



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS
GERAIS- Câmpus Poços de Caldas
COORDENADORIA PEDAGÓGICA E DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL - CPAE

O que são métodos de estudo?

Métodos de estudo são técnicas utilizadas para facilitar o aprendizado e apresenta múltiplas características, abrangendo dimensões como a gestão do tempo, a memorização, o foco e a concentração.

Chegou o momento de conhecer alguns métodos de estudos!

Como há vários métodos de estudo, é importante você considerar seu perfil, suas necessidades e seus objetivos no momento de escolher alguns deles, que podem ser articulados entre si.

1. Técnica Pomodoro

A técnica Pomodoro é, na verdade, um método de gestão de tempo, e um dos mais conhecidos.

Pode ser aplicado para diversas finalidades, inclusive nos estudos, onde tem mostrado grandes resultados. Ela consiste em estabelecer 25 minutos para o exercício da atividade e 15 minutos de descanso.

Ou seja, você estuda no maior tempo, e usa o outro período para recuperar o fôlego. Depois, repete esse fluxo várias vezes.

Para colocar a Técnica Pomodoro em prática, você vai precisar de um cronômetro. E, se quiser, pode tentar espaçar mais. Em vez de 25 minutos, tente estudar direto por 45 minutos, por exemplo.

O ideal é que intercale sempre os períodos de dedicação com os de descanso, mas os minutos de estudo/descanso é você quem decide.



Para saber mais!

<https://www.napratica.org.br/pomodoro/>

2. Método Robinson (EPL2R)

Se você ficou curioso para saber o que significa a sigla EPL2R, já vamos explicar.

Veja só:

- E: Explorar
- P: Perguntar
- L: Ler.
- 2R: Rememorar e Repassar.

Cada termo desse acrônimo é uma etapa, na qual devem ser tomadas ações específicas. Na primeira, é necessário explorar todo o conteúdo.

Isto é, investigar tudo sobre a obra e o autor. Depois, inicia-se a fase das perguntas. É hora, então, de levantar todas as dúvidas sobre o assunto a ser estudado.

O terceiro passo consiste em uma leitura mais aprofundada do material. Percorra as linhas com bastante cuidado. Feito isso, é a vez do primeiro R, de Rememorar. Aqui, o intuito é se certificar de que o aprendizado foi realmente fixado.

Por último, você deve repassar tudo o que estudou. Nessa etapa, é preciso fazer uma espécie de análise bem minuciosa, com resumos, anotações e desenhos. Vale também conversar com outros colegas.

Quem sabe, assim, consegue agregar ainda mais conhecimento.



Para saber mais!

<https://guiadoestudante.abril.com.br/coluna/dicas-estudo/conheca-o-metodo-d-e-estudo-robinson/>

3. Mapa mental

Quem adora aplicar métodos de estudo, certamente, vai ver o mapa mental com bons olhos. Afinal, com tantas cores e formas, é difícil não se encantar por eles.

Essa técnica bastante visual, que funciona como uma espécie de ramificação, ajuda o cérebro a memorizar e assimilar o conteúdo com mais facilidade.

Ao centro de uma folha de papel, deve-se escrever o tema estudado. De preferência, com a cor preta. Por exemplo: Roma Antiga.

Em volta, é preciso colocar os subtemas. Ou seja, os tópicos relevantes do assunto. No caso do exemplo, poderia ser Império, Monarquia, República e por aí vai.

O ideal é escrever cada um deles com cores diferentes. E a fonte também deve ser menor do que o tamanho usado para designar o tema central.

Então, embaixo dos subtemas, lista-se as informações mais importantes sobre eles. Imagens e desenhos complementam o mapa mental.



Para saber mais!

<https://www.estudarfora.org.br/mapa-mental/>

4. Teste Prático

Neste instrumento de estudo, quanto mais exercícios você realizar, mais chances você tem de aprender o conteúdo. Portanto, recorra a simulados e provas de edições anteriores para treinar bastante.

Você pode também usar um cronômetro para registrar o tempo gasto. Isso ajudará a se planejar para a realização de provas que têm um período determinado.

5. Autoexplicação

Imagine-se como um professor e tente dar uma aula para si mesmo. É assim que funciona o método de autoexplicação.

Quando você fala em voz alta, é capaz de reconhecer mais facilmente o raciocínio que foi criado. Além disso, é uma técnica que ajuda a memorizar.

6. Autointerrogação

Neste método de estudo, também é preciso falar em voz alta.

A diferença é que, aqui, você não vai explicar o conteúdo, e sim levantar algumas perguntas sobre o tema. Tente respondê-las de forma elaborada, escrevendo-as.

7. Estudo intercalado

Como o nome sugere, o estudo intercalado consiste em intercalar os conteúdos. Ou seja, em um dia, você estuda matemática. No outro, língua portuguesa. E assim por diante.

Para isso, você deve fazer uma programação, porque é necessário dedicar mais de um dia para cada matéria.

Não é nada complexo e tem um efeito bem positivo. Quando você retoma o conteúdo, a sua mente é forçada a se lembrar do que já foi visto, e isso contribui para o aprendizado.

8. Estudo mnemônico

Você deve estar pensando: “Se o nome do método já é difícil, imagina aplicar”. Mas não é bem assim. Aliás, o estudo mnemônico é fácil e bastante divertido.

E, provavelmente, você já tenha aplicado a técnica sem saber do que se tratava. O método consiste em criar frases engraçadas, músicas ou rimas, por exemplo, para viabilizar a assimilação de um conteúdo.

9. Fichamento ou resumo

Fichamento e resumo são técnicas diferentes, mas parecidas.

Na primeira, você distribui o conteúdo em fichas para fazer consultas mais tarde. Já o resumo é um apanhado das ideias principais de uma obra, normalmente feito em forma de texto corrido.

Ambos são essenciais na sua rotina de estudos.

10. Releitura

Leia e releia um texto quantas vezes forem necessárias. Esse hábito é crucial para o conteúdo entrar na sua cabeça de uma vez por todas.

A primeira leitura costuma ser mais dinâmica e o cérebro capta a essência do que foi lido. Nas leituras seguintes é que os detalhes começam a ser percebidos e absorvidos.

11. Construção e reconstrução de tabelas

Se você é do time que não perde a chance de construir uma boa tabela, este método de estudos vai ganhar o seu coração.

A ideia aqui é utilizar o recurso para agrupar conceitos.

Você pode criar várias colunas com os temas principais de estudo e, então, em cada linha, escrever palavras-chave e termos que se referem a eles.

12. Gravações de áudio

Experimente ler o conteúdo em voz alta e gravar o áudio da leitura para ouvir depois. Os estímulos auditivos são ótimos para ajudar na memorização.

Além disso, o recurso ajuda a otimizar o tempo. Afinal, você pode escutá-lo no transporte público ou enquanto dirige, por exemplo.

13. Apresentações para o espelho

Para quem será submetido a uma avaliação oral ou de apresentação, vale muito investir nesta técnica.

Ao olhar o seu reflexo durante a explanação do conteúdo, você consegue perceber melhor a sua linha de raciocínio e as suas expressões.

Treinar em frente ao espelho também é uma forma de exercitar a capacidade de improviso.

14. Simulações cronometradas

Você, certamente, já fez alguma apresentação com tempo para ser cumprido. Então, sabe que é um desafio enorme se manter entre os minutos determinados.

Mas a missão pode ser mais simples se você apostar em simulações cronometradas. Isso significa fazer testes calculando o tempo gasto e organizando melhor as suas falas.

Fonte: UCS <<https://ead.ucs.br/blog/metodos-de-estudo#b>>. Acesso em: 19/04/2023
