



Miniguia

MÉTODO PRO

Como estudar para os Exames Nacionais

Academia da Inês

EXPLICAÇÕES ONLINE

MÉTODO PRO

Se te sentes perdido, sem saber por onde começar, este mini-guia vai dar-te os primeiros passos para te organizares, ganhares foco e estudares com estratégia.

Se já estudas bem e só queres melhorar as tuas notas faltando apenas limar arestas, aqui encontrarás estratégias que te irão ajudar!

1. **P**lanear

para conseguir estudar
a matéria toda

2. **R**epetir

com exercícios de testes
e exames Nacionais

3. **O**timizar

através de tirar todas as
tuas dúvidas e
fortalecimento mental

I. Planear

A maior parte dos alunos falha não por falta de esforço, mas por falta de plano.

O que deves fazer:

1. Define o teu objetivo final.

Que curso queres? Qual a nota mínima que precisas? Qual a vida que queres viver? Quanto mais clara for a tua meta, mais fácil será traçar o caminho.

2. Vê quanto tempo tens.

Quantas semanas faltam? Quantas horas por semana consegues estudar? Sê realista.

3. Organiza a matéria.

Divide por temas e subtemas. Agrupa por grau de dificuldade ou por importância no exame.

4. Cria um calendário semanal.

Atribui temas a dias específicos e define metas pequenas, mas concretas (ex: “resolver 10 exercícios de funções”).

Bónus comprovado:

Antes de começares a estudar, faz uma pré-leitura rápida do tema. Ajuda o cérebro a criar contexto e melhora a retenção.

2. Repetir

A aprendizagem real acontece na repetição... mas tem de ser estratégica.

O que deves fazer:

1. Alterna disciplinas.

Não estudes o mesmo tema durante horas. Alternar melhora a retenção e evita o cansaço mental.

2. Faz muitos exercícios.

Resolver questões é o método nº1 validado para consolidar conhecimento (Active Recall). Não esperes “saber tudo” para começar.

3. Revê com frequência.

Usa o método da Repetição Espaçada: revê o mesmo tema 1 dia, 3 dias, 1 semana e 1 mês depois. Vais lembrar-te durante mais tempo.

Bónus comprovado:

Usa o método Pomodoro: 25 minutos de estudo focado + 5 minutos de pausa. Repete 3 ou 4 ciclos. Simples e eficaz.

3. **O**timizar

A performance nos exames não depende só do que estudas, mas de como te sentes.

O que deves fazer:

1. Gere o teu stress.

Dorme bem. Mexe-te. Evita estudar com fome ou cansaço. A tua mente precisa de energia limpa para render.

2. Tira todas as dúvidas.

Não deixes nenhuma questão em aberto. Quanto mais limpo estiver o teu raciocínio, mais confiante vais estar.

3. Fortalece a motivação.

Lembra-te todos os dias do teu “porquê”. Visualiza-te a entrar no curso que queres. Isso dá-te resiliência.

Bónus comprovado:

Escreve num post-it uma frase que te motive, tipo “Estou a construir o meu futuro brilhante” e cola-a no teu local de estudo.