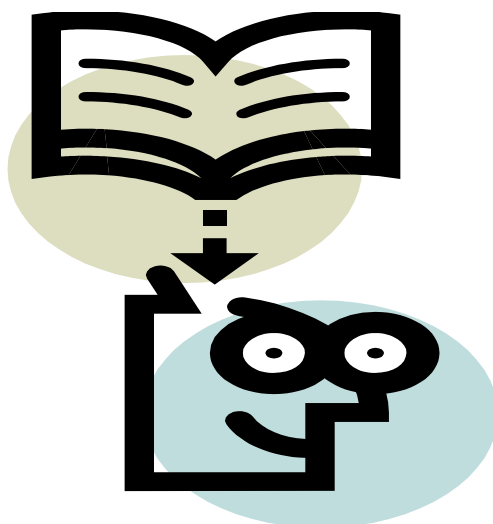




APRENDA A ESTUDAR
UM GUIA PARA O SUCESSO DO ESTUDANTE



Leiliane Bernardes Gebrim
Psicóloga – CRP: 09/ 006042

Para que você tenha sucesso na sua aprendizagem é preciso que você seja um estudante ativo e comprometido com seus estudos. Não há um método de estudo ideal. Cada aluno deve eleger o seu. No entanto, selecionamos algumas técnicas e orientações que, se forem seguidas, contribuirão para minimizar o impacto da transição do ensino médio à educação técnica e superior, garantindo bons resultados na aprendizagem. Lembrando que **o mais importante é ter disciplina, vontade de aprender, saber superar seus limites e nunca desistir.**

A metodologia de ensino utilizada no Instituto Federal exige que o aluno faça a sua parte no processo de aprendizagem, estudando em casa os conteúdos, anotando as dúvidas, fazendo perguntas ao professor na hora da aula. A seguir, você encontra algumas dicas caso você queira se organizar para ter sucesso nos estudos e na vida.

- As disciplinas têm duração de um semestre, por isso o aluno deve conseguir dividir adequadamente o seu tempo para estudar cada disciplina oferecida nesse período;
- O estudo exige uma mudança do aluno em sua forma de estudar: é preciso que você desenvolva argumentação, raciocínio lógico e eleve a sua capacidade de reflexão e autonomia. Quanto menos você depender do professor, maior será seu desenvolvimento intelectual.
- O aluno tem o dever de fazer sua parte no processo de aprendizagem. Durante as aulas, o professor lança conceitos fundamentais para a compreensão do conteúdo de cada disciplina, no entanto, o aluno deve estudar em casa, fazer os exercícios e grupos de estudo com os colegas. Evite deixar todo o conteúdo para ser estudado na véspera das provas. Você aproveitará melhor o que o professor pode oferecer se fizer uma leitura do conteúdo antes da aula e levar suas dúvidas para serem sanadas por ele;
- Utilize a biblioteca do campus e outras bibliotecas públicas. Se possível, compre livros que estiverem em falta para complementar seus estudos. Caso necessário, faça grupos de estudo e divida o custo do livro entre os

participantes do grupo. Também procure textos e artigos científicos sobre o assunto na internet para complementar as matérias que você está estudando.

- É importante organizar um cronograma de estudos: **É desejável que se dê ao estudo individual um mínimo de 10 horas por semana.** Mas claro que não basta gastar muitas horas em frente dos livros e dos cadernos se este tempo não tiver qualidade. Para isso, é necessário observar em qual período você se sente melhor para estudar. Este horário é o mais rentável para o estudo, logo deve ser reservado ao estudo das matérias que você tem mais dificuldade. As outras disciplinas que você tem mais facilidade ou prazer em estudar podem ser estudadas em outros períodos;

- Há dois momentos que devem ser evitados para aprofundar nos estudos: logo depois do almoço, pois o organismo está fazendo digestão dos alimentos; e antes de dormir, pois pode prejudicar o sono. Antes de dormir é recomendável fazer apenas revisões do conteúdo estudado;

- Uma boa estratégia é fazer um horário semanal de estudos. Mas seja realista! Neste horário, você também deverá incluir tempo para realizar as tarefas e trabalhos semanais das disciplinas. Para isso, o melhor é usar uma agenda. O horário é um guia que leva o estudante a trabalhar com regularidade. O trabalho regular, de preferência todos os dias, às mesmas horas, no mesmo local, representa um exercício de autodisciplina e uma segurança contra imprevistos.

- Estude mais a disciplina que você tem mais dificuldade, e não engane a si próprio, dizendo-se pouco inteligente ou que a disciplina é difícil. Isto às vezes é um recurso inconsciente para livrar-se da responsabilidade de estudar. Enfrente as dificuldades lembrando-se de que todo estudo requer esforço.

- É importante fazer pausas nos estudos a cada 40 minutos, pois este é o tempo em que o cérebro começa a perder a qualidade da atenção. Então, divida seu tempo de estudo em períodos de 40 minutos com pequenos intervalos entre cada período, ou, se não quiser fazer intervalos, mude a matéria estudada a cada período.

- Organize seu local de estudo. Procure manter a limpeza e a ventilação no local de estudo. Verifique se tem à mão tudo o que precisa para estudar: lápis, régua, livros, resumos e anotações.

- Todas as pessoas, às vezes, sentem “falta de apetite” pelo estudo. Para driblar estes momentos e se manter firme nos estudos, procure estímulos e recompensas para “se premiar” pelo esforço de cumprir sua agenda. Os prêmios devem ser proporcionais ao esforço. Por exemplo: Que tal prometer a si próprio uma ida ao cinema por cada nota positiva?

- Geralmente os estudantes que têm mais sucesso são aqueles que não estudam apenas para receber recompensas ou para evitar punições, mas sim, aqueles que estudam pensando em seu futuro, na realização pessoal e profissional que o estudo dos conteúdos proporcionará;

- Trabalhar a concentração é muito importante para a assimilação do conteúdo e para o aproveitamento do tempo de estudo. As influências externas são fáceis de serem controladas, mas também é preciso estar atento às influências internas ao estudo. Podemos chamar de influências internas a falta de empatia com a matéria ou com o professor, e também alguns problemas pessoais que podem afetar a dedicação aos estudos. É importante deixar claro que é preciso dedicar seu tempo e esforço para o estudo de TODAS as disciplinas, até mesmo as que você não gosta, ou aquelas em que você não “aprecia” o professor, pois todas as matérias são importantes para que você tenha sucesso na profissão que escolheu.

- Todos nós enfrentamos problemas em várias fases da vida, mas é preciso não supervalorizá-los, pois, se um determinado problema não puder ser resolvido naquele momento, é fundamental concentrar esforços para deixá-lo de lado no momento em que dedicamos aos estudos;

- Todo atleta sabe que para conquistar vitórias e medalhas não pode confiar apenas na competência de seu treinador. É preciso dedicação, esforço e persistência no treinamento diário. Da mesma forma, o estudante não deve se

apoiar apenas na competência do professor e no suporte de pais e colegas, é necessário fazer sua parte de estudo e empenho diário;

- Grupos de Estudo: O estudo em grupo ajuda a vencer as dificuldades e possíveis resistências em relação a algumas disciplinas, além de resgatar a autoconfiança e desenvolver o espírito coletivo;

- A aula é o momento mais importante do curso, pois a interação com o professor e demais colegas de turma facilita a compreensão da matéria. Uma dúvida de um aluno pode também ser de outros, e a exposição ao professor no momento adequado facilitará a assimilação do assunto apresentado. Por isso, **PERGUNTE**, sempre que tiver dúvidas.

- As disciplinas quantitativas geralmente oferecem listas de exercícios para facilitar a compreensão da teoria. Fazê-las é uma excelente maneira de medir a assimilação sobre o conceito estudado. Nunca desistir na primeira tentativa. Se posteriormente o gabarito for liberado pelo professor, procurar verificar os acertos e corrigir os erros. Não tentar decorar o gabarito e, sim compreendê-lo.

- Sempre que tiver dificuldades, muitas expectativas e ansiedades, você poderá contar com o suporte da equipe pedagógica do Instituto. Disponha sempre que necessário.

- Por fim, adote um estilo de vida saudável:

- Alimente-se bem, pois “saco vazio não para de pé”;
- Durma bem, pois o sono ajuda a fixar os conteúdos estudados na memória;
- Pratique atividades físicas, pois já está comprovado cientificamente que a atividade física melhora as conexões entre os neurônios, favorecendo um melhor desempenho intelectual.
- Tenha momentos de descontração e descanso para evitar o estresse.

- A seguir, damos uma orientação passo-a-passo para o seu estudo. Esta técnica vai ajudá-lo a manter a concentração e aproveitar ao máximo o tempo que você dedicar ao estudo.

1ª Fase:

1. Antes da tarefa, resolva consigo mesmo qual é o seu objetivo com o estudo da matéria, o que deseja conseguir: ter idéias gerais sobre o assunto? Resolver o problema? Colher informações? Aperfeiçoar um conhecimento? Fazer um esquema? Comparar opiniões ou informações? Se você não sabe o que vai fazer, ficará batendo e nada conseguirá.
2. Na primeira fase, para superar a dispersão psicológica e eliminar os interesses anteriores, faça algo decisivo: leia alto, escreva, resolva os exercícios mais fáceis, até “esquentar o motor” (obter concentração).
3. Comece o estudo procurando ter uma “visão de conjunto” global, ou seja, leia o texto por completo até o final, para reconhecer o assunto do qual ele trata. Nesta primeira leitura, não se preocupe com detalhes e nem com o que não tenha entendido. Apenas reconheça o assunto e aproveite para circular palavras que você não sabe o significado. Faça depois um resumo do que conseguiu captar.
4. Agora comece a separar – detalhadamente – o que você já sabia do que não sabia. Veja se relembra fatos que confirmam ou contradigam o que está lendo. Isto é o que se chama “amarrar o novo no antigo”. Se não fizer isso, a nova aprendizagem fica “boiando” na mente e facilmente se perde

2ª Fase:

1. Você está agora na fase analítica: não deixe frases e períodos sem compreensão integral. Até para memorizar um texto é necessário à compreensão. Somente um papagaio decora sem compreender.

2. Experimente agora a seguinte técnica: Releia o texto por etapas. Após terminar a leitura de cada parágrafo, faça uma pergunta que resuma o assunto deste. Também procure em um dicionário o significado das palavras desconhecidas que você circulou anteriormente. Faça isso em todos os parágrafos do texto e, ao final, responda às suas próprias perguntas. Verá que, muitas vezes, o que parecia claro não está bem compreendido como supunha.
3. Faça desenhos, diagramas, esboços, do assunto. A visualização facilita enormemente a compreensão e ajuda a fixação.
4. Se você souber comparar, mostra que é inteligente e sabe estudar. É procurando semelhanças e diferenças que a gente aprende e descobre soluções. Compare sempre.
5. Não se preocupe em memorizar nada nesta fase. Garanta apenas a perfeita compreensão e você verá, com a memorização surge como um “subproduto” da tarefa que acabou de *executar*.

3ª Fase:

1. Chegou a hora da síntese. Procurar os Princípios, as Causas, e finalmente, estabelecer os pontos chaves e as conclusões. Para isso, releia as perguntas e as respostas que você fez sobre o texto e verifique como elas se relacionam e anote em separado os assuntos principais do texto.
2. Agora, escreva um texto como se estivesse contando a alguém o que acabou de estudar, e, se ao final ainda houver alguma pergunta mal compreendida, anote-a e leve a dúvida ao professor.

BONS ESTUDOS!

Referência Bibliográfica

SOUZA, P. M. L. Aprendizagem auto-regulada no contexto escolar: Uma abordagem motivacional. Disponível em: <www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0295.pdf> Acesso em: 20/12/ 2008.

ALMEIDA, L. S. Cognição e Aprendizagem: Como a sua Aproximação Conceptual Pode Favorecer o Desempenho Cognitivo e a Realização Escolar. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, I(1), 17-32, 1996.

ALMEIDA, L. S. (2005). Programas de Treino Cognitivo. Em G. L. Miranda e S. Bahia (Orgs.). *Psicologia da Educação – Temas de Desenvolvimento, Aprendizagem e Ensino*, pp. 288-310. Lisboa: Relógio D'Água Editores.

MORIN, Edgar; Os setes saberes necessários à educação do futuro. Editora Cortez, 2005.

FONSECA, V. Da. Aprender a aprender. A educabilidade cognitiva. Editora Artmed, 1996.