

# O caminho para o sucesso na aprendizagem escolar

24 | 03 | 2026





A melhoria na qualidade da educação é, sem dúvida, um dos maiores desafios.

Por isso, neste guia, eu vou apresentar várias dicas e ações para melhorar o aprendizagem dos alunos.

Antes de mergulharmos nas estratégias, é fundamental entender sua importância e lembrar que a aprendizagem é um processo contínuo que pode tornar-se lúdico se utilizamos as boas ferramentas.



# Os três canais de aprendizagem

Existem três canais de aprendizagem, e precisamos encontrar o que melhor se adapta a cada um. O canal pode variar de criança para criança; não existe certo ou errado, apenas diferentes maneiras de memorizar o conteúdo.

- Visual : Os alunos memorizam melhor por meio de imagens, diagramas, cores e leitura.
- Auditivo : O aluno aprende melhor ouvindo, discutindo e repetindo em voz alta.
- Cinestésico : O aluno aprende por meio da experiência, manipulação, dramatização e movimento



## ***O tempo de concentração***

O tempo de atenção de uma criança é limitado e aumenta com a idade, geralmente variando de 2 a 5 minutos por ano de vida.

Em média, é de cerca de 10 a 15 minutos antes dos 3 anos, 15 a 20 minutos aos 5 anos, 30 minutos aos 7 anos e 40 minutos por volta dos 10 anos.

Pausas frequentes são cruciais.

A duração pode variar dependendo do interesse na atividade, da fadiga, do estresse ou da fome.

Como melhorar :

- Pausas ativas : Programe pausas físicas (movimente-se) para recarregar as energias.
- Ambiente : Reduza as distrações visuais e auditivas (ruído, objetos pendurados).
- Ferramenta : Use cronómetros visuais (como o TimeTimer).



Aqui alguns exemplos de métodos que podemos usar e colocar em prática.

Agora cabe-lhe a si testar e escolher o mais eficaz e aquele que melhor se adapta às suas necessidades

## MÉTODOS DE ESTUDO



### TÉCNICA POMODORO

Estude por 25 minutos e faça uma pausa de 5 minutos.



### TESTES PRÁTICOS (RECALL ATIVO)

Em vez de reler, tente lembrar o que estudou sem consultar o material.



### ENSINAR O CONTEÚDO

Explique o que aprendeu para alguém ou para si mesmo em voz alta.



### MAPAS MENTAIS

Crie esquemas visuais conectando ideias principais e secundárias.



### ESTUDO INTERCALADO

Alterne entre matérias ou tipos de conteúdo durante a sessão de estudo.



### AUTOEXPLICAÇÃO

Enquanto estuda, pare e explique o motivo de cada passo ou conceito.



### TÉCNICA FEYNMAN

Escolha um tema, estude e depois explique com palavras simples como se estivesse ensinando uma criança

## ***A alimentação tem algum impacto?***

A nutrição tem um impacto profundo no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional da criança. Uma alimentação equilibrada (frutas, legumes e nutrientes essenciais) promove um crescimento saudável, reforça o sistema imunitário e melhora o desempenho intelectual.

Por outro lado, uma nutrição inadequada pode provocar atrasos no crescimento, dificuldades de aprendizagem, obesidade ou diabetes

### **Principais impactos da alimentação nas crianças :**

- Desenvolvimento cerebral e cognitivo : Uma dieta rica em nutrientes estimula a memória e o QI, enquanto as deficiências nutricionais podem prejudicar o desenvolvimento cerebral.
- Saúde física : A ingestão insuficiente de nutrientes provoca deficiências (anemia, desmineralização), enquanto o excesso de açúcar pode levar à obesidade e à diabetes.

- Energia e humor : Os alimentos funcionam como combustível. Uma alimentação variada ajuda a controlar as emoções e fornece energia suficiente para a escola.
- Sistema imunitário : Os nutrientes reforçam as defesas naturais da criança.
- Hábitos de vida : Uma dieta seletiva ou inadequada durante a infância pode influenciar os hábitos alimentares na vida adulta.

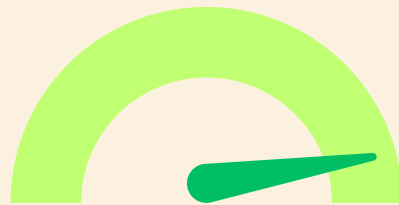
## **Ferro e zinco :**

*Essenciais para o desenvolvimento*



## **Ácidos gordos ómega-3 :**

*Benéficos para o cérebro*



## **Cálcio :**

*Crucial para ossos e dentes fortes.*



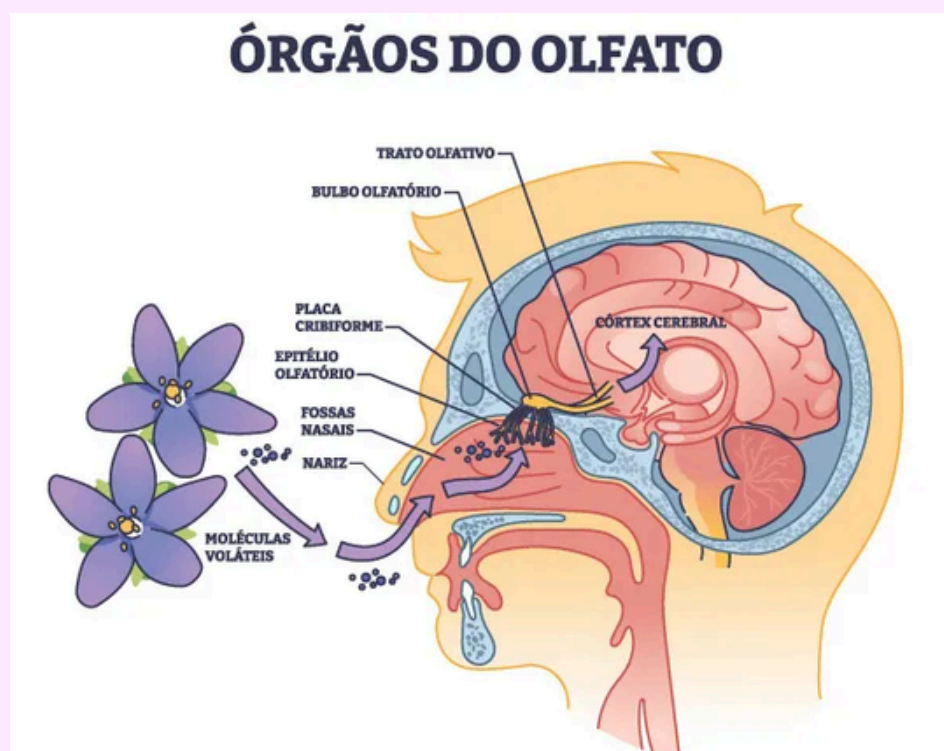
# Óleos essenciais para aumentar a concentração

Todos sabemos que certos aromas estimulam e aumentam a nossa concentração.

Selecionei diferentes fragrâncias que pode usar num difusor no ambiente, uma velha ou num lenço embebido para inalar profundamente.

- Hortelã-pimenta : Perfeita para combater a fadiga mental e aumentar o estado de alerta.
- Limão (e citrinos) : Estimula a memória e melhora o foco, reduzindo o stress.
- Cedro : Proporciona calma e auxilia na concentração.
- Eucalipto : Estimula a concentração de forma semelhante à hortelã-pimenta.

Estes aromas ajudam a criar um ambiente de trabalho propício, promovendo a clareza mental e reduzindo a sonolência.



## ***O impacto das telas***

O contínuo crescimento social desperta maior acesso às tecnologias para a população, o que afeta toda a sua estrutura de funcionamento.

Dentro disso, as crianças se tornam as principais vítimas da evolução, pois acabam por utilizar excessivamente dessas tecnologias, principalmente de aparelhos audiovisuais, em um momento de maior vulnerabilidade do seu processo emocional e cognitivo, e isto pode trazer prejuízos importantes no seu desenvolvimento.

Perante o exposto, torna-se necessário avaliar como a intensidade e a frequência desse uso têm se tornado prejudiciais para o desenvolvimento e possíveis dificuldades para o aprendizado. Dessa forma, o presente estudo objectivou averiguar como o uso excessivo de telas pode afetar o desenvolvimento cognitivo, social e motor das crianças em idade escolar.



Para tanto, utilizou-se de atividades lúdicas com as crianças voluntárias e uma entrevista semi estruturada com seus responsáveis.

Participaram desta pesquisa 6 alunos do primeiro ano do ensino fundamental e seu respectivo responsável, totalizando 12 participantes, que foram divididos em dois grupos compostos partidariamente, assim, o grupo 1 foi composto por alunos de escola privada e o grupo 2 por alunos de escola pública. Ao analisar os dados, foi possível concluir que os alunos do grupo 2 que utilizavam as telas por um tempo maior, substituindo o brincar e outras atividades, indicaram prejuízos em seu amadurecimento e desenvolvimento saudável.

Enquanto o grupo 1, com um acesso mais controlado e supervisionado, além de uma maior participação ativa na rotina familiar da casa, teve um desempenho mais satisfatório nas atividades propostas, de forma que foi possível observar como um acesso excessivo à aparelhos audiovisuais pode trazer malefícios ao desenvolvimento infantil.

Os órgãos de saúde recomendem e indicam de :  
evitar telas antes dos 2 anos, limitar a 1h/dia  
entre 2-5 anos, 2h/dia entre 6-10 anos e 3h/ dia  
para maiores de 11 anos.

É fundamental evitar o uso 1-2h antes de dormir,  
durante refeições e no quarto.

## Você já viu o cérebro uma criança exposta demais às telas?

