

Atenção, concentração e memória

Estar atento e concentrado são condições básicas para a memorização que, por sua vez, é essencial para o estudo. Para tal, é necessário que haja um envolvimento naquilo que está a ser estudado, compreender o que se estuda, descobrindo um sentido para o tema e relacionando-o com aquilo que já se conhece. Pode desenvolver-se a memorização através de algumas ações que facilitam a recordação:

- Planear antecipadamente o estudo;
- Sublinhar, tirar apontamentos e fazer revisões;
- Prestar atenção ao índice, títulos, subtítulos, fórmulas e palavras-chave;
- Elaborar esquemas;
- Ler em voz alta;
- Explicar o que aprendeu a outra pessoa.

Para lidar com o insucesso é importante ter em conta alguns aspetos:

- Valorizar resultados positivos;
- Não desanimar quando parece não existir vontade de estudar;
- Focalizar as vantagens do estudo (há sempre conteúdos interessantes);
- Criar momentos de lazer;
- Manter amizades;
- Procurar ajuda especializada, sempre que tal se justifique.



Equipa Multidisciplinar

Técnicas Especializadas

Mariana Matias (Psicóloga)

Rosa Almeida (Educadora Social)

Gestão de Ansiedade / Métodos de Estudo





Gestão de Ansiedade/ Métodos de Estudo



Todos nós sentimos algum nervosismo ou tensão antes de momentos de avaliação ou exames. Quando esta ansiedade é em pequenas doses, pode até motivar-nos, isto é, levar-nos a atingir

os nossos objetivos. Mas, quando em níveis elevados, a ansiedade interfere na preparação e desempenho.

Como reconhecer os sinais de

Ansiedade:

À medida que o momento de avaliação se aproxima

- Pôr em causa os conhecimentos que temos acerca da disciplina;
- Reorganizar, várias vezes, o calendário de exames;
- Desistir, no dia anterior, por achar que não se está bem preparado, ou porque "ainda não se sabe tudo".

Durante o exame

- Sensações físicas desconfortáveis e mal estar: suores, dores de cabeça, dores de barriga, tonturas,...;
- "Branças",
- Pensamentos de incompetência;
- Desistência.

Dicas

- Distinguir ansiedade, por não se estar preparado, e ansiedade por pensar que não se sabe a matéria ou que será um fracasso;
- Preparar os momentos de avaliação com antecedência (não é apenas em quatro dias que se prepara a matéria de um ano ou de um período letivo);
- Pensar "positivo";
- Não esquecer de dormir, comer, organizar o dia a dia;



- Não se isolar (Os amigos e a família são importantes);
- No dia da avaliação: chegar cedo e evitar situações que geram ansiedade (tomar café, colegas a memorizarem

conteúdos ou a tirarem dúvidas de última hora, à porta da sala, ...)

No exame, teste ou fichas: ler com atenção, na totalidade, e começar por responder às questões mais simples.

Gestão do tempo de estudo

A gestão eficaz do tempo resulta do próprio autoconhecimento.

Como estudo melhor?

- Sozinho ou em grupo ?
- No silêncio, em casa, com música ?
- A quem me dirijo para esclarecer dúvidas ?
- Vou às aulas?

A decisão do número de horas dedicada a cada disciplina depende:

- Grau de dificuldade e interesse relativamente ao tema;
- Quantidade de aulas semanais e a necessidade de reforço;
- Método de ensino do professor;
- Avaliação do tempo dedicado ao estudo (É ou não suficiente? É necessário ampliá-lo ou reduzi-lo?)

