

AUTORAS: Carla Cristina Goulart Farias e Luana Tarcila Marins Basilio

ORGANIZADORA: Martza Gomes Fonseca Albuquerque

Como Melhorar os Estudos

Práticas de Leitura e Escrita para Textos Acadêmicos



Não estude porque você precisa!

Estude porque conhecimento é poder.

Estude porque não poderão tirar isso de você.

Estude porque você quer conhecer mais.

Estude porque te torna melhor.

Estude porque assim você cresce.

Estude porque conhecimento é liberdade!

(Autor desconhecido)



C389 Centro Universitário Serra dos Órgãos.
Como melhorar os estudos : práticas de leitura e escrita para textos acadêmicos / Centro Universitário Serra dos Órgãos. – Teresópolis: UNIFESO, [2025].
[21] p. : il. color.

ISBN 978-65-87357-99-7

1. Métodos de Estudo. 2. Métodos de Leitura. 3. Aprendizagem. I. Título.

CDD 371.30281

Apresentação

Caro estudante, o ingresso na universidade é repleto de novidades e desafios, entre eles, a própria rotina de estudos e a dinâmica de leitura e escrita acadêmica. O presente material tem como objetivo auxiliá-lo especificamente nestas duas temáticas, auxiliando-o quanto ao desenvolvimento de habilidades e técnicas que possam culminar em uma escrita acadêmica estruturada, fundamentada, crítica e criativa.

Antes de adentrarmos na parte mais técnica, cabe aqui um momento de reflexão. Entendendo que você, estudante é protagonista e autor de sua aprendizagem e que diante deste papel tem necessidade o estudo, pois não existe aprendizagem sem estudo (Demo, 2008), é importante se perguntar:

- Por que estudar?
- Qual a minha rotina e organização para o estudo?
- Como costumo aprender melhor ou qual o meu estilo de aprendizagem?
- Qual a minha melhor motivação para estudar?

Compreender o melhor método de estudo aplicado ao seu estilo de aprendizagem ajuda a otimizar o tempo e tornar o momento de estudo em um tempo mais prazeroso e interativo. Vale ressaltar que é possível conciliar diversos métodos ou adequá-los ao conteúdo ou disciplinas a serem estudadas.

Equipe Pedagógica NAPPA

ORGANIZE O AMBIENTE

- Arejado
- Boa Iluminação

- Sem interferências
- Mesa e cadeira confortáveis



- Separe o material de estudo
- Verifique o cronograma
- Consulte as referências

Minha Biblioteca: <http://bibonline.feso.br/biblioteca/>

ORGANIZE AS TAREFAS

- Organize os horários da semana;
- Coloque hora para cada atividade;
- Estabeleça momentos para o estudo individual (antes e depois das aulas);
- Reserve momentos para lazer, interação com a família/amigos, sono, atividade física;
- Tenha rotina;
- Se alimente bem. Adicione legumes, verduras e frutas na sua alimentação;
- Coma com tranquilidade.
- Beba água.



MÉTODOS/ TÉCNICAS DE ESTUDOS



Quando se trata de um texto acadêmico, é importante que a leitura seja feita em etapas, para que seja possível apreender o máximo de informações e sentidos contidos no objeto de leitura (artigo, livro, manual e outros), pois, como destaca SEVERINO (2007, p.54) “a leitura de um texto, quando feita para fins de estudo, deve ser feita por etapas, ou seja, apenas terminada a análise de uma unidade é que se passará à seguinte.”

Identificar o tipo de texto também pode auxiliar quanto a forma da leitura a ser realizada, compreendendo a função do gênero textual. Neste contexto, há de se destacar alguns tipos textuais tais como:

- Informativo: aquele que tem como objetivo veicular a informação.
- Literário: tem caráter de expressão artística.
- Filosófico: que apresenta reflexão rigorosa do significado das coisas e dos fatos.
- Científico: aborda o tema apresentando um raciocínio construído na fundamentação comprovada e provendo o leitor de conhecimento teórico e metodológico.

O QUE FAZER NO MOMENTO DA LEITURA?



Aqui vão algumas dicas!

1. Leia o texto integralmente para ter uma visão geral.
2. Leia novamente, destacando pontos importantes e palavras desconhecidas. Use um dicionário para esclarecer dúvidas.
3. Identifique a ideia principal, palavras-chave e relações entre acontecimentos ou ideias.
4. Crie diagramas, esboços ou frases curtas para organizar as informações.
5. Aumente a velocidade de leitura e aprenda novos vocábulos.
6. Faça pausas de 5 a 8 minutos para descansar e manter a concentração.

SUBLINHAR

O sublinhamento consiste em destacar as ideias principais do texto, como palavras, expressões ou frases curtas, evitando marcar o texto inteiro. Essa técnica ajuda a separar informações essenciais e contribui para a fixação do conteúdo, mas deve ser usada com moderação para não perder sua eficácia.

Passos para aplicar a técnica:

1. Faça uma primeira leitura para compreender o texto sem sublinhar.
2. Na releitura, destaque ideias principais, conceitos e definições importantes.
3. Sublinhe após ler um ou dois parágrafos para garantir que está marcando apenas o essencial.
4. Consulte um dicionário para esclarecer palavras desconhecidas e anote seus significados.
5. Reconstrua o conteúdo com base nas palavras sublinhadas, criando resumos ou esquemas.

Pontos fortes:

- Ajuda a identificar e organizar informações principais.
- Facilita a revisão e a memorização do conteúdo.
- Estimula a compreensão ativa do texto.

Pontos de atenção:

- O excesso de marcações pode prejudicar o foco no que é realmente importante.

ESQUEMATIZAR



Esquematar é organizar as informações mais relevantes de um texto de forma visual, utilizando recursos como linhas, setas, círculos e colchetes. Essa técnica não é um resumo, mas facilita a compreensão e memorização do conteúdo e serve como base para a elaboração de resumos.

Orientações para esquematizar:

1. Respeite as ideias do autor, sem modificar ou incluir opiniões pessoais.
2. Comece pela ideia principal e adicione os detalhes de forma organizada.
3. Ajuste o esquema ao nível de complexidade do tema, utilizando uma estrutura mais detalhada para assuntos complexos.
4. Use o esquema como ferramenta complementar, retornando ao texto para revisar.
5. Priorize esquemas próprios, já que estudar por esquemas de outras pessoas pode ser menos eficaz.

Pontos fortes:

- Auxilia na organização e retenção de informações.
- Facilita o estudo e a revisão rápida antes de avaliações.
- Estimula o pensamento crítico e a compreensão do texto.

Pontos de atenção:

- Esquemas mal elaborados ou com excesso de informações podem gerar confusão.



RESUMIR



O resumo é uma síntese das principais ideias apresentadas (pelo autor) em um texto. Um resumo não deve ser elaborado sem a leitura completa do texto; nele não cabem comentários ou julgamentos individuais.

Vale ressaltar que resumir não é copiar ou transcrever partes do texto.

Ao resumir um texto deve-se atentar para:

- As partes principais do texto;
- A forma como os temas tratados no texto se entrelaçam;
- Tanto a técnica de sublinhar quanto a de esquematizar, colaboram para o processo de resumo.

Pontos fortes:

- Permite o acesso rápido às informações.
- Ajuda a estruturar as ideias.
- Favorece a compreensão.

Pontos de atenção:

- Se mal elaborado, pode não demonstrar como as ideias se interligam no texto.



DOCUMENTAR



A documentação em forma de registro é uma técnica que se baseia em selecionar tudo o que é útil para os estudos (vídeos, artigos, imagens e outras informações). Esses materiais podem ser organizados em pastas, nos dispositivos eletrônicos, fichários ou catálogos; identificando assuntos e autores.

Ao documentar e registrar as ideias e informações construídas a partir de leituras, o leitor torna-se também autor. É uma técnica de estudo que permite que o leitor interaja na construção de materiais.

“Salomon (2004) afirma que são três as principais razões para utilizarmos essa técnica: a instabilidade da memória, o volume de informações e o desenvolvimento dos meios de comunicação”.

Pontos fortes:

- Promove um aprendizado ativo e reflexivo.

Pontos de atenção:

- Pode demandar bastante tempo.



FICHA



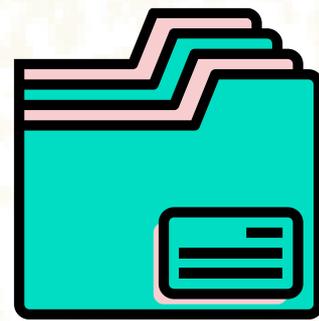
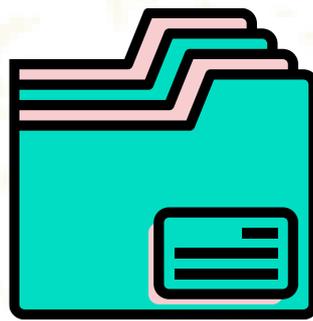
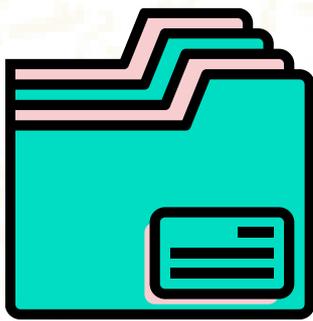
É uma técnica de registro e armazenamento de informações quanto ao texto lido, organizados em fichas. Nelas, devem constar as principais informações da obra lida (título, autor, editora, ano de publicação, local de publicação, edição, data de leitura), além de uma síntese (texto breve) sobre o assunto do material.

Pontos fortes:

- Padroniza o registro das informações.
- Facilita consultas futuras.

Pontos de atenção:

- Elaborar fichas detalhadas pode ser demorado.



MNEMÔNICO



Estratégia de aprendizagem que facilita a memorização e a retenção de informações. Esta técnica facilita, então, o processo de memorização ao utilizar palavras-chaves ou frases que vão remeter ao conteúdo estudado. O uso de acrônimo (siglas) também pode ser uma estratégia para esta técnica.

Exemplo: Para lembrar o nome dos planetas do sistema solar, poderá ser utilizada a frase “Minha velha traga meu jantar: sopa, uva e nozes” ou o acrônimo “MVTMJ SUN” (Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano e Netuno).

Pontos fortes:

- Torna o estudo mais divertido e dinâmico.

Pontos de atenção:

- Para conteúdos extensos, com conceitos abstratos ou com maior complexidade, a técnica pode não ser eficaz.

Interrogatório Elaborativo



Nesta técnica, o estudo é conciliado com a elaboração de questionamentos críticos. Após leitura prévia do conteúdo, o estudante deverá elaborar perguntas que visem a explicação a respeito do que foi lido, contemplando o conhecimento prévio e provocando o movimento de pesquisa e aprofundamento do tema de estudo. Perguntas como “por que” devem ser priorizadas ao invés de “o quê?”, promovendo maior complexidade.

Pontos fortes:

- Estimula a autonomia.
- Ajuda a desenvolver o pensamento crítico e analítico.

Pontos de atenção:

- Formular perguntas e respostas pode demandar tempo maior de estudo.
- Tornando o processo mais lento.
- As perguntas precisam ser bem elaboradas.

Autoexplicação

Consiste em dar uma aula para si mesmo abordando e explicando os principais tópicos do texto lido ou conteúdo estudado com suas próprias palavras.

Pontos fortes:

- É um método ativo.
- Colabora para o aprofundamento dos conteúdos.

Pontos de atenção:

- Requer um nível de autodisciplina e motivação.



ESTUDO INTERCALADO

O estudo intercalado ou rodízio de disciplinas promove maior tempo de estudo e tem maior eficácia para atividades físicas ou de estímulo cognitivo (ciências exatas). O objetivo é alternar entre diferentes tópicos ou disciplinas durante o tempo de estudo.

Pontos fortes:

- Colabora para a consolidação da memória de longo prazo (aquelas que são armazenadas por um longo período).
- Evita a monotonia.
- Promove compreensão mais ampla dos temas.

Pontos de atenção:

- É preciso organização e tempo.



AUTOTESTE

É uma técnica de estudo que baseia-se não apenas no conteúdo escrito e bibliografias, mas também nas aulas expositivas e nas anotações pessoais do estudante. O autoteste pode ser visto como um diagnóstico de aprendizagem, onde o estudante recorre a perguntas avaliativas (quizzes, flash card ou perguntas de avaliações) para testar sua compreensão sobre os temas abordados.

Pontos fortes:

- Reforça a memória e a retenção de informações.
- Auxilia a visualizar as áreas que precisam de mais prática e revisão.

Pontos de atenção:

- Se a técnica for mal aplicada, com perguntas rasas, ao invés da compreensão, pode estimular a memorização.



MAPA MENTAL

Para criar um mapa mental, siga estas etapas simples:

1. Escreva o tema principal no centro de uma folha (preferencialmente na horizontal) com letras grandes, pois ele guiará todo o mapa.
2. Adicione ramificações com setas ou outros elementos gráficos, conectando diretamente ao tema central.
3. Use palavras-chave e cores diferentes para indicar relações primárias, secundárias ou terciárias com o tema.
4. Acrescente imagens para enriquecer e facilitar a visualização do conteúdo.

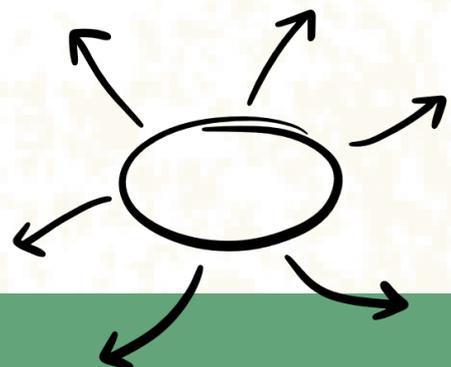
O mapa pode ser feito à mão ou com a ajuda de aplicativos.

Pontos fortes:

- Favorece a organização visual, a conexão de ideias e a criatividade.
- Permite acessar informações de forma clara e não linear.

Pontos de atenção:

- A desorganização pode atrapalhar o aprendizado.



PRÁTICA DISTRIBUÍDA

Este método é um grande desafio para os estudantes, já que consiste em distribuir o estudo ao longo do tempo (diversas sessões) ou do período ao invés de concentrá-lo em um único momento. As sessões de estudo, quando distribuídas de forma mais curta e espaçadas, tornam o aprendizado mais eficiente.

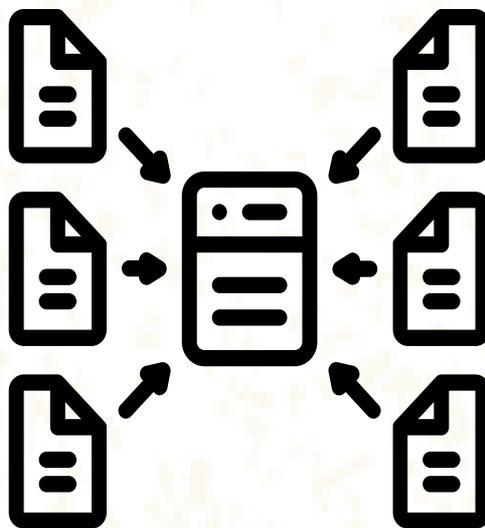
Pontos fortes:

- Permite a reflexão.
- Melhora a compreensão.

Pontos de atenção:

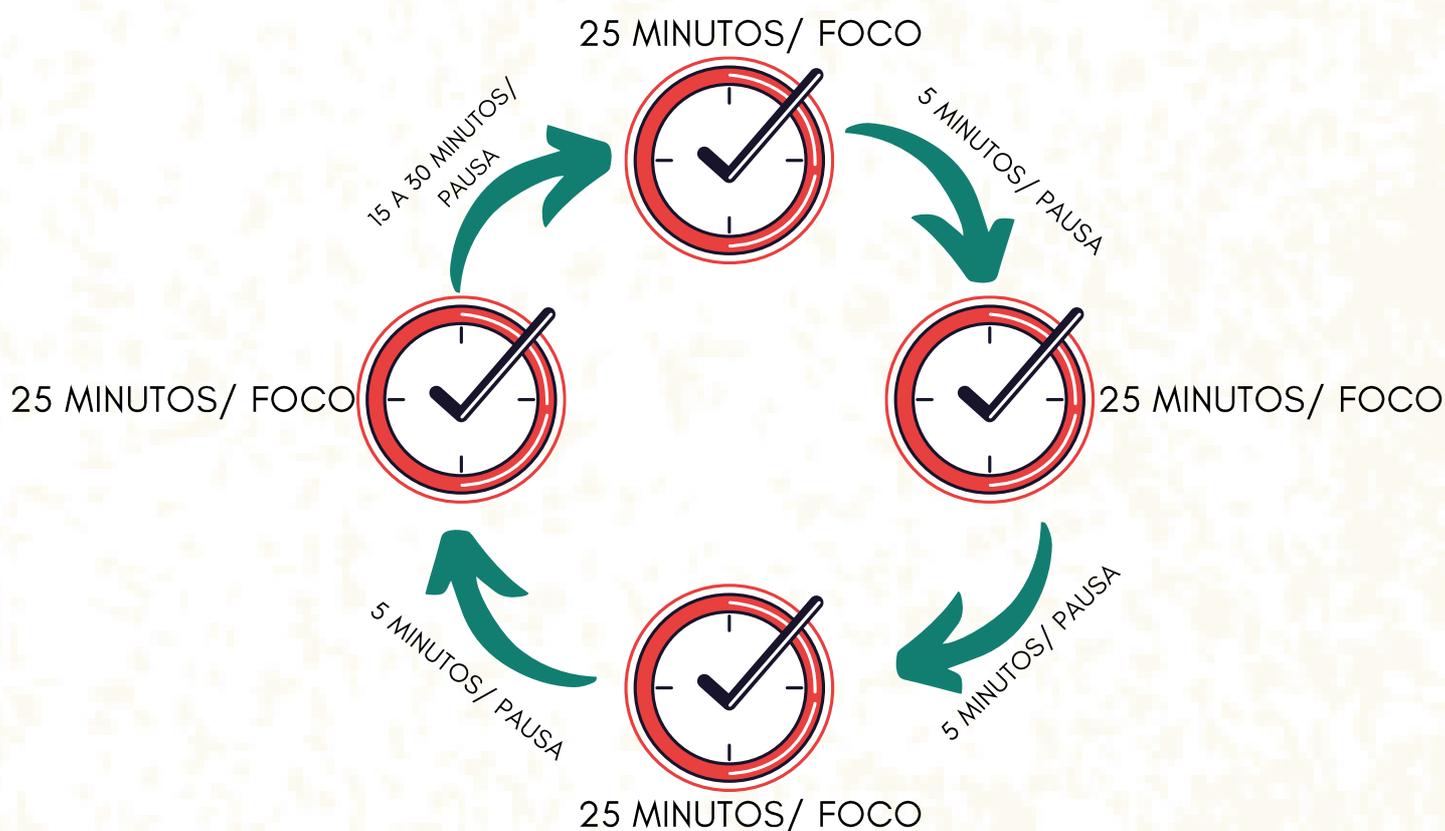
- Requer disciplina e planejamento.

Junto ao método de Prática Distributiva, torna-se importante recurso, a técnica de distribuição de tarefas, conhecida como Pomodoro.



POMODORO

O Pomodoro é um método que consiste em dividir o trabalho/tarefa/estudo em blocos, mantendo a atenção focada na tarefa durante 25 minutos, seguido de um intervalo de 5 minutos. Ao final do ciclo, deve-se fazer uma pausa maior, de 15 a 30 minutos, para relaxamento.



CONCLUSÃO

Descobrir o método que funciona melhor para você pode ser a chave para transformar seu aprendizado! Cada pessoa tem seu próprio estilo, e combinar diferentes técnicas de acordo com as disciplinas ou conteúdos pode tornar o estudo mais dinâmico e eficaz.

Entender seu estilo de aprendizagem é um passo essencial para estudar de forma mais produtiva. Se você é uma pessoa mais visual, experimente criar esquemas, diagramas ou mapas mentais para organizar as informações. Se o seu aprendizado é mais auditivo, leia o conteúdo em voz alta ou grave para ouvir depois. Para quem prefere ler e escrever, resumos e fichamentos podem ser grandes aliados. E se você aprende melhor em movimento, que tal caminhar enquanto revisa ou criar associações dinâmicas?

O importante é explorar as possibilidades e descobrir o que realmente faz sentido para você. Diversificar seus métodos não só torna o estudo mais interessante, como também potencializa os resultados!

REFERÊNCIAS

CUSATI, Iracema Campos. **Métodos e técnicas de estudos**. Brasília: PNAP; Recife: UPE / NEAD, 2021.

D'Ávila, Cristina. **Métodos e técnicas de ensino e aprendizagem para a Educação Superior: cardápio pedagógico** / Cristina D'Ávila. - Salvador: EDUFBA, 2021.

DEMO, Pedro. **Metodologia para quem quer aprender**. São Paulo: Atlas, 2008.

SALOMON, Délcio Vieira. **Como fazer uma monografia**. 10a ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

SANTOS, Alexsandro Souza dos. **Guia de técnicas de estudos: organização e planejamento: como estudar e organizar os estudos [recurso eletrônico]**/colaboradora, Fernanda Maria de Oliveira- Parnaíba: Canva.cm, 2020

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. 23a ed. rev. atualizada. (7a. reimp.). São Paulo: Cortez, 2007.

Link para o teste de estilo de aprendizagem:

<https://vark-learn.com/questionario/?p=results> (acesso em 6/12/2024)