

# **DICAS DE OURO PARA ESTUDAR MATEMÁTICA COM ALTA PERFORMANCE**

Autor: Professor José Carlos Chagas (CHAGAS, JC)  
Universidade Estadual de Santa Cruz – UESC  
Departamento de Ciências Exatas – DCEX

Este material integra o projeto “Cálculo no Cotidiano com Professor Chagas”, com o objetivo de orientar estudantes no planejamento de estudos de Matemática, favorecendo disciplina, constância e conexão com aplicações reais. As orientações a seguir podem ser adaptadas à sua rotina, mas devem ser seguidas com compromisso.

## **1. Organize o tempo antes de abrir o caderno**

Defina previamente quanto tempo você terá para estudar Matemática naquele dia. Use agenda ou planilha simples para registrar: horário de início, horário de término e o conteúdo que será estudado. Ter um plano reduz a ansiedade e aumenta a sensação de progresso.

## **2. Estude em blocos de foco com pequenas pausas**

Trabalhe em blocos de 25 a 40 minutos de concentração em Matemática, seguidos de 5 a 10 minutos de pausa. Nesse intervalo, levante, beba água, respire fundo, mas evite mexer no celular de forma dispersiva. Esse padrão melhora a qualidade da atenção e ajuda a manter o estudo por mais tempo.

## **3. Leia a teoria com lápis na mão**

Ao estudar teoria, sublinhe palavras-chave, circule fórmulas importantes e faça pequenas anotações na margem. Não leia de forma passiva: reescreva definições com suas próprias palavras e marque pontos de dúvida para perguntar ao professor ou colegas.

## **4. Resolva exercícios logo após a leitura**

Depois de revisar o conteúdo teórico, separe exercícios básicos, intermediários e um pouco mais desafiadores. Comece pelos exemplos resolvidos, faça anotações dos passos e, em seguida, tente questões semelhantes sem olhar a solução. O cérebro aprende Matemática fazendo, não apenas observando.

## **5. Use o erro como ferramenta de aprendizagem**

Quando errar uma questão, em vez de riscar tudo e jogar fora, destaque o erro. Pergunte-se: em qual passo me enganei? Foi por falta de atenção, por não conhecer a definição ou por não dominar a técnica? Registrar o tipo de erro ajuda a não repeti-lo nas próximas listas e avaliações.

## **6. Conecte a Matemática ao cotidiano**

Procure relacionar os conteúdos com situações práticas: cálculos de juros, medidas em receitas, estatísticas de notícias, gráficos de aplicativos, entre outros. Essa conexão torna o estudo mais significativo e ajuda a lembrar dos conceitos em longo prazo.

### **7. Revise de forma constante, não apenas antes da prova**

Separe um tempo semanal para revisar os principais tópicos já estudados. Use resumos, mapas conceituais ou listas de exercícios selecionadas. Revisar é diferente de repetir tudo: o foco deve estar em consolidar o que é essencial e identificar rapidamente lacunas de compreensão.

### **8. Cuide do ambiente de estudo**

Escolha um local com boa iluminação, ventilação e o mínimo possível de distrações. Deixe à mão apenas o material necessário: caderno, folhas, calculadora (quando permitida) e canetas. Evite estudar deitado ou com a televisão ligada, pois isso reduz significativamente o rendimento.

### **9. Use recursos digitais com intencionalidade**

Ferramentas digitais, como vídeos, simuladores e calculadoras online, podem ser grandes aliadas, desde que usadas com propósito. Assista às videoaulas tomando notas, pause para tentar resolver sozinho os exemplos, e utilize aplicativos apenas para complementar, não para substituir o raciocínio.

### **10. Mantenha o equilíbrio físico e emocional**

Dormir bem, alimentar-se de forma adequada e praticar alguma atividade física ajuda diretamente no rendimento em Matemática. Quando estiver muito cansado ou ansioso, faça pequenas pausas, respire profundamente e retome o estudo com calma. Lembre-se: aprender exige tempo, paciência e gentileza consigo mesmo.