

# Aprender a aprender

Seminários sobre as estratégias subjacentes a uma aprendizagem eficaz.

# Como Tomar Notas

... e lembrar delas

# Mitos sobre tomar notas

- Tomar notas é transcrever as palavras que saem da boca de um professor (ou dos seus *slides*) para o papel ou ecrã. *Na verdade, trata-se mais de pensar do que escrever.*
- Não é necessário tomar notas porque o professor forneceu uma visão geral da sessão. *Os apontamentos que te são fornecidas não te ajudam a interpretar a informação por si. O que importa são as notas e não a informação nelas contida.*
- Deves apenas saber tomar boas notas. *As boas anotações são uma habilidade subvalorizada e que é ensinada a poucos alunos.*

# Porquê tomar notas?

Deves sempre tomar notas, mesmo quando o professor fornece um conjunto de apontamentos.

Mas, antes mesmo de começar a tomar notas, pergunta a ti próprio porque estás a tomar notas. Os tipos de notas que tomas dependem do motivo.

Se o professor tiver fornecido apontamentos, eles quase certamente incluirão informações que tu não entendes. O objetivo aqui não é capturar informação (a menos que sejam fornecidos novos conceitos durante a aula) mas sim ligar conceitos, marcar secções para posteriormente explorar, e levantar as tuas próprias questões.

# Qual é o teu motivo para tomar notas?

*"Porquê estou eu a  
tomar notas"*

*"WHY AM I  
TAKING NOTES?"*

1. *Estudar para um exame*

1. Studying for an exam



2. *Para consulta futura*

2. For future reference



3. *Para melhorar a minha atenção/foco*

3. To enhance my focus



4. *Para produzir documentos de estudo*

4. To generate study material



Q: Who is the...

Q: What is...

Q: How does one...

# Tomar notas / apontamentos à mão

Vantagens	Desvantagens
Melhor processamento cognitivo.	Mais lento
Melhor recordação de conceitos por períodos mais longos	Menos informação recolhida.

# Tomar notas / apontamentos num portátil

Vantagens	Desvantagens
Maior fidelidade / captação de informação mais precisa.	A distração é mais fácil.
Podes pesquisar notas digitais muito mais rapidamente e com maior precisão.	Menos processamento cognitivo e de análise, por isso possivelmente níveis de compreensão mais baixos.



# O método de anotação de Cornell (2)

As notas da aula (ou qualquer outra fonte) são escritas na coluna de anotações (lado direito), geralmente incluindo as ideias principais e evitando frases longas (usa símbolos ou abreviaturas). As perguntas ou conceitos-chave relevantes são registrados o mais rapidamente possível na coluna da esquerda.

Ao rever o material, o aluno deve verificar na coluna de anotações (à direita) enquanto tenta responder às perguntas/palavras-chave colocadas na coluna da esquerda. O aluno é encorajado a refletir sobre o material e a rever as notas regularmente.

# Formatar as notas

Utilizar a estrutura e as opções de formatação proporcionando um contexto adicional numa revisão posterior.

- Colocar um círculo em todas as palavras que não compreendes para facilitar a pesquisa mais tarde.
- Começar com palavras que consideras serem conceitos-chave; estas terão de ser trabalhadas mais tarde.
- Sublinha palavras ou frases curtas (não parágrafos inteiros) que sejam relevantes.



# Rever as notas

Revê as tuas notas no mesmo dia em que as fizeste. Depois, revê-as regularmente.

Ao rever, estabelece ligações e cruzamento de referências com conceitos relacionados de aulas anteriores (ou outros módulos/temáticas). Isto ajudará com a releitura mais tarde...

Se deixares a revisão para antes do teste, vais ver que muitas das tuas notas não fazem sentido e que faltam informações importantes.

Testa o conteúdo das suas notas usando *flashcards* (ficha de estudo), que também ajudam a lembrar.

# Tomar notas quando lê um livro

1. Escreve alguns pontos no final de cada capítulo, onde faças um resumo do que leste. Tenta torná-lo pessoal, aplicando-o a algo da tua vida. Anota quaisquer perguntas/dúvidas que possas ter. Quando terminares o livro, deixa-o durante uma semana.
2. Depois de uma semana, vê as notas que escreveste. Algumas não farão mais sentido, mas haverá muitas que achas importantes. Escreve as informações importantes na capa interna do livro, com referência ao número da página.
3. Copia à mão os excertos importantes ou tira uma fotografia para guardar numa aplicação de tomar de notas. Liga estes conceitos a outros de outras fontes.

# Dicas para melhor tomar notas

1. Primeiro que tudo, toma notas.
2. Toma notas completas.
3. Toma notas detalhadas.
4. Procura pistas/sinais para tomares notas.
5. Revê as tuas notas.
6. Reproduz vídeo, áudio ou outro conteúdo gravado.
7. Tira notas manuscritas.

Consulta L2L a [página de Tomar Notas](#) para uma descrição mais detalhada destas dicas (conteúdo em Inglês).

# Dicas para melhor tomar notas (continuação)

## À mão

- Usa cadernos de grande formato, encadernados em anel com uma capa robusta.
- Não há necessidade de teres marcadores, lápis, 3 canetas diferentes, uma régua, etc. Uma caneta é suficiente.

## Com um portátil

- Tomada as tuas notas numa aplicação com o ecrã inteiro para evitar distrações.
- Desliga o Wi-Fi. Agora não é o momento de procurares coisas. Cria/Identifica um símbolo que tu podes usar para marcar tuas anotações, com coisas para fazer durante sua revisão.

# Aplicações que podem ser úteis

- Editor de texto simples para tomar notas em um portátil.
- Ou, Simplenote, Evernote, Notion... literalmente centenas de dispositivos/aplicações de multiplataforma (cross-platform).
- Gravador de áudio para notas faladas (obviamente não durante as aulas mas ótimo em caminhadas ou durante a condução).

# Fontes

Friedman, M. (n.d.). [Notes on Note-Taking: Review of Research and Insights for Students and Instructors.](#)

Kiewra, K. (2019). [7 tips on how to take better notes.](#) The Conversation.

Mewburn, I. (2018). [The Cornell note-taking method - revisited.](#) The Thesis Whisperer.

Parrish, S. (n.d.). [The Top 3 Most Effective Ways to Take Notes While Reading.](#) Farnum Street blog.

# Avançar...

Subscreva a newsletter: <https://bit.ly/2HhQioS>

Atualizações semanais e informações breves.  
Próximo tópico e detalhes do seminário.

Website

Resumo PDF de uma página para impressão.

Versão expandida destes slides no site com links para leituras adicionais.

Próximo tópico: Como ler