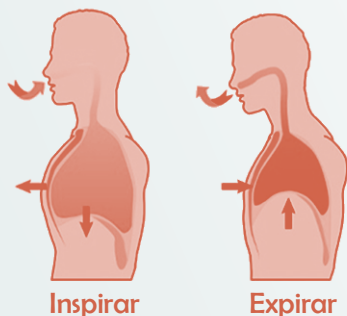


## Ciclo do estudo<sup>8,9</sup> - (PLRS)



### Em dia de teste/exame:

- ◇ Banho/Duche em água tépida (morna);
- ◇ Pequeno almoço equilibrado e rico nutricional-mente;
- ◇ Socializa com amigos positivos e encorajadores;
- ◇ Faz caminhadas leves antes do teste/exame;
- ◇ Lê o enunciado e anota tópicos de resposta;
- ◇ Inicia o teste pelas respostas em que estás mais confiante;
- ◇ Antes e durante o teste podes colocar em prática a técnica da respiração diafragmática:



## Sabias que...

- ◇ É durante o sono que ocorre a maior segregação de GH — hormona do crescimento<sup>5</sup>?
- ◇ O exercício físico está associado à neurogénese, processo pelo qual novos neurónios são regenerados e criados, promovendo a saúde do cérebro e um funcionamento cognitivo adequado<sup>4</sup>?
- ◇ A luz azul emanada pelo telemóvel interfere negativamente com a produção de melatonina — hormona associada a uma boa higiene de sono<sup>5</sup>?



Bibliografia disponível no *website* da Escola.

Contacta-nos para mais esclarecimentos!



<https://www.eseccinfaes.pt>

E-mail: [geral@eseccinfaes.pt](mailto:geral@eseccinfaes.pt)

Escola Sec./3 Prof. Dr.  
Flávio F. Pinto Resende



# Superior Mente



Estratégias de estudo de  
alto rendimento

## Bem-vindo(a) ao SuperiorMente !

O SuperiorMente é um projeto que pretende apoiar os alunos na formulação de objetivos de acesso ao ensino superior, abordando, principalmente, os aspetos mentais associados à aprendizagem.

Disponibilizamos-te neste folheto um conjunto de estratégias que poderás colocar em prática, de forma a otimizares o teu estudo!

Bom trabalho!

A equipa do SPO

## NUTRIÇÃO

Inicia o teu dia com um pequeno almoço nutritivo: tomar diariamente o pequeno-almoço está associado a uma melhor concentração<sup>1</sup>.

Procura realizar cinco refeições diárias, com alimentos saudáveis e ricos nutricionalmente<sup>2</sup>.



## EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico está relacionado com um conjunto de aspetos positivos da tua saúde e da tua aprendizagem:

- Diminui a ansiedade, melhora a sensação de bem-estar e de qualidade de vida;
- Diminui o risco de declínio cognitivo e demência;
- Constitui-se como um estímulo das funções cerebrais e, com isso, melhora o desempenho da memória<sup>3</sup>.
- Melhora não só a aprendizagem e a memória, mas também a velocidade de processamento, a tomada de decisão e a atenção seletiva, contribuindo para um desempenho cognitivo mais eficiente<sup>4</sup>.

## SONO

Uma boa higiene do sono é essencial para a tua saúde e para a qualidade do teu estudo. Está associada a:

- Alimentação saudável e estilo de vida ativo;
- Funcionamento adequado do sistema imunitário;
- Desenvolvimento e crescimento adequados;
- Bem-estar psicológico.

A utilização de telemóveis e/ou outros equipamentos eletrónicos antes de adormecer está associada a perturbações de sono: a sobre-estimulação do cérebro afeta os ciclos de sono e ativa-te para um estado de alerta, atrasando o sono profundo<sup>5</sup>.

Mesmo a presença do telemóvel no quarto pode implicar uma menor qualidade do sono, devido à expectativa de receberes alguma mensagem e/ou contactos através das redes sociais.<sup>5</sup>

- Evita utilizar o telemóvel 90 minutos antes de ir dormir;
- Procura ler um livro ou conviver com a tua família;
- Tenta dormir com o telemóvel fora do quarto;
- Recomendação SNS24: os adolescentes (13 aos 18 anos) devem dormir entre 8 a 10 horas por dia.

## ESTRATÉGIAS DE ESTUDO<sup>6</sup>

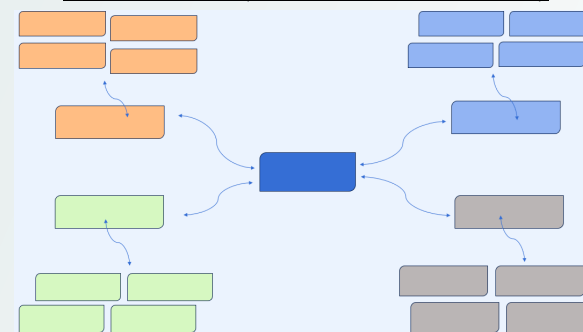
- Elabora os teus próprios materiais de estudo;
- Prepara-te com antecedência para os momentos de avaliação;
- Deves estudar primeiro sozinho(a) e só depois em grupo;
- Ler e reler apontamentos não é suficiente! Deves envolver-te ativamente na exploração dos materiais de estudo!

## ESTRATÉGIAS DE ESTUDO<sup>6</sup>

Método 20-40-40:

- **20%** do teu tempo de estudo deve ser investido na leitura e consulta dos materiais de aprendizagem;
- **40%** associado à criação de materiais de estudo (resumos, mapas mentais e esquemas);
- **40%** na realização de exercícios, testes/exames.

### MIND MAPS (ESQUEMAS MENTAIS)



São diagramas que organizam visualmente conceitos de cada disciplina, facilitando a revisão dos conteúdos escolares.

### Formulação de objetivos SMART

Specific Measurable Achievable  
Relevant Timely

### Técnica de Pomodoro<sup>7</sup>

