

COMO ESTUDAR MELHOR

Testemunhos de alunos excelentes

Inês Maia, 20 no exame de Português

Não tem aspecto de ser um ratinho de biblioteca. Se dúvidas houvesse, a página de Inês Maia no Facebook comprova que a sua vida social está bem e recomenda-se. Canta, vai à praia e, mais do que isso, em 2011, no mesmo ano em que se destacou por ter tido a melhor nota no exame de Português do 12.º ano, lançou um livro de ficção, *Desafio Celestial* (Editorial Presença).

Nenhuma das suas actividades a impediu de ser boa aluna porque o segredo, adianta, não é estudar horas a fio. "O essencial é estarmos atentos nas aulas." Quem já não for a tempo, pode, mesmo assim, socorrer-se de alguns truques.

"No que toca à gramática, é preciso decorar algumas regras, para chegarmos ao exame e não haver dúvida possível; no resto, não aconselho nada: o objectivo é mesmo compreender o que se lê sem pretensões de copiar e colar no exame aquilo que se ouviu nas aulas ou se leu nos manuais", debita esta rapariga de 19 anos, agora estudante na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

Postas de parte as mnemónicas e truques afins, Inês Maia sustenta que outro dos segredos é manter uma atitude positiva relativamente ao que se está a estudar. "Se pensarmos que aquilo até pode ter um lado divertido e interessante, torna-se muito mais fácil. Quando tinha uma parte da matéria de que gostava menos e me sentia mais negativa, custava-me sempre mais decorar e perceber." Mesmo nas alturas dos exames, Inês nunca alinhou em directas nem em estimulantes. "Dormia sempre as minhas oito horinhas por dia. E nunca fui de sair à noite, o que fazia era pôr a televisão de lado e pôr o computador de lado, mas tudo isto sem exageros, para não entrar em depressão profunda." Em período de exames, as horas das refeições mantiveram-se sagradas e o único desvio à norma eram os chocolates ingeridos aqui e ali, "para aguentar mais duas horas de estudo".

Minutos antes de ter o enunciado na mão, Inês desligava. "Ficava uns minutos em meditação. Entrava na sala, não falava com ninguém nem ouvia o que as pessoas estavam a dizer para não aumentar a ansiedade e não pensava na matéria." E, na dúvida sobre a resposta correcta, Inês diz que aprendeu da pior maneira que, em regra, a primeira resposta, a que saiu de modo mais intuitivo, é a acertada.

Joana Dias, 20 no exame de Matemática

Directas, café e exercícios até ao último minuto? Para Joana Dias, de 18 anos, os exames nacionais do ano passado foram tudo menos isso. Preferiu trocar esta fórmula por um planeamento ao pormenor das provas finais do 12.º ano. Joana, então aluna do Externato Marista de Lisboa, foi a exame de Matemática com uma classificação interna de 20 valores que queria manter. Conseguiu. Na pauta final, a repetição do 20 colocou-a entre os melhores alunos do país numa disciplina que continua a ser o calcanhar de Aquiles de muitos.

Joana, agora a terminar o primeiro ano de Medicina na Universidade Nova de Lisboa, defende que "as aulas são muito importantes" e aconselha a não menosprezar os trabalhos de casa. Começava por perceber a parte da matéria mais básica e só então avançava para exercícios complexos.

"Estudava sempre no mesmo sítio. Se quisesse descansar, comer ou fazer outra coisa qualquer, então ia para outro sítio." Organização e planeamento foram a chave. Tinha vários livros de exercícios, depois "fazia apontamentos escritos como se fosse o meu próprio livro de fórmulas", explica. Estudar em voz alta e utilizar um quadro onde podia apagar e recomeçar foram outros truques. Joana aconselha que o estudo seja muito semelhante ao exame: "Numa fase em que já se sabe toda a matéria teórica, é só ter à frente o exercício." Diz que um calendário ajuda muito.

"Fazia um plano de estudos para cada dia." Quanto a decorar, preferia perceber as fórmulas.

E foi assim que conseguiu evitar noitadas. "Não bebia café até chegar à faculdade e mesmo agora quase nunca bebo." Quanto à alimentação, fazia as refeições normais e tentava comer mais fruta e beber água para compensar o estudo em voz alta. Em períodos mais exigentes, recorreu a suplementos vitamínicos. Garante que sobrou tempo para os amigos: "O estudo é tão intenso que, se não existirem formas de desanuviarmos e de limpar a mente, é impossível mantermo-nos concentrados".

Quanto a superstições, só não abdicava de um quadradinho de chocolate antes de cada prova. "Nunca estudei consumida pela vontade de ter um 20." Joana lembra que o exame é apenas um dia: "É respirar fundo e entrar, porque o que podia ser feito já foi feito. É muito importante controlar a ansiedade, porque existe uma diferença entre o que um aluno sabe e o que o aluno demonstra em tempo de exame".

Leonor Santos, 20 no exame de História

Quem não se aplicou ao longo do ano fará melhor em ficar longe de Leonor Santos, se quiser entrar na sala de exame com uma réstia de esperança.

Com ela, não há paninhos quentes: a quem estuda por obrigação, diz que mais vale não o fazer; aos que são preguiçosos, sugere que mudem de hábitos; e nem a uns nem a outros serve um pingão de alento.

Parece severa - e é. Mas só nas palavras. Leonor, agora a acabar o primeiro ano de Jornalismo, diz isto tudo com um sorriso malandro no rosto de menina - "Já tem 19 anos? Não pode ser!" - e com um desembaraço alegre na voz, que é próprio de quem se sabe com jeito para enfrentar as câmaras, se um dia vier a trabalhar na TV.

É mesmo assim, focada no que está a enfrentar; e também é metódica e aplicada - a isso não se pode chamar um truque. Pode? Vamos ao melhor exemplo. Há que saber História? Pois, então, um manual não chega.

Se um explica umas coisas, outro fala de outras. E depois há os apontamentos das aulas e os textos que a professora entregou e mais uma ou outra informação da Net. Tudo lido, cruzado, pensado, assimilado e finalmente vertido num caderno, que passa a ser o único material de trabalho. Fez isto tema a tema, com os quais ia criando intimidade até que, nas vésperas dos testes, já só faltava tratar a matéria por tu. Literalmente.

Diz, depois de pensar bem, que essa é a coisa mais estranha que faz: estudar em voz alta. Fala muito, fechada no quarto, sozinha e sempre depois de uma noite bem dormida e a horas decentes (durante a manhã e ao fim da tarde), o que dispensa vitaminas e estimulantes, mas exige vários litros de água e muito gosto pelo que está a aprender.

No dia do exame, basta-lhe ouvir-se de novo. Mal lhe entregam a prova, lê o enunciado de fio a pavio. Com a cabeça ainda fresca, segue o que a voz lhe dita, rabiscando na folha de rascunho o que não pode escapar na resposta. E, assim, quando chega ao fim da primeira leitura, o mais difícil está feito: "A seguir, é só escrever".

Parece aborrecido? Leonor garante que não é. Gosta de estudar e sempre lhe sobrou tempo para tudo.

Reconhece, ainda assim, que ter crescido na pacata cidade de Oliveira do Hospital foi uma vantagem. Agora, em Coimbra, o desafio é maior - na Queima das Fitas, por

exemplo, já se estreou nas directas que nunca fez a estudar. Mas nada que a demova da ideia de que "há tempo para tudo".

Ana Marta Nunes, 20 no exame de Biologia

Ana Marta Nunes não gosta de sair à noite e não bebe café nem álcool. De quando em vez, vai ao cinema, mas os tempos livres desta aluna de Faro à beira de fazer 18 anos são sobretudo passados ao computador, ligada ao mundo das redes sociais, onde já aprendeu a falar japonês.

Ana considera-se uma rapariga "normal" e ela, que no ano passado teve 20 a Biologia no exame nacional do 11.º, até tem uma receita aparentemente simples para o sucesso escolar: "O mais importante é estar interessada e com atenção nas aulas". É essa a regra que tem seguido desde sempre e a verdade é que nunca se deu mal, porque quando a pessoa estuda só para o teste, o mais provável é que se "esqueça pouco tempo depois".

Teve de se aplicar a fundo a Biologia, uma disciplina "mais chata" e que lhe exigiu mais esforço, onde o que conta "não é tanto o raciocínio mas mais a informação". Já a Inglês ou a Português quase não teve de estudar para tirar a nota máxima também a estas duas disciplinas.

A quem lhe pedir conselhos para ser bom aluno, Ana não hesita: "Estudar para saber e não estudar só para o teste e esquecer a seguir". O seu estudo é metódico e obedece a regras, diz, mas isso não significa que passe a vida agarrada aos livros. E nem sequer precisa de outros truques mais ou menos sofisticados para exercitar os neurónios.

Por regra, estuda ao final da tarde e a seguir liga-se ao mundo através do computador, onde procura outros jovens para "saber mais sobre a cultura de outros países". A animação japonesa (Anime) é uma paixão. "Até já aprendi a falar japonês, pequenos diálogos." A outra é o basquete, que joga nos tempos livres e em que o pai é um "adversário a ter em conta".

O seu futuro imediato passa por seguir Engenharia Física Tecnológica no Instituto Superior Técnico, em Lisboa, ou Engenharia Informática no Porto. Mas o seu sonho mesmo é ser investigadora no maior laboratório de física de partículas do mundo - o Centro Europeu de Pesquisa Nuclear (CERN), na Suíça - e, para isso, está já a preparar a candidatura a uma bolsa de estudo. O "bichinho" tocou-lhe quando a Universidade do Algarve, no âmbito de uma iniciativa destinada aos três melhores alunos de Física do 10.º ano, lhe proporcionou uma conversa por videoconferência com cientistas do CERN. "Foi mesmo muito bom."

Mariana Costa, 20 a todas as disciplinas do 12º ano

À primeira vista até parece fácil. Mas não é. Mariana Costa tem 18 anos, é de Santa Maria da Feira, e estuda Medicina no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar no Porto. Terminou o 12.º ano com nota máxima, 20 valores, e uma média de 19,6 no secundário. No início deste ano, recebeu o prémio de melhor aluna da Feira, uma distinção atribuída pelo Rotary Clube local. Mariana subiu ao palco do auditório da biblioteca municipal feirense para receber o prémio. Ouviram-se aplausos. "Foi uma honra enorme ser distinguida por esse clube e reconhecimento que foi uma boa recompensa pelo meu trabalho. No entanto, o maior prémio de todos foi ter conseguido entrar na faculdade com uma média estável e estar bem encaminhada para o futuro", conta ao EDUCARE.PT.

Ainda há poucos meses, Mariana andava pelos corredores e salas de aula do Colégio Liceal de Santa Maria de Lamas, na Feira. Tirar **20 valores a todas as disciplinas no último ano do secundário** não é para todos. Atingir o topo da escala é só para alguns. Para os mais empenhados. "Na minha opinião, a fórmula para ser um bom aluno consiste em muito trabalho, empenho e dedicação. É claro que as capacidades mentais são uma grande ajuda. No entanto, pouco se consegue se não dermos o máximo de nós em tudo."

Mariana sabe bem do que fala. Definir objetivos, trabalhar para alcançá-los, concentração naquilo que se faz, são etapas importantes para um aluno de excelência. Fica o conselho de quem sabe: "Tudo se consegue com empenho. Penso que se trabalharem, se demonstrarem força de vontade e se não descurarem o estudo, as boas notas virão." Mas as boas notas não caem do céu e o verbo estudar tem de estar permanentemente na ponta da língua. Trabalho, força de vontade, mais empenho e dedicação. Mariana não deixa acumular matéria, estuda todos os dias, até para evitar que o nervosismo mostre as garras nas vésperas dos exames. Um método que lhe permite relaxar quando os testes estão mesmo à porta. "Recorro sistematicamente aos meus apontamentos e tento não cair no sistema de decorar, se bem que nalgumas disciplinas isso seja exigido." Em primeiro lugar, na sua opinião, a vontade de estudar tem de partir do aluno. "Mesmo que o professor não saiba cativar o estudante, este deve ter em mente que estudar só o beneficia a ele", refere. No entanto, os professores acabam por ser importantes nesta equação. "Admito que um aluno tenha mais vontade de trabalhar se o docente o souber incentivar e exigir o máximo dele", acrescenta.

Equilibrar os pratos da balança nem sempre é fácil. Por um lado, é preciso estudar, por outro, há vontade de estar com os amigos, aproveitar o tempo livre. O que, por vezes, é complicado para quem acaba de entrar na faculdade para um exigente curso de Medicina. Mariana tenta encaixar tudo no seu horário, nos seus dias. Estudar não é tudo. "Gosto muito de desenhar. A arte é e será sempre uma grande paixão. Adoro ler, ver filmes e, claro, sair com o meu grupo de amigos", revela. Sem descurar o estudo, pois então. Persistência e paciência são imprescindíveis para que tudo corra bem. "Enquanto adolescente nem sempre me foi fácil definir prioridades e equilibrar o estudo com o lazer", lembra, recuando um pouco no tempo.

A escolha por Medicina foi feita mesmo no fim do 12.º ano e o processo não foi tranquilo. Mariana confessa que se sentia insegura, amedrontada com as exigências de um curso tão exigente. Foi um período de dúvidas e incertezas, mesmo com a segurança da excelente média. "Sempre me interessei por Medicina, mas temia não ser capaz de lidar com as responsabilidades que essa profissão trazia", conta. As dúvidas dissiparam-se. Avançou. "Agora que entrei, sei que nada me faria mais feliz." A futura médica garante que o curso é interessante, estimulante e bastante exigente. "Há que dispensar muitas horas da semana para o estudo e não se pode descurar nada. Mesmo assim, completa-me e desafia-me a querer saber sempre mais e melhor".

Mariana ainda não sabe qual a área que vai escolher. Ainda é cedo para tomar essa decisão. Uma coisa é certa: seguirá todos os sonhos que sabe que são possíveis de alcançar. Desses não abrirá mão. "Sou uma jovem normal. Sou ambiciosa e sonhadora, talvez um pouco ingénua. Sei que ainda tenho muito que crescer e, por isso, sou calma e vivo um dia de cada vez."

Todos os professores são únicos, especiais. Mariana reconhece o mérito, o empenho, o valor dos docentes com que se cruzou no Colégio de Santa Maria de Lamas. "Foram excelentes profissionais e foi uma honra ser formada por eles. Há alguns que me marcaram, sem dúvida, pela positiva, e esses lembrarei sempre com um sorriso e com nostalgia."