

Desperta o teu
conhecimento a
partir deste guia

VAMOS FALAR SOBRE

Dicas
para o
Estudo



DEDICADO A TODOS OS JOVENS

INDICE

Sobre este guia	2
Como estudar melhor?	3
Organização e planeamento	6
Métodos de estudo que podem ajudar	11
Erros que podem dificultar	15
Linha de Apoio	19

Sobre *este guia*

Entre a **pressão** para ter **boas notas**, o **cansaço acumulado** e aquela sensação de que “**não estou a fazer o suficiente**”, é normal sentires-te sobrecarregado/a. Às vezes, até parece que toda a gente está mais preparada do que tu... mesmo que isso não seja verdade.

i Este guia não é sobre **estudar 12 horas por dia nem sobre seres perfeito/a**.

É sobre encontrares formas mais **equilibradas, realistas e eficazes** de estudar, sem te perderes pelo caminho.

Neste guia de apoio ao estudo vais encontrar:

- Estratégias simples que podem ajudar-te a estudar de forma mais eficaz.
- Dicas práticas para organizares o teu estudo.
- Formas de lidar com a ansiedade, a pressão e a falta de motivação

Pensa neste guia como um apoio e lembra-te de que **não precisas de fazer tudo de forma perfeita**, só precisas de encontrar o que funciona melhor para ti.

LEMBRA-TE

“

Nem todas as pessoas estudam ou aprendem da mesma maneira.

Há quem prefira fazer esquemas, escrever, explicar a matéria em voz alta, resolver exercícios ou estudar em grupo.

*O mais importante é perceberes quais os métodos que te ajudam realmente a **compreender, organizar e recordar** a matéria.*

”

Como estudar **melhor?**

Antes de começares a stressar com **horas de estudo, resumos ou métodos**, há uma coisa importante que deves perceber, que é **como o teu cérebro aprende**. E isso muda tudo.



IAC
Instituto de Apoio à Criança

depr!
dsjeta

PORQUE ESTUDAR NÃO É SÓ LER OU SUBLINHAR.

Estudar implica **compreender, organizar, aplicar e recordar a informação** e não apenas revê-la várias vezes

Por isso vamos mostrar-te **3 dicas simples que fazem toda a diferença:**

1. REVISÃO ESPAÇADA

Estudar a mesma matéria ao **longo de vários dias** é muito mais **eficaz** do que tentar **decorar tudo de uma vez**. Isto acontece porque o teu cérebro precisa de **tempo** para consolidar e **organizar** a informação.

Rever a matéria em diferentes momentos pode ajudar-te a recordar melhor aquilo que aprendeste.



2. **TESTA OS TEUS CONHECIMENTOS**

Em vez de releres, apenas, apontamentos, **tenta explicar a matéria sem olhar** para os teus resumos, como se estivesses a dar uma aula. **Faz perguntas a ti próprio/a**, resolve **exercícios** e **tenta recordar** aquilo que acabaste de estudar. Parece básico, mas isto ajuda porque quando tu te **obrigas a puxar pela memória, estás a aprender.**

Estratégias que te levam a recuperar a informação da memória ajudam a consolidar melhor a aprendizagem.

3. **DORME BEM**

Dormir bem não é perda de tempo, muito pelo contrário.

O sono tem um papel importante na **memória**, na **concentração** e na **aprendizagem**.

É durante o descanso que o cérebro organiza e consolida parte da informação aprendida ao longo do dia.

Muitos jovens **acham que estudar sem parar é a forma mais eficaz de ter bons resultados**, mas dormir pouco e estudar durante demasiadas horas seguidas **pode dificultar a concentração e aumentar o cansaço.**



i Estudar até tarde e dormir mal pode prejudicar mais do que propriamente ajudar.

ESTUDAR MELHOR NÃO SIGNIFICA ESTUDAR MAIS

Estudar melhor não significa passar mais horas a estudar, mas sim encontrar **estratégias mais eficazes e consistentes para aprender**. Não precisas de mudar tudo de uma vez, mas pequenas mudanças vão fazer a diferença.

Organização e *planeamento*

Se há uma coisa que te pode ajudar na altura dos testes e exames, é a **organização**. Quando tens muita matéria para estudar, é normal sentires aquela sensação de “**tenho tanto para fazer e não sei por onde começar.**” Mas organizar o estudo pode ajudar-te a sentir **mais controlo, reduzir o stress e gerir melhor o teu tempo**. E lembra-te: a tua organização não precisa de ser perfeita, **só precisa de funcionar para ti**.



POR ISSO VAMOS PERCEBER O QUE TU PODES FAZER:

1. FAZ UMA LISTA DO QUE TENS DE ESTUDAR

Antes de começares, tenta tirar tudo da cabeça e **passar para o papel**. Escreve num caderno, numa folha ou até nas notas do telemóvel, as **matérias, capítulos, exercícios ou temas que precisas de rever**.

Veres aquilo que tens para fazer de forma organizada pode ajudar-te a sentir menos ansiedade e mais clareza.

2. DIVIDE O ESTUDO POR VÁRIOS DIAS

Sê realista contigo próprio/a: **não dá para estudar tudo num só dia**.

Em vez de tentares fazer tudo de uma vez, **divide a matéria ao longo da semana e deixa tempo para revisões**, pois, às vezes, mais importante do que estudar o próximo tópico é ter tempo para rever o anterior. E não te esqueças de **fazer pausas**.



O cérebro também precisa de tempo para descansar e processar a informação.

3. ORGANIZA AS HORAS DE ESTUDO

Em vez de pensares “**Vou estudar a tarde inteira**”, tenta definir períodos mais curtos e concretos, por exemplo: **25 a 50 minutos de estudo**, seguidos de **pequenas pausas de 5 a 10 minutos**.

Fazer pausas pode ajudar-te a manter o foco e a concentração durante mais tempo.

4. NÃO TE SOBRECARREGUES

Se fizeres planos **demasiado exigentes**, é normal que acabes por **sentir frustração** quando não consegues cumprir tudo.



O objetivo não é fazer tudo de uma vez nem estudar sem parar.

É criar uma **rotina mais equilibrada, realista e consistente** ao longo do tempo.

Quando sentires que tens demasiada matéria para estudar:

• Começa por uma tarefa pequena (quando a cumprires faz “**check**”)

• Divide o estudo em **etapas**

• Faz uma **coisa de cada vez**

• **Evita comparar** o teu ritmo com o dos outros

Lembra-te:
“**não tens de fazer tudo num só dia,**”

Métodos de estudo *que podem ajudar?*

Agora que já tens uma boa base, passamos para a questão seguinte que é...



Como estudar melhor?

Estudar melhor nem sempre depende da quantidade de horas que passas a estudar, mas da forma como **aproveitas esse tempo**.



POR ISSO VAMOS MOSTRAR-TE ALGUNS MÉTODOS QUE PODERÃO FUNCIONAR PARA TI:

1. EXPLICAR A MATÉRIA COMO SE FOSES O TEU PRÓPRIO PROFESSOR

Tentar explicar a matéria por **palavras tuas** pode ajudar-te a perceber melhor aquilo que já compreendeste e aquilo que ainda precisas de rever. Enquanto explicas, tenta **simplificar ao máximo** e imagina que estás a **explicar aquela matéria a alguém pela primeira vez**.

Se bloqueares em algum ponto, isso pode ser um sinal de que precisas de rever essa parte com mais atenção.

2. RESUMOS

Fazer resumos pode ajudar, mas não basta copiar o manual ou os apontamentos. O mais importante é tentares **escrever a matéria por palavras tuas e organizares a informação de forma mais simples e clara.**

***Enquanto escreves,
tenta identificar:***

- Ideias principais;
- Conceitos importantes;
- Palavras-chave;
- Exemplos que te ajudem a compreender melhor a matéria.



O objetivo dos resumos não é decorar tudo é ajudar-te a compreender e organizar a informação.

3. FLASHCARDS

Caso não saibas o que é um flashcard ou cartão flash é um **cartão que contém informações em ambos os lados**, geralmente destinado a **praticar e auxiliar na memorização**. Cada cartão contém uma pergunta ou definição de um lado e uma resposta do outro. Estes cartões podem ser feitos virtualmente ou fisicamente.

O que podes escrever nesses cartões:

Definições

Fórmulas

Conceitos-chave

Vocabulário

Datas

Perguntas rápidas de revisão.

Os flashcards podem ajudar-te a testar aquilo que já sabes e a identificar o que ainda precisas de rever.

4. FAZER EXERCÍCIOS

Independemente da área que estás a estudar é sempre bom **aplicar aquilo que estudaste**. Por isso, sempre que estudares alguma matéria tenta fazer **exercícios** da mesma.

Praticar ajuda-te a perceber melhor aquilo que já sabes e onde ainda tens dúvidas.

5. MISTURAR MÉTODOS

Nem todos os métodos funcionam da mesma forma para toda a gente. Por isso, pode ser útil experimentares **diferentes estratégias** e **perceberes quais resultam melhor contigo**.



Podes, por exemplo:

Estudar → Testar → Explicar → Repetir

Mas não precisas de usar todos os métodos ao mesmo tempo.

Às vezes, escolher 2 ou 3 estratégias e manter alguma consistência pode ser mais útil do que tentar fazer tudo ao mesmo tempo.

Erros que podem *dificultar*

O problema nem sempre é a falta de esforço. Às vezes, o mais difícil é perceber que **certas formas de estudar podem não estar a ajudar tanto quanto parece.**

AQUI FICAM ALGUNS ERROS MUITO COMUNS QUE PODEM DIFICULTAR O ESTUDO MAIS DO QUE AJUDAR:

1. ERRO: ESTUDAR SÓ NA VÉSPERA

Pode até resultar uma vez ou outra... mas **não é sustentável**. Estudares tudo na véspera fará com que te esqueças mais rápido de tudo e só vai aumentar o teu stress.

Quando tentas decorar demasiada matéria num curto espaço de tempo, o cérebro pode ter mais dificuldade em consolidar aquilo que aprendeste.

2. ERRO: PASSAR HORAS A “ESTUDAR” SEM FOCO

Estar com os livros abertos não significa que estás a aprender. Se estiveres sempre com **distrações constantes** ou com o **telemóvel sempre ao teu lado** não vais conseguir manter o foco, independentemente da quantidade de horas que estejas a estudar. Por isso, tenta ir para um lugar longe de distrações, desliga o telemóvel e afasta-o de ti durante o tempo de estudo.

E lembra-te que qualidade é muito superior a quantidade.

3. ERRO: RELER TUDO VÁRIAS VEZES

Até pode parecer produtivo, mas não é. **Mais do que reler é importante testares/aplicares aquilo que aprendeste.** Se não te testas e só reles, o teu cérebro não está a aprender a sério.

4. ERRO: COMPARARES-TE COM OUTROS/AS

Cada pessoa tem o seu ritmo, as suas dificuldades e a sua forma de aprender. Comparares-te constantemente pode aumentar a pressão e fazer-te sentir que nunca estás a fazer o suficiente.

O teu percurso não tem de ser igual ao dos outros.



5. ERRO: IGNORAR O DESCANSO

Estudar sem parar pode parecer produtivo, mas **o cansaço pode afetar o teu rendimento, a concentração, a memória e a motivação.**

Pausas, descanso e sono, também, fazem parte do processo de aprendizagem.

6. ERRO: QUERER FAZER TUDO PERFEITO

O perfeccionismo pode tornar o estudo mais pesado, aumentar a ansiedade e dificultar o início das tarefas. **Já ouviste a expressão: “Mais vale feito do que perfeito”?**

É IMPORTANTE QUE SAIBAS QUE, ÀS VEZES, MELHORAR NÃO É FAZER MAIS É PARAR DE FAZER O QUE NÃO FUNCIONA.



PRECISAS DE AJUDA?

Não hesites, liga, fala e desabafa!

LINHA SOS CRIANÇA E JOVEM

CONTACTO: 116 111

WhatsApp(mensagens): **913 069 404**

E NÃO, NÃO TENS DE TER “UM GRANDE PROBLEMA” PARA PEDIR AJUDA. BASTA SENTIRES QUE ALGO DENTRO DE TI PRECISA DE SER OUVIDO/A.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Vamos falar sobre Dicas para o Estudo

COORDENAÇÃO EDITORIAL

IAC - Marketing, Comunicação & Projetos

EQUIPA TÉCNICA

Cristina Rebelo

Leticia Silva

Sónia Gaspar

DESIGN

Leticia Silva

ISBN - 978-989-9293-07-6

Edição - Maio 2026

depr!
dsleta



IAC

Instituto de Apoio à Criança