



# MÉTODOS DE ESTUDO

Guia prático para acelerar  
o sucesso escolar!

CIDÁLIA CARVALHEIRO





# CIDÁLIA CARVALHEIRO

## BAIRRO DE IDEIAS

Sou a Cidália, professora de matemática, há mais de 20 anos.

A procura por mais sucesso escolar levou-me a criar o centro de estudos **Bairro de Ideias** onde transformo a vida de estudantes, ajudando-os a realizar os seus sonhos.

Muitas vezes, o que falta não é esforço, mas um método certo. Este playbook foi criado para ajudar os alunos a descobrirem vários métodos para estudarem e escolher o que melhor se adapta ao seu estilo.

Encontra o teu caminho para o sucesso!

# CONTEÚDOS

<b>INSTRUÇÕES</b>	3
<b>1</b> MÉTODO POMODORO	8
<b>2</b> MÉTODO CORNELL	10
<b>3</b> MÉTODO CORNELL BDI	12
<b>4</b> CARTÕES RÁPIDOS	14
<b>5</b> MÉTODO PLEMA	16
<b>6</b> MÉTODO ROBINSON	18
<b>7</b> MAPAS MENTAIS	20
<b>8</b> QUADRO BRANCO	22
<b>9</b> MÉTODO BATATA QUENTE	24
<b>10</b> MÉTODO POLYA	26
<b>11</b> MÉTODO DO LABIRINTO	28
<b>12</b> DESENHO EXPLICATIVO	30
<b>BÔNUS</b>	
<b>B1</b> FORMULÁRIO EFICAZ	33
<b>B2</b> APRENDER COM TODOS OS SENTIDOS	34
<b>B3</b> APRESENTAÇÕES PERFEITAS	35

# INSTRUÇÕES



## Como funciona:

1. **Nome do método:** Descobre qual é o método que vais aprender e aplicar.
2. **Esquema:** Percebe como funciona o método.
3. **Como fazer:** Segue as etapas para aplicares o método.
4. **Vídeo Explicativo:** Utiliza o QR Code para veres o vídeo e saber mais sobre cada um dos métodos.
5. **Sugestões:** Adapta o método à tua rotina com dicas úteis.
6. **Vantagens:** Percebe como o método pode melhorar o teu estudo.





# PLANO DE ESTUDO

## **Passo 1: A Base Biológica**

1. Marca a **azul** o teu sono e as refeições.
2. O teu cérebro precisa do descanso para mover a matéria da memória de curto prazo para a de longo prazo. Estudar sem dormir é escrever na areia.

## **Passo 2: As Muralhas Inegociáveis**

1. Marca a **laranja** os teus blocos de aulas, transportes e atividades extracurriculares.
2. Estes blocos são "paredes" e não podes contar com este tempo para mais nada.

## **Passo 3: A Recompensa**

1. Marca a **verde** o teu lazer. Escolhe pelo menos 1h a 2h por dia onde o estudo é proibido.
2. Quando o lazer está no horário, tu estudas sem culpa e descansas sem ansiedade.

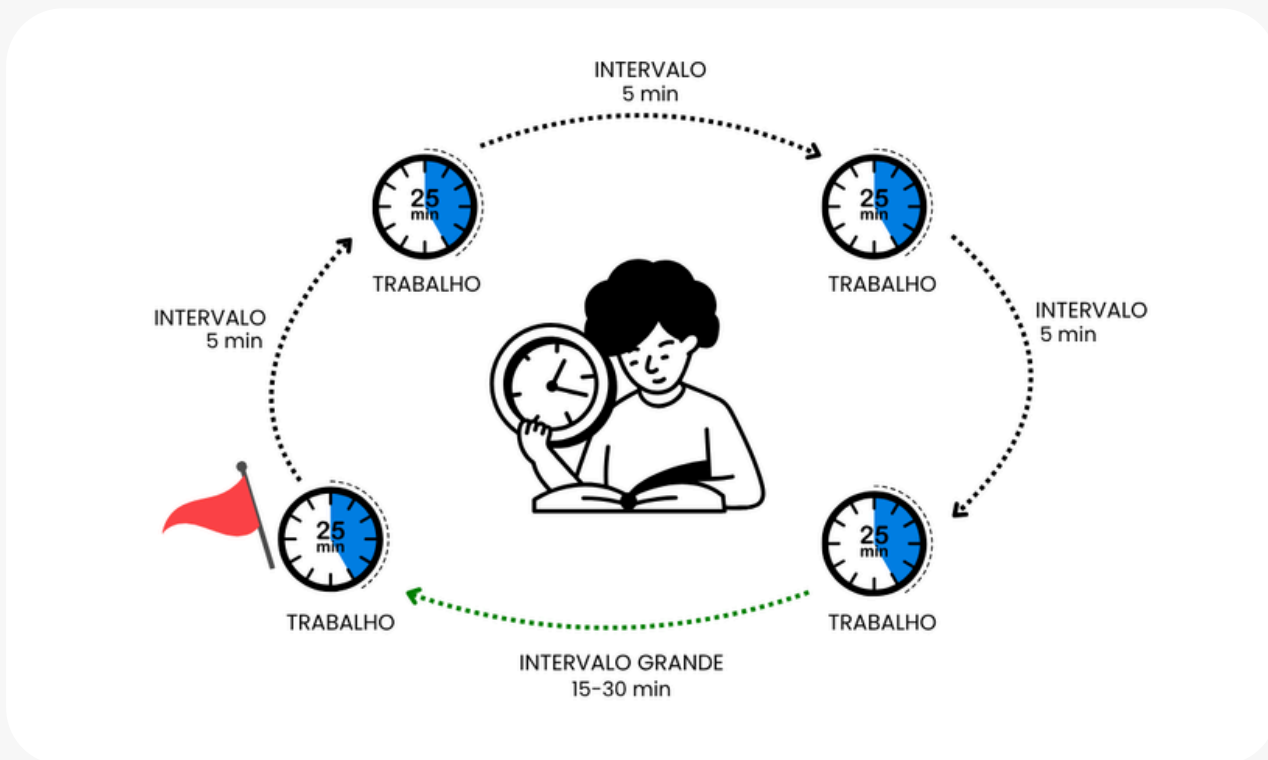
## **Passo 4: Os Blocos de Estudo Focado**

1. Os espaços em branco são os teus Blocos de Foco. Marca a **rosa** teu tempo de Estudo Focado.
2. 2 ou 3 blocos bem feitos rendem mais do que 6 horas de estudo distraído.

# HORÁRIO SEMANAL

HORAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
00h - 01h							
01h - 02h							
02h - 03h							
03h - 04h							
04h - 05h							
05h - 06h							
06h - 07h							
07h - 08h							
08h - 09h							
09h - 10h							
10h - 11h							
11h - 12h							
12h - 13h							
13h - 14h							
14h - 15h							
15h - 16h							
16h - 17h							
17h - 18h							
18h - 19h							
19h - 20h							
20h - 21h							
21h - 22h							
22h - 23h							
23h - 00h							

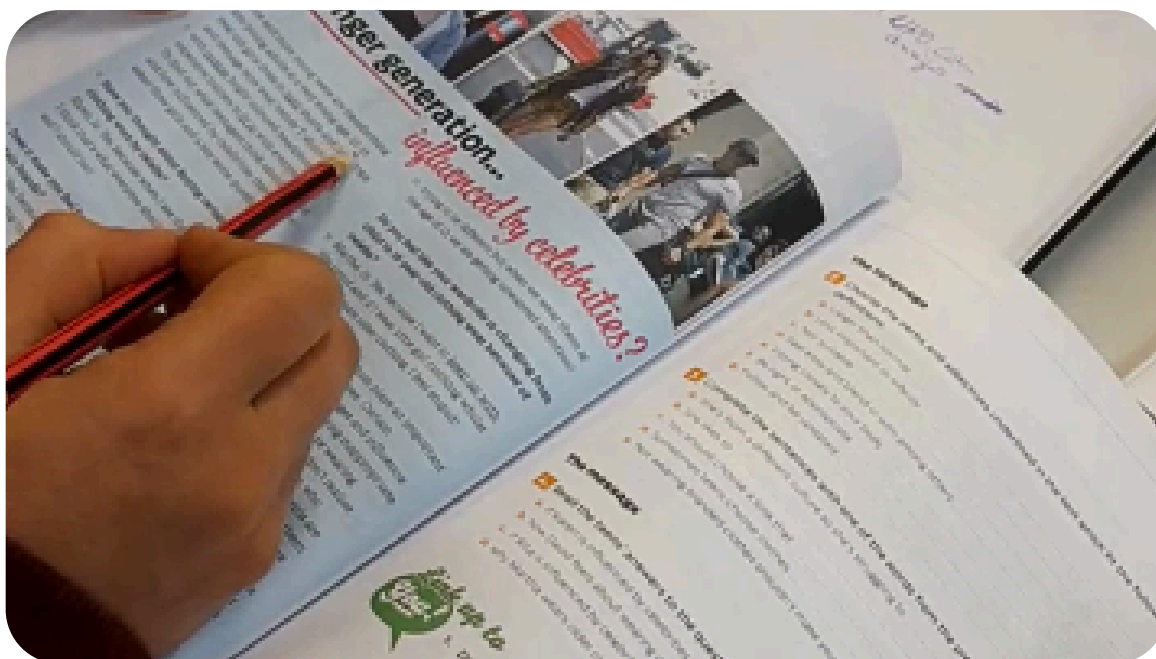
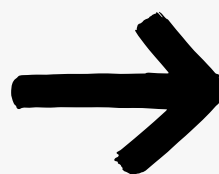
# MÉTODO POMODORO



## Instruções:

1. **Define o que fazer** em cada ciclo e **escolhe um prémio** final.
2. **Prepara** todo o **material** de que vais precisar.
3. **Estuda** durante **25** minutos - **1º ciclo**.
4. Faz uma **pausa** de **5** minutos com exercício físico.
5. **Estuda** durante **25** minutos - **2º ciclo**.
6. Faz uma **pausa** de **5** minutos e come um snack leve.
7. **Estuda** durante **25** minutos - **3º ciclo**.
8. Faz uma **pausa** de **5** minutos para ir ao WC e respirar fundo.
9. **Estuda** durante **25** minutos - **4º ciclo**.
10. Faz uma **pausa longa** (15 a 30 minutos) e premeia-te.

# VÊ O VÍDEO



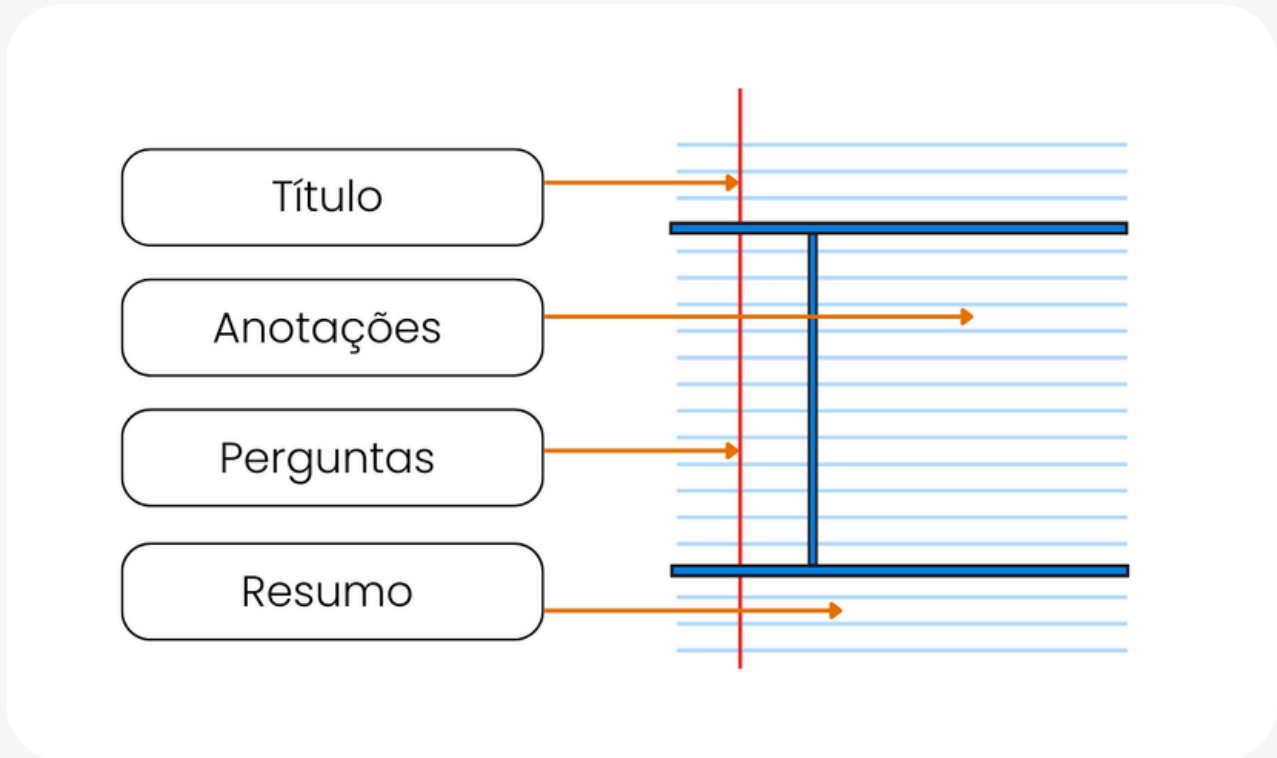
## Sugestões:

1. Usa um cronómetro ou uma aplicação (ex.: Pomodoro Timer).
2. Durante os 25 minutos, elimina todas as distrações.
3. Nas pausas, movimenta-te, hidrata-te ou respira fundo.
4. Ajusta a duração dos blocos (ex.: 50/10 ou 20/5).

## Vantagens:

1. Ajuda a manter o foco e combater a procrastinação.
2. Evita o cansaço mental e melhora a produtividade.
3. Ensina o cérebro a trabalhar com prazos curtos e definidos.
4. Reduz distrações ao criar blocos de atenção plena.

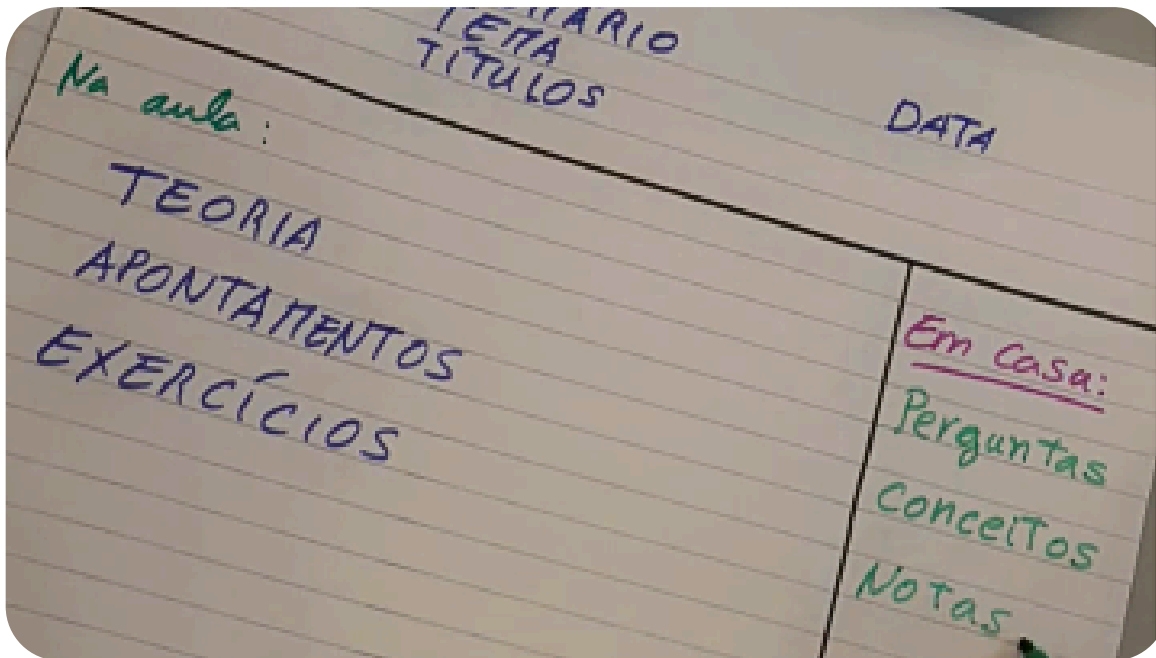
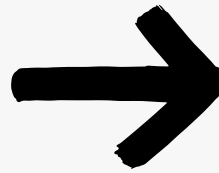
# MÉTODO CORNELL



## Instruções:

1. Prepara o caderno e divide-o em 4 zonas.
2. Antecipa a aula e coloca palavras chave.
3. Durante a aula ou estudo, escreve as notas na coluna principal.
4. Depois do estudo, escreve perguntas na coluna da esquerda.
5. Revê o conteúdo e responde mentalmente às perguntas.
6. Resume tudo em 3 a 5 linhas no rodapé da página.
7. Durante a semana, relê as perguntas e testa-te regularmente.
8. Usa estas folhas para rever antes dos testes.
9. Mantém o caderno organizado por temas.
10. Melhora as tuas notas sempre que aprofundares o conteúdo.

# VÊ O VÍDEO



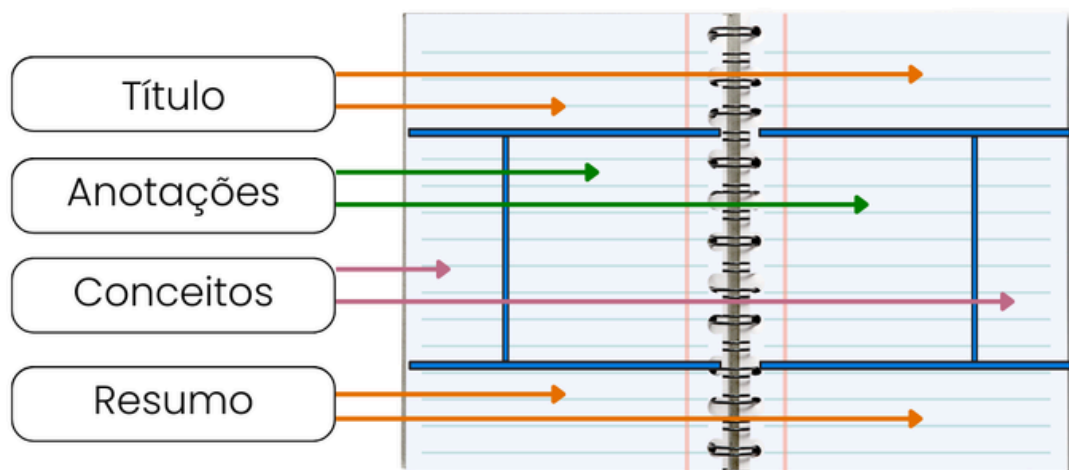
## **Sugestões:**

1. Preenche cada parte logo após a aula ou estudo.
2. Usa a coluna da esquerda para treinar perguntas tipo teste.
3. No final da semana, revê os resumos do fim da página.
4. É excelente para disciplinas teóricas como História ou Biologia.

## **Vantagens:**

1. Estimula a organização e a revisão ativa.
2. Facilita a identificação do essencial e das perguntas.
3. Ajuda na memorização e ligação entre ideias.
4. Estuda por repetição espaçada e revê de forma inteligente.

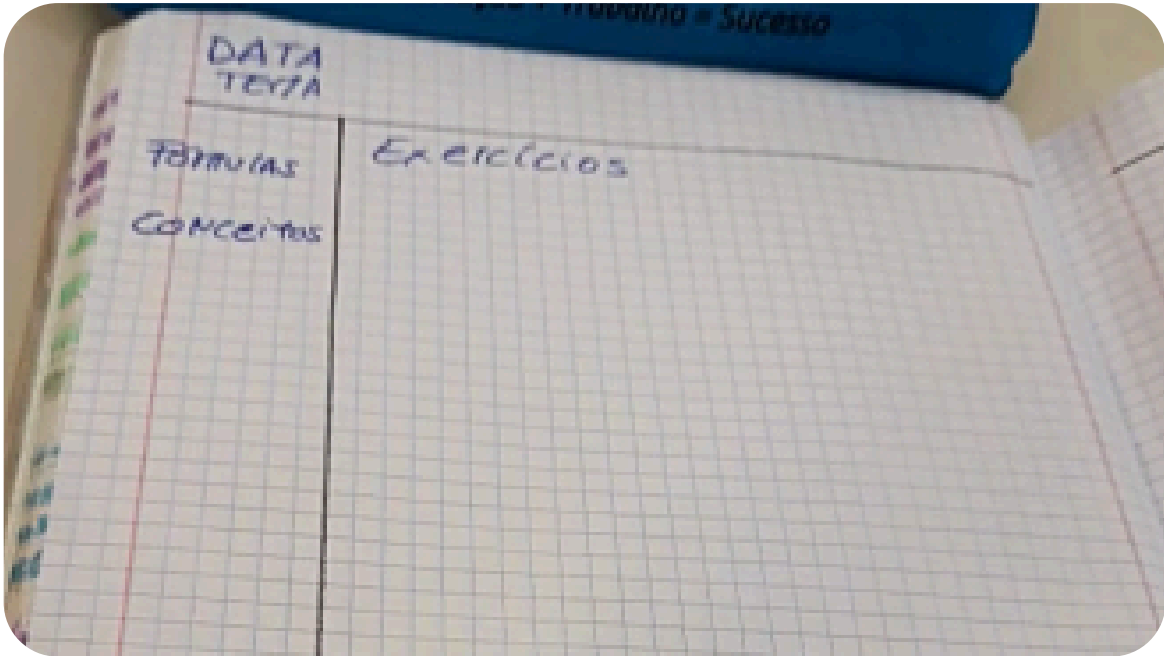
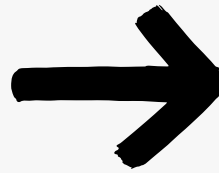
# MÉTODO CORNELL BDI



## Instruções:

1. Usa folhas ou caderno e divide cada página em 4 zonas.
2. Na parte interior, regista exercícios resolvidos e anotações.
3. Na parte exterior, escreve fórmulas e conceitos.
4. Esta organização facilita, ao folhear o caderno, chegar rapidamente aos conteúdos que se quer.
5. Em baixo, escreve um resumo com as ideias principais.
6. Usa cores, marcadores ou sublinha para destacar fórmulas e conceitos.
7. De resto, o método funciona como o Método de Cornell: revê, testa-te e atualiza as tuas notas.

# VÊ O VÍDEO



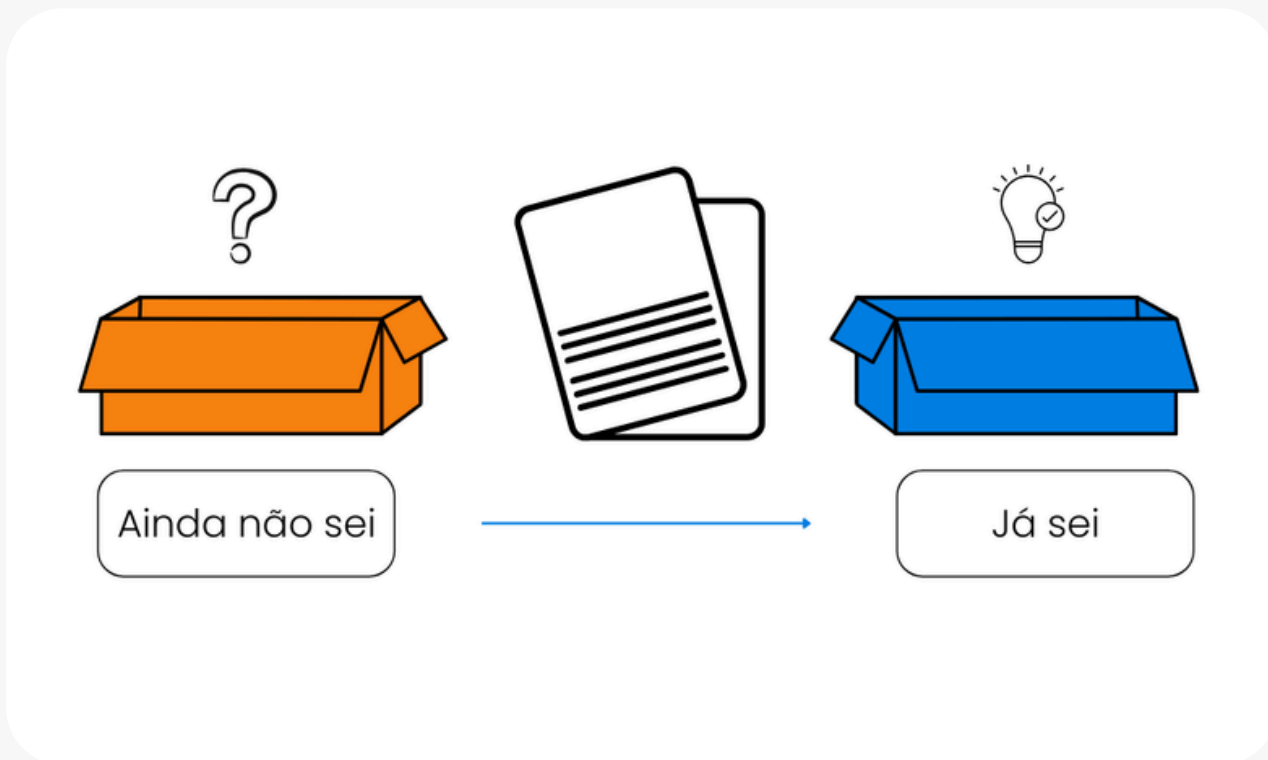
## Sugestões:

1. Escreve os conceitos-chave logo após a aula.
2. Revê o resumo e testa-te com base nos conceitos das margens.
3. Atualiza as notas com dúvidas ou dicas do professor.
4. Ideal para disciplinas como Matemática ou Físico-Química.

## Vantagens:

1. Organizar visualmente os apontamentos facilita a revisão.
2. Permite encontrar o que procuras ao folhear o caderno.
3. Junta teoria e prática na mesma folha.
4. Ajuda na memorização, ao destacar o que é essencial com cores ou sublinhados.

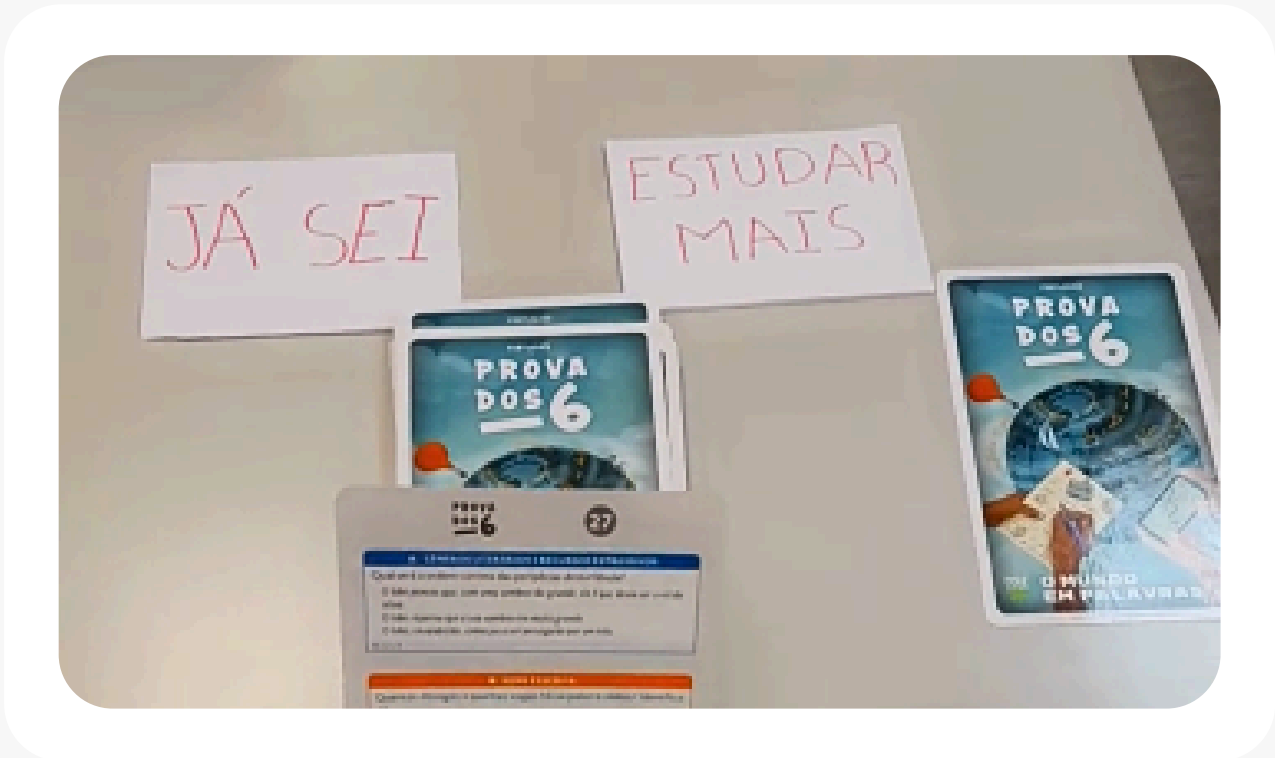
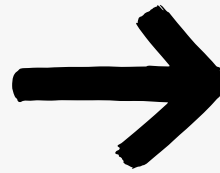
# CARTÕES RÁPIDOS



## Instruções:

1. Cria cartões com informações relevantes sobre estudo.
2. Um lado contém uma pergunta enquanto que o outro lado tem a resposta.
3. Lê a pergunta no cartão e tenta responder sem olhar para a resposta.
4. Se acertares, coloca o cartão numa caixa de conteúdos dominados, se errares, repete.
5. Organiza por temas ou capítulos para facilitar a revisão.
6. Podes usar cartões físicos ou aplicações como Anki, Quizlet e Gizmo.

# VÊ O VÍDEO



## **Sugestões:**

1. Sê objetivo: uma pergunta/resposta por cartão.
2. Alterna o estilo das perguntas.
3. Usa cores ou imagens para enriquecer a memória visual.
4. Revê os cartões regularmente, reforçando os mais difíceis.

## **Vantagens:**

1. Treina a memória ativa - é essencial para reter melhor.
2. Permite estudar em pequenos blocos de tempo.
3. Facilita a autoavaliação e identificação de dificuldades.
4. Pode ser usado com repetição espaçada.

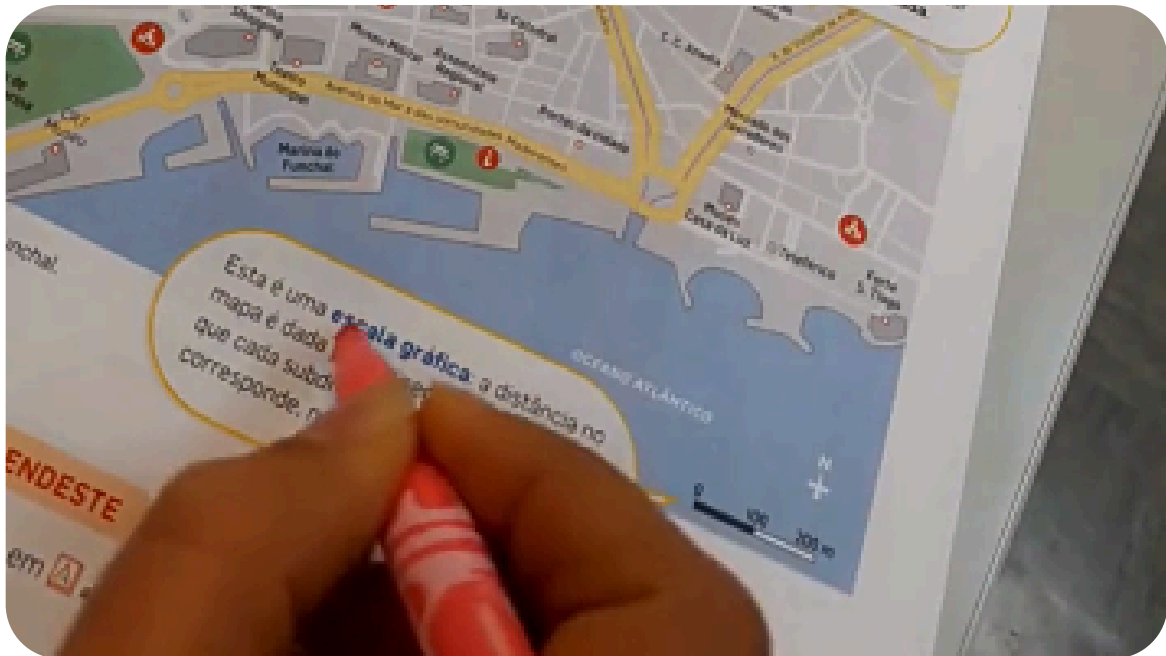
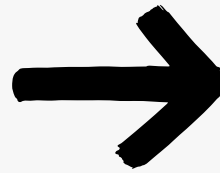
# MÉTODO PLEMA



## Instruções:

1. **Pré-Leitura:** Faz uma leitura rápida para identificar os títulos, imagens e ideias principais.
2. **Leitura:** Lê com atenção, sublinha o essencial e cria perguntas sobre o conteúdo.
3. **Esquematização:** Organiza a informação em resumos, mapas ou esquemas visuais.
4. **Memorização:** Utiliza técnicas como a repetição, associação de ideias ou esquemas visuais.
5. **Autoavaliação:** Testa o que sabes e identifica o que ainda precisa de reforço.

# VÊ O VÍDEO



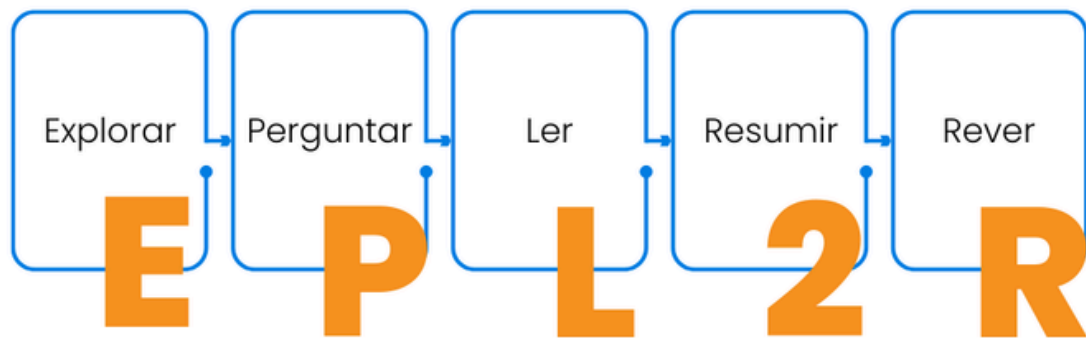
## Sugestões:

1. Escreve um pequeno resumo após cada estudo.
2. Explica a matéria para outra pessoa (ou a ti mesmo).
3. Aplica o que aprendeste em exercícios, testes ou exemplos.
4. Usa para revisão de longo prazo.

## Vantagens:

1. Estimula o pensamento ativo antes de estudar.
2. Incorpora diferentes formas de aprendizagem.
3. Ajuda a transformar a informação em conhecimento.
4. Desenvolve o hábito de rever e aplicar o que aprendes.

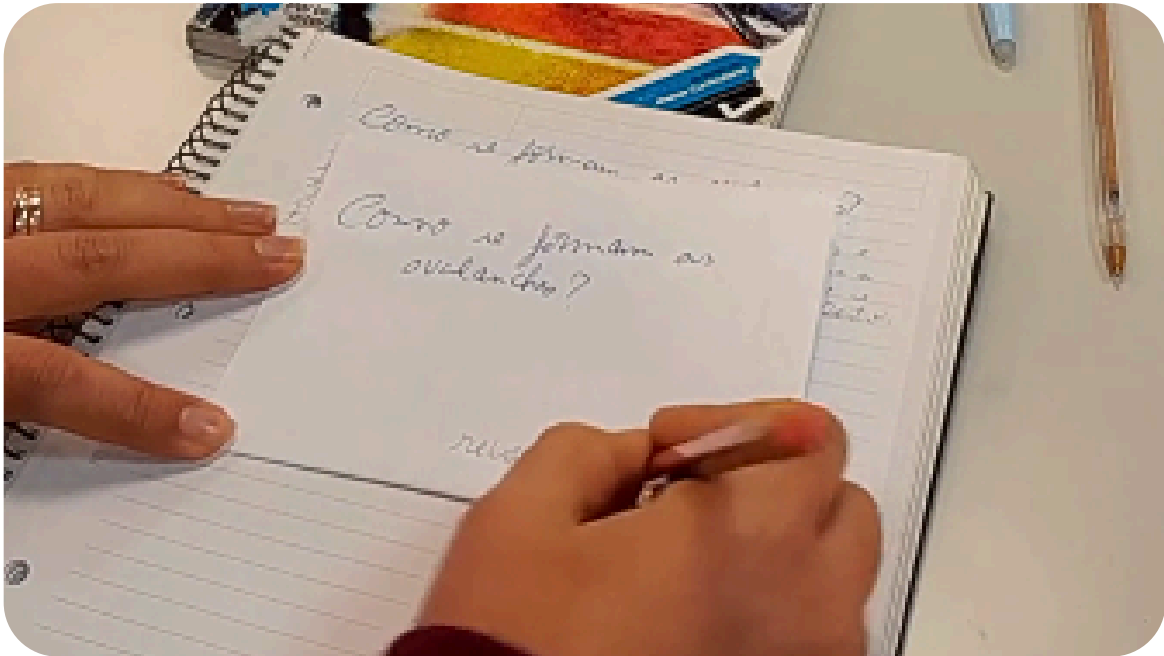
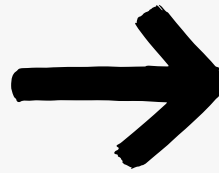
# MÉTODO ROBINSON



## Instruções:

1. Explora e lê os conteúdos para ter uma ideia geral.
2. Formula perguntas para entenderes o que precisa de ser aprendido.
3. Lê o texto com atenção, procurando responder às perguntas e aprofundar o conhecimento.
4. Utiliza as tuas palavras e resume o que foi aprendido.
5. Revê os conteúdos e confirma o que ficou por fixar.

# VÊ O VÍDEO



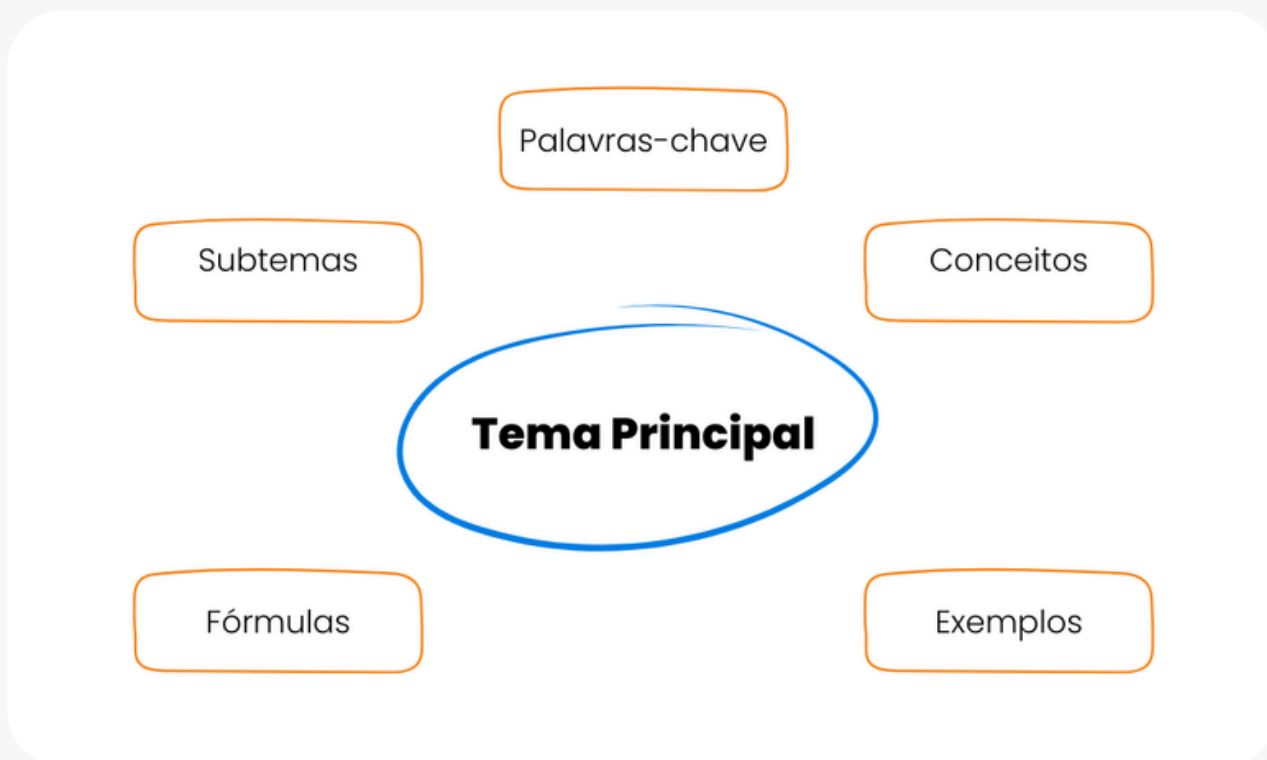
## **Sugestões:**

1. Antes de ler, percorre o texto para teres uma visão geral.
2. Cria perguntas com base nos títulos ou subtítulos.
3. Após ler, tenta explicar o que leste com as tuas palavras.
4. Revê os pontos principais dias depois.

## **Vantagens:**

1. Promove a leitura ativa e crítica.
2. Ajuda a transformar a leitura em aprendizagem duradoura.
3. Estimula o cérebro a fazer perguntas e procurar respostas.
4. Favorece a retenção e compreensão profunda.

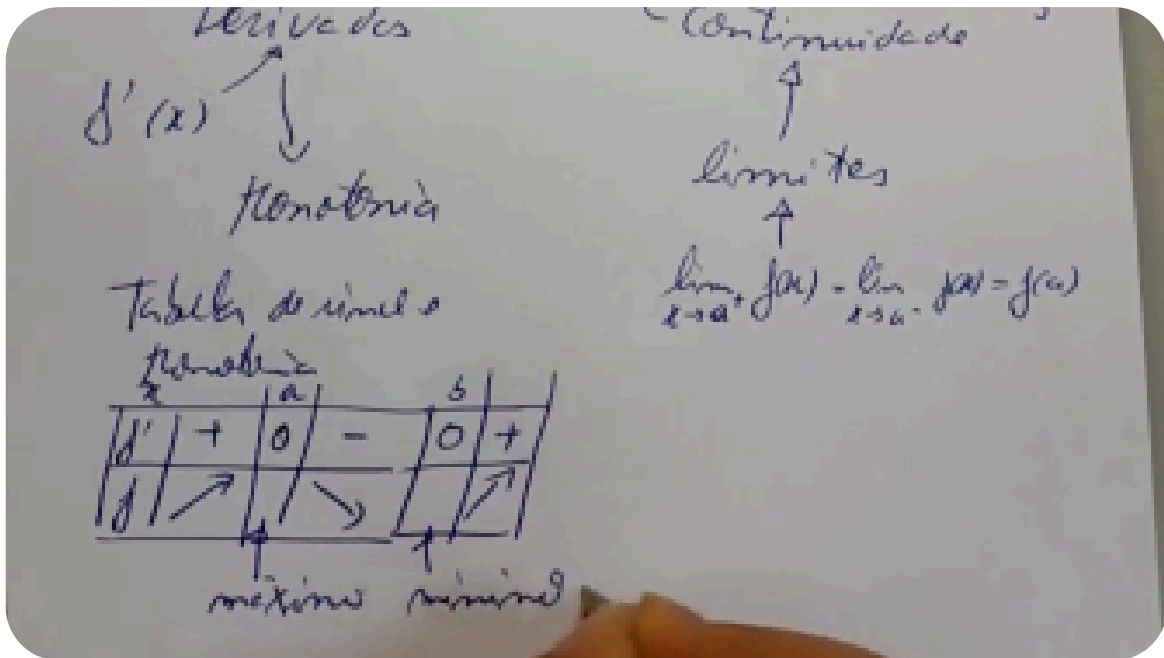
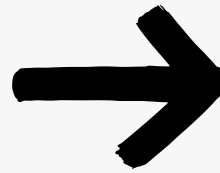
# MAPAS MENTAIS



## Instruções:

1. Escolhe o tema principal e escreve-o no centro da folha.
2. Identifica os subtemas principais e liga-os com setas.
3. Utiliza para expandir palavras-chave, exemplos, datas ou fórmulas.
4. Usa cores ou desenhos para destacar ideias importantes.
5. Liga os conceitos de forma lógica (ex: causa → consequência).
6. O esquema deve ser organizado e fácil de ler.
7. Revê o mapa regularmente e acrescenta novos pontos se necessário.

# VÊ O VÍDEO



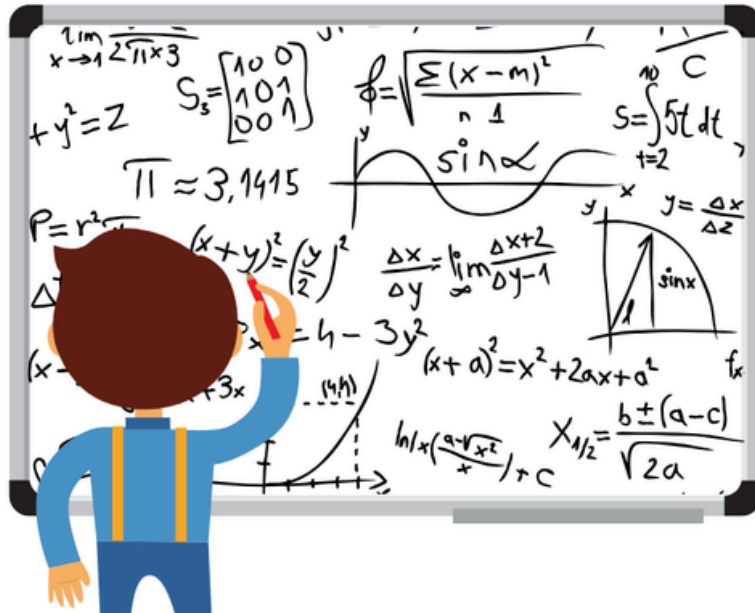
## Sugestões:

1. Usa folhas grandes e cores diferentes por tópico.
2. Cria o mapa a partir da tua compreensão, não copiando.
3. Recria o mapa de memória para testar o que já sabes.
4. Usa setas ou ícones para ligar ideias importantes.

## Vantagens:

1. Ajuda a visualizar a estrutura da matéria.
2. Estimula a criatividade e ligação entre ideias.
3. Facilita a memorização com cores, imagens e hierarquias.
4. Reduz o volume de texto, tornando a revisão mais rápida.

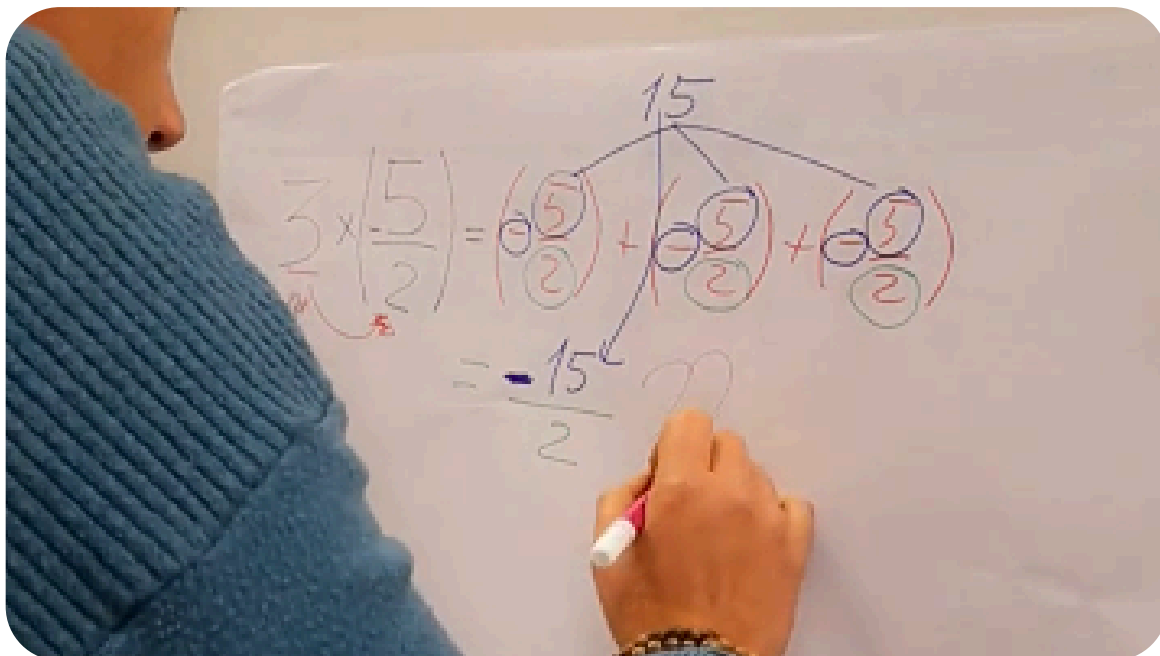
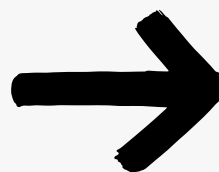
# QUADRO BRANCO



## Instruções:

1. Escolhe um tema que queres estudar ou rever.
2. Usa um quadro branco, em papel ou bloco de notas digital.
3. Explica em voz alta, como se estivesse a dar uma aula. Usa diagramas, setas, gráficos e palavras-chave para ilustrar os pontos principais.
4. Se tiveres dificuldade em explicar algo, é um sinal de que ainda não o compreendeste bem. Volta a estudar o tema.
5. Repete o processo, tentando usar cada vez menos os materiais de apoio.

# VÊ O VÍDEO



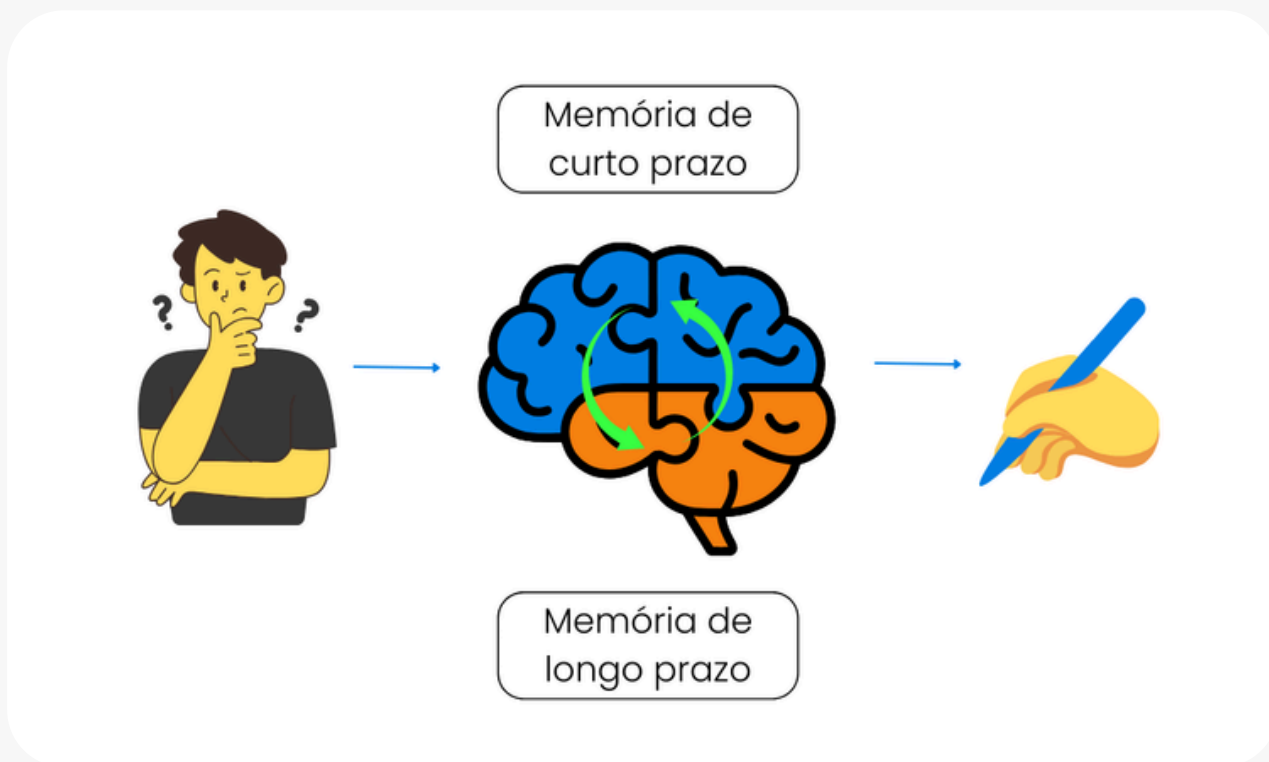
## Sugestões:

1. Usa cores diferentes para destacar ideias.
2. Grava-te em vídeo ou áudio para reveres e melhorares.
3. Podes usar folhas grandes, quadro virtual ou até um espelho.
4. Cria "sessões de quadro" com amigos.

## Vantagens:

1. Ativa a memória de longo prazo, porque obriga a recuperar a informação e reorganizá-la mentalmente.
2. Estimula o raciocínio lógico e a compreensão.
3. Ajuda a perceber onde estão as falhas ou dúvidas.
4. Trabalha a autoconfiança com explicação em voz alta.

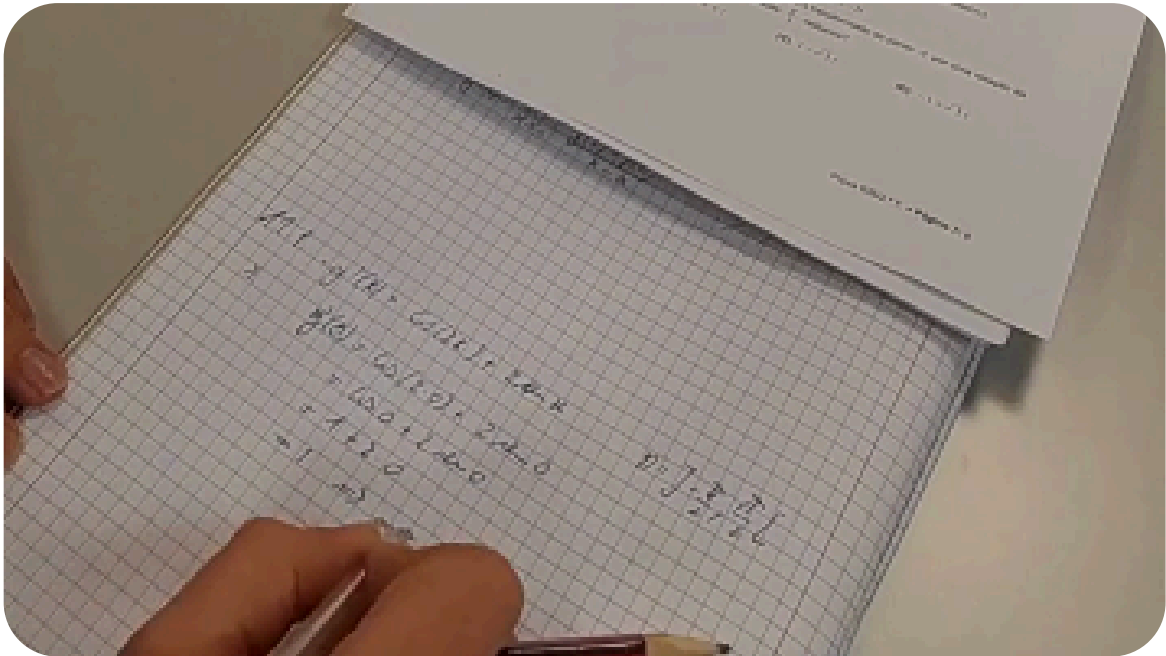
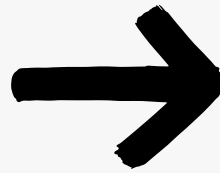
# MÉTODO BATATA QUENTE



## Instruções:

1. O cérebro tem duas memórias: Memória de curto prazo, responsável por tarefas simples, e a memória de longo prazo, que resolve problemas mais complexos.
2. Começa pelos exercícios mais difíceis, tenta resolvê-los mas sem te preocupares em terminar.
3. O objetivo é ativar o cérebro e processar o problema.
4. Depois, larga a “batata quente” e passa para os exercícios simples e deixa o cérebro a trabalhar em segundo plano.
5. Por fim, volta aos exercícios mais complicados e vais perceber que consegues resolver com mais clareza.

# VÊ O VÍDEO



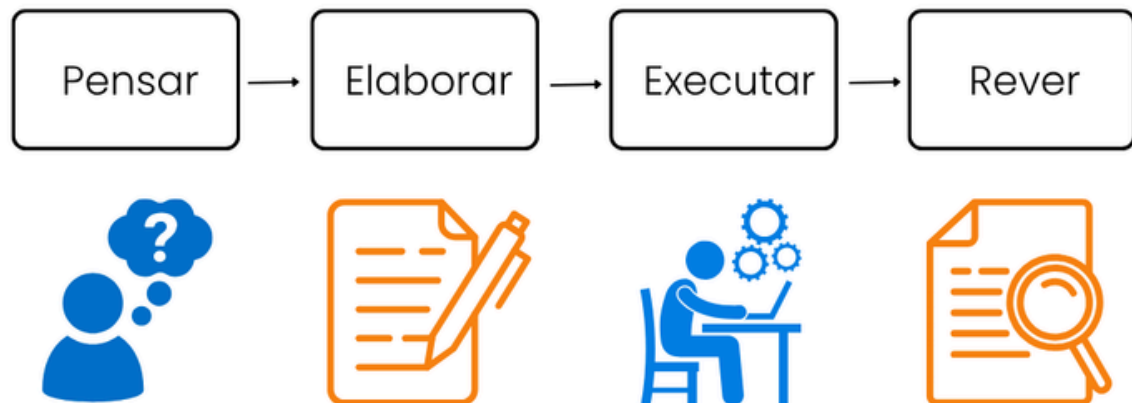
## **Sugestões:**

1. Cria uma folha só para “batatas quentes” e volta no final.
2. Usa um alarme de 5 minutos para não ficares preso nos exercícios difíceis por muito tempo.
3. Ideal para preparação de testes com exercícios variados.

## **Vantagens:**

1. Explora o poder do inconsciente (memória de fundo).
2. Reduz o bloqueio inicial nos exercícios difíceis.
3. Aumenta a confiança ao começar com desafios e terminar com sucesso.
4. Estimula a persistência e o raciocínio profundo.

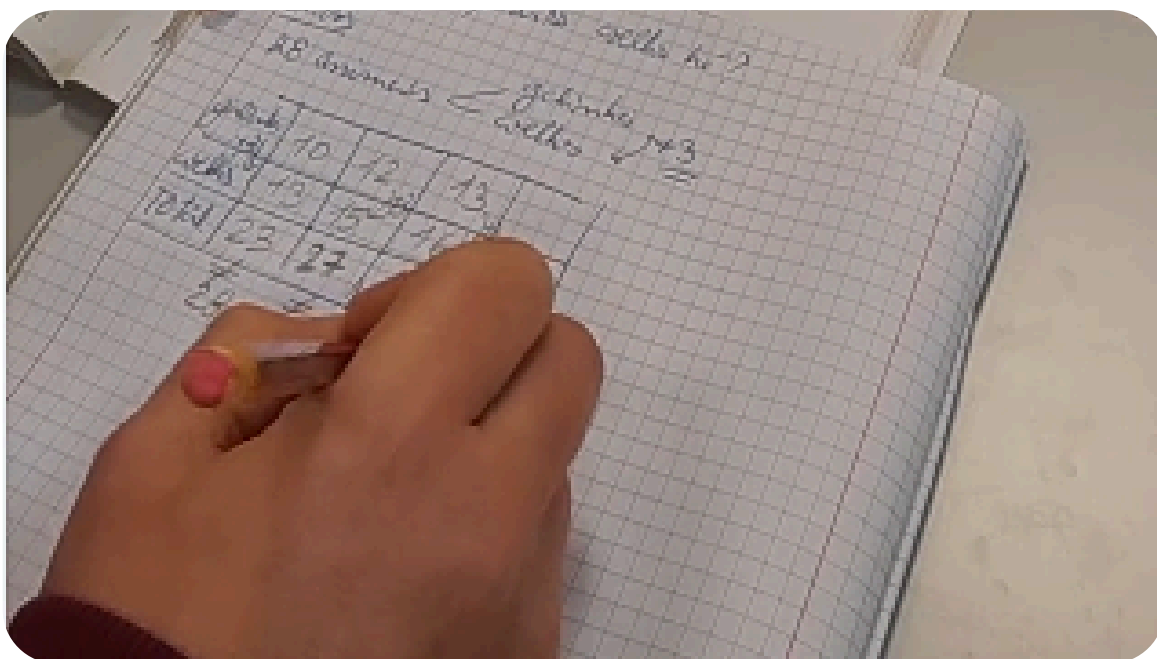
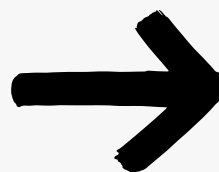
# MÉTODO POLYA



## Instruções:

1. Compreender o problema e identificar o que é pedido.
2. Destaca os dados importantes.
3. Desenvolve um plano, escolhe uma estratégia para resolver o problema (fórmula, equação, desenho).
4. Executa o plano com calma e mostra todos os passos.
5. Confirma o resultado, os cálculos e analisa se faz sentido.
6. Podes explorar outras opções e aprender com o processo.
7. Guarda o exercício resolvido como exemplo para reveres quando precisares

# VÊ O VÍDEO



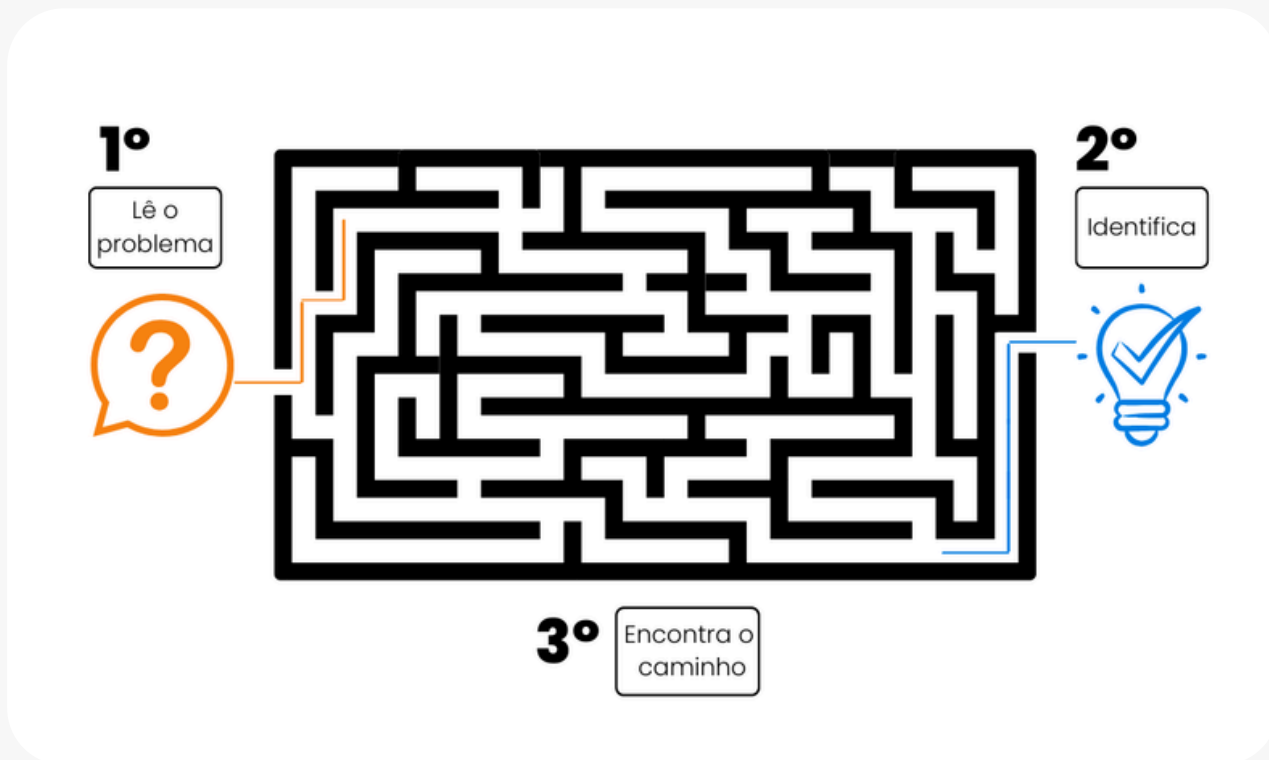
## **Sugestões:**

1. Escreve as etapas num caderno de treino.
2. Explica cada passo em voz alta (ou em voz interior).
3. Usa exemplos anteriores para inspirar o plano de resolução.
4. Revê os erros com atenção para evitar repeti-los.

## **Vantagens:**

1. Ensina a pensar como um matemático, passo a passo.
2. Desenvolve autonomia e capacidade de resolução.
3. Evita erros por impulsividade ou má interpretação.
4. Ajuda a criar um raciocínio lógico e estruturado.

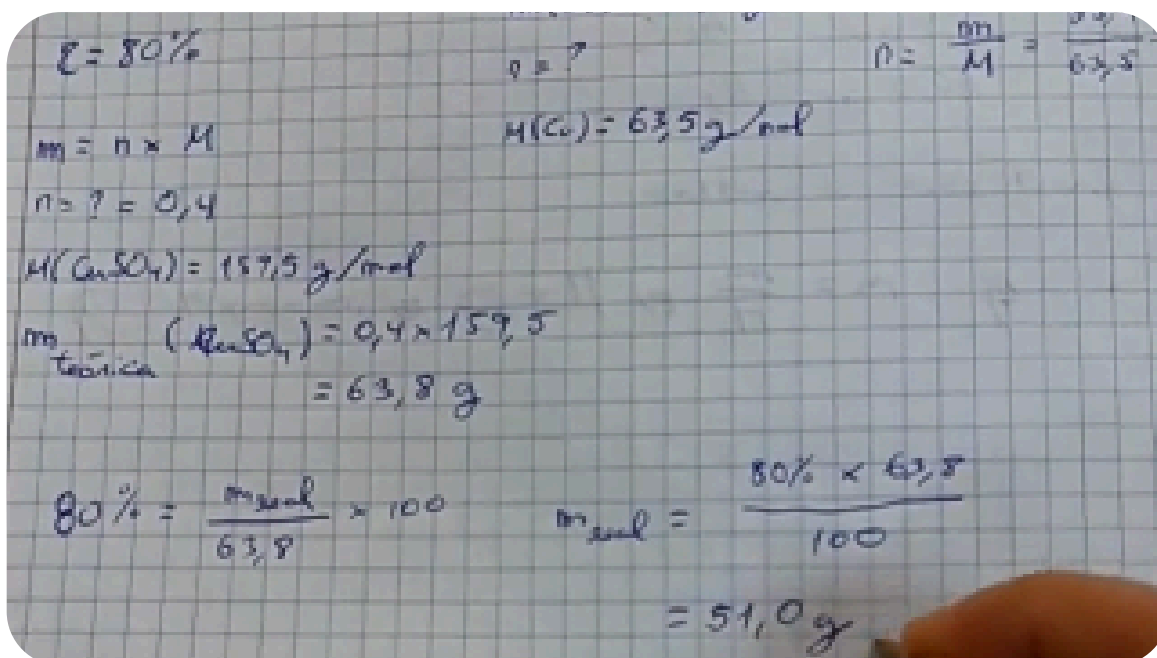
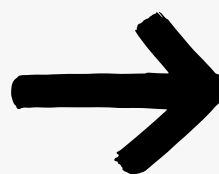
# MÉTODO DO LABIRINTO



## Instruções:

1. Lê o problema completo com atenção.
2. Relê a pergunta final e identifica claramente o que está a ser pedido.
3. Seleciona as fórmulas que dão resposta ao pedido.
4. Relaciona os dados iniciais do problema com as fórmulas.
5. Encontra o caminho que liga os dados do problema ao que é pedido.
6. Verifica se chegaste ao resultado pedido.
7. Escreve a resposta final de forma clara e completa.

# VÊ O VÍDEO



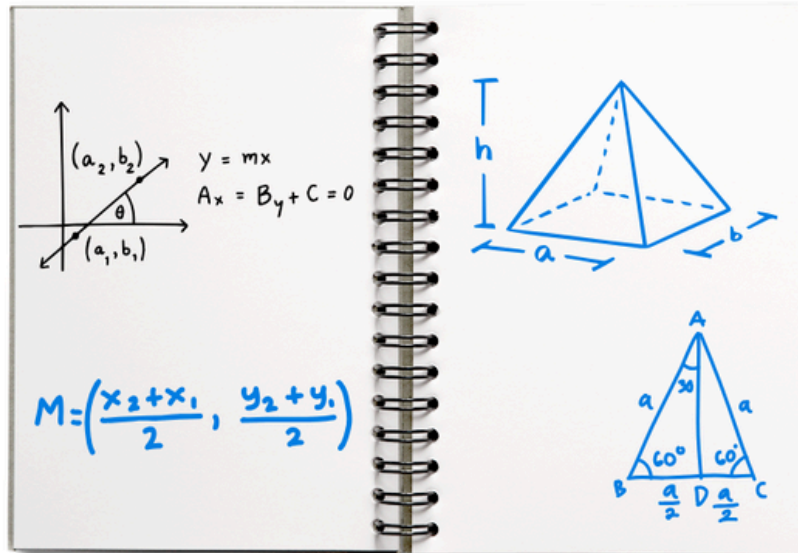
## Sugestões:

1. Sublinha a pergunta final antes de começar.
2. Rabisca caminhos possíveis com setas ou anotações.
3. Escreve todos os passos para não te perderes no raciocínio.
4. Útil para problemas de matemática e físico-química.

## Vantagens:

1. Reduz o erro de interpretar mal o enunciado.
2. Ajuda a construir um raciocínio lógico e progressivo.
3. Foca-te no objetivo final sem perder os detalhes.
4. Dá clareza e estrutura à resolução de problemas.

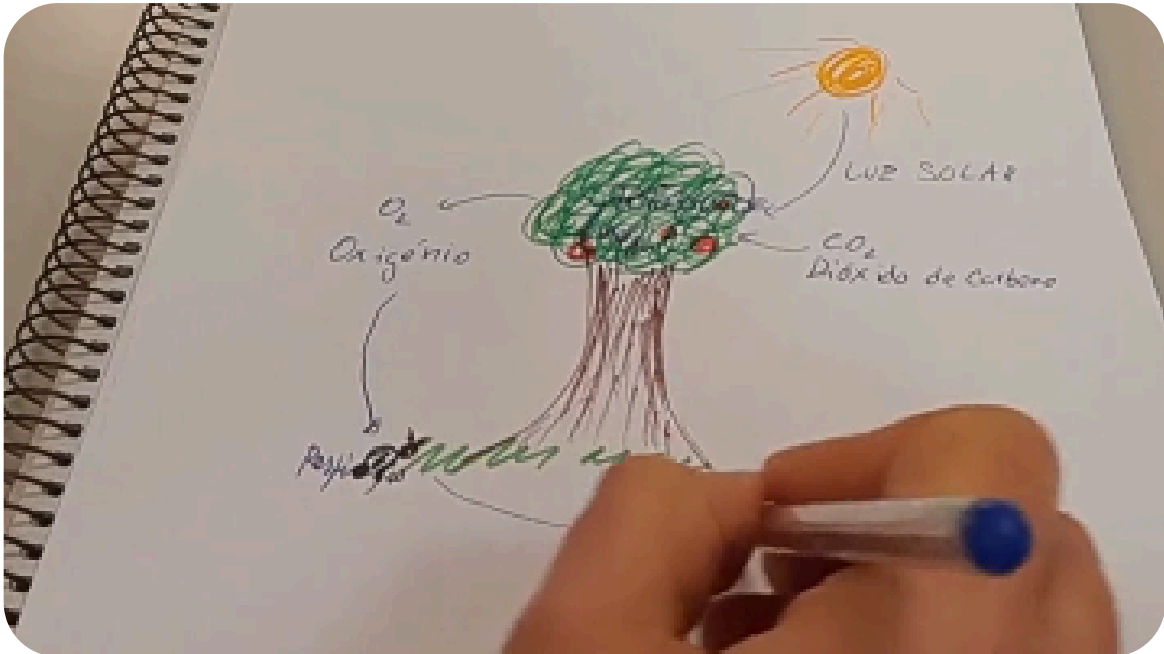
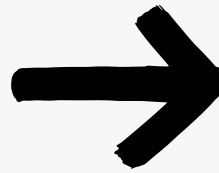
# DESENHO EXPLICATIVO



## Instruções:

1. Destaca os conteúdos que precisam de ser visualizados.
2. Representa cada conceito com clareza e simplicidade.
3. Usa ícones, símbolos ou figuras para ser claro.
4. Utiliza cores e formas para organizar a informação visualmente.
5. Evita excesso de detalhes que possam confundir.

# VÊ O VÍDEO



## Sugestões:

1. Usa esquemas, setas ou desenhos que ilustrem a ideia.
2. Associa os desenhos a palavras-chave ou frases curtas.
3. Recria os desenhos de memória para testar retenção.
4. Funciona muito bem com ciências, línguas ou história.

## Vantagens:

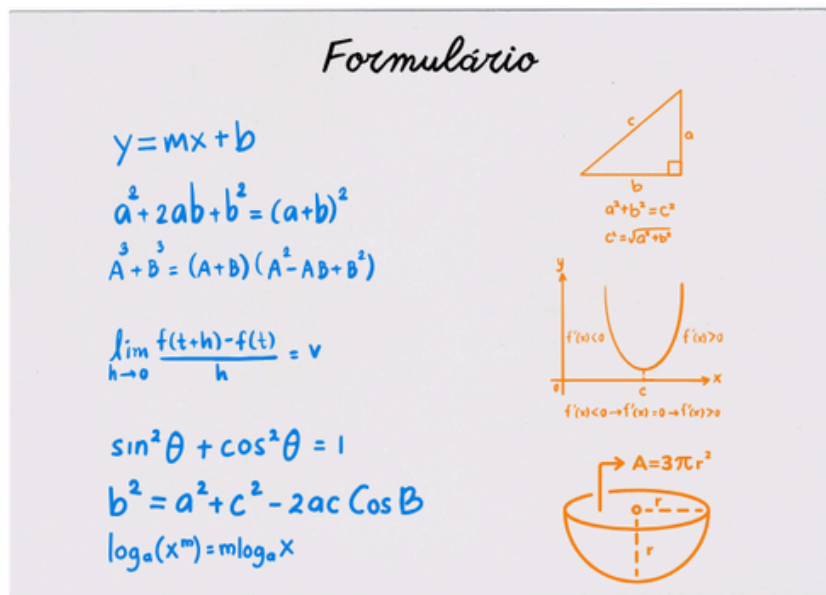
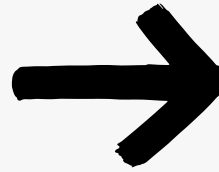
1. Explora a memória visual e a aprendizagem ativa.
2. Ajuda a simplificar conteúdos complexos.
3. Cria uma representação mental mais duradoura.
4. Torna o estudo mais criativo e estimulante.

**B Ó N U S**

VAI MAIS LONGE

# COMO CRIAR UM FORMULÁRIO EFICAZ

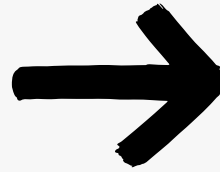
## VÊ O VÍDEO



### Instruções:

1. **Escolhe o tema e** decide se vai servir para consulta rápida, para decorar fórmulas ou para rever conteúdos.
2. **Escolhe o formato:** folha A4, um caderno, cartões mas tem de ser fácil de usar.
3. **Usa código de cores** para diferentes fórmulas, setas, símbolos ou esquemas simples para ligar ideias.
4. **Mantém a linguagem simples:** frases curtas, palavras-chave
5. **Revê e atualiza:** vai acrescentando, ajustando e melhorando.

VÊ O VÍDEO

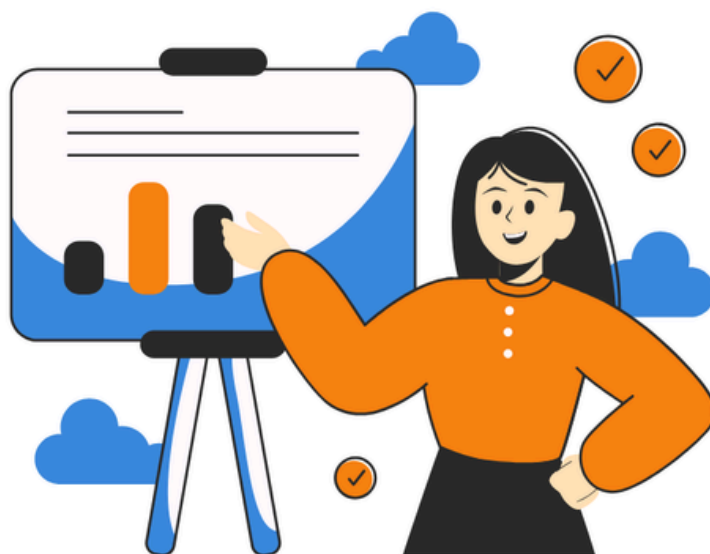
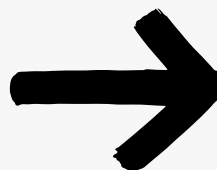


### Instruções:

1. **Visão:** usa esquemas, mapas mentais, cores e imagens para visualizar as informações.
2. **Audição:** lê em voz alta, grava ou escuta áudios sobre o tema.
3. **Tato:** faz apontamentos, resolve exercícios ou copia fórmulas para ativar a memória motora.
4. **Paladar e cheiro:** estuda com o mesmo aroma ou come um snack específico para criar memória sensorial.
5. **Mistura tudo:** alterna os estímulos para gravar a informação de várias formas.

## COMO MELHORAR AS APRESENTAÇÕES

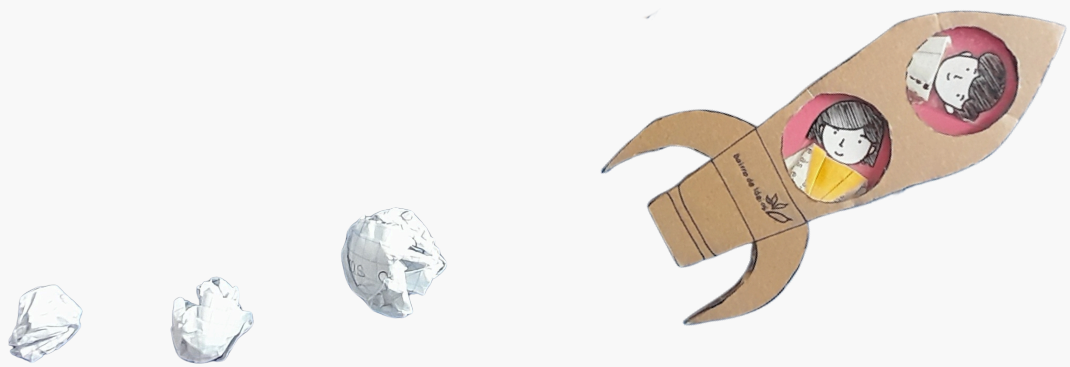
# VÊ O VÍDEO



### Instruções:

1. **Conhece o teu público:** adequa a linguagem e os exemplos.
2. **Organiza a mensagem:** coloca introdução, os pontos-chave e a conclusão.
3. **Usa apoio visual:** recorre a imagens, esquemas ou objetos.
4. **Treina e controla o tempo:** ensaiar dá confiança e evita improvisos desnecessários. Usa o espelho ou grava-te.
5. **Liga-te à audiência:** mantém contacto visual, faz perguntas e termina com impacto.





# PLAYBOOK

Este projeto nasceu da vontade de ajudar alunos que, apesar de se esforçarem, não sabem como estudar. Percebemos que muitos se sentem perdidos, desmotivados e sem um método que realmente funcione.

Aqui reunimos diferentes métodos de estudo, para que cada aluno possa experimentar, escolher o que melhor se adapta ao seu estilo e aplicar estratégias simples, mas eficazes.

Estudar não é decorar, é saber pensar.

**Professora Cidália Carvalheiro**

BAIRRO DE IDEIAS

Av. Dom Nuno Álvares Pereira, N°48A, 2700-256, Amadora

[geral@bairrodeideias.com](mailto:geral@bairrodeideias.com)

934 732 684  
(chamada para rede fixa e movél nacional)



---

# PLAYBOOK

---



Edição 2026