



**SANTA MARIA
HEALTH SCHOOL**
Escola Superior Saúde Santa Maria

Métodos de Estudos e Gestão de tempo:

Um guia de Sobrevivência Acadêmica

Ano letivo 2025/2026

Índice

Objetivos do Ebook.....	3
Aplicação Prática e Bem-Estar.....	4
Dinâmica de autoavaliação.....	6
Métodos de estudos.....	7
Conceito.....	7
Mapas mentais e conceituais.....	8
Método PQR4.....	11
Flashcards.....	13
Método Cornell.....	16
Técnica Feynman.....	18
Saindo do Atraso: Estratégias para Dominar o Tempo Académico.....	20
Pomodoro.....	20
Matriz Eisenhower.....	21
Conclusão.....	25
Referências bibliográficas.....	27

Boas-vindas!

Olá!

Bem-vindo/a ao **Guia de Sobrevivência Académica!**

Neste guião poderás encontrar informações importantes sobre os **métodos de estudos** e os processos por detrás de cada técnica. Também terás acesso a atividades e formas de gerir melhor o teu tempo, quer seja na dimensão académica ou noutras dimensões da tua vida.

Objetivos do Ebook

Este guia tem como objetivo:

- Identificar o próprio estilo de aprendizagem;
- Promover a autonomia nos estudos;
- Potenciar o desempenho nos estudos;
- Explorar as competências individuais associadas ao estudo;
- Desenvolver as habilidades de planeamento;
- Refletir sobre os diferentes métodos de estudo e as suas aplicações práticas;
- Analisar e aplicar os métodos de estudos ativos.

Aplicação Prática e Bem-Estar

Antes de mergulharmos nos métodos de estudo e gestão de tempo, é importante falar sobre o motor por trás da produtividade: o autocuidado. É importante termos métodos ativos para estudar, mas o desempenho nos estudos começa antes da leitura dos livros e a prática das atividades! O nosso “combustível” é a nossa saúde mental e física. Necessitamos deste cuidado para sermos capazes de desempenhar todas as outras tarefas.

Por isso, é importante adotarmos um estilo de vida saudável, uma vez que influencia em todos os aspectos, inclusive o desempenho acadêmico. Os/As estudantes dos cursos de saúde têm vivenciado aumentos substanciais de stresse e ansiedade nos últimos anos. Isso pode resultar numa queda no desempenho acadêmico, baixa retenção e burnout (Shearin et al., 2024).

Como futuros profissionais da área da saúde, sabemos que o desenvolvimento e a formação são contínuos e fazem parte de todo o percurso profissional. As dificuldades durante a vida acadêmica, como o stresse, as insónias e a alimentação inadequada podem perpetuar-se ao longo da vida profissional (Ribeiro et al., 2017).

As práticas de autocuidado ajudam a mitigar estes efeitos, como por exemplo a prática de mindfulness, o estilo de vida saudáveis (e.g.,

beber mais água, ter uma alimentação saudável, praticar exercício físico) e, além disso, a realização de psicoterapia (Shearin et al., 2024).

Apesar disso, também é importante compreendermos que existem fases das nossas vidas em que é necessário priorizarmos as nossas tarefas. Nem sempre é possível ter estes hábitos em todos os momentos. Talvez agora o importante seja dar atenção a outras atividades. Faz o que for possível no momento! Caso precisas de ajuda, procura o GAAPe. Estão aqui para ajudar neste processo.

Dinâmica de autoavaliação

No início dos estudos é comum sentires-te confuso e não saberes por onde começar. Por isso, propomos-te a realizar uma dinâmica denominada como **“Semáforo dos estudos”**. Considera as cores do semáforo de trânsito: **vermelho**, **amarelo** e **verde**. Agora, numa folha em branco, de acordo com as cores citadas, escreve a resposta a cada uma das seguintes questões:

Vermelho: "Qual é o teu maior obstáculo?" (Ex: "Deixo tudo para a última da hora")

Amarelo: O que precisas de dar atenção ou melhorar?" (Ex: "Distraio-me com o telemóvel")

Verde: "O que fazes bem quando estuda?" (Ex: ter um local silencioso).

Após este momento, reflete sobre as tuas dificuldades e facilidades e pensa como os métodos de estudos podem ajudar a melhorar alguns hábitos e a aperfeiçoar outros.

Métodos de estudos

Conceito

Os métodos de estudos podem ser definidos como técnicas e estratégias utilizadas pelos estudantes para autorregular a sua própria aprendizagem, processar o conteúdo e obter um bom desempenho académico (Caliatto et al., 2021). Nesse sentido, os métodos de estudos promovem uma maior reflexão e aprendizagem dos conceitos, permitindo tornar a tua aprendizagem académica mais efetiva e autónoma (Caliatto et al., 2021). Para obteres maior êxito no teu processo de aprendizagem, deves encontrar estratégias de estudo e de aprendizagem adequados ao teu contexto e às tuas necessidades académicas.

O sucesso académico inclui outros fatores para além das notas e do rendimento curricular. Integra atitudes, autonomia e envolvimento ativo, além de outras competências vinculadas ao processo de aprendizagem (Caliatto et al., 2021). Isto significa que a aprendizagem concretiza-se quando o/a estudante é capaz de transformar as informações num processo contínuo de aquisição de conhecimento (Ramos et al., 2021).

É comum muitos/as estudantes chegarem à universidade com dificuldades no processo de estudos, uma vez que o ensino superior exige novas competências, novos conhecimentos e estratégias de

estudos comparativamente com o ensino secundário (Ramos et al., 2021). Por isso, este guia tem como objetivo ajudar-te a conhecer os diversos métodos de estudos para adaptares ao teu contexto académico.

Mapas mentais e conceituais

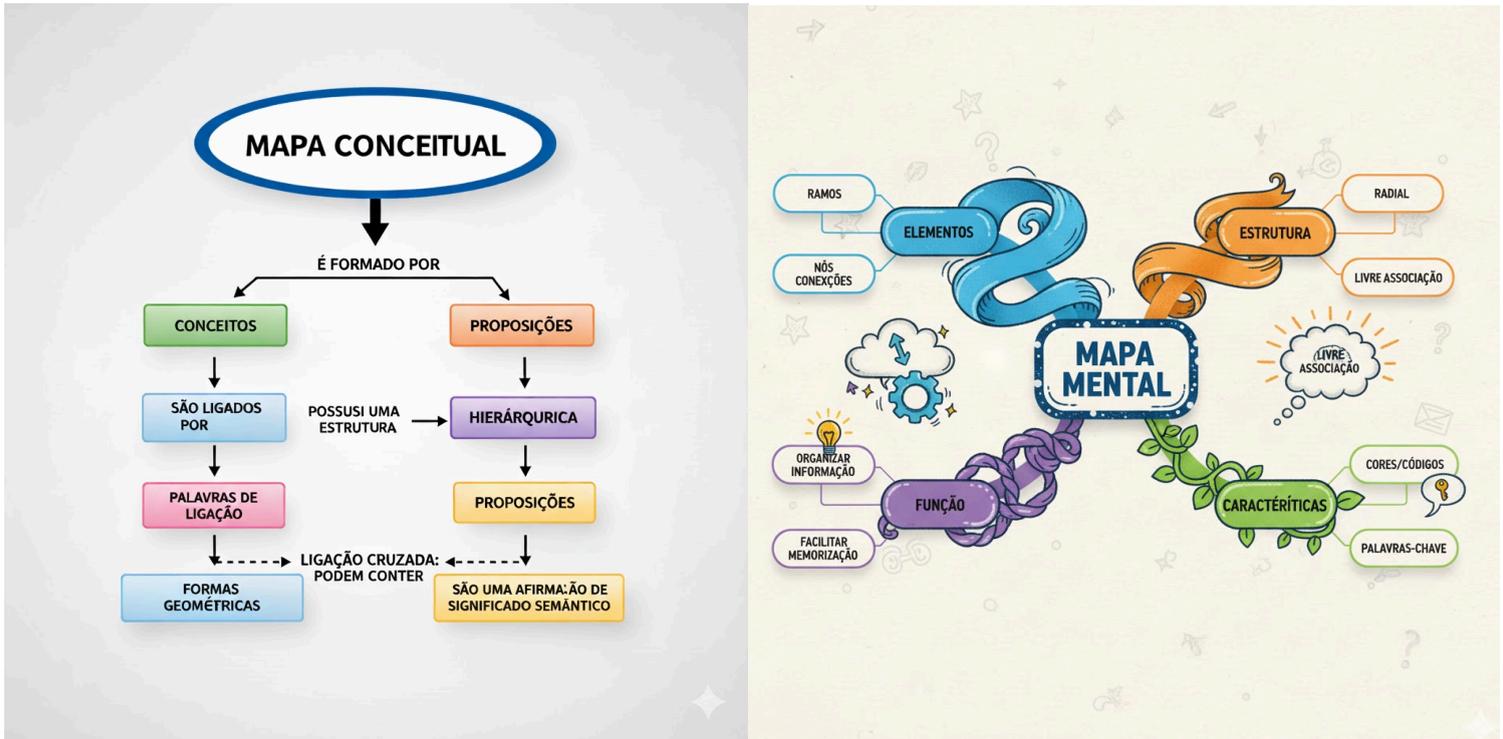
O mapa mental pode ser definido como uma metodologia ativa de aprendizagem que coloca o estudante no centro do processo de ensino (Aljamal et al., 2025). Nesse sentido, é uma ferramenta que utiliza o recurso visual e a organização das informações para auxiliar os/as estudantes com uma grande variedade de conteúdo e de maior complexidade.

Os mapas mentais e conceituais são métodos de estudo eficazes, especialmente para a retenção de conhecimento e a compreensão do conteúdo em comparação com os métodos tradicionais, como as aulas expositivas (Aljamal et al., 2025).

Os mapas mentais, como representado na figura 2, focam-se na livre associação de ideias com um tema central. Além deles é possível também utilizar os mapas conceituais. Os mapas conceituais, como representado na figura 1, representam as relações hierárquicas e as ligações lógicas entre os conceitos de um determinado assunto, enquanto que o mapa mental é mais dinâmico e livre (Aljamal et al.,

2025). Estas técnicas são capazes de proporcionar uma integração cognitiva entre os conceitos.

Características	Mapa mental	Mapa conceitual
Ponto de Partida	Tema central	Conceito mais abrangente
Estrutura	Livre	Hierárquica e em rede
Conectores	Visual, intuitivo	Palavras de ligação explícitas
Objetivo Principal	Gerar ideias, criatividade, memorização rápida	Organizar conhecimento, mostrar relações lógicas
Uso de Imagens	Muito atrativo (cores, ícones, desenhos)	Muito atrativo (cores, ícones, desenhos)



Deixamos-te aqui algumas sugestões de aplicações para fazeres e testares o teu mapa mental:

- Miro
- Canva
- MindMeister
- Chatgpt
- Gemini

Sabias que? A popularidade dos mapas mentais foi impulsionada por Tony Buzan e o seu show de TV da BBC, "Use Your Head" foi onde ele ensinou as pessoas a usar a estrutura radial da memória.

Método PQR4

Este modelo de aprendizagem utiliza a metacognição, isto é, pensar sobre a própria aprendizagem durante o processo de estudo. Este método torna-se eficaz, sobretudo em matérias consideradas mais densas e complexas (Wardayani., 2023). Deixamos-te aqui o passo a passo para esta técnica:

P - Preview - Pré-visualizar: Faz uma leitura rápida e identifica os tópicos principais e os conceitos-chaves, bem como as figuras e os gráficos.

Q - Question - Questionar: Converte os títulos e subtítulos em perguntas.

R - Read - Ler: Lê o material com atenção, concentrando-te em encontrares as respostas para as perguntas formuladas no passo anterior.

R- Reflect - Refletir: Após cada sessão/aula conecta os novos conteúdos com a matéria que já dominas. Pensa em exemplos e em situações reais/práticas.

R - Recite - Recitar: Fecha o livro/materiais de apoio e tenta explicar a informação lida com palavras tuas.

R - Review - Rever: Faz uma revisão rápida (relê as tuas perguntas/respostas citadas) logo após o estudo e, especialmente, em intervalos de tempo espaçados

Testa a técnica e compara para ver se sentes diferença relativamente ao método tradicional de leitura 😊

Sabias que? O método PQR4 é uma evolução científica do método SQ3R, adicionando o passo da **Reflexão** para ligar o novo conhecimento ao que já se sabe, garantindo uma retenção mais profunda.

Flashcards

Os flashcards são definidos como cartões, podendo ser impressos ou digitais, através de aplicações móveis. Nestes cartões podem constar perguntas, palavras-chaves ou conceitos num dos lados e no outro uma resposta, uma definição ou uma explicação.

A sua eficácia está baseada principalmente em dois processos:

Prática da recuperação: É o ato de recordar ativamente uma informação. Esta técnica serve como uma forma de observar possíveis lacunas no processo de aprendizagem. Ao não te lembrares de algum conceito, é importante voltares aos estudos e reveres essa parte (Trumble et al., 2023).

Revisão espaçada: Rever o conteúdo em tempos agendados e determinados. O esforço de recordar reforça as sinapses (conexões entre os neurónios) e reativa as redes neurais que codificam essa informação, tornando-a muito mais fácil de aceder no futuro (Trumble et al., 2023).

O **Efeito de Espaçamento** é um princípio da psicologia cognitiva que associa a aprendizagem e a retenção de informações, de forma que são mais eficazes quando as sessões de estudos são distribuídas ao longo do tempo e não num único período (Cepeda et al., 2008).

Não existe um tempo certo de revisão, depende da tua aprendizagem do conteúdo. O importante é começares com tempos curtos e aumentares gradualmente. Por exemplo: reveres pela primeira vez a matéria ao fim de **24h** e depois passado **uma semana** e depois passado **um mês**.

Aqui vai uma sugestão de aplicação de flashcards:

- Anki

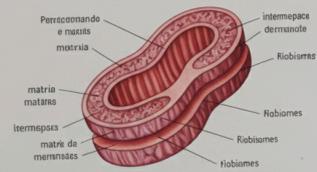
Sabias que? O sistema Leitner é um método amplamente utilizado para o uso eficiente de flashcards, proposto pelo jornalista científico alemão Sebastian Leitner em 1972. É uma implementação simples do princípio da repetição espaçada, em que os cartões são revistos em intervalos crescentes. Foi a primeira ferramenta manual a usar um algoritmo de repetição espaçada, sendo o antecessor físico de aplicações modernas como o Anki.



Mitocôndria



Organelo celular responsável pela respiração celular e pela produção os maior parte do energia (ATP) da célula. É frequentemente chamada de "central de energia" da célula.



Método Cornell

O Método Cornell foi estruturado e idealizado na década de 1950 por Walter Pauk na Universidade Cornell (EUA). O seu principal objetivo é ser um sistema de anotações que organiza a matéria, promove a revisão ativa e facilita a recuperação da memória.

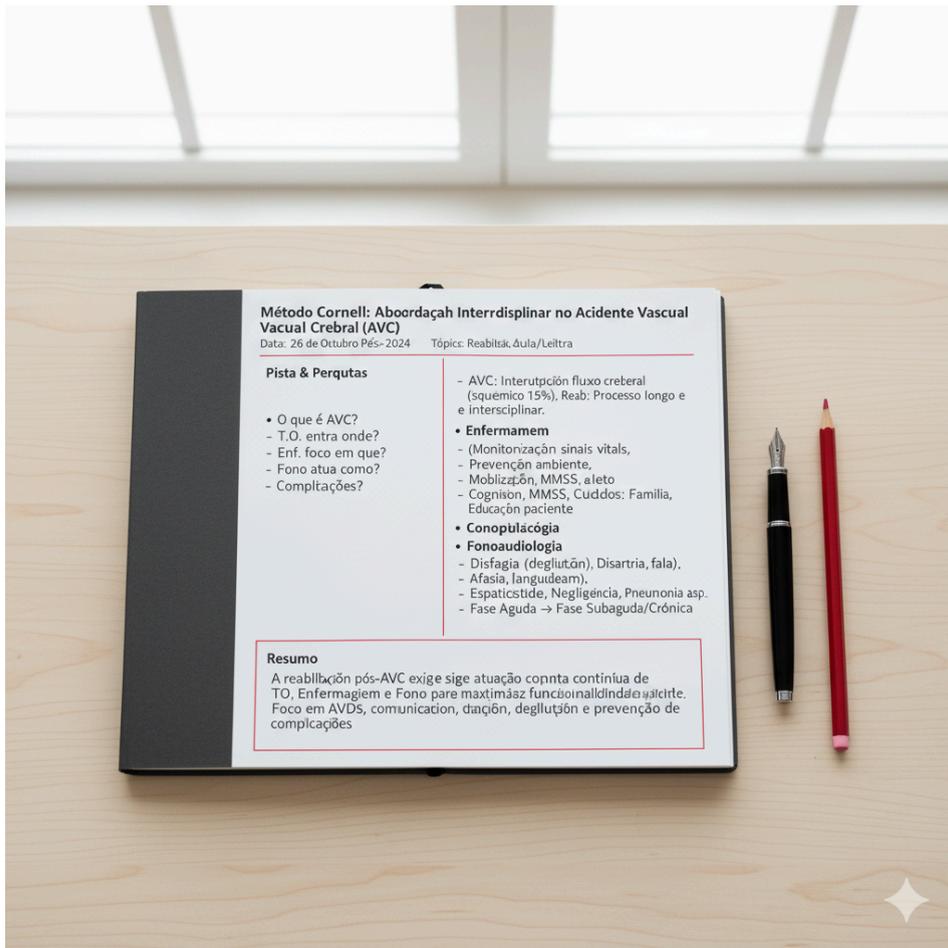
De forma geral, o método organiza a folha em 3 principais seções:

Coluna de notas: Registo das informações durante a aula ou durante a leitura dos conteúdos (conceitos principais, datas, detalhes).

Coluna de palavras-chaves: Resumo das notas em palavras-chave, perguntas, datas ou frases de teste.

Coluna de resumos: Breve resumo do conteúdo total da página.

Este método reforça a aprendizagem, uma vez que, por meio da leitura ativa estimula o processamento de informação através das conexões neurais. Diante disso, é possível processar as informações através das anotações, criações, pistas, testes e resumos. Além disso, esta forma facilita as revisões futuras por ter uma estrutura clara, concisa e fácil de visualizar (Linh & Kien., 2025).



Sabias que? O método Cornell foi criado por Walter Pauk, um professor da Universidade Cornell, para oferecer aos estudantes universitários uma forma única e completa de organizar todo o seu processo de estudo numa só página.

Técnica Feynman

A Técnica Feynman é uma estratégia de aprendizagem usada para simplificar qualquer informação complexa. A principal premissa desta técnica é ser capaz de explicar conceitos complexos de forma simples, sem utilizar jargões ou linguagens técnicas (Reyes., et al 2021). O passo a passo para aplicar é:

1. Escrever Tudo Sobre o Tópico/Conceito Escolhido

- Anota tudo o que sabes sobre o tópico, com base no teu conhecimento prévio ou após receberes o material de estudo.

2. Explicar o tópico usando a linguagem mais simples possível;

- Explica o tópico usando a linguagem mais simples possível.

3. Rever e identificar as lacunas ou áreas problemáticas;

- Revê a tua explicação para identificar as lacunas (pontos que tu não consegues explicar) ou as áreas problemáticas em que ainda não compreendes completamente os conceitos.

4. Simplificar mais a linguagem e criar analogias.

Sabias que? A técnica recebe o nome do físico Richard Feynman, que a usava para ter a certeza de que entendia um conceito antes de o ensinar ou usar.

Saindo do Atraso: Estratégias para Dominar o Tempo Académico

Conciliar a vida académica e todas as responsabilidades pode não ser uma tarefa fácil. Por isso, é necessário criar estratégias eficazes para conseguir estar presente e executar com precisão todas as atividades.

Em muitos momentos do percurso académico as tuas necessidades podem ser maiores do que é possível conciliar e os estudos podem-se atrasar. Se isso acontecer, é possível reorganizares-te! Existem recursos para reorganizar as atividades e também para prevenir esta situação. Vamos ver duas delas?

Pomodoro

A primeira técnica é o Método Pomodoro. Em momentos como este, de matéria atrasada, é importante ter bastante foco e atenção, principalmente no momento presente. A técnica pomodoro consiste no estudante tirar intervalos curtos durante o período de estudo. Por exemplo, a cada 25 minutos é feita uma pausa de 5 minutos.

Sugestão de site online:

- **PomoFocus:** Site gratuito e online que tem um timer Pomodoro personalizável que funciona em navegadores de desktop e mobile. O objetivo desta aplicação é ajudar a se concentrar em

qualquer tarefa em que esteja a trabalhar, como estudar ou escrever.

Sabias que? O Método Pomodoro foi nomeado pelo seu criador, Francesco Cirillo, em homenagem ao cronómetro de cozinha em formato de tomate (pomodoro em italiano) que ele usou para cronometrar os seus primeiros blocos de estudo.

Matriz Eisenhower

A Matriz Eisenhower serve para ajudar na priorização de tarefas de forma eficaz, categorizando-as em quatro quadrantes com base na sua urgência (se requer atenção imediata) e importância (se contribui para os objetivos a longo prazo).

Tarefas importantes e urgentes - são aquelas que devem ser feitas imediatamente e têm um impacto significativo nos teus objetivos;

Tarefas importantes, mas não urgentes- são aquelas que contribuem para os teus objetivos a longo prazo, mas podem ser agendadas para mais tarde;

Tarefas não importantes, mas urgentes - são aquelas que precisam ser feitas, mas não contribuem para os teus objetivos;

Tarefas não importantes e não urgentes - são aquelas que podem ser ignoradas com segurança.

Esta técnica é uma das mais eficazes para priorizar tarefas em relação ao tempo, uma vez que te pode ajudar a concentrares-te nas atividades para atingirem os teus objetivos. O uso deste método no contexto académico faz com que os estudantes tomem decisões mais eficazes sobre suas tarefas, diferenciando e categorizando a necessidade de cada atividade (Kennedy & Porter, et al 2022) .

	Urgente	Não Urgente
I m p o r t a n t e	<p>Fazer</p> <p>Entregar um trabalho académico cujo prazo termina hoje.</p> <p>Preparar uma apresentação de última hora para um seminário.</p> <p>Resolver um problema técnico com a plataforma de ensino online antes de uma aula importante.</p>	<p>Agendar</p> <p>Desenvolver um plano de estudos a longo prazo.</p> <p>Trabalhar numa tese ou dissertação com meses de antecedência.</p> <p>Participar em conferências e workshops para desenvolvimento académico.</p> <p>Estabelecer contactos com professores e investigadores para futuras oportunidades.</p>
N ã o i m p o r t a n t e	<p>Delegar, se possível</p> <p>Responder a e-mails administrativos sem grande relevância.</p> <p>Ajudar um colega a resolver um problema que não impacta diretamente o teu desempenho.</p> <p>Assistir a reuniões ou eventos académicos que não acrescentam valor ao teu percurso.</p> <p>Resolver questões burocráticas que podiam ter sido evitadas com antecedência.</p>	<p>Apagar ou minimizar</p> <p>Passar demasiado tempo em redes sociais durante o estudo.</p> <p>Ver séries ou jogar videojogos em excesso.</p> <p>Ler artigos não relacionados com os estudos durante o horário de trabalho académico.</p> <p>Participar em discussões online pouco produtivas.</p>

Sabias que? O método foi inspirado no Presidente Dwight D.

Eisenhower, que a criou a partir da máxima: "O que é importante raramente é urgente, e o que é urgente raramente é importante."

Conclusão

Não existe fórmula mágica. Apesar dos métodos servirem para guiar e ajudar nos estudos, de forma mais ativa e aprofundada, cada um tem a própria individualidade. É necessário ponderar sobre quais os métodos que se adaptam melhor ao teu estilo de aprendizagem e ao contexto de vida.

Além disso, é importante manter o foco nos estudos! Porque é possível que te esqueças do conteúdo que estudaste ao longo do tempo. A Curva do Esquecimento (The Forgetting Curve) é um conceito postulado por Ebbinghaus. Ele demonstrou que a maior parte da informação recém-aprendida é esquecida muito rapidamente se não for revista. A taxa de esquecimento é acentuada nas primeiras horas após a aprendizagem (Ebbinghaus., 1913).

Ao repetir o material (especialmente em momentos-chave), conseguia achatar a curva do esquecimento, o que tornava a memória muito mais duradoura (Ebbinghaus., 1913). Por isso é importante rever de forma espaçada e estudar ao longo do tempo.

O GAAPe também está disponível para ajudar-te em todos os momentos que achares necessário. Basta direcionares-te ao site da SMHS, ir ao separador “Estudantes”, selecionarmos o separador “Gabinete de Atendimento e Apoio ao Estudante” e no final da página

terás um [link de acesso para o agendamento das consultas](#). Não estás sozinho/a neste percurso 😊

Referências bibliográficas

Abbade, L., Roesler, D. A., & Almeida, G. G. F. (2022). *Gestão do tempo na perspectiva dos acadêmicos de marketing da UNIALFA-UNIVERSIDADE ALFA DE UMUARAMA*. *Revista Scientia Alpha*, 5(1), 1–10. Recuperado de <https://revista.alfaumarama.edu.br/index.php/rsa/article/download/37/28/110>

Aljamal, H., Alawneh, R., Derbas, A. et al. (2025). *Efficacy of mind maps and concept maps in enhancing academic performance among undergraduate medical students in the preclinical stage: a systematic review*. *Adv in Health Sci Educ*. <https://doi.org/10.1007/s10459-025-10437-4>

Caliatto, S. G., Mendes, C. T. A., & Almeida, L. S. (2022). *Métodos de estudo no ensino superior: Construção e validação de um questionário*. *Revista Psicologia da Educação*, 53, 109–117. <https://doi.org/10.23925/2175-3520.2021i53p109-117>

Cepeda, N. J., Vul, E., Rohrer, D., Wixted, J. T., & Pashler, H. (2008). *Spacing effects in learning: A temporal ridge line of optimal retention*. *Psychological Science*, 19(11), 1095–1102. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02209.x>

Kennedy, D. R., & Porter, A. L. (2022). *The illusion of urgency*. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 86(7), 8914.
<https://doi.org/10.5688/ajpe8914>

Ebbinghaus H. (2013). *Memory: a contribution to experimental psychology*. *Annals of neurosciences*, 20(4), 155–156.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25206041/>

FLE, Thai Nguyen University of Education, Thai Nguyen University, Linh, D. K., Kien, P. T., & FLE, Thai Nguyen University of Education, Thai Nguyen University. (2025). *Applying the Cornell note-taking method to enhance reading comprehension for high school students*. *International Journal of Social Science and Human Research*, 08(03).
<https://doi.org/10.47191/ijsshr/v8-i3-45>

Ramos, D. K. da S., Xavier, M. F., & Guimarães, R. P. da S. (2021). *Acelerando a aprendizagem: Uma revisão bibliográfica sobre métodos de estudo (Trabalho de Conclusão de Curso não publicado)*. Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA).
<https://www.grupounibra.com/repositorio/PSICO/2021/acelerando-a-aprendizagem-uma-revisao-bibliografia-sobre-metodos-de-estudo-6.pdf>

Reyes, E., University of San Jose-Recoletos, Cebu City, Philippines, Blanco, R. M. F., Doroon, D. R., Limana, J. L., Torcende, A. M., University of San Jose-Recoletos, Cebu City, Philippines, University of San Jose-Recoletos, Cebu City, Philippines, Immaculate Heart of Mary Academy, Minglanilla, Cebu, Philippines, & ECC Foreign Language of the Philippines Inc., Cebu City, Philippines. (2021). *Feynman Technique as a heutagogical learning strategy for independent and remote learning. Recoletos multidisciplinary research journal*, 9(2), 1–13. <https://doi.org/10.32871/rmrj2109.02.06>

Ribeiro, I. K. S., Silveira, R.C.P., & Teixeira, G.S. (2017). *Estilo de vida e bem-estar de estudantes da área da saúde. Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica*, 34. <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i34.30387>

Shearin, S. M., Wang, J., Reisch, J., & Brewer-Mixon, K. (2024). *A brief intervention decreases student distress. The Clinical Teacher*, 21(1), e13629. <https://doi.org/10.1111/tct.13629>

Trumble, E., Lodge, J., Mandrusiak, A., & Forbes, R. (2024). *Systematic review of distributed practice and retrieval practice in health professions education. Advances in Health Sciences Education: Theory and Practice*, 29(2), 689–714. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10274-3>

Wardayani, E. (2023). *The effectiveness of the SQ3R and SQ4R methods on complementary therapy during pregnancy on student learning outcomes in Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan 2022, Science Midwifery, 11(2), pp. 414-422.*
<https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/1297>