

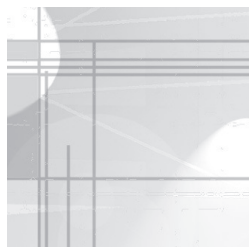
As Estratégias de Aprendizagem e os Métodos de Estudo: Aprender a aprender como factor Promotor da Saúde

Paulo Mafra

pmafra@ipb.pt

Departamento de Ciências da Natureza

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança



Resumo

Podemos afirmar que, de uma maneira geral, grande parte dos alunos do ensino básico manifestam hábitos e métodos de estudo inadequados. Este facto apresenta repercussões relativamente ao seu (in)sucesso na escola. A falta de método deve-se, entre outros aspectos, ao desconhecimento de estratégias de estudo e/ou ao seu uso inadequado. Esta situação vem levantar a questão sobre o papel actual da escola. Continuamos a ouvir professores com preocupações e lamentações acerca das dificuldades no cumprimento de programas e alunos cuja preocupação que ocupa as suas mentes é o “saber tudo para o teste”. Os nossos educadores esquecem-se que é mais importante ensinar os alunos a aprender, fornecendo-lhes ferramentas para tal ou ajudando-os a descobri-las, pois, muitos, muitas vezes, reconhecem a sua existência, não as sabem usar adequadamente.

Pensamos que desenvolver hábitos e estratégias de estudo tem como objectivo final possibilitar ao estudante o acesso a condições e instrumentos mentais, que lhe permita tornar a sua aprendizagem escolar mais efectiva e autónoma.

É necessário que o aluno tome consciência do seu funcionamento cognitivo e emocional e experimente as possibilidades de regular e dirigir os seus recursos comportamentais e cognitivos para a obtenção de um determinado objectivo.

As estratégias promotoras da saúde podem, neste caso, ter um papel muito importante no desenvolvimento de capacidades cognitivas e metacognitivas assim como no combate ao absentismo escolar e abandono precoce da escola, pois torna o aluno mais participativo e consciente das suas capacidades e ajuda-o na construção de um projecto de vida saudável e harmonioso.

Palavras-chave

Métodos de Estudo, Estratégias de Aprendizagem, Metacognição, Promoção da Saúde

Keywords

Study Methods, Learning Strategies, Metacognition, Health Promotion

1. Os Métodos de Estudo – Aprender a Aprender

Deparamos hoje com uma sociedade em que a informação chega aos nossos alunos a uma velocidade e quantidade nunca antes vista. Cada vez mais se torna óbvio que vivemos numa época recheada de constantes mudanças científicas, tecnológicas, económicas, políticas e sociais que, de acordo com Sá (1994), se desenrolam a um ritmo tal, que mal distinguimos o recente do não recente. Perante tal quadro, torna-se imprescindível que os nossos jovens adquiram a capacidade de saber aceder, organizar e usar essa mesma informação.

O desenvolvimento da capacidade de *aprender a aprender*, promovendo um aumento da autonomia, auto-estima e o espírito crítico, torna-se fundamental no crescimento dos nossos jovens. Deste modo, estes conseguem mais facilmente contextualizar situações, resolver problemas, procurar soluções inovadoras e adequadas a cada contexto de modo

a poderem realizar e concretizar um projecto de vida saudável em interacção com os outros que o rodeiam e assim, com sucesso, poder ser integrados na vida activa como elementos produtivos e válidos de uma sociedade que lhes exige competências do pensar.

A escola deve assim valorizar o desenvolvimento das capacidades dos seus alunos fornecendo-lhes as “ferramentas” para que estes aprendam. Deste modo estamos a ensiná-los a *aprender a aprender* e a permitir que sejam autónomos na aquisição dos conteúdos curriculares e, sobretudo, na sua aplicação dentro e fora da escola. Este facto vai permitir que futuros indivíduos, que vão fazer parte de uma sociedade activa, saibam pensar e possuam a capacidade de iniciativa e flexibilidade para integrar e combinar os vários saberes.

Diversos estudos mostram uma forte correlação entre o sucesso escolar e o sucesso na vida. Ter sucesso requer qualidades muito diversas, que vão desde o espírito de iniciativa à capacidade de lidar com os outros e, de facto, a escola é o primeiro exemplo de comunidade em que cada um deve encontrar o seu próprio espaço, desenvolvendo melhor as potencialidades que possui.

Perante este conjunto de factos, a escola deve desenvolver nos alunos a flexibilidade, a imaginação e a capacidade de pensar. *Terá de formar indivíduos criativos que não optem por uma atitude estática perante os saberes, mas, que ao longo da vida se mantenham numa situação de permanente formação, isto é, que sejam capazes de tomar decisões, dialogar e integrar os seus conhecimentos em diversas áreas* (Morais, 1988: 13).

No entanto, em muitas escolas, os professores queixam-se relativamente ao fraco aproveitamento dos seus alunos. Estes detectam deficiências na compreensão de textos e no raciocínio lógico para tomar decisões ou resolver problemas. Avaliações sobre a qualidade da aprendizagem indicam que muitos alunos possuem poucas competências para examinar um texto ou escrever um ensaio crítico. Da mesma forma, alguns estudos¹ mostram que os alunos, logo desde o final do 1º Ciclo do Ensino Básico, partem com um fraco desempenho na identificação das ideias principais de um texto escrito.

Reconhece-se, hoje, que a escola não conseguiu acompanhar o ritmo rápido de constante desactualização dos conhecimentos e surgimento de novos saberes. Existe um desfazamento entre as competências que a sociedade exige e aquelas que a escola promove e desenvolve. Acontece que, até agora, a escola tem dado mais ênfase à transmissão de conteúdos deixando como aspecto secundário o desenvolvimento das competências dos alunos. Segundo Valente *et al* (1987), quando os alunos das áreas de ciências completam o ensino secundário, dos assuntos estudados trazem frequentemente pouco mais do que uma compreensão geral dos

1) Simão (1992)

conceitos e das relações entre estes, sem capacidade para os aplicarem eficazmente nos problemas da vida real. Estudos mais recentes² vieram confirmar a existência de correlações significativas entre a ineficácia do uso de estratégias de estudo e o insucesso escolar.

Os professores podem ajudar os alunos a desenvolver hábitos e estratégias de estudo, possibilitando-lhes, deste modo, o acesso a condições e instrumentos mentais, que lhes permitam tornar a sua aprendizagem escolar mais efectiva e autónoma. Assim, é importante *desenvolver competências cognitivas que dêem ao estudante um maior poder no controlo e na realização das suas tarefas escolares* (Sá, 1993: 71). Ao mesmo tempo, esta actuação permite o desenvolvimento de sentimentos mais positivos face ao estudo, aumentando os sentimentos de eficácia pessoal e de motivação para a aprendizagem.

Embora não seja condição suficiente, torna-se bastante importante que um indivíduo reflecta sobre a forma como aprende para melhorar a sua aprendizagem. A aquisição ou desenvolvimento de métodos ou técnicas de estudo ajudam o indivíduo no seu processo de aprendizagem através de um empenho e participação activos.

Podemos encontrar muitos motivos geradores de dificuldades no estudo, nomeadamente relacionados com: o método de ensino adoptado; o tempo de aprendizagem insuficiente para compreensão de determinados assuntos; o clima desfavorável em que ocorre a aprendizagem; competências intelectuais inferiores às exigidas para a realização de uma tarefa; o conhecimento que o aluno trás para a sala de aula que não permite atingir o nível suficiente de compreensão dos conteúdos em estudo; o nível de ansiedade elevado no momento de aprendizagem. Verifica-se, no entanto, que o principal factor responsável é a falta de método.

De facto, muitas das dificuldades de aprendizagem com que se deparam hoje os nossos alunos são devidas à ausência, ou uso inapropriado, de um método e estratégias de estudo e hábitos de trabalho favoráveis à aprendizagem. Como referem Silva e Sá (1993:9), “...muitos alunos com fraco rendimento escolar *“apresentam uma atitude negativa face ao estudo, uma grande desmotivação escolar, um tempo de estudo insuficiente e hábitos de estudo pouco adequados”*

Os “maus” estudantes podem melhorar o seu rendimento se identificarem os erros no seu método e reorganizarem as suas actividades. Deste modo, os estudantes bem sucedidos não são necessariamente os mais inteligentes e trabalhadores, mas sim os mais eficientes, dado saberem elaborar um método de estudo correcto.

2) Mafra (2001). O autor encontrou resultados significativos entre o uso incorrecto de estratégias de estudo e o insucesso à disciplina de Ciências Naturais em alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico. Além do insucesso à disciplina de Ciências Naturais foram encontrados também resultados significativos entre as estratégias utilizadas e o número de reprovações no 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico.

De um modo geral, podemos afirmar que o “bom” estudante deve saber resolver problemas, seleccionar métodos de trabalho adequados, identificar as causas das suas dificuldades, avaliar e corrigir o seu desempenho pessoal (Silva & Sá, 1993: 16), ou seja, deve estar apetrechado de competências metacognitivas.

A aplicação de programas nas escolas com o objectivo de combater o baixo rendimento escolar e implementar o desenvolvimento de estratégias conducentes a uma utilização eficiente de estratégias de estudo pelos alunos, é uma das medidas que pode ser aplicada para combater o insucesso. O “Programa para o Desenvolvimento de Métodos e Hábitos de Estudo” elaborado por Adelina Lopes da Silva e Isabel de Sá (1993) são um exemplo desses programas, entre outros³.

Alguns desses programas estão relacionados com a área de compreensão da leitura e outros com as estratégias de estudo. De um modo geral, pretende-se que os alunos aprendam a seleccionar os processos mais adequados a cada situação em função das características pessoais e dos resultados obtidos e, ao mesmo tempo, consciencializando-os da importância e eficácia desses mesmos processos na resolução das suas tarefas.

Por outro lado, o indivíduo tem que considerar que os resultados da aprendizagem estão dependentes do seu próprio esforço, pois, caso contrário, este pode adoptar estratégias menos adequadas durante a execução de uma tarefa ou até vir a desistir dela. Por outras palavras, o indivíduo terá de analisar a actividade que está a realizar. Assim, para além de estratégias cognitivas, as orientações motivacionais são de extrema importância para a ocorrência de uma aprendizagem bem sucedida.

2. As Salas de Estudo Acompanhadas

Os actuais postulados construtivistas da reforma educativa dão grande importância a que se dote o aluno quer do ensino básico, quer do ensino secundário de estratégias para *aprender a aprender* para que possa coordenar e integrar os conhecimentos que se adquirem nas distintas áreas curriculares.

As técnicas de estudo enquadram-se dentro dos programas de estratégias de aprendizagem – procedimento que se desenvolve nas salas de estudo – na área curricular não disciplinar, designada *Estudo acompanhado* que:

Visa ajudar a promover a aquisição pelos alunos de métodos de estudo e trabalho que lhes permitam realizar com maior autonomia a sua aprendizagem e desenvolver a capacidade de aprender a aprender. Esta área pressupõe que, por exemplo, aprender a consultar diversas fontes de informação, a elaborar sínteses ou a organizar trabalhos originais constitui uma componente importante

3) Valente *et al* (1987); Morais (1988) e Salema (1997)

do trabalho a realizar na escola⁴ (p.11). O estudo acompanhado visa reforçar aprendizagens nucleares e desenvolver competências de estratégias adequadas às necessidades específicas de cada aluno, permitindo-lhe adquirir autonomamente o seu estilo de aprendizagem.⁵ (p. 14)

Com este tipo de actividades, pretende-se que os alunos adquiram uma consciencialização sobre como estudam e como aprendem, fazendo uso dos conteúdos conceptuais e processuais que integram os programas de técnicas de estudo. Espera-se assim com este tipo de metodologias que o aluno fique motivado e adquira alguns meios que lhe permita resolver situações problemáticas sempre que estas surjam.

A Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei nº 46/86, 14 de Outubro) e documentos correlatos posteriores, no seu desenvolvimento curricular, estabelecem objectivos que tornam clara a referência à aquisição por parte do aluno de todas as habilidades, destrezas, estratégias, metodologias, etc. que podem servir como um instrumento de domínio da sua aprendizagem. *Tenta-se, por todos os meios, dotar o aluno dos recursos, instrumentos necessários e básicos para poder adaptar-se melhor ao meio extremamente marcado pelos media, favorecendo os comportamentos cognitivos, e atitudinais que o dotem de um espírito participativo e compreensivo da realidade social em que vive.*” (Lopes 2001:124).

Os presentes documentos de orientação curricular incluem uma formulação de três níveis de competências que todos os alunos devem ter oportunidade de desenvolver no seu percurso ao longo do ensino básico: *competências gerais, competências transversais e competências essenciais a cada disciplina*. De salientar que a “cultura geral” que todos devem desenvolver, como consequência da sua passagem pela educação básica, inclui a apropriação de um conjunto de conceitos e processos fundamentais, mas não se identifica com o conhecimento memorizado de termos, factos e procedimentos “básicos”, desprovido de elementos de compreensão, interpretação e resolução de problemas (Lopes, 2000). As competências transversais⁶ são as que mais se encontram relacionadas com os métodos de estudo. Estão relacionadas com a ideia da importância primordial de aprender a aprender no decurso do ensino básico.

Uma escolaridade significativa requer o desenvolvimento de processos que contribuam para que os alunos sejam progressivamente mais activos e mais autónomos na sua própria aprendizagem. Neste sentido, a aquisição e o uso de procedimentos e métodos de acesso ao

4) Gestão Flexível dos Currículos em 1998-1999. Documento de trabalho. Departamento de Educação Básica, Lisboa, 1998 (*in* Lopes, 2001).

5) Gestão flexível do Currículo. Departamento da Educação Básica, Lisboa, Maio de 1999. (*in* Lopes, 2001).

6) Departamento da Educação Básica (1999). *Ensino Básico: Competências Gerais e Transversais*. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento da Educação Básica.

conhecimento tornam-se aspectos centrais do currículo escolar. O termo *transversais* indica-nos que estas competências atravessam todas as áreas de aprendizagem propostas pelo currículo, ao longo dos vários ciclos de escolaridade, sendo igualmente susceptíveis de se tornar relevantes noutras (diversas) situações da vida dos alunos. Com efeito, a capacidade e o gosto pela pesquisa, a aptidão e a predisposição para procurar informação em vários suportes e contextos ou a tendência para desenvolver um pensamento autónomo e, ao mesmo tempo, para cooperar com outros, constituem exemplos de aspectos centrais da aprendizagem que não podem ser vistos como obra ou experiências de que alguns alunos beneficiam em ambientes extra-escolares, mas sim como elementos fundamentais do currículo.

Quadro 1 – Competências Transversais do Ensino Básico (Departamento da Educação Básica, 1999).

Competências transversais	Situações de Aprendizagem
Métodos de trabalho e de estudo	Participar em actividades e aprendizagens, individuais e colectivas, de acordo com regras estabelecidas. Identificar, seleccionar e aplicar métodos de trabalho e de estudo. Expressar dúvidas ou dificuldades. Analisar a adequação dos métodos de trabalho e de estudo formulando opiniões, sugestões e propondo alterações.
Tratamento da Informação	Pesquisar, organizar, tratar e produzir informação em função das necessidades, problemas a resolver e dos contextos e situações.
Comunicação	Utilizar diferentes formas de comunicação verbal, adequando a utilização do código linguístico aos contextos e às necessidades. Resolver dificuldades ou enriquecer a comunicação através da comunicação não verbal com aplicação das técnicas e dos códigos apropriados
Estratégias Cognitivas	Identificar elementos constitutivos das situações problemáticas. Escolher a aplicar estratégias de resolução . Explicitar, debater e relacionar a pertinência das soluções encontradas em relação aos problemas e às estratégias adoptadas.
Relacionamento Interpessoal e de Grupo	Conhecer e actuar de acordo com as normas, regras e critérios de actuação pertinente, de convivência, trabalho, de responsabilização e sentido ético das acções definidas pela comunidade escolar nos seus vários contextos, a começar pela sala de aula.

Perante estes factos a aprovação do Decreto – Lei nº6/2001⁷, onde, para além das áreas curriculares disciplinares, são criadas três áreas curriculares não disciplinares – *área de projecto, estudo acompanhado e formação cívica* – que tornou a área de *estudo acompanhado* obrigatória no 1º e 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico (de uma forma faseada entre 2002 e 2005), veio ao encontro das necessidades referidas anteriormente. Assim, segundo a alínea b) do 3º ponto do artigo 5º desta lei, o *estudo acompanhado*, visa

7) Decreto-Lei nº6/2001 de 18 de Janeiro de 2001. / Declaração de Rectificação nº4-A/2001, de 18 de Fevereiro de 2001.

a aquisição de competências que permitam a apropriação pelos alunos de métodos de estudo e de trabalho e proporcionem o desenvolvimento de atitudes e de capacidades que favoreçam uma cada vez maior autonomia na realização das aprendizagens (p.260).

É obviamente desejável que a aplicação deste Decreto – Lei nas nossas escolas, seja gerador de resultados positivos relativamente ao reconhecimento das capacidades cognitivas e metacognitivas por parte dos alunos frequentadores das salas de estudo acompanhado, capaz de gerar aprendizagens mais significativas, de forma envolvente, motivadora e menos penosa.

No entanto levantam-se algumas questões pertinentes relativamente ao estudo acompanhado:

- a) Estarão os professores consciencializados acerca da importância e responsabilidade da tarefa que têm dentro de uma sala de estudo acompanhado?
- b) Que formação inicial específica, nesta área, têm os professores que administram estas sessões?

Perante tudo o que foi referido até agora, torna-se evidente que as salas de estudo acompanhado podem representar uma oportunidade única para o desenvolvimento adequado de estratégias cognitivas e metacognitivas nos alunos. É urgente que todos os professores que participam nestas sessões estejam conscientes deste facto e que as escolas não encarem este espaço, destinado aos alunos, como um local onde são realizados os *trabalhos de casa* ou onde alguns professores aproveitam para leccionar conteúdos disciplinares específicos ou, ainda, uma oportunidade para completar um horário de um docente.

Outro aspecto que é útil aqui reflectir é se de facto a formação inicial dos docentes contempla esta área específica. Uma vez que, só um docente consciente do modo como se aprende a aprender consegue desenvolver de um modo eficaz nos alunos essa capacidade. Assim, seria desejável que no currículo da formação inicial dos futuros docentes fosse dada mais ênfase a esta temática.

3. Aprender a Aprender como Factor Promotor da Saúde

No ano de 1986, numa reunião com vários técnicos de saúde em Ottawa (Canadá), foi elaborada uma carta de recomendações, conhecida como “Carta de Ottawa”⁸, que veio levantar novas reflexões acerca do conceito de saúde. Esta carta consistia numa proposta de um conjunto de princípios e medidas destinadas a melhorar as condições de saúde das populações de todo o mundo. Nascia então o conceito de **Promoção da**

8) OMS (1986). *Ottawa Charter for health promotion. An International Conference On Health Promotion. The move towards a new Public Health.* Ottawa, Canada

Saúde, bastante diferente do conceito de saúde anteriormente vigente.

Segundo a carta de Ottawa (1986), *promoção da saúde é um processo que visa criar condições que permitam aos indivíduos e aos grupos controlar a sua saúde, a dos grupos onde se inserem e agir sobre os factores que a influenciam* (Navarro, 1995:78).

Analisando esta definição, torna-se evidente o papel imprescindível que a escola e os professores podem tomar na formação dos indivíduos, através do desenvolvimento da auto-estima, autonomia e responsabilidade, ajudando-os a construir um projecto de vida e contribuírem para uma sociedade melhor.

Hoje, a promoção da saúde é considerada como um processo educativo onde a dimensão participativa das pessoas é primordial e a escola é um campo precioso para o desenrolar desse processo.

A escola tradicional tem grandes limitações intrínsecas para criar condições de desenvolvimento das crianças e dos jovens e cumprir o seu papel educativo na vida. A promoção da saúde tem como principal finalidade ajudar o aluno a reforçar o gosto pela sua vida e a dos outros, dando-lhe mais valor. Assim, com a principal finalidade de promover a saúde dos alunos, surge o conceito de Escola Promotora de Saúde⁹ (EPS) que, pretende, através do uso de metodologias participativas, ajudar a construir um projecto de vida dos alunos. No entanto, para a construção desse projecto os alunos têm de estar apetrechados com um conjunto de competências:

- **Ler e interpretar a realidade** identificando situações que interferem com a nossa vida;
- **Relacionarem-se de forma construtiva** com o ambiente;
- **Tomar decisões**, em liberdade, fundamentadas com os conhecimentos adequados indispensáveis, com sentido de responsabilidade e com **autonomia** de tal forma que os limites que nos impomos sejam apenas o respeito pela **liberdade** e **autonomia** dos outros.

Algumas destas competências podem ser desenvolvidas na escola e, nomeadamente, entre outras variadas formas, através do ensino métodos de estudo eficazes.

Segundo Navarro (1999), uma EPS terá de actuar segundo cinco importantes dimensões, que se encontram interligadas. São elas a Dimensão Curricular, Dimensão Psicossocial, Dimensão Ecológica, Dimensão Comunitária, Dimensão Organizacional.

Quadro 2 – Dimensões de actuação da Escola Promotora de Saúde (Navarro, 1999).

9 OMS, CE, CEE (1995). *A Rede Europeia de Escolas Promotoras de Saúde*. Lisboa: Ed. Ministério da Educação.

ESCOLA PROMOTORA DE SAÚDE	
Dimensão Curricular	<ul style="list-style-type: none"> - Interligação dos conteúdos formais com a vida dos alunos. - Encontrar um sentido para a aprendizagem, procurando informação, comunicando-a aos outros. - Aumento da auto-estima e autoconfiança. - Como lidar com o stress e experimentar comportamentos que o reduzam. - Reflexão do aluno sobre os próprios desejos, ideias, motivações e acções.
Dimensão Psicossocial	<ul style="list-style-type: none"> - Clima relacional positivo. - Gerir conflitos / respeito pelos indivíduos. - Trabalho em equipa: trabalhar para uma “cultura de escola”. - Comunicação efectiva entre todos os intervenientes.
Dimensão Ecológica	<ul style="list-style-type: none"> - Manutenção, modificação, embelezamento dos espaços (transformando-os num espaço higiénico e agradável) de acordo com as motivações dos alunos. - Criação de condições de segurança. - Desenvolvimento de hábitos saudáveis.
Dimensão Comunitária	<ul style="list-style-type: none"> - Integração da escola na sociedade envolvente, integrando as potencialidades das famílias e restantes organizações comunitárias na concretização dos objectivos.
Dimensão Organizacional	<ul style="list-style-type: none"> - Apoio normativo da escola. - Organização escolar. - Organização / articulação / flexibilidade entre os participantes.

Numa Escola Promotora de Saúde, os métodos de estudo poderão incluir-se na Dimensão Curricular na medida em que, na utilização correcta destes métodos, são desenvolvidos nos alunos capacidades reflexivas relativamente à interligação entre conhecimentos já adquiridos, muitos deles relacionados com o dia-a-dia do aluno, competências cognitivas e metacognitivas que lhes permite gerir, controlar e avaliar as suas estratégias na resolução de situações de aprendizagens escolares e sociais na escola e fora dela, permitindo um aumento da sua autonomia e auto-estima.

O conceito de promoção para a saúde definido na carta de Ottawa (OMS, 1986) é aqui enquadrado sob o ponto de vista de que a utilização de bons e adequados métodos de estudo têm uma influência imprescindível na formação de jovens autónomos, reflexivos, capazes de gerir, controlar e avaliar o seu processo de aprendizagem e, conseqüentemente, produzir um projecto de vida.

As Escolas Promotoras de Saúde preocupam-se com o bem-estar dos seus alunos. Esse bem-estar passa pela satisfação emocional e psicológica. Uma forma de promover o bem-estar nos alunos é fornecer-lhes as ferramentas essenciais para que aprendam a aprender. Deste modo, a probabilidade de sucesso escolar, aumentará certamente nos alunos. Estes, vêem o seu trabalho e esforço compensado e tornam-se mais auto-confiantes na sua progressão.

Conclusão

Os alunos que sabem organizar, orientar e avaliar o seu trabalho diário têm consciência daquilo que realizam e são, geralmente, pessoas mais satisfeitas. Conseguem assim mais facilmente definir objectivos de vida e sabem que podem conseguir alcançá-los. Deste modo, não se sentem frustrados nem desmotivados quando os objectivos são difíceis de conseguir e prosseguem em frente tentando superar as dificuldades que surgem, utilizando a sua “caixa de ferramentas” mentais e utilizando-as adequadamente a cada tarefa específica. Assim, é necessário dar resposta às suas necessidades quando estes encontram dificuldades no seu estudo diário.

Quando os alunos não têm métodos de estudo, geralmente, apresentam resultados mais baixos. Este facto poderá levar a que estes tendam a abandonar os estudos com a ideia de que não gostam de estudar, ou porque se sentem intelectualmente inferiores aos colegas. No entanto, este facto poderá não estar relacionado com as suas capacidades cognitivas, mas sim com a falta de método de estudo. Se os alunos não forem devidamente orientados na descoberta das suas próprias competências cognitivas e metacognitivas, ao saírem da escola dificilmente encontrarão outros modos eficazes de as desenvolver.

Estratégias promotoras da saúde podem neste caso ter um papel muito importante no combate ao absentismo escolar e ao abandono precoce da escola – problema que tanto afecta o nosso país. Ao tornar o aluno mais participativo e ciente das suas capacidades, a escola pode ajudar a dar um dos muitos passos a favor da construção de um projecto de vida saudável e harmonioso. Desta forma poderemos afirmar que ensinar a aprender poder ser certamente uma das formas de promover a saúde nos nossos alunos, homens e mulheres da amanhã.

Referências Bibliográficas

- Lopes, J.P. (2001). *Alunos com Dificuldades de Aprendizagem – Da teoria à prática*. Série Didáctica nº16 - Ciências Sociais e Humanas. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Lopes, J.P. (2000). *Desenvolvimento durante a 3ª infância – Implicações para o ensino*. Série Didáctica nº23. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Mafra, P. (2001). *Estratégias de aprendizagem e métodos de estudo – um estudo exploratório sobre os métodos de estudo utilizados pelos alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico na disciplina de Ciências Naturais*. Dissertação de Mestrado em Promoção/Educação para a Saúde. Vila Real (Policopiado).
- Morais, M.M (1988). *Pensar sobre o pensar: ensino de estratégias metacog-*

- nitivas para a recuperação de alunos do 7º ano na disciplina de língua portuguesa. Tese de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Ciências.*
- Navarro, M. F. (1995). *Educação para a Saúde e Profissionais de Saúde Comunitária*. Educação para a saúde. Vol.13, nº4. Outubro-Dezembro. pp. 77-83.
- Navarro, M. F. (1999). *Educar para a saúde ou para a vida? Conceitos e fundamentos para novas práticas*. In Departamento de Metodologias da Educação (Ed.). Actas do I Congresso Nacional de Educação para a Saúde. Braga: Universidade do Minho.
- Nisbet, J. e Shucksmith, J.. (1986). *Learning Strategies*. Routledge – Education Books.
- Novak, J. D.; Gowin, D. B. (1996). *Aprender a Aprender*. Lisboa: Plátano Edições Técnicas.
- OMS (1986). *Ottawa Charter for health promotion. An International Conference On Health Promotion*. The move towards a new Public Health. Ottawa, Canada.
- OMS, CE, CEE (1995). *A Rede Europeia de Escolas Promotoras de Saúde*. Lisboa: Ed. Ministério da Educação.
- Sá, J. (1994). *Renovar as Práticas no 1º Ciclo pela via das Ciências da Natureza - Coleção Mundo de Saberes nº10*. Porto: Porto editora.
- Salema, M.H. (1997). *Ensinar e Aprender a Pensar*. Coleção educação hoje. Lisboa: Texto Editora. Serafini, M. T. (1996). *Saber estudar e aprender* (2ª ed.), Nº37. Lisboa: Editorial Presença.
- Sá, J.; Valente, M.O. (1998). *A promoção do pensamento científico em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico*. Revista de Educação: Departamento de Educação da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa. Lisboa. Vol. VII, nº2. pp. 165-177.
- Simão, A. V. (1992). *O resumo: estratégias de aprendizagem, estratégias de ensino*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação. Lisboa, policopiado.
- Silva, A. L.; Sá, I. (1993). *Saber Estudar e Estudar para Saber - coleção ciências da educação*. Porto: Porto Editora.
- Valente, M.O. et al. (1987). *Aprender a Pensar. Projecto DIANOIA*. Lisboa: Departamento de Educação da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.
- Departamento da Educação Básica (1999). *Ensino Básico: Competências Gerais e Transversais*. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento da Educação Básica.
- Portugal. Decreto-Lei nº6/2001, de 18 de Janeiro de 2001.
- Portugal. Declaração de Rectificação nº4-A/2001, de 28 de Fevereiro de 2001.

