



MÉTODOS E TÉCNICAS DE ESTUDO

GAP | Gabinete
de Apoio Psicológico

Técnicas de Estudo

TESTES PRÁTICOS

- Envolvem a **autoavaliação** regular através de **quizzes**, **flashcards** e testes semelhantes a uma determinada prova.

Vantagens:

- ✓ Melhora a **memória** a longo prazo e prepara melhor para os exames;
- ✓ Ajuda a **consolidar o conhecimento** e identifica áreas que precisam de **revisão**;
- ✓ **Reduz a ansiedade** de exames, familiarizando os alunos com o formato das perguntas.

LEITURA ATIVA

- Consiste na interação constante com o texto: fazer perguntas, destacar informações importantes, resumir e refletir sobre o conteúdo.
- **Sublinha**, faz **anotações** nas margens e cria **resumos**.

Vantagens:

- ✓ Melhora a **compreensão** e a **retenção** do material lido;
- ✓ Estimula o **pensamento crítico** e a **reflexão**.

GRUPOS DE ESTUDO

- Estudar em grupo permite a **troca de conhecimentos**, **discussão** de dúvidas e a abordagem de problemas a partir de **diferentes perspetivas**.
- Pode ser informal ou estruturado, com sessões regulares de estudo.

Vantagens:

- ✓ Estimula a **colaboração** e a **aprendizagem coletiva**;
- ✓ Permite que os alunos beneficiem dos **pontos fortes** e **partilha de conhecimento** dos colegas.

Métodos de Estudo



MÉTODO POMODORO

Francesco Cirillo

- **Divide o tempo de estudo** em intervalos de 25 minutos, chamados *pomodoros*, seguidos de uma **pausa curta** de 5 minutos.
- Após quatro *pomodoros* seguidos, faz uma pausa de 15-30 minutos.

Vantagens:

- ✓ Aumenta a **concentração** e a **produtividade** ao manter a mente focada numa única tarefa;
- ✓ Ajuda a **evitar a fadiga mental**, proporcionando pausas regulares.



MÉTODO FEYNMAN

Richard Feynman

- **Explica um conceito de forma simples**, como se estivesses a ensinar outra pessoa.
- Escolhe um tópico, explica com **palavras simples**, **identifica lacunas** no conhecimento e **revisita o material** original para preencher essas lacunas.

Vantagens:

- ✓ Ajuda a **identificar lacunas no conhecimento**;
- ✓ **Reforça a compreensão** e a **retenção** ao explicar o conceito de forma simplificada.



MAPAS MENTAIS

Tony Buzan

- Diagramas que organizam visualmente informações em torno de um conceito central, utilizando ramificações para interligar ideias relacionadas.
- É uma técnica que utiliza **palavras-chave**, **cores** e **imagens** para ajudar na **memorização**.

Vantagens:

- ✓ Facilita a **compreensão** e a **memorização** de informações complexas;
- ✓ Estimula a **criatividade** e o **pensamento visual**.

Sabe mais
sobre o projeto



Gabinete de Apoio Psicológico
gap@iseclisboa.pt