



TÉCNICAS E FERRAMENTAS DE ESTUDO

23/02/2026 | 19h00-22h00 | 3 horas

Formação online

MÓNICA SILVA

AÇÃO DE CURTA DURAÇÃO PARA

**Educadores de Infância, Professores do Ensino Básico, Secundário e Professores
de Educação Especial**

(Não releva na dimensão científico-pedagógica)

Mais informações e inscrições em:

<https://formacaodesportiva.pt/cfapnl/>

APRESENTAÇÃO

Conciliar a escola com as atividades extracurriculares e com o lazer é um desafio constante na vida das crianças e dos jovens que exige organização, disciplina e estratégias de aprendizagem eficazes. Muitas vezes, o cansaço físico, a falta de tempo e as dificuldades de concentração tornam a preparação para os testes escolares uma tarefa difícil. No entanto, tudo isto é possível de otimizar com as ferramentas certas.

Esta ação de formação tem como objetivo capacitar os estudantes a desenvolverem métodos de estudo eficientes, adaptados à sua realidade escolar. Através de uma abordagem prática e dinâmica, serão apresentadas técnicas de memorização, gestão do tempo, planeamento de estudo e estratégias para lidarem com a ansiedade em contexto de avaliação.

Mais do que estudar “muito”, o importante é estudar bem. Com esta formação pretende-se transmitir competências que tornarão os estudantes mais autónomos, confiantes e preparados para enfrentarem os desafios e exigências do processo ensino-aprendizagem.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Temática
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicação do conceito “estudar”, “bom aluno” e as suas vantagens. ▪ Ensinar estratégias para manter a concentração na aula e ser mais eficaz no processo de aprendizagem durante a aula; ▪ Abordar técnicas para melhorar o estudo e memorização; ▪ Abordar ferramentas tecnológicas para melhorar o estudo e memorização. ▪ Encorajar os atletas a aplicarem essas técnicas tanto nos estudos quanto na preparação para os seus treinos e jogos, destacando as semelhanças entre organização nos estudos e no desporto.

DESTINATÁRIOS

- Professores
- Educadores
- Diretores de Turma
- Auxiliares de Educação
- Diretores de Agrupamentos
- Psicólogos
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Mónica Silva, PhD

Doutoramento em Psicologia Clínica pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa;

Pós-graduação em Psicologia do Desporto pelo INSPSIC;

Pós-graduação em Hipnose Clínica e Experimental pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa;

Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto;

Membro Efetivo nº 20589 da Ordem dos Psicólogos Portugueses;

Coordenadora do Departamento de Psicologia do Boavista Futebol Clube - modalidades de futebol de formação, futebol feminino e futsal (de 2016 a 2025);

Psicóloga da equipa profissional de futebol da Boavista Futebol Clube, SAD (de 2020 a 2025);

Especialista em Psicoterapia pela Sociedade Portuguesa de Grupanálise e Psicoterapia Analítica de Grupo;

Autora de artigos em revistas científicas da especialidade de Psicologia Clínica;

Preletora de inúmeras comunicações orais em encontros científicos;

Docente Convidada da Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto;

Arguente de Provas de Mestrado de estudantes do Mestrado em Psicologia Clínica da Universidade Fernando Pessoa;

Orientadora de Estágios Curriculares de Mestrados em Psicologia Clínica, Psicologia das Organizações, Psicologia do Desporto e Psicologia da Educação de várias universidades públicas e privadas das zonas norte e centro do país.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

23/02/2026

19h00-22h00 (3 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	20€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

apnl@formacaodesportiva.pt