



# SUMÁRIO

**PREFÁCIO** OZIREZ SILVA 10

**INTRODUÇÃO** A FERRAMENTA DO ESTUDANTE É O ESTUDO 13

**I.** APRENDI, MAS JÁ ESQUECI! 17

**II.** PREPARATIVOS:  
O AMBIENTE É PARA AJUDAR,  
NÃO PARA ATRAPALHAR 20



**A.** CONFORTO – ATÉ CERTO PONTO 20

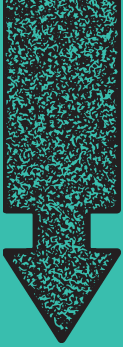
**B.** MESA ARRUMADA, CABEÇA ARRUMADA 23

**C.** “FAÇO MUITAS COISAS AO MESMO TEMPO”, DÁ CERTO? 24

**D.** O SILÊNCIO É DE OURO 26

**E.** POSSO INTERROMPER? TEM HORA QUE NÃO PODE 27

**F.** DIFÍCIL SE CONCENTRAR? HÁ REMÉDIOS 29



## III. O TEMPO É A SUA MAIOR RIQUEZA, HÁ QUE ADMINISTRÁ-LO \_\_\_\_\_ 33

A. SEU TEMPO NÃO DÁ PARA NADA? \_\_\_\_\_ 34

B. O IMPORTANTE E O URGENTE: INIMIGOS MORTAIS! \_\_\_\_\_ 36

C. MEMÓRIA RUIM? ENTÃO, LISTA BOA \_\_\_\_\_ 38

D. COMO FAZER O TEMPO RENDER MAIS \_\_\_\_\_ 41

PRIMEIRA REGRA DE OURO: BUNDA/CADEIRA/HORA \_\_\_\_\_ 42

DISCIPLINA NOS ESTUDOS É UM HÁBITO A SER ADQUIRIDO \_\_\_\_\_ 43

SÓ GOSTAMOS DAQUILO QUE ENTENDEMOS \_\_\_\_\_ 44

ESTUDO EM BLOCO OU PICADINHO? E SE  $1 + 1 + 1$  NÃO FOR IGUAL A 3? \_\_\_\_\_ 45

DESCANSAR É UMA BOA TÉCNICA DE ESTUDO? \_\_\_\_\_ 47

DORMIR BEM PARA APRENDER MAIS? \_\_\_\_\_ 48

CANSAÇO É ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM? \_\_\_\_\_ 49

## IV. BONS HÁBITOS DE ESTUDO \_\_\_\_\_ 50

A. PREGUIÇOSOS: LER ANTES DA AULA ECONOMIZA TEMPO \_\_\_\_\_ 51

B. VALE A PENA TOMAR BOAS NOTAS NA AULA \_\_\_\_\_ 52

C. COMO FAZER ANOTAÇÕES E RESUMOS \_\_\_\_\_ 55

D. COMO LER UM LIVRO \_\_\_\_\_ 63



<b>E.</b>	<b>LER UM LIVRO EM POUCOS MINUTOS?</b>	<b>72</b>
<b>F.</b>	<b>MAPAS MENTAIS: O PODER DOS DESENHOS</b>	<b>74</b>
	UMA FORMA VISUAL DE APRESENTAR IDEIAS	74
	PARA QUE SERVEM OS MAPAS MENTAIS	80
	COMO FAZER UM MAPA MENTAL	85
	COMO ENCONTRAR UM MAPA EM VERSÃO DIGITAL	90
<b>G.</b>	<b>ESTUDAR USANDO MUITOS CANAIS, INCLUSIVE ESTUDO DE GRUPO</b>	<b>91</b>
<b>H.</b>	<b>A INTELIGÊNCIA DAS MÃOS</b>	<b>94</b>
<b>I.</b>	<b>A BIBLIOTECA E A INTERNET:</b>	
	COMO SOBREVIVER NA SELVA DA DESINFORMAÇÃO	98

## **V. TÉCNICAS PARA ENTENDER A MATÉRIA**

<b>A.</b>	<b>SE ACHO QUE POSSO, POSSO, SE ACHO QUE NÃO, FRACASSO</b>	<b>115</b>
<b>B.</b>	<b>SE ACHO INTERESSANTE, APRENDO, SE ACHO CHATO, NÃO</b>	<b>117</b>
<b>C.</b>	<b>OS PARADOXOS DO ENSINO PASSIVO E ATIVO</b>	<b>121</b>
<b>D.</b>	<b>APRENDER OU SER ENSINADO? EFICÁCIA OU CONFORTO?</b>	<b>126</b>
<b>E.</b>	<b>A VIRTUDE ESTÁ NO ERRO</b>	<b>127</b>
<b>F.</b>	<b>PARA QUE SERVE UM TESTE?</b>	
	FERRAMENTA DE TORTURA OU DE ESTUDO?	129
<b>G.</b>	<b>O ESTUDO DEVE SER PASSO A PASSO OU DESENCONTRADO?</b>	<b>132</b>
<b>H.</b>	<b>A RECEITA DOS VOOS GALINÁCEOS</b>	<b>135</b>

I.	<u>SEM ENTENDER, NÃO NOS LEMBRAMOS</u>	136
J.	<u>O MISTÉRIO DO LIVRO QUE ENCOLHEU</u>	140

## VI. TÉCNICAS PARA NÃO ESQUECER

---

A.	<u>POR QUE É BOM ESQUECER?</u>	143
B.	<u>REPETIR PARA APRENDER ("ÁGUA MOLE EM PEDRA DURA...")</u>	146
C.	<u>QUANDO EU ACHO QUE JÁ SEI, AINDA NÃO SEI</u>	152
D.	<u>COMO SABER QUE AINDA NÃO SEI?</u>	153
E.	<u>COMO DECORAR FAZENDO ASSOCIAÇÕES</u>	156
F.	<u>A SEGUNDA REGRA DE OURO: O FEEDBACK</u>	159

## VII. A ARTE DE FAZER PROVAS SEM NERVOSISMO

---

A.	<u>CONHEÇA O GENERAL INIMIGO!</u>	164
B.	<u>AFOBAÇÃO ATRAPALHA, E MUITO</u>	166
C.	<u>SEGREDOS DOS BONS FAZEDORES DE PROVAS</u>	169
D.	<u>UM RESUMINHO DAS ESTRATÉGIAS PARA ENFRENTAR A PROVA</u>	171

CRÉDITOS \_\_\_\_\_ 172

LEITURAS SUGERIDAS \_\_\_\_\_ 173