

## O Método de Estudo PLEMA

### Um plano para um estudo mais eficaz...



#### 1) Pré – Leitura

Para ficar com uma ideia geral da matéria, deve ler rapidamente o primeiro parágrafo, os sumários, os títulos e as conclusões. Na pré-leitura deve considerar também a leitura dos pontos-chave, isto é, das palavras ou expressões que são fundamentais para a compreensão dos conteúdos. Assim, concentre-se nas palavras e frases vitais e leia muito rapidamente as palavras ou frases importantes.

##### Tome atenção sobretudo aos:

- Sublinhados e títulos;
- Itálicos;
- Frases como “há aqui factores importantes...”;
- Repetição dos pontos que o autor considera importantes.

#### 2) Leitura

Agora deve fazer uma leitura detalhada e atenta, sublinhando o mais importante. Destaque as ideias principais, dividindo-as para uma melhor compreensão mas assegurando-se da sua ligação.

Os sublinhados são importantes porque permitem a utilização da memória visual.

##### Para sublinhar pode utilizar as seguintes sugestões:

- Enquadre os títulos ou ideias principais num rectângulo;
- Sublinhe as ideias importantes com um traçado contínuo;
- Sublinhe as ideias secundárias com um traçado ondulado;
- Pode também sublinhar estas ideias com cores diferentes.

#### 3) Esquematizar

Faça um esquema ou resumo da matéria.

##### Este passo é importante pois:

- Contém a matéria condensada e ajuda nas alturas em que tem de fazer revisões;
- Enquanto escreve, a compreensão e formulação das ideias aumenta e a concentração é favorecida;
- Os esquemas e / ou resumos ajudam a memorizar.

Num resumo deve apenas colocar as ideias essenciais da matéria. Estas ideias devem estar bem redigidas e descritas de forma breve mas clara.

##### Num esquema ou resumo devem constar:

- Tems centrais (especificá-los);
- Definições essenciais (resumi-las ou colocar apenas as suas características principais);
- Exemplos (sempre que possível devem procurar-se exemplos nos textos);
- Casos particulares ou observações (quando for necessário, devem identificar-se os casos em que ocorrem excepções e colocar também as ideias secundárias aos textos).

### **Como se faz um resumo?**

- Ler de forma compreensiva parágrafo por parágrafo;
- Identificar os pontos ou aspectos principais;
- Sublinhar;
- Escrever as palavras ou ideias sublinhadas no resumo;
- Escrever de modo a que as frases tenham sentido e se liguem sequencialmente;
- Rever as notas, verificando se referiu a ideia ou ideias principais e, no caso de haver lacunas ou má compreensão, corrija ou acrescente o que for necessário;
- Estudar o resumo (ao ler menos palavras aprende-se mais rapidamente e um resumo é mais fácil de consultar).

**Note bem:** não é conveniente fazer resumos de tudo! É importante prestar atenção aos resumos fornecidos pelos professores.

#### **4) Memorizar**

Nesta fase, deve repetir a leitura do esquema ou do resumo. Não tente memorizar tudo de uma vez! A memorização espaçada é mais eficaz do que a memorização massiva, além de que a aprendizagem precisa de tempo para se consolidar.

#### **5) Auto-Avaliação**

Deve repetir, por palavras suas, o que estudou. Nesta fase vai testar a sua aprendizagem, verificar o que sabe e o que não sabe.

(Adaptado do Gabinete de Psicologia da Escola Secundária D. Duarte, 1989)