



APRENDER COM ESTRATÉGIA

5 métodos de estudos para
universitários



Autoras:

Ana Sthefany Andrade Araujo
Daniele Alves Rodrigues



PRAEC

PRÓ-REITORIA DE
ASSUNTOS ESTUDANTIS
E COMUNITÁRIOS

CACOM

COORDENADORIA
DE ASSISTÊNCIA
COMUNITÁRIA





ESTUDE MELHOR, APRENDA MAIS!

Estudar faz parte da vida universitária, mas aprender de forma eficiente vai além de passar horas lendo ou assistindo aulas. Utilizar estratégias de estudo pode tornar a aprendizagem mais organizada, facilitar a revisão dos conteúdos e melhorar o desempenho acadêmico.

Nesta cartilha, você conhecerá cinco métodos de estudo amplamente utilizados por estudantes e pesquisadores, entendendo como cada um funciona. Ao final, também apresentaremos uma ferramenta de inteligência artificial que pode auxiliar na organização, revisão e aprofundamento dos estudos.

Lembre-se: a inteligência artificial deve ser utilizada de forma ética e responsável, como um recurso de apoio ao aprendizado, e não como substituta do seu esforço e da construção do próprio conhecimento. Esperamos que este material contribua para uma rotina de estudos mais produtiva, organizada e significativa.



1 MAPA MENTAL

O mapa mental é uma ferramenta visual que organiza ideias a partir de um tema central, utilizando ramificações, palavras-chave, cores, ícones e imagens para relacionar informações. Essa técnica facilita a organização, a compreensão e a memorização dos conteúdos, tornando o aprendizado mais claro e eficiente.

COMO CRIAR MAPAS MENTAIS?

Crie ramos principais com as categorias mais importantes.

2

Adicione sub-ramos para detalhar cada assunto.

4

Utilize cores, setas e destaques para facilitar a compreensão e mostrar conexões.

6

1

Defina um tópico central claro no centro da página.

3

Use palavras-chave, frases curtas e imagens para representar as ideias.

5

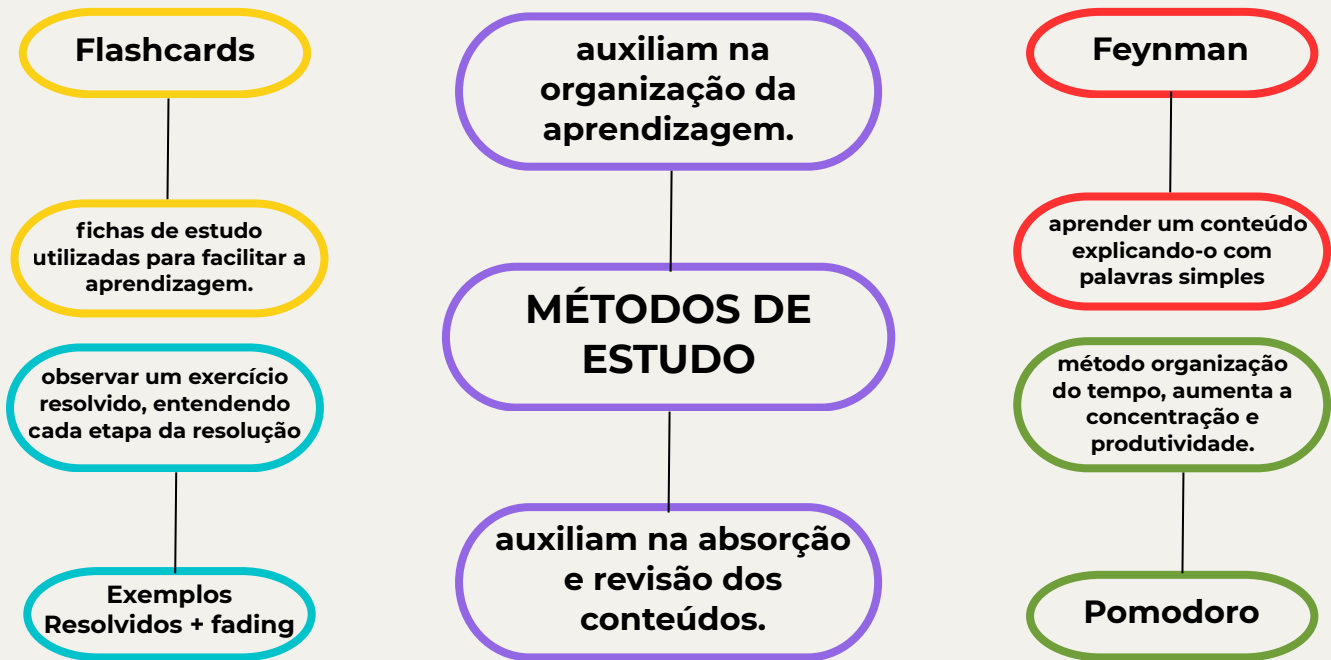
Mantenha o mapa simples e organizado, evitando excesso de informações.

7

Distribua as informações de forma equilibrada, deixando o mapa claro.



MODELO DE MAPA MENTAL

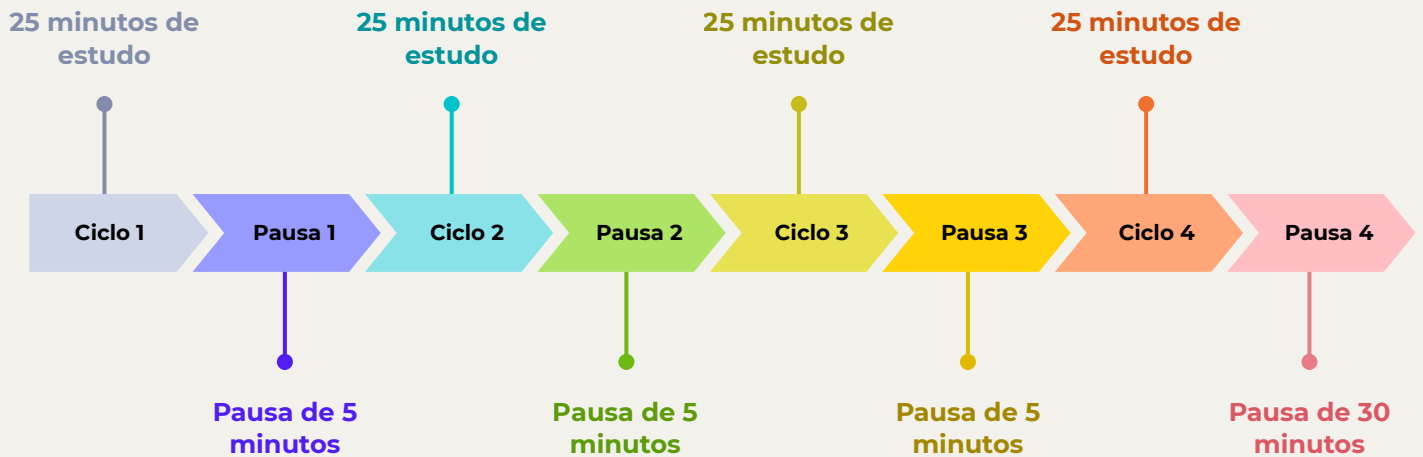


2

MÉTODO POMODORO

A Técnica Pomodoro é um método de organização do tempo criado para aumentar a concentração e a produtividade durante os estudos ou o trabalho. Ela consiste em dividir as atividades em períodos de 25 minutos de foco total, chamados de "pomodoros", seguidos por uma pausa de 5 minutos para descanso. Após completar quatro pomodoros, recomenda-se fazer uma pausa maior, de 15 a 30 minutos. Essa técnica ajuda a evitar distrações, reduzir o cansaço mental e manter um ritmo de estudo mais eficiente.

COMO FUNCIONA?



MODELO DO MÉTODO POMODORO



Obs.: A Técnica Pomodoro exige foco total durante os estudos. Nas pausas, evite usar telas e não fique olhando o relógio. Se você rende melhor com períodos maiores de estudo, adapte a técnica conforme sua necessidade.

3

MÉTODO FEYNMAN

Técnica Feynman é um método de estudo que consiste em aprender um conteúdo explicando-o com palavras simples, como se estivesse ensinando outra pessoa. Essa estratégia ajuda a identificar dúvidas, aprofundar a compreensão e fixar o conhecimento. O método é baseado em quatro passos principais, além de uma etapa de revisão, sendo útil para aprender novos conteúdos, revisar matérias e estudar de forma mais eficiente.

COMO APLICAR?

Explique o assunto com palavras simples, como se estivesse ensinando para alguém sem conhecimento prévio.

Organize suas anotações, torne a explicação mais clara e use exemplos para facilitar a compreensão.

Ensine o conteúdo

Revise e simplifique

1

2

3

4

5

Escolha um conceito

Identifique as falhas

Repita o processo

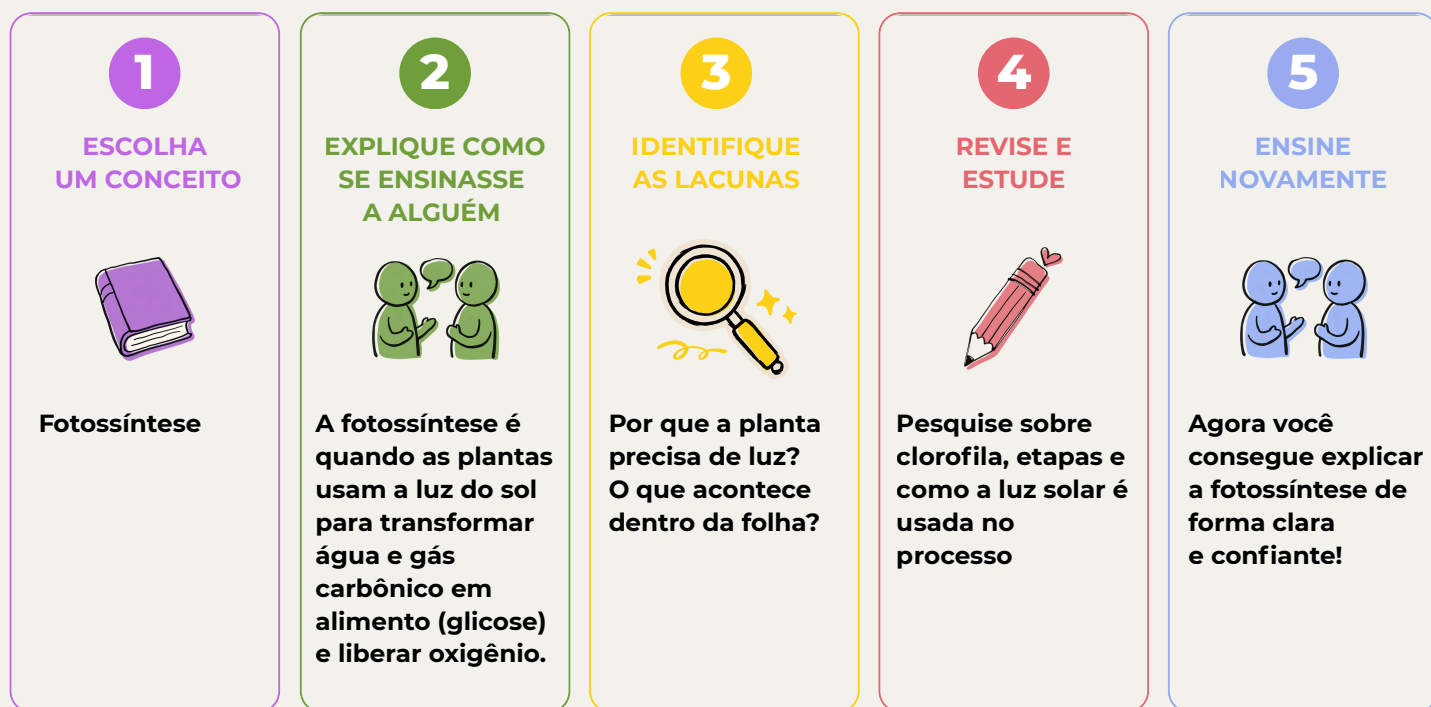
Defina o tema que deseja aprender e anote tudo o que já sabe sobre ele.

Durante a explicação, perceba quais pontos você não domina e volte a estudá-los.

Refaça as etapas até conseguir explicar o conteúdo e dominar o assunto.

MODELO DO MÉTODO FEYNMAN

COMO FUNCIONA A FOTOSSÍNTESE?



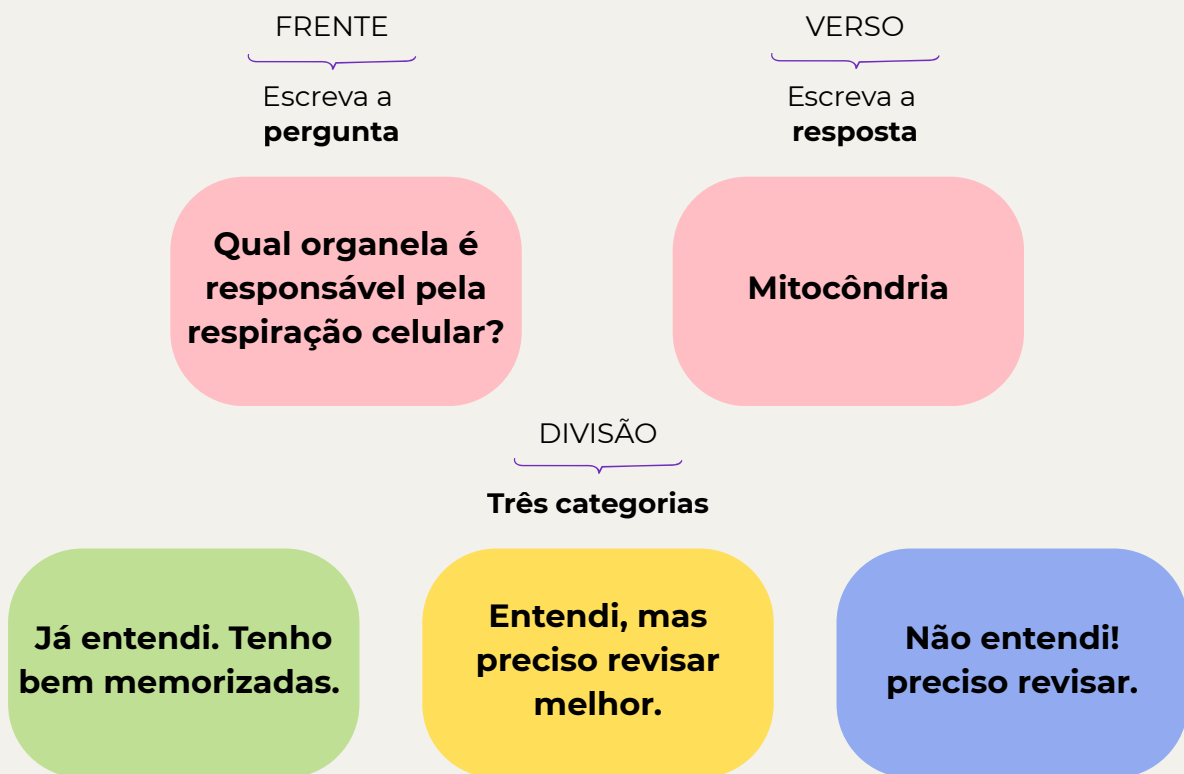
4 CARTÕES DE MEMÓRIA (FLASHCARDS)

Os flashcards são fichas de estudo utilizadas para facilitar a aprendizagem e a memorização. Em um lado do cartão é escrita uma pergunta, palavra-chave, conceito, fórmula ou imagem; no outro lado, fica a resposta ou explicação correspondente. Essa técnica favorece a revisão rápida dos conteúdos e pode ser utilizada em diversas disciplinas, especialmente na preparação para provas e concursos.

COMO CRIAR FLASHCARDS?

- 1 Escolha os conteúdos mais importantes ou que geram dificuldade.
- 2 Escreva uma pergunta ou palavra-chave na frente do cartão.
- 3 Coloque uma resposta curta e objetiva no verso.
- 4 Divida os assuntos complexos em vários cartões.
- 5 Utilize cores, imagens ou esquemas para facilitar a memorização.
- 6 Revise os cartões regularmente.
- 7 Divida os cartões em categorias: Entendi mas preciso revisar e não entendi, preciso estudar.
- 8 Após cada estudo priorizar aqueles em que há mais dificuldade.

MODELO DE CARTÕES DE MÉMORIA (FLASHCARDS)



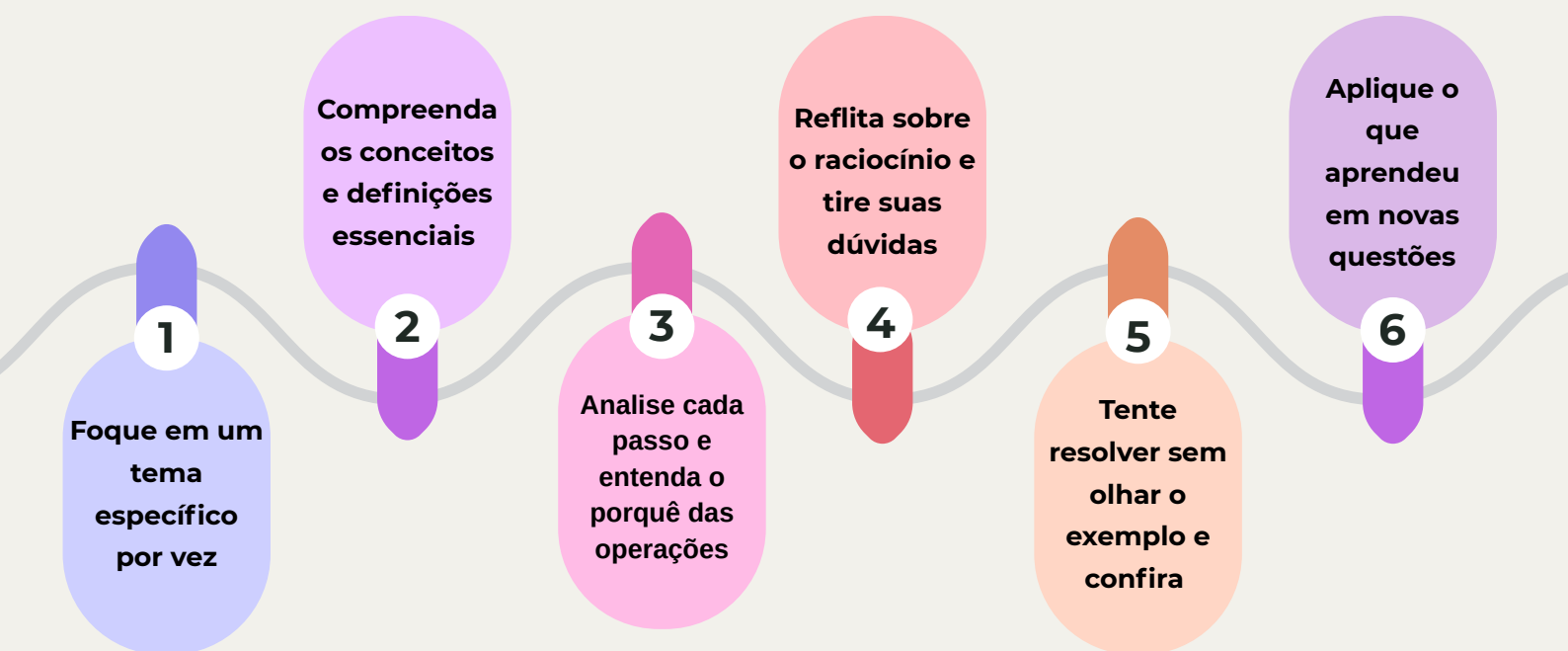
Obs.: Os flashcards também podem ser usados em grupo: uma pessoa faz a pergunta e as demais respondem e discutem o tema. Explicar o conteúdo para outras pessoas fortalece a compreensão e ajuda a identificar dúvidas.

5

EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

A técnica dos Exercícios Resolvidos consiste em aprender um conteúdo estudando exemplos já elaborados, compreendendo o raciocínio utilizado em cada etapa, antes de tentar resolver sozinho. O foco não é tentar ver a resposta, mas entender por que cada passo foi realizado. Esse método pode ser utilizado principalmente em Matemática, Ciências e em outras disciplinas que envolvem a resolução de problemas, ajudando a desenvolver a compreensão e a autonomia nos estudos.

COMO APLICAR?



Obs.: O segredo não é decorar os passos, mas entender o motivo de cada um deles. Assim você conseguirá aplicar o raciocínio em diferentes tipos de problemas.

MODELO DO MÉTODO DE EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

EXEMPLO

QUESTÃO: Resolva a equação $2x + 5 = 17$.

RESOLUÇÃO PASSO A PASSO

Passo 1: Identifique o objetivo. Queremos descobrir o valor de x .	Objetivo: encontrar x
Passo 2: Isole o termo com x. Inverta a posição do número 5 na equação. Explicação: o número 5 está somando. Ao invertê-lo fazemos a operação contrária (subtração).	$2x + 5 = 17$ $2x = 17 - 5$
Passo 3: Resolva a operação. Explicação: Subtraia os valores do lado direito (17-5).	$2x = 17 - 5$ $2x = 12$
Passo 4: Isole a variável. Inverta a posição do número 2 na equação. Explicação: o número 2 está multiplicando. Ao invertê-lo fazemos a operação contrária (divisão).	$2x = 12$ $x = 12 \div 2$
Passo 5: Resolva a operação. Explicação: Divida os valores do lado direito (12÷2).	$x = 12 \div 2$ $x = 6$
Passo 6: Verifique a resposta. Substitua o valor de x na equação original.	$2(6)+5=17$ $12+5=17$ $17=17$

APÓS ESTUDAR O EXEMPLO

- Explique a resolução com suas próprias palavras;
- Feche o material e tente resolver o mesmo exercício sozinho;
- Pratique exercícios semelhantes para fixar o raciocínio.

CONHEÇA O GEMINI NOTEBOOK

O Gemini Notebook é uma ferramenta de inteligência artificial que organiza materiais de estudo e cria conteúdos personalizados, como resumos, mapas mentais, quizzes, flashcards e áudios, facilitando a aprendizagem e a revisão.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS RECURSOS?



BENEFÍCIOS DO GEMINI NOTEBOOK

1

Organiza os estudos em um único lugar;

2

Facilita a compreensão com diferentes formatos de aprendizagem;

3

Economiza tempo na revisão dos conteúdos;

4

Oferece respostas confiáveis, sempre fundamentadas nos materiais enviados.

USE A IA COM RESPONSABILIDADE!

A inteligência artificial é uma ferramenta de apoio aos estudos, e não um substituto do aprendizado.

LEMBRE-SE

- Leia e compreenda o conteúdo original antes de confiar apenas nos resumos;
- Faça seus próprios resumos, anotações e exercícios sempre que possível;
- Use a IA para esclarecer dúvidas, revisar conteúdos e organizar os estudos, e não para fazer todo o trabalho por você;
- Sempre confira as informações geradas e consulte as fontes originais;
- Evite depender da IA em todas as atividades. Desenvolver autonomia, pensamento crítico e capacidade de resolver problemas é essencial para sua formação;
- A melhor forma de aprender é combinar o seu esforço com o uso consciente das tecnologias;
- A IA deve ser uma aliada, ajudando você a estudar de forma mais eficiente, mas o conhecimento é construído por meio da leitura, da prática e da reflexão.



REFERÊNCIA

Conheça 14 métodos de estudos e saiba qual é o melhor para você. **Estuda.com**, 2025.

Disponível em: <https://estuda.com/metodos-de-estudo/>. Acesso em: 17 jul. 2026.

Flashcards nos estudos: o que são e como usar técnica para aprender melhor. **Conexão PUC Minas**, [s.d.]. Disponível em: <https://conexao.pucminas.br/blog/dicas/o-que-sao-flashcards/>.

Acesso em: 17 jul. 2026.

Métodos de estudo: quais são os mais eficientes e como aplicar. **Orienta Carreira**, 2025.

Disponível em: <https://www.orientacarreira.com.br/metodos-de-estudo/>. Acesso em: 17 jul. 2026.

OLIVEIRA, Jefferson de. **101 Dicas de Auto Ajuda**: 101 dicas para encontrar motivação e alcançar seus objetivos. [S. l.: s. n.], 2022.

Pomodoro: organize seus estudos com essa técnica poderosa. **Multivix**, 2023. Disponível em: <https://multivix.edu.br/blog/tecnica-de-pomodoro-metodo-de-estudos/>. Acesso em: 17 jul. 2026.

Potencialize seus estudos com mapas mentais. **Multivix**, 2023. Disponível em: <https://multivix.edu.br/blog/mapas-mentais/>. Acesso em: 17 jul. 2026.

REDAÇÃO FACULDADE XP. Aprenda o que é a Técnica Feynman + 5 passos de como aplicá-la. **XPeducação**, 2022. Disponível em: <https://blog.xpeducacao.com.br/tecnica-feynman/>. Acesso em: 17 jul. 2026.

Técnicas de Estudo: explicações claras, passos e exemplos. **Técnicas de estudo**, 2026. Disponível em: <https://tecnicas-para-estudar.com.br/>. Acesso em: 17 jul. 2026.

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ. Câmpus Toledo. Departamento de Educação. **Dicas e Técnicas de Estudo: sistema de mentoria para o ensino técnico, tecnológico e superior**. Toledo: UTFPR.