização do estudo	39
Resumos	42
Técnicas de Estudo Avançadas	46
Ferramentas Digitais de Apoio	48
Mapas Mentais	49
Técnica de Recuperação Ativa	49
FUNÇÕES EXECUTIVAS E ESTUDO: ATENÇÃO E MEMÓRIA	51
FUNÇÕES EXECUTIVAS	51
Criatividade	51
Planeamento	51
Controlo inibitório	51
Tomada de decisão	51
Flexibilidade cognitiva	52
Memória Operacional	52
Atenção	52
Categorização	52
Fluência	52
Podemos dividir a atenção em três tipos	53
Memória	54
NOTA DE ENCERRAMENTO	57
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59

NOTA DE ABERTURA

Entrar no ensino superior é um marco importante e, muitas vezes, desafiante. Novas rotinas, maior autonomia, diferentes formas de aprender e expectativas mais exigentes podem gerar dúvidas, ansiedade e até algum desconforto nos primeiros tempos.

Este guia foi pensado para todos os/as estudantes, mas, de modo muito particular, para acompanhar quem está a dar esse passo no ensino superior pela primeira vez. Aqui encontrará ferramentas simples e práticas para se organizar, compreender o seu estilo de aprendizagem, cuidar do bem-estar e construir hábitos que promovam um percurso académico positivo e equilibrado. **Cada estudante é único/a — e este guia quer ajudar a descobrir o que funciona melhor para si.**





COMO APRENDEMOS? ESTILOS DE APRENDIZAGEM E SUCESSO ACADÊMICO

O desenvolvimento de competências de estudo é fundamental para o sucesso acadêmico. Cada estudante deve construir o seu próprio método de aprendizagem, que lhe permita organizar o estudo de forma eficaz, gerir o tempo adequadamente e lidar com o stress de modo equilibrado. Este Guia aborda todas essas dimensões de forma prática, simples e facilmente aplicável ao quotidiano.

É igualmente importante refletir sobre o modo como aprendemos e reconhecer que cada pessoa tem o seu próprio estilo de aprendizagem. Compreender essas diferenças é essencial para potenciar o sucesso no ensino superior.



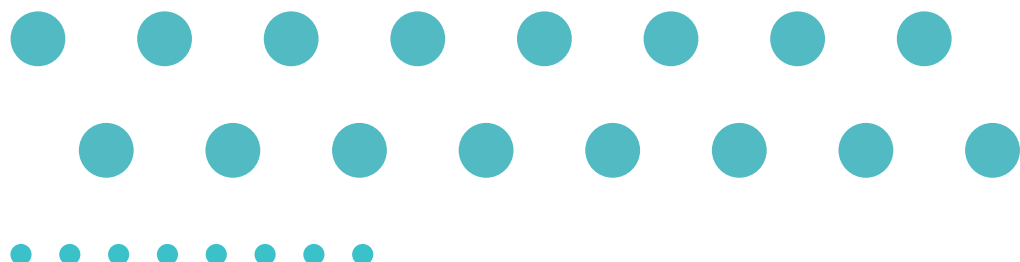
VÍDEO: ESTILOS DE APRENDIZAGEM

O estilo de aprendizagem de um/a estudante define-se pela forma como ele/a age em resposta aos estímulos em contexto de aprendizagem. Cada estudante aprende melhor de determinada forma, gere o seu tempo e as suas emoções de forma concordante com o seu estilo pessoal.

De acordo com Kolb (1984) as pessoas desenvolvem preferências por diferentes estilos de aprendizagem, tal como o fazem para todas as outras esferas de ação humana - gestão, liderança, negociação, etc. É necessário compreendermos o nosso estilo preferencial de aprendizagem, ou seja, a forma como aprendemos melhor.

O modelo de Kolb define quatro estilos de aprendizagem complementares:

- Comodadores
- Convergentes
- Divergentes
- Assimiladores



Para identificar o seu estilo de aprendizagem, cada estudante pode recorrer ao inquérito disponível na aplicação **myipvc**, seguindo as instruções:



Inquérito Aprendizagem

Questionário de importância do método de aprendizagem

Indicar a importância de cada uma das opções na situação descrita, sendo 1 a mais importante e 4 a menos importante.

← MÉTODO DE APRENDIZAGEM

No que diz respeito à minha forma de aprender...

Escolho

1 2 3 4

Experimento

1 2 3 4

Envolve-me

1 2 3 4

Sou prático

1 2 3 4

DOWNLOAD APP | MY IPVC



ESTILOS DE APRENDIZAGEM SEGUNDO KOLB

ESTILO ACOMODADOR

Os/as estudantes com um estilo **Acomodador** apresentam uma abordagem prática, baseada mais na intuição do que na lógica. Tendem a apoiar-se na análise de outras pessoas e preferem uma abordagem experimental e prática. Gostam de enfrentar novos **desafios e de envolver-se em experiências variadas**, sendo também propensos a planear e **testar novas ideias**. Aprendem melhor através de **atividades práticas, jogos e desafios**.

ESTILO DIVERGENTE

Os/as estudantes com estilo dominante **Divergente** conseguem observar as situações de diferentes perspetivas. São sensíveis, observadores/as e valorizam a recolha de informação antes de agir.

Kolb designou este estilo de 'divergente' porque estas pessoas têm melhor desempenho em contextos que exigem criatividade e geração de novas ideias, como o *brainstorming*. Tendem a ser criativos/as e emocionais, interessados/as nas pessoas e nas artes. Preferem **trabalhar em grupo**, ouvir com **mente aberta** e **receber feedback pessoal**. Agem, muitas vezes, com base no instinto, mais do que na análise lógica.

ESTILO ASSIMILADOR

Quando o estilo dominante é o **Assimilador**, a aprendizagem baseia-se numa abordagem lógica e estruturada. Estes/as estudantes valorizam ideias e necessitam de explicações claras, mais do que experiências práticas. Têm facilidade em compreender informações complexas e em organizá-las de forma coerente e lógica. Preferem **leituras, palestras, e modelos analíticos**, e precisam de tempo para refletir sobre o que aprendem.

ESTILO CONVERGENTE

Por último, os/as estudantes com um estilo **Convergente**, aplicam o conhecimento adquirido para resolver problemas e encontrar soluções para questões práticas. Preferem **tarefas técnicas** e tendem a dar menos importância aos aspetos interpersonais. São particularmente eficazes em transformar ideias em aplicações concretas, resolvendo problemas e tomando decisões com base em raciocínio prático.

COMBINAÇÃO DE ESTILOS DE APRENDIZAGEM

Os estilos de aprendizagem complementam-se - é natural que cada pessoa tenha um estilo dominante, mas apresente também características de outros estilos. Dessa forma, cada estudante pode beneficiar de estratégias variadas, adaptadas à sua forma de aprender.

Ficam algumas sugestões:

Estilos Divergente e Assimilador:

- Conversar com um/a colega ou amigo/a sobre a organização do estudo;
- Definir um horário de estudo adequado e realista;
- Discutir com colegas os temas em aprendizagem;
- Manter um diário de estudo para refletir sobre o progresso e as dificuldades.

Estilo Convergente:

- Elaborar uma lista descritiva sobre si enquanto estudante;
- Identificar e registar os seus pontos fortes e fracos;
- Definir explicitamente os objetivos de estudo e as metas a alcançar.

Estilo Acomodador:

- Estabelecer estratégias de gestão do tempo;
- Criar jogos ou atividades práticas relacionadas com os conteúdos a estudar;
- Propor-se desafios que estimulem a aplicação prática dos conhecimentos.

Para apoiar estes processos, de seguida disponibilizam-se alguns materiais de apoio.





MATERIAL DE APOIO

ESTILOS DE APRENDIZAGEM



DIÁRIO DE ESTUDO



DATA

UNIDADE CURRICULAR

MANHÃ

NÃO ESQUECER

TARDE

NÃO ESQUECER

NOITE

NÃO ESQUECER



SOU...

[illegible]

PONTOS FORTES

PONTOS FORTES

[illegible]

PLANO DE ESTUDO

Acrescentar o nome da unidade curricular em cada caixa e definir o plano de estudo para cada uma delas. O plano de estudo deve ser o mais objetivo possível. Deixo um exemplo abaixo.

BIOQUÍMICA

- ☐ Fazer resumo de um capítulo por dia até dia X
- ☐ Fazer 5 exercícios de cada tema
- ☐ Fazer flashcards da matéria até dia Y
- ☐ Fazer exames de anos anteriores
- ☐ Rever os protocolos das aulas laboratoriais
- ☐ Ler os resumos em voz alta

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

A LEMBRAR

[illegible][illegible]

PLANO DE ESTUDO

Acrescentar o nome da unidade curricular em cada caixa e definir o plano de estudo para cada uma delas. O plano de estudo deve ser o mais objetivo possível.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

A LEMBRAR

[illegible][illegible]

OS SENTIDOS NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

VISUAL | AUDITIVO | CINESTÉSICO

No processo de aprendizagem utilizamos os sentidos para receber e interpretar estímulos. Os mais envolvidos são a visão, a audição e o sentido cinestésico (relacionado com a percepção do movimento e do corpo).

Em geral, cada pessoa tende a ter um sentido dominante, ou seja, uma via preferencial de aprendizagem. No entanto, a maioria dos/as estudantes utiliza mais do que uma via, combinando diferentes formas de percepção, ainda que uma delas se destaque como principal.

Para identificar o seu sentido dominante, cada estudante pode recorrer ao inquérito disponível na aplicação **myipvc**, seguindo as instruções:



Inquerito Aprendizagem

Questionário de gostos do
aluno em relação ao estudo

Indicar a opção preferencial em cada situação.

← INQUERITO APRENDIZAGEM

Gostaria mais de realizar este exercício:

Por escrito

Oralmente

Realizando tarefas

DOWNLOAD APP | MY IPVC



ESTILO VISUAL



COMO APRENDE:

- Aprende melhor através da **visão**; observa demonstrações; gosta de ler e imaginar cenas; tem boa concentração e rápida compreensão.
- Memoriza melhor **rostos**, mas pode esquecer nomes.
- Escreve e anota com **esquemas resumidos e simbólicos**; lembra-se bem das imagens.

ESTILO DE COMUNICAÇÃO:

- Geralmente **quieto/a**; não fala muito; impaciente-se com explicações longas; descreve coisas com detalhes.

ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS:

- Estudar em ambientes silenciosos;
- Fazer **muitas anotações** durante as aulas;
- Usar **diferentes cores de texto ou canetas** para organizar anotações;
- Usar **marca-texto** durante leituras;
- Escrever à mão o máximo possível durante os estudos.

ESTILO AUDITIVO



COMO APRENDE:

- Aprende por **instruções verbais**; gosta de diálogos; evita descrições longas; não presta muita atenção a ilustrações; pode mover os lábios ao ler.
- Memoriza melhor **nomes**, mas pode esquecer rostos; decora conteúdos por **repetição auditiva**.

ESTILO DE COMUNICAÇÃO:

- Gosta de ouvir, mas tem dificuldade em esperar para falar; tende a fazer **descrições longas e repetitivas**.

ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS:

- Gravar-se a dizer os conteúdos e ouvi-los depois;
- Ouvir **podcasts** sobre os temas estudados;
- Ouvir **música de fundo baixa** durante estudo;
- Repetir o conteúdo em voz alta;
- Conversar com colegas sobre os conteúdos.

ESTILO CINESTÉSICO

COMO APRENDE:

- Aprende **fazendo**, através do envolvimento direto; prefere ir imediatamente à ação; não é bom leitor.
- Memoriza melhor o que **praticou**, em vez do que apenas ouviu.

ESTILO DE COMUNICAÇÃO:

- Gesticula ao falar; não é bom/boa ouvinte; aproxima-se muito ao falar ou ouvir; perde rapidamente interesse em discursos longos.

ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS:

- Usar **desenhos e mapas mentais**;
- Fazer **intervalos regulares** durante os estudos;
- Estudar **caminhando pelo quarto**;
- Utilizar **bicicleta estática ou passadeira**;
- Evitar ficar parado por muito tempo;
- Incorporar **elementos práticos e materiais** para tornar os estudos mais dinâmicos.

RESUMINDO:

VISUAL:

Aprende melhor por **imagens**, interpreta ideias e abstrai conceitos visualmente.

AUDITIVO:

Aprende melhor por **palavras e sons**, organiza ideias a partir da escuta e do diálogo.

CINESTÉSICO:

Aprende melhor através do **movimento e prática**, transformando experiências em conhecimento.

EM SUMA....

ESTILOS DE APRENDIZAGEM

VISUAL	
FALAM RÁPIDO	
APRENDEM A OBSERVAR GRÁFICOS E DIAGRAMAS	
PRECISAM ESTUDAR EM SILÊNCIO	
TOMAM NOTAS DETALHADAMENTE	
DEVEM SENTAR-SE À FRENTE NAS AULAS	
ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM	MELHOR E PIOR TIPO DE AVALIAÇÃO
ESCREVER OU DESENHAR A MATÉRIA	MELHOR INTERPRETAÇÃO DE GRÁFICOS E ESQUEMAS
TRANSFORMAR TEXTOS EM ESQUEMAS	
FAZER LISTAS	
COLORIR E SUBLINHAR PALAVRAS EM TEXTOS	PIOR AVALIAÇÕES ORAIS
FAZER MAPAS MENTAIS	

AUDITIVO	
FALAM DEVAGAR E EXPLICAM BEM	
APRENDEM A OUVIR	
REPETEM AS COISAS EM VOZ ALTA	
LEEM DEVAGAR	
PREFEREM OUVIR EM VEZ DE LER	
A MÚSICA DE FUNDO BAIXINHA PODE AJUDÁ-LOS	
ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM	MELHOR E PIOR TIPO DE AVALIAÇÃO
REPETIR MATÉRIA ORALMENTE	MELHOR QUESTÕES BASEADAS EM AULAS ASSISTIDAS; AVALIAÇÕES ORAIS
GRAVAR TEXTOS LIDOS E OUVIR	
VER VÍDEOS SOBRE A MATÉRIA	
PARTICIPAR EM DISCUSSÕES DE GRUPO	PIOR PROVAS BASEADAS EM LEITURA E ESCRITA, INTERPRETAÇÕES DE TEXTOS LIDOS
CRIAR ASSOCIAÇÕES DE PALAVRAS	

CINESTÉSICO	
FALAM MAIS DEVAGAR	
APRENDEM PELA PRÁTICA, A FAZER E PRATICAR	
PRECISAM DE MOVIMENTO PARA SE CONCENTRAR	
TENDEM A PRECISAR DE INTERVALOS MAIS LONGOS	
ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM	MELHOR E PIOR TIPO DE AVALIAÇÃO
ESTUDAR EM PEQUENOS BLOCOS DE TEMPO	MELHOR DEFINIÇÕES CURTAS, QUESTÕES PARA COMPLETAR, ESCOLHA MÚLTIPLA
FAZER EXERCÍCIOS PRÁTICOS	
FAZER VISITAS DE ESTUDO	
FAZER JOGOS E ATIVIDADES SOBRE A MATÉRIA (QUIZZ)	PIOR ESCRITA DE LONGOS TEXTOS, TESTES TRADICIONAIS
ESTUDAR EM GRUPO	



AUTOCUIDADO, MINDFULNESS E SUCESSO NO ESTUDO

O que significa **autocuidado** e sua importância no sucesso acadêmico? O autocuidado é um pilar essencial para o sucesso acadêmico e pessoal. Cuidar de si próprio/a é a base que sustenta o equilíbrio, a concentração e a motivação.

As nossas escolhas diárias - o que comemos, quantas horas dormimos, a forma como nos movemos e nos relacionamos - influenciam diretamente o nosso bem-estar e, consequentemente, o nosso desempenho no estudo.

O autocuidado é um conceito global, com várias dimensões interligadas entre si: física, emocional, mental e social. Somos um todo e, por isso, não faz sentido separar essas várias dimensões: quando dormimos bem, alimentamo-nos de forma equilibrada e praticamos exercício físico, somos também capazes de gerir melhor o stress, a ansiedade e as nossas emoções.



VÍDEO: **AUTOCUIDADO 1 - ALIMENTAÇÃO, SONO E EXERCÍCIO FÍSICO**

O SONO

O sono é uma das bases fundamentais do autocuidado e tem impacto direto na aprendizagem. Dormir bem melhora a concentração, a memória e a capacidade de resolver problemas. Durante o sono, o cérebro consolida a informação aprendida e reorganiza o conhecimento.

Uma boa higiene do sono é essencial, especialmente em períodos de maior exigência, como a época de exames.

Para refletir sobre as suas rotinas do sono, responda às perguntas abaixo:



Quais das seguintes afirmações são verdadeiras para si?

- Olho para o telefone ou vejo televisão antes de ir para a cama: _____
- Bebo bebidas com cafeína depois das 16h00: _____
- A temperatura do meu quarto é desadequada: _____
- Durmo com as luzes ligadas: _____
- Trabalho na cama: _____
- Vou dormir a uma hora diferente todos os dias: _____
- Durmo durante o dia: _____
- Bebo álcool para me ajudar a dormir: _____
- As preocupações acordam-me: _____

Se muitas destas respostas foram verdadeiras, está na altura de implementar uma boa higiene/rotina de sono.

Analise algumas estratégias que o podem auxiliar a melhorar o sono:

ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR O SONO

1

FAZER EXERCÍCIO FÍSICO REGULARMENTE
EVITAR AS 2/3 HORAS ANTES DE IR PARA A CAMA.

2

DEFINIR UMA HORA FIXA PARA IR DORMIR
TENTAR NÃO FUGIR MUITO DA MESMA HORA, ROTINA É TUDO...

3

PASSAR OS PROBLEMAS PARA O DIA SEGUINTE...
SE SURGIR UM PROBLEMA À NOITE, ESCREVER NUM PAPEL, NO DIA SEGUINTE ELE VAI LÁ ESTAR À ESPERA PARA SER RESOLVIDO, NÃO VAI FICAR ESQUECIDO...

4

NÃO USAR A CAMA PARA TRABALHAR
É IMPORTANTE QUE USE A CAMA APENAS PARA DORMIR.

5

EVITAR AS SESTAS
DORMIR DURANTE O DIA PODE PREJUDICAR A QUALIDADE DO SONO NOTURNO.

6

EVITAR ÁLCOOL E AÇÚCAR ANTES DE IR DORMIR
EVITAR BEBER BEBIDAS ALCOÓLICAS ANTES DE DORMIR, SOBRETUDO EM ÉPOCA DE EXAMES. O AÇÚCAR É UM ESTIMULANTE, LOGO, TAMBÉM DEVE SER EVITADO.

7

TOMAR UM BANHO QUENTE ANTES DE IR DORMIR
UM BANHO OU UMA BEBIDA QUENTE PODEM SER GRANDES AJUDAS ANTES DE DORMIR.

8

FAZER EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO E/OU RELAXAMENTO
A APP AWARE PODE SER UMA GRANDE AJUDA NESTES EXERCÍCIOS.

O EXERCÍCIO FÍSICO

A prática regular de **atividade física** é outro dos grandes pilares do autocuidado, podendo diferir muito de pessoa para pessoa. Não é necessário ser atleta profissional para colher benefícios: pequenas práticas, como caminhar, subir escadas ou alongar, já irão criar mudanças no quotidiano.

O exercício físico regular melhora a qualidade de vida e tem um impacto positivo sobre a saúde mental. Aumenta os níveis de energia, melhora a capacidade de regular o humor e reduz o stress e a ansiedade, mesmo perante situações que possam ser mais adversas, como costuma ser a época de exames.

É importante, por isso, que escolha uma atividade que lhe dê prazer e que a consiga manter com regularidade.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR

1

AUMENTA OS NÍVEIS DE ENERGIA

2

REGULA O HUMOR E BAIXA OS NÍVEIS DE ANSIEDADE

3

AUMENTA A SAÚDE FÍSICA

4

MELHORA A QUALIDADE DO SONO

5

AUMENTA A AUTOESTIMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A **Alimentação saudável** é fundamental para o bom funcionamento do cérebro e para o sucesso do estudo. Comer de forma adequada melhora a atenção, a memória e a concentração. Por isso, existem algumas recomendações que deverá seguir:

- Evite longos períodos sem comer. Ficar muitas horas sem refeição pode causar quebra de açúcar no sangue, afetando a atenção e memória.
- Opte por alimentos nutritivos. Dê preferência a cereais integrais, frutas, legumes, proteínas magras, laticínios, ovos, abacate, frutos secos e peixes ricos em ômega-3.
- Evite alimentos processados e ricos em açúcar, como bolachas, bolos e refrigerantes.
- Beba bastante água, mesmo durante o período de estudo.

RELAÇÕES SOCIAIS

As relações interpessoais também são fundamentais para o autocuidado. Cultivar amizades, conviver e partilhar experiências é essencial para manter o equilíbrio emocional. Atividades simples, como sair com amigos, tocar um instrumento, pintar, dar um passeio ou tomar um café, podem melhorar significativamente o humor e a motivação. Se está deslocado ou não tem ideias de atividades para fazer, pode explorar aplicações como o Meetup®, que mostram todos os eventos / atividades agendados na sua zona geográfica e aos quais pode aderir.

TÉCNICAS DE MINDFULNESS



VÍDEO: **MINDFULNESS E ESTUDO**

Mantermo-nos num estado de atenção plena ao que nos rodeia é um verdadeiro desafio. A falta de consciência do presente e do ambiente que nos envolve contribui, em grande medida, para vivermos em constante ansiedade.

Um dos principais objetivos do *Mindfulness* é precisamente viver o momento presente, de forma consciente e sem julgamentos.

Com a prática, aprendemos a reconhecer quando a nossa mente começa a “saltitar de galho em galho”, como um macaco inquieto, e tornamo-nos capazes de a trazer de volta ao presente, sempre que percebemos que se dispersa. Este processo exige treino – e esse treino deve começar nas pequenas tarefas do quotidiano. Mais adiante apresentaremos alguns exemplos práticos.



É importante compreender o funcionamento do nosso cérebro e perceber como podemos transitar de um estado mental dominado por pensamentos e preocupações, para uma mente mais centrada no aqui e agora.

As técnicas de *Mindfulness* podem incluir práticas de meditação (por exemplo, através da app Aware, que disponibiliza exercícios com validação científica), ou atividades simples do dia-a-dia que promovem a atenção plena - como resolver puzzles ou sopas de letras, fazer crochê, ou realizar tarefas domésticas com consciência: lavar a loiça sentindo a temperatura da água, o cheiro do detergente, a textura dos objetos, o som do que nos rodeia.

Mas partilhamos ainda outros exemplos de práticas e exercícios de *Mindfulness*:

DICAS DE EXERCÍCIOS

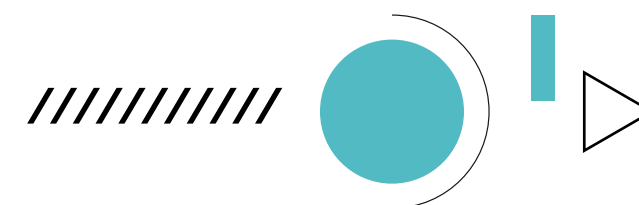
OUÇA UMA MÚSICA e concentre-se na letra, centre-se apenas nas emoções que sente neste momento

COZINHE, centre-se nos ingredientes que está a colocar, no passo a passo, no que está a fazer

CAMINHE, olhe à volta, sinta os cheiros, os sons, foque-se no momento



Para terminar propomos um exercício que permite perceber a diferença entre a Mente Consciente e a Mente Pensadora. Para isso, deve começar por observar a imagem apresentada de seguida durante um minuto e ir seguindo as instruções que vamos fornecendo.





Mente Consciente

Descreva tudo o que vê na imagem, as cores, formas, sombras, detalhes e elementos visuais. Foque-se apenas no que é objetivo e está realmente presente diante de si.

Mente Pensadora

Agora, olhe novamente para a imagem e permita que a sua mente associe livremente. Pense em tudo o que ela lhe recorda: situações passadas, memórias, ideias. Deixe os pensamentos fluir sem restrições.

Reflexão

Quais foram as principais diferenças entre estas duas formas de observar?
O que sentiu em cada uma delas?

Conseguiu perceber a diferença entre a mente consciente e a mente pensadora?
Qual delas sente que está mais ativa no seu dia-a-dia?



TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO E AUTOCUIDADO

Outra atividade muito útil para controlar a ansiedade e promover o autocuidado, **são as técnicas de respiração**. Estas práticas têm um papel essencial, sobretudo em momentos de estudo intenso ou quando surgem pensamentos que nos causam preocupação ou medo.

O ato de respirar é controlado pelo nosso sistema nervoso autónomo, o que significa que acontece de forma automática, sem necessidade de intervenção consciente. No entanto, a respiração é fortemente influenciada pelos nossos pensamentos e emoções. Quando estamos nervosos, tendemos a respirar mais rapidamente (hiperventilar), o que pode desregular o ritmo cardíaco e aumentar a sensação de ansiedade. Uma forma eficaz de contrariar este processo é através da respiração diafragmática, uma técnica de respiração profunda que ajuda a acalmar o corpo e mente, promovendo o equilíbrio emocional.



Guia da Respiração Diafragmática

1. Sente-se confortavelmente.
2. Coloque **uma mão na barriga e outra no peito**.
3. Tente que **a mão no peito se mova o mínimo possível**.
4. **Respire lenta e profundamente**, sentindo o ar encher a zona abdominal.

Outra técnica simples é a **respiração em três tempos**:

- Inspire profundamente e, ao expirar, liberte o ar em **três fases suaves e controladas**.
- Experimente realizar **cinco ciclos** desta técnica e observe como o seu corpo responde.

GRATIDÃO

A **gratidão** é um estado emocional que nos ajuda a reconhecer e valorizar os aspetos positivos na nossa vida. Tem o poder de ativar emoções positivas e de promover uma perceção mais equilibrada e serena do quotidiano. Diversos estudos mostram que as pessoas gratas tendem a ser mais felizes e satisfeitas com a vida (Emmons & McCullough, 2023).

Segundo Seligman et al. (2005), um dos principais investigadores da psicologia positiva, a felicidade constrói-se a partir de cinco elementos fundamentais:

- Sentir **emoções positivas** (como alegria, amor, tranquilidade e gratidão);
- **Envolver-se** em atividades que nos dão prazer;
- Manter **relações saudáveis e significativas**;
- Ter **objetivos** que dão sentido à vida;
- E **alcançar conquistas** que valorizamos.

Uma forma simples e eficaz de cultivar a gratidão é através de um Diário de Gratidão – um espaço onde se regista, todos os dias, algo pelo qual nos sentimos verdadeiramente gratos. Esta prática ajuda-nos a dar valor às pequenas coisas e a desenvolver uma visão mais positiva da vida.

[illegible]

NOTAS:

Todas estas práticas de autocuidado constituem a base de uma boa saúde física e mental, essencial para alcançar o sucesso acadêmico – e, acima de tudo, para viver com equilíbrio e bem-estar.

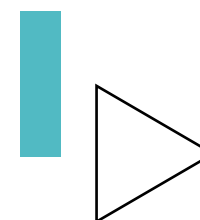
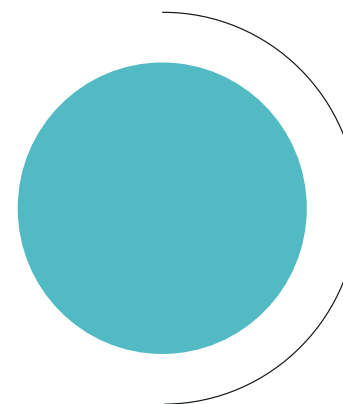


Pense em 1 a 4 hábitos saudáveis que julga conseguir colocar em prática nas próximas semanas.

- Fazer uma caminhada de 10 minutos , duas vezes por semana;
- Comer fruta todos os dias;
- Deitar-se antes das 23h00;
- Marcar um café com um amigo/a que já não vê há algum tempo;
- Escrever diariamente no seu Diário de Gratidão.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Como me senti?





ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO

A organização do estudo é uma das principais bases do sucesso acadêmico. Um bom planejamento do estudo ajuda a manter o foco, reduz a ansiedade e permite que o tempo seja utilizado de forma mais eficaz. Ser organizado/a não significa estudar mais horas, significa estudar melhor, com objetivo e método.



VÍDEO: DEFINIÇÃO DE METAS E OBJETIVOS

PROPÓSITO, FOCO E MOTIVAÇÃO

Ter uma **meta** é o primeiro passo para desenvolver a motivação e a confiança. Quem tem um propósito sente-se mais autoconfiante e seguro, porque sabe o que quer e porque o quer. O propósito dá-nos direção, ajuda-nos a tomar decisões e a manter o rumo mesmo quando surgem as dificuldades.

A **capacidade de focalização** é a competência que nos permite manter o olhar na meta e deixar de lado tudo o que é acessório. Quando estamos focados conseguimos definir caminhos, fazer escolhas conscientes e concentrar-nos no que realmente importa.

A **motivação** é o motor que o impulsiona a agir. Quando temos uma meta clara a atingir, a motivação surge naturalmente e mesmo as pequenas conquistas tornam-se fontes de energia. Começar com objetivos simples ajuda-nos a ganhar confiança e a generalizar esse sucesso para outras áreas da vida.

METAS, OBJETIVOS E DESEJOS: QUAL É A DIFERENÇA?

Importa refletir sobre alguns conceitos básicos. Será que “meta”, “objetivo” e “desejo” significam o mesmo? Não exatamente.

Uma **meta** é algo que queremos tanto que estamos dispostos a fazer um esforço concreto para a alcançarmos e trata-se de algo mensurável, pelo que conseguimos saber se está ou não a progredir. Por outro lado, um objetivo é mais amplo, é algo que desejamos alcançar, mas que precisa de ser transformado em metas específicas para se tornar alcançável. Por exemplo:

Objetivo – Ser melhor estudante.

Meta – Passar a todas as unidades curriculares com nota superior a 12.

Objetivo – Ser mais rápido a fazer os resumos da unidade curricular X.

Meta – Fazer os resumos da unidade curricular X em duas horas.

Como é possível analisar nos exemplos, a meta é sempre concreta e verificável, permitindo-nos ver o progresso e ajustar o percurso, se necessário.

Exemplos de **metas** possíveis:

- Fazer todas as unidades curriculares sem precisar de ir a recurso,
- Fazer mini resumos todos os dias.
- Ler um capítulo de um livro por semana.

Quer sejam objetivos ou metas, devem sempre ser definidos pelo/a próprio/a estudante. Temos mais empenho e compromisso quando a meta surge da nossa vontade e não de uma imposição externa.

O estabelecimento de metas é o primeiro passo para a organização e para uma sensação de controlo sobre o processo de aprendizagem. Por isso, é fundamental criar uma lista de objetivos e metas para cada semestre letivo.

CASO PRÁTICO: MARIA



A Maria, uma jovem de 18 anos, ingressou no ensino superior cheia de entusiasmo. Sempre foi uma boa aluna, aplicada e com bons resultados, mas, ao longo do primeiro semestre, começou a sentir-se desmotivada. Estudava muito, mas os resultados não apareciam. Sentia que quanto mais tempo passava a estudar, piores eram as notas. Nas provas, percebia que sabia a matéria, mas não conseguia entender bem as perguntas dos enunciados. Ao procurar ajuda, percebeu-se que a Maria tinha uma dificuldade central: a falta de hábitos de leitura, afetava a sua compreensão dos textos e das perguntas.

Definiu, então, novas metas pessoais, simples e concretas:

- Implementar hábitos de leitura (por exemplo, ler um capítulo por semana);
- Ter um pequeno bloco onde anotar as ideias principais, frases marcantes e características de personagens do livro que está a ler;
- Refletir, após cada leitura, sobre o que compreendeu.

Estes pequenos hábitos ajudaram a Maria a manter o foco, interpretar melhor o que lia e, gradualmente, a recuperar a confiança.



A IMPORTÂNCIA DO MÉTODO E DA ORGANIZAÇÃO

Criar um método de estudo é essencial para aumentar a sensação de autoeficácia e melhorar os resultados. A eficácia do estudo depende, por um lado, das características pessoais de cada estudante e, por outro, da clareza dos objetivos que este/a pretende alcançar, tanto a curto como a longo prazo.

Como referido anteriormente, a palavra-chave para o sucesso é organização e dentro da organização está a capacidade de definir metas e objetivos claros. Cada estudante deve definir as suas próprias metas e mantê-las visíveis (num mural, agenda ou caderno), porque quando as metas estão “perto da vista”, também estão “perto do coração”.

MONITORIZAR O PROGRESSO

Para além de saber definir as suas metas e objetivos, é fundamental acompanharmos o progresso das metas ao longo do tempo. Para isso, é útil criar tabelas ou quadros de monitorização, onde se registam as tarefas, o grau de cumprimento e os ajustes necessários.

Poderá utilizar os exemplos apresentados de seguida ou criar os seus, o importante é que realize esta autoavaliação com frequência, para identificar o que está a funcionar e o que precisa de ser ajustado. Monitorizar é, acima de tudo, uma forma de aprender sobre o próprio processo de aprendizagem.

Exemplo:

A meta é ter um 12 na frequência e o objetivo é fazer 5 exercícios por dia, para tornar isso possível. Se não estiver a cumprir por não se concentrar o suficiente, poderá ajustar a estratégia, criando um hábito de ir à biblioteca fazer os exercícios.





OBJETIVOS

UNIDADE CURRICULAR	TESTE TRABALHO OBJETIVO	TESTE TRABALHO RESULTADO	EXAME OBJETIVO	EXAME RESULTADO	NOTA FINAL	ANÁLISE MONITORIZAÇÃO



METAS DE ESTUDO

UNIDADE CURRICULAR	META	TAREFAS	ESTOU A CUMPRIR	O QUE PRECISO MUDAR



ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA UM ESTUDO MAIS EFICAZ

Organizar o estudo é mais do que criar horários e definir metas, é necessário construir condições que favoreçam a aprendizagem. Existem pequenas mudanças na forma como estuda que podem ter um grande impacto nos resultados: cuidar do corpo, escolher o ambiente certo, usar bem o tempo e aplicar técnicas que tornam o estudo mais produtivo e duradouro.



VÍDEO: **ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO**

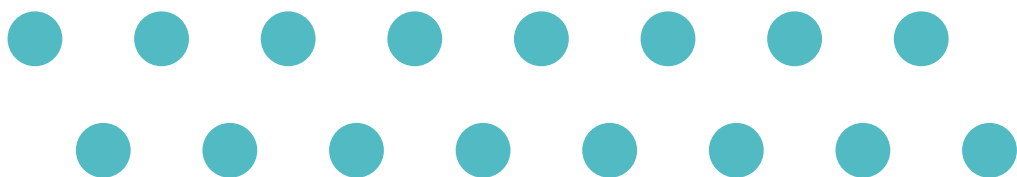
CONDIÇÕES FÍSICAS

O corpo influencia diretamente o rendimento cognitivo, isto é, quando está cansado, o estudo simplesmente não resulta. Dormir bem e descansar é essencial para que o cérebro consiga consolidar a informação e manter-se atento.

Também é muito importante evitar permanecer muito tempo na mesma posição, intercalando tempo de estudo com pequenas pausas ativas, como caminhar um pouco, alongar ou fazer respiração profunda. O movimento estimula a circulação e ajuda a renovar a energia e a concentração.

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

O espaço de estudo tem um papel crucial no desempenho, sendo mais importante a organização e funcionalidade do local do que o tamanho ou tipo de espaço em si. Quanto mais organizado estiver o local, mais fácil é conseguir um nível adequado de concentração.



DICAS PARA ORGANIZAR O LOCAL DE ESTUDO

1

ESCOLHER UM ESPAÇO COM LUZ SOLAR DIRETA

2

ESCOLHER MATERIAIS, CORES E ADEREÇOS QUE O/A FAÇAM SENTIR BEM

3

RETIRAR APARELHOS ELETRÔNICOS DA ZONA DE ESTUDO

4

COLOCAR A INFORMAÇÃO DE ESTUDO BEM VISÍVEL
OPTAR POR UM QUADRO ONDE COLOCAR TODAS AS INFORMAÇÕES DE ESTUDO, OBJETIVOS, METAS, HORÁRIOS, DATAS,...

5

COLOCAR UM RELÓGIO DE PONTEIROS
AJUDA A GERIR A TEMPO

6

DEIXAR NA MESA SÓ O MATERIAL ESSENCIAL
RETIRAR DA MESA DE TRABALHO TUDO O QUE NÃO SEJA ESSENCIAL PARA O ESTUDO QUE ESTÁ A FAZER NO MOMENTO



MATERIAL DE ESTUDO

Podemos ter o material eletrónico, como o tablet ou computador, mas não devemos desvalorizar o material de escrita tradicional, como um bloco de notas ou caderno, canetas de cores diferentes e marcatextos.

Escrever à mão estimula a concentração, reforça a memória e ajuda a compreender melhor o conteúdo. Quando escrevemos, prestamos atenção à forma das palavras e aos detalhes, e isso favorece a retenção da informação.

APONTAMENTOS E RESUMOS COMO FORMA DE ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO

Apontamentos

Tirar apontamentos é uma das formas mais eficazes de consolidar o que se aprende. Não se trata apenas de copiar, mas de selecionar e reestruturar a informação. Ao escrever com as suas palavras, estará a processar o conteúdo de forma ativa, o que reforça a memorização.

Método de Cornell

Uma forma prática de fazer apontamentos no ensino superior é através do Método Cornell, que divide a folha em três partes:

- Notas principais: o conteúdo central da aula ou do texto.
- Palavras-chave: conceitos, dúvidas ou ideias importantes.
- Resumo final: uma síntese do tema, escrita por si.

Esta estrutura torna os apontamentos mais claros e facilita a revisão posterior.



APONTAMENTOS

TEMA _____

[illegible]

SUMÁRIO	
Fazer um pequeno resumo sobre a matéria pelas suas próprias palavras,	
como se estivesse a explicar o que foi falado a um/a amigo/a.	



APONTAMENTOS

TEMA

[illegible]

SUMÁRIO

RESUMOS

Fazer resumos é uma excelente técnica de estudo, porque nos obriga a distinguir o essencial do acessório. O próprio ato de resumir já é uma forma de estudar e compreender melhor.

Dicas para bons resumos:



- Ler atentamente o texto original;
 - Sublinhar as ideias principais;
 - Todos os dias, tentar escrever um pequeno parágrafo sobre o que aprendeu;
 - Fazer sempre o resumo com as suas palavras, para auxiliar a memorização;
- Criar listas ou mapas de palavras-chave que sirvam de guia.

3 técnicas importantes de resumo segundo Van Dijk & Kintsch:



1. Apagamento:

Apagar as partes desnecessárias, como adjetivos ou repetições.

- Por exemplo, a frase “A doce cozinheira trabalhava muito bem. Ela fazia bons cozinhados.”, poderá passar a “A cozinheira cozinhava bem.”, dado que está subentendido que se cozinhava bem é porque fazia bons cozinhados.

2. Generalização:

Reduzir os elementos da frase através do critério semântico, ou seja, do seu significado, agrupando elementos semelhantes.

- A frase “A Maria comeu sardinhas, peixe-espada e dourada no seu almoço.” pode ser resumida para “A Maria comeu peixe ao almoço.”

3. Construção:

Consiste em transformar várias ações num único acontecimento global, que deve ser presumido a partir das anteriores.

- Ao invés de “A Joana comprou farinha, água e sal. Em casa misturou tudo, amassou, deixou levedar e colocou no forno a cozer.” é possível escrever “A Joana fez pão.”
- Estas técnicas ajudam a simplificar, compreender e reter melhor a informação.



DICAS PRÁTICAS PARA O SUCESSO NOS EXAMES

1

ANOTAR A DATA DO EXAME E A MATÉRIA QUE SAI. COLOCAR VISÍVEL.

2

ESCREVER IDEIAS CHAVE, TÓPICOS E CONCEITOS BASE

3

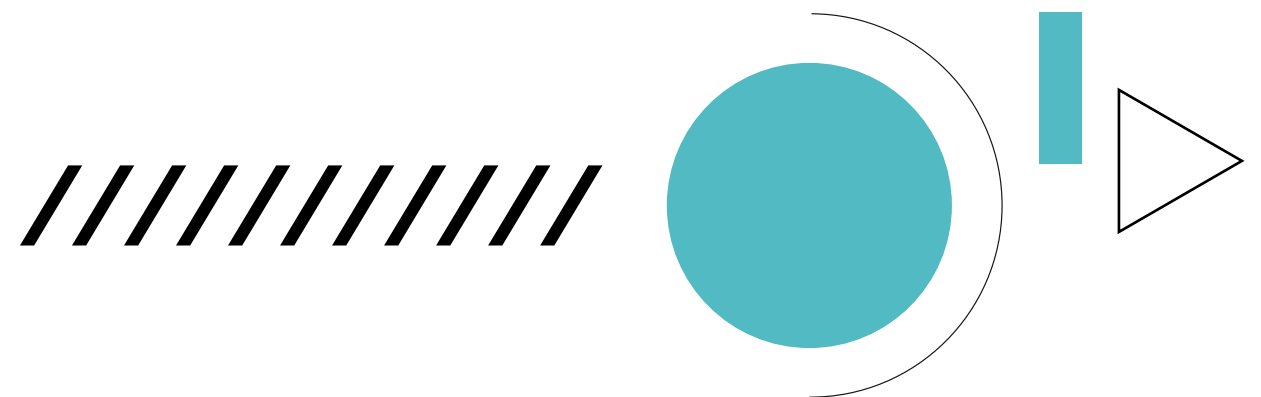
FAZER UMA LISTA DE VOCABULÁRIO IMPORTANTE SOBRE O TEMA DO EXAME

4

FAZER 10 PERGUNTAS QUE PENSA QUE PODEM SAIR NO EXAME E RESPONDER

5

DECIDIR AS FORMAS A UTILIZAR PARA ESTUDAR: RESUMOS DA INFORMAÇÃO A MEMORIZAR; GRAVAR A VOZ E OUVIR NO CARRO OU NOS FONES NO GINÁSIO OU A CAMINHAR



PARA OS EXAMES...

ANO		SEMESTRE	
------------	--	-----------------	--

UNIDADE CURRICULAR	TAREFA E DESCRIÇÃO DA MESMA	DATA LIMITE	AUTO AVALIAÇÃO
Microbiologia	Resumir 5 aulas 1. Fazer os resumos 2. Ler 1/2 resumos por dia 3. Simular uma aula sobre a matéria Fazer 2/3 exercícios práticos por dia Simular exames	2/1 2/1 a 7/1 2/1 a 7/1 7/1 a 9/1	Estou no tempo certo :) Só consegui ler um resumo em alguns dias, noutros li 3. Cumpri as simulações. Consegui fazer mais exercícios. As simulações foram difíceis. Pedir mais exames a colegas.



PARA OS EXAMES...

ANO		SEMESTRE	
------------	--	-----------------	--

UNIDADE CURRICULAR	TAREFA E DESCRIÇÃO DA MESMA	DATA LIMITE	AUTO AVALIAÇÃO



TÉCNICAS DE ESTUDO AVANÇADAS

Quando o estudo se torna mais exigente, por exemplo na época de exames, é útil aplicar algumas estratégias avançadas que tornam a aprendizagem mais eficaz e duradoura.

Método Feynman

Criado por Richard Feynman, este método baseia-se na ideia de que só compreendemos verdadeiramente algo que conseguimos explicar de forma simples. Assim, a base deste método passa por explicar qualquer conceito complexo como se estivéssemos a explicar a uma criança.

MÉTODO FEYNMAN

- 1

ESCOLHA UM TEMA
- 2

ENSINE COMO SE ESTIVESSE A ENSINAR A UMA CRIANÇA
ESCREVA TUDO O QUE SABE SOBRE O TEMA
- 3

IDENTIFIQUE AS SUAS LACUNAS
ENQUANTO EXPLICA ENTENDE O QUE AINDA NÃO PERCEBE BEM
- 4

SIMPLIFIQUE AINDA MAIS



Analise como se poderá aplicar este método, com um exemplo prático:

1. **Escolher um Tema:** Fotossíntese
2. **Explique como se estivesse a ensinar uma criança:** “Imagina que as plantas são como pequenos/as cozinheiros/as que cozinham o seu alimento. Usam a luz do sol, a água e o ar para fazerem a sua comida e para crescer. As plantas estão a transformar a energia do sol no seu bolo.”
3. **Identifique as suas lacunas:** Ao tentar explicar percebe que não se recorda do nome de todas as partes das plantas envolvidas na fotossíntese e vai estudar um pouco mais.
4. **Simplifique ainda mais:** “As plantas são como pequenos/as cozinheiros/as que usam a luz do sol, a água e o ar para preparar o seu alimento.”

Para facilitar a utilização deste método, poderá seguir algumas dicas:

- Ligue o tema a algo que já conheça;
- Utilize exemplos do quotidiano;
- Simplifique ao máximo, sempre;
- Grave-se a explicar o tema;
- Ensine o tema a alguém, familiar, amigo/a ou animal de estimação.

Método SQ3R

O **Método SQ3R** – Pesquisa (Survey), Questão (Question), Ler (Read), Recitar (Recite), Rever (Review), é outro exemplo de método de estudo. Consiste numa estratégia clássica que melhora a compreensão e a retenção de informações ao ler um texto, ajudando a economizar tempo.

MÉTODO SQ3R

- SURVEY / PESQUISA

TER UMA VISÃO GERAL DO TEXTO, TÍTULOS, SUBTÍTULOS E INTRODUÇÃO
- QUESTION / QUESTÃO

FORMULAR PERGUNTAS SOBRE O QUE SE ESPERA ENCONTRAR NO TEXTO
- READ / LER

LER O TEXTO ATENTAMENTE, PROCURANDO RESPOSTAS PARA AS SUAS PERGUNTAS
- RECITE / RECITAR

EXPLICAR O CONTEÚDO DO TEXTO PARA SI MESMO/A, EM VOZ ALTA OU EM PENSAMENTO
- REVIEW / REVER

REVER O MATERIAL, FOCANDO NOS PONTOS CHAVE E NAS ANOTAÇÕES



FERRAMENTAS DIGITAIS DE APOIO

A tecnologia pode ser uma aliada na organização e revisão do estudo. Algumas das aplicações úteis são:



Anki

Cria flashcards digitais para treinar a memória.



Quizlet

Permite criar quizzes e cartões de revisão.



Wolfram Alpha

Ajuda a resolver problemas matemáticos, estatísticos e de outras áreas científicas.



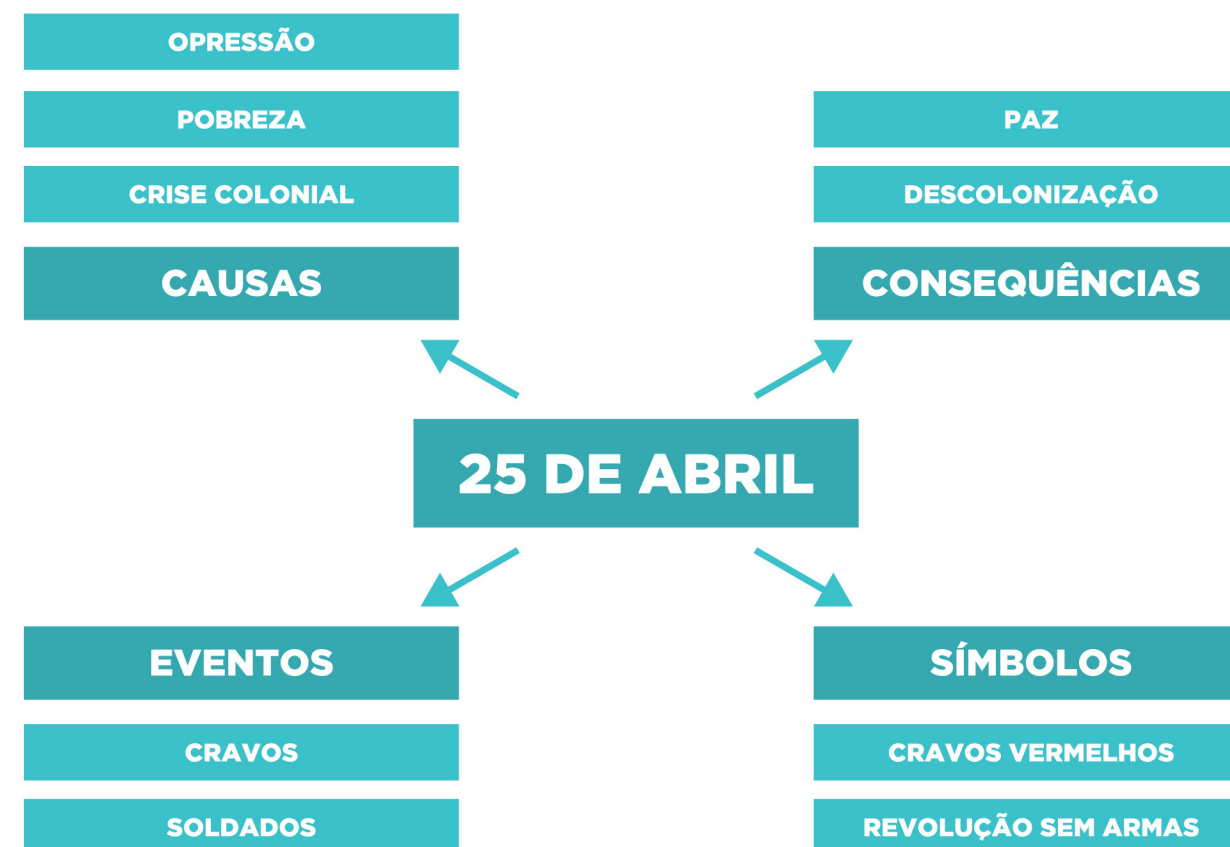
NotebookLM

Auxilia na organização e criação de resumos de conteúdos a partir de documentos base.

MAPAS MENTAIS

Os mapas mentais são uma excelente ferramenta visual para organizar e relacionar ideias. Consiste em escrever um tema no centro e, a partir daí, criar ramificações de conceitos secundários associados ao conceito central. Utiliza cores diferentes, setas e símbolos, porque quando mais criativo, melhor será a memorização.

Por exemplo, um mapa mental sobre o 25 de abril, pode incluir ramos como “causas”, “consequências”, “eventos” e “símbolos” que se ramificam noutros conceitos.



TÉCNICA DE RECUPERAÇÃO ATIVA



A recuperação ativa consiste em tentar recordar ativamente o conteúdo, sem consultar os materiais de estudo. Em vez de apenas ler ou fazer uma revisão passivamente, a recuperação ativa força o cérebro a “trabalhar”, fortalecendo a memória de longo prazo.

Como aplicar:

- Após estudar um tema, feche os livros e cadernos;
- Escreva, ou explique em voz alta, tudo o que se lembra sobre o tema;
- Reveja tudo o que esqueceu e repita o exercício;
- Utilize flashcards ou testes curtos para treinar a recordação;



FUNÇÕES EXECUTIVAS E ESTUDO: ATENÇÃO E MEMÓRIA



VÍDEO: **ATENÇÃO E MEMÓRIA**

FUNÇÕES EXECUTIVAS

São o conjunto de processos cognitivos que nos permitem atingir determinados objetivos, cumprir tarefas, estudar, tomar decisões...

CRIATIVIDADE

PLANEAMENTO

**CONTROLO
INIBITÓRIO**

**TOMADA
DE DECISÃO**

**FLEXIBILIDADE
COGNITIVA**

**MEMÓRIA
OPERACIONAL**

ATENÇÃO

CATEGORIZAÇÃO

FLUÊNCIA

Exploremos cada uma destas funções para perceber como se relacionam com o sucesso académico.

CRIATIVIDADE

Esta é a função que nos permite criar, pensar em algo novo, descobrir novas soluções para problemas. É fundamental no estudo, um/a estudante criativo/a tem muito mais probabilidades de sucesso.

PLANEAMENTO

Esta é a função que nos permite priorizar, ordenar e hierarquizar tarefas para atingir objetivos e resultados.

CONTROLO INIBITÓRIO

Esta função está relacionada com a nossa capacidade de inibir e controlar comportamentos e impulsos, permitindo-nos pensar antes de agir.

TOMADA DE DECISÃO

Esta função consiste na capacidade de escolher uma de entre várias alternativas possíveis, fundamentalmente em situações de incerteza.

FLEXIBILIDADE COGNITIVA

É uma função que nos possibilita alternar entre diferentes tarefas e nos ajuda na adaptação a novos ambientes. Esta está diretamente relacionada com a criatividade.

MEMÓRIA OPERACIONAL

A memória operacional é a função responsável pela manutenção e manipulação de dados, permitindo-nos, por exemplo, lembrar sequências, relacionar informações e recordar nomes ou números de telemóvel. Essencialmente, armazena e organiza a informação aprendida.

ATENÇÃO

Esta é uma das funções executivas mais básicas. Sem uma gestão eficaz da atenção, todas as outras funções podem ficar comprometidas. Devido à sua natureza essencial para o estudo, será abordada em detalhe, juntamente com a memória, numa secção posterior.

CATEGORIZAÇÃO

Esta função permite-nos criar agrupamentos dedutivos com base em elementos comuns. Por exemplo, reconhecer que “porco” e “vaca” pertencem à categoria de “animais”.

FLUÊNCIA

É uma função que nos permite ter a capacidade de procurar e recuperar dados previamente armazenados na memória operacional.

Em seguida, abordaremos a **memória e a atenção**, que se configuram como funções básicas e essenciais para a eficácia do processo de ensino-aprendizagem.

Em termos neurológicos, todos os processos percetivos influenciam diretamente os processos cognitivos, ou seja, se não conseguimos captar corretamente as informações do meio, não conseguiremos compreender a informação e armazená-la de forma correta.

Por exemplo, se lermos um texto, mas não estivermos visualmente concentrados, a informação que o cérebro recebe não está completa. A informação deve chegar ao nosso cérebro o mais completa possível. Um estudante que consegue controlar e reconhecer a informação recebida, demonstra uma melhor capacidade de concentração e, conseqüentemente, um melhor desempenho no estudo.

O cérebro tem, entre as suas principais responsabilidades, a função executiva. Esta pode ser conceptualizada como o/a “diretor/a geral” de um grande sistema, sendo responsável pela análise, planificação decisão e execução de tarefas.

PODEMOS DIVIDIR A ATENÇÃO EM TRÊS TIPOS:

Seletiva:

Seleciona o foco de atenção. Dá maior atenção a determinados pormenores (em época de exames só vemos coisas relacionadas com exames). Permite-nos utilizar um mecanismo de filtro e focamo-nos em determinado estímulo, suprimindo a informação que não nos parece relevante.

DICAS PARA TRABALHAR A ATENÇÃO SELETIVA

1

ISOLAR SONS AO REDOR

2

OUVIR UM PODCAST COM A TV LIGADA

3

LISTAS DE TAREFAS

4

LER EM LOCAIS PÚBLICOS

5

ESCRITA À MÃO

Alternada:

Tem a capacidade para alternar o foco da atenção entre diferentes tarefas, exigindo a mobilização de diversas funções cognitivas, como a tomada de decisão. São exemplo desta atenção intercalar a leitura de uma receita com a confeção de um bolo, ou gerir a leitura de um relatório em simultâneo com uma chamada telefónica.

Como treinar?

- Escolher duas atividades por dia para trabalhar
- Jogos de atenção alternada Forma / Cor

Sustentada:

Mantem o foco durante um longo período de tempo. Permite assistir a aulas e palestras e estudar durante grandes períodos de tempo. Este tipo de atenção apela à nossa capacidade de direcionar grande parte do nosso processamento cognitivo para uma mesma tarefa.

DICAS PARA TRABALHAR A ATENÇÃO SUSTENTADA

1 FAZER UMA LISTA DE PRIORIDADES

2 DESENVOLVER UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

3 ELIMINAR DISTRATORES

4 TÉCNICA DE POMODORO

5 TAREFAS DE TREINO DE ATENÇÃO

MEMÓRIA

Para que sejamos capazes de adquirir e utilizar convenientemente os conhecimentos que nos são transmitidos, é necessário dominar uma competência fundamental muitas vezes descurada: a memória.

É frequente associar o conceito de memória à capacidade de armazenamento de um disco externo ou de um cartão de memória. Embora esta analogia seja útil para compreender a nossa capacidade de memorização, impõe-se uma questão: terão todos os/as estudantes a mesma capacidade de memória que os dispositivos digitais mais modernos?

Embora os/as estudantes adquiram inúmeros conhecimentos no contexto escolar, a aplicação efetiva dessa informação requer uma conjugação articulada de vários processos cognitivos. A plena funcionalidade destes processos é essencial para o sucesso da aprendizagem e do desempenho educativo do/a estudante.

O Professor Amâncio da Costa Pinto, investigador português na área cognitiva, apresenta uma analogia entre a nossa memória e uma biblioteca, em que os livros entram, são catalogados, arquivados e mais tarde são usados pelos/as leitores/as com necessidade de aceder a determinada informação. A memória humana funciona exatamente da mesma forma, ou seja, se não arrumarmos convenientemente a informação que recebemos, quando precisarmos dela não sabemos onde a encontrar. Muitas vezes, quando tentamos recordar o que aprendemos, só conseguimos recordar uma parte, ou, por vezes, a memória falha completamente.

O investigador fala ainda acerca da importância da organização da informação para que o/az estudante consiga memorizá-la melhor. Podemos considerar que a organização pode ser externa, ou interna. Afirmamos que é externa quando organizamos,

por exemplo um determinado texto, uma lista ou um esquema. Dizemos que é interna quando está relacionada com processos da própria pessoa e com a forma como ela processa a informação.

Uma boa organização da informação contribui muito para a sua assimilação e posterior recordação.

Tulving, um outro autor que se dedicou ao estudo da memória, categoriza a memória em **episódica, semântica e procedimental**. A memória episódica está relacionada com a vida da pessoa, está relacionada com as informações que ela recebe ao longo da vida, é baseada em experiências de vida, datas ou acontecimentos. A memória semântica engloba o conhecimento factual e conceptual sobre o mundo. Inclui a linguagem (teoria e significado das palavras), conhecimentos gerais (capitais, rios) e normas sociais (costumes e funções de objetos). A memória procedimental refere-se à aquisição e retenção de competências físicas e motoras, como andar de bicicleta, patinar ou nadar.

Algumas sugestões para treino da atenção e da memória:



Observar uma imagem como a que se apresenta em seguida durante alguns minutos.

Exercício 1:

Após voltar a imagem para baixo, tentar descobrir onde está cada uma das personagens.

Exercício 2:

Após voltar a imagem para baixo relembrar quantas personagens têm cabelo loiro, por exemplo.



Uma outra opção poderá ser utilizar uma imagem como a que se apresenta em seguida e, após a voltar para baixo, escrever uma lista com o máximo de elementos que recordamos. Podemos ainda tornar o exercício mais complexo, tentando recordar elementos com uma característica específica, como por exemplo, cujo nome começa por determinada letra do alfabeto.



MEMORIZAR LISTAS DE COMPRAS...
é também um bom exercício para praticar atenção e memória.



Os exercícios apresentados são apenas alguns dos que podem ser feitos. O mais importante é praticar e treinar de forma regular. O princípio basilar deve ser:

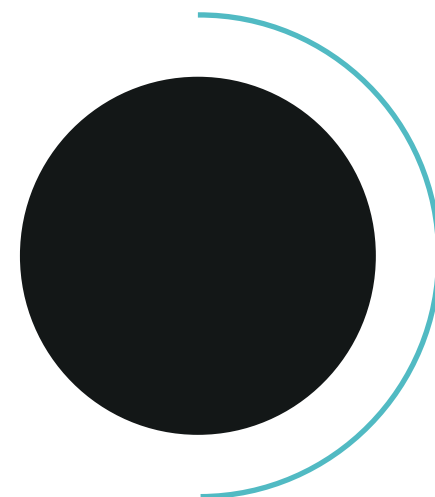
ORGANIZAR • CATEGORIZAR • TREINAR • MEMORIZAR



VÍDEO: **AUTOCONFIANÇA**

NOTA DE ENCERRAMENTO

A adaptação ao ensino superior é um processo, não um momento. Exige tempo, tentativa e erro, e sobretudo abertura para experimentar novas formas de aprender e de cuidar de si. O importante não é acertar sempre, mas continuar a procurar estratégias, recursos e apoio sempre que sentir necessidade. Esperamos que este guia o/a ajude a ganhar confiança, clareza e autonomia para fazer escolhas que valorizem o seu percurso académico e pessoal. **Lembre-se: ninguém nasce preparado para este desafio – aprende-se no caminho, um passo de cada vez.**



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aquino, C. de. (2007). *Como aprender: Andragogia e as habilidades de aprendizagem*. Pearson Prentice Hall.

Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2003). *The assessment of gratitude*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 327–341). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10612-021>

Gardner, H. (2006). *Multiple intelligences: New horizons*. Basic Books.

Illeris, K. (Ed.). (2013). *Teorias contemporâneas da aprendizagem*. Penso.

Kintsch, W., & van Dijk, T. A. (1983). *Strategies of discourse comprehension*. Academic Press.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Manta, A. (2015). *Motivar os filhos para o estudo*. Clube do Autor.

Pinto, A. C. (2001). Memória, cognição e educação: Implicações mútuas. In B. Detry & F. Simas (Eds.), *Educação, cognição e desenvolvimento: Textos de psicologia educacional para a formação de professores* (pp. 17–54). Edinova.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Sprinthall, N., & Sprinthall, R. (1993). *Psicologia educacional*. McGraw-Hill.

Stahl, S. A. (2002). Different strokes for different folks? In L. Abbeduto (Ed.), *Taking sides: Clash-ing on controversial issues in educational psychology* (pp. 98–107). McGraw-Hill.

Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory* (pp. 381–402). Academic Press.

Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135114>

Van Dijk, T. A. (2012). On macrostructures, mental models, and other inventions: A brief personal history of the Kintsch-van Dijk theory. In C. A. Weaver, III, S. Mannes, & C. R. Fletcher (Eds.) *Discourse comprehension: Essays in honor of Walter Kintsch* (pp. 383–410). Routledge.



Com.S⁺go⁺ ipvc

