

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.