



# **#ESTUDOEMCASA**

ORIENTAÇÃO PARA O TRABALHO AUTÓNOMO / Secundário



Bloco temático 10

# PLANO

O trabalho autónomo em História: algumas dicas para o Exame Nacional.

**Exame Final Nacional de História A**  
**Prova 623 | 1.ª Fase | Ensino Secundário | 2020**  
12.º Ano de Escolaridade

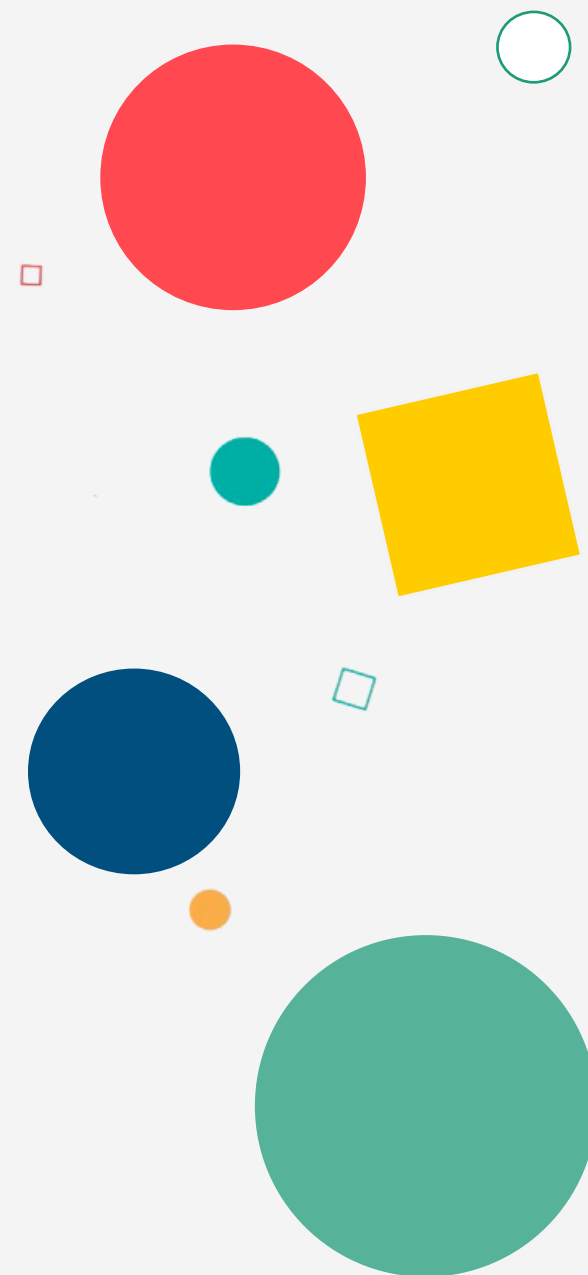
Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho | Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

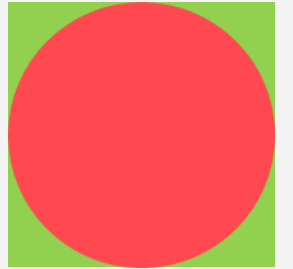
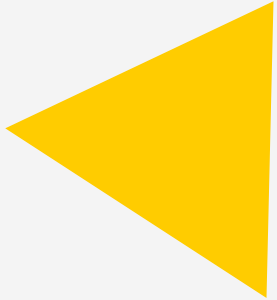
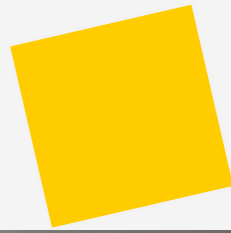
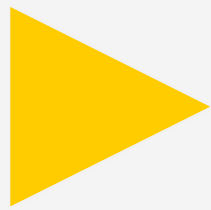
Duração da Prova: 120 minutos. | Tolerância: 30 minutos.

14 Páginas

---

**VERSÃO 1**







## **Estudar HISTÓRIA A**

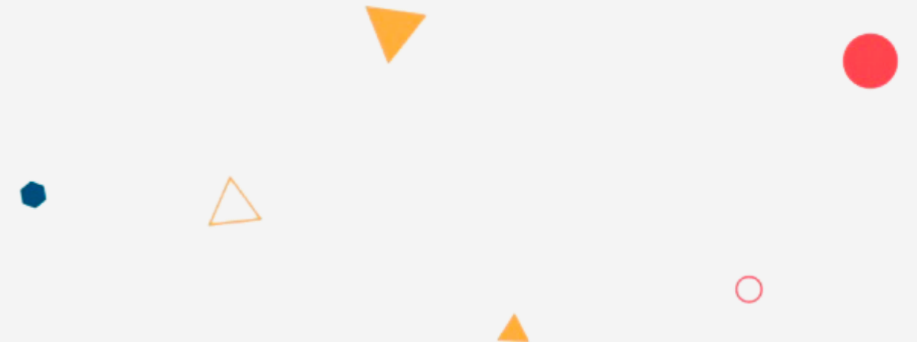
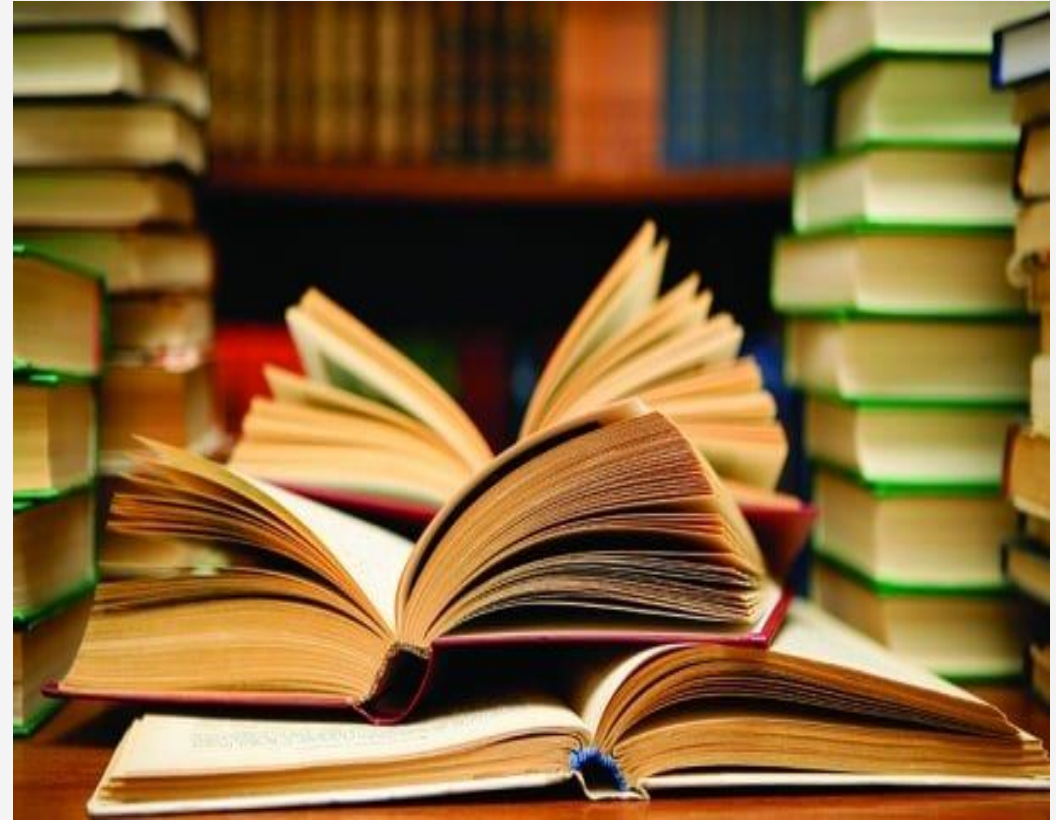
\_capacidade de analisar fontes, em particular documentos, de forma a deles extrair a informação solicitada ou necessária para a interpretação de um determinado aspeto;  
\_elaborar uma cronologia de factos, acompanhada da sua localização espacial;  
\_problematizar causas e consequências dos factos estudados, de modo a promover a capacidade de reflexão.

# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

**A produtividade está relacionada com o espaço onde se encontra**

Por isso mesmo, deve arranjar um local fixo onde possa estudar de forma confortável e que seja exclusivamente dedicado aos estudos.

Pense num espaço de sua casa onde não existam distrações tentadoras como televisões, cama ou até o sofá e assim que definir o seu espaço de estudo e mantiver essa rotina, o seu cérebro vai associando esse espaço ao momento de estudo.



# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

## Opte por imprimir os documentos para estudar

Uma das dicas para estudar para os exames nacionais passa por imprimir as matérias como um método de estudo mais eficaz.

Claro que os tablets e computadores são definitivamente uma grande ajuda, mas a verdade é que acabam por ser sempre um meio muito mais propício para a distração.

Alguns investigadores afirmam que a adoção de hábitos interativos como clicar e apontar, por exemplo, melhora a experiência do ensino.

Contudo, mais de 90% dos estudantes afirmam que preferem uma cópia impressa em vez de um dispositivo digital quando o assunto é estudar e trabalhar para a escola.

# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

**Opte por imprimir os documentos para estudar –  
Continuação**

É claro que, e especialmente nos dias de hoje, há também uma forte componente sustentável em torno deste e outros assuntos, pelo que este pode ser um fator em análise, aquando da tomada de decisão. Se optar por imprimir, porque é uma forma de estudo melhor, pense em reciclar papéis que tenha por casa espalhados, por exemplo.





# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?



## Ouvir música

É verdade: ouvir música pode melhorar o humor dos estudantes e alterar toda a sua perspectiva de estudo em geral.

A capacidade de se concentrar em silêncio é deixada ao critério de cada um, até porque enquanto um estudante pode até só conseguir estudar a ouvir música, outro pode não conseguir manter a concentração de todo.

No entanto, muitos especialistas afirmam que ouvir certos tipos de música, pode ajudar os alunos a envolver partes do cérebro que os ajude a prestar atenção.

# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

## Ouvir música

Uma pesquisa universitária realizada em França e publicada na revista *Learning and Individual Differences*, descobriu que alunos que assistiram a uma palestra de uma hora com música clássica tocando em segundo plano tiveram pontuação significativamente maior num questionário sobre o conteúdo da apresentação que outro grupo de estudantes que ouviram a mesma palestra, mas sem a presença da música clássica ao fundo.

Os investigadores usaram trechos do *Terceiro Concerto de Brandenburgo* de Bach, *Quebra-Nozes* de Tchaikovsky e *Eine Kleine Nachtmusik* de Mozart. Eles acreditam que a música deixou os alunos em um estado emocional mais elevado, tornando-os mais recetivos à informação.

# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

## Fazer exercício físico antes de iniciar o estudo

Já todos estamos a par dos benefícios do exercício físico, seja para a nossa saúde, bem-estar físico e mental, como para o cérebro.

E no que diz respeito às estratégias para estudar com eficácia, ele não fica de fora.

De acordo com o doutor Douglas B. Mckeag, especialista em medicina geral e familiar, suar um pouco antes de abraçar os livros pode fazer com que o estudante fique mais alerta, aberto e capaz de aprender novas informações durante a sessão de estudo depois do treino.



# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

## Fazer exercício físico antes de iniciar o estudo

*“Logo após uma única sessão de exercício físico aeróbio realizado em intensidade moderada (...) são observadas melhoras no desempenho de diferentes tarefas cognitivas, tais como velocidade de processamento, atenção seletiva e memória de curto prazo.”*

Filho, Carlos *et al*, *Influência do exercício físico na cognição: uma atualização sobre os mecanismos fisiológicos*, in Rev Bras Med Esporte - Vol. 20, No 3 - Mai/Jun, 2014, p. 237

# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

## Aprender a relaxar.

Quando o assunto é aprender a estudar para os exames nacionais com eficácia, aprender a manter a calma e a relaxar é extremamente importante.

Ora, se estiver constantemente em stress e angustiado o estudante não irá conseguir tirar qualquer proveito do estudo. Assim, fazer pausas e respirar fundo nos momentos mais tensos irá ajudá-lo a estudar de modo eficaz.



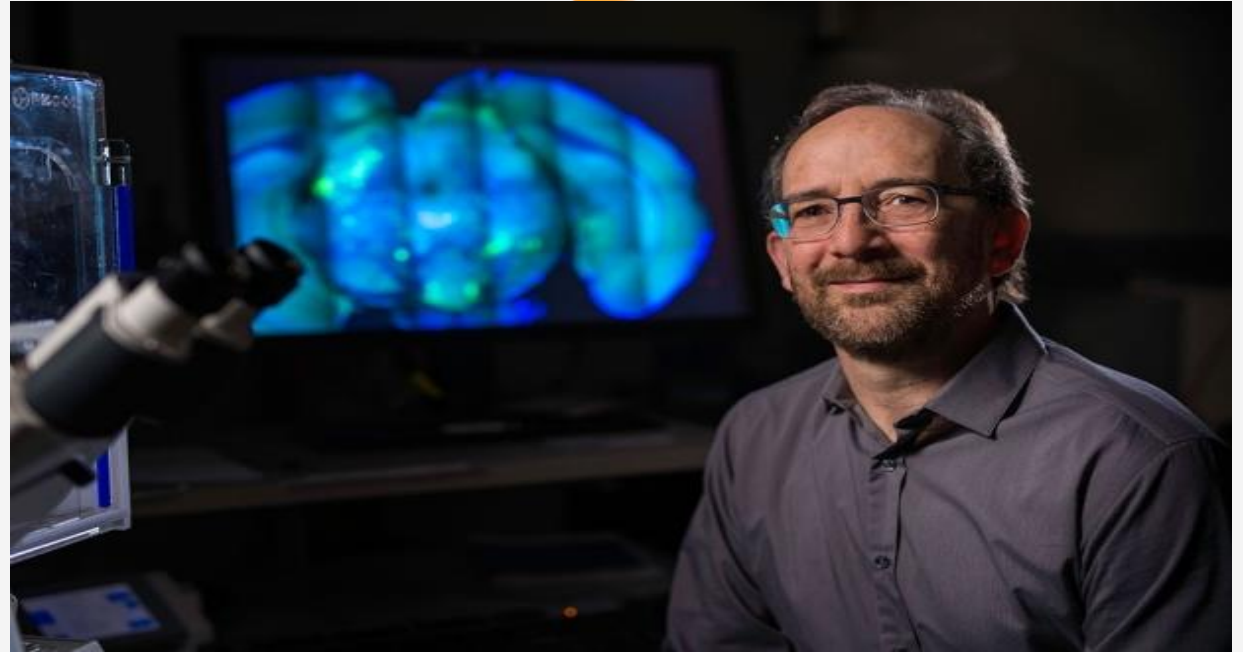
Fonte de imagem: Judy Moon and Associate



# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

## Aprender a relaxar

Segundo um estudo realizado pela Universidade de Stanford (Califórnia, EUA) com o recurso a um pequeno grupo de ratos de laboratório (que têm um tipo de respiração idênticos à dos humanos) ficou comprovado que existe uma ligação intensa e profunda entre o ato de respirar, pensar, comportar e sentir.



Mark Krasnow, investigador, in Stanford Medicine, News Center

# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

## Estudar quando estiver cansado e descansar a seguir

ESTRANHO?

Pois é, mas a verdade é que estudar quando se sente mais cansado (antes de dormir) pode mesmo ajudar o seu cérebro a ficar mais concentrado e a reter novas habilidades.

Existe, inclusivamente, um termo para isso intitulado de sleep-learning (em português, aprender a dormir). Isto porque o processo de consolidação da memória está no seu melhor momento durante o sono “de ondas lentas”. Isto significa que a revisão do material antes de dormir pode realmente ajudar o cérebro a reter as informações.

# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

## Relembrar em vez de “reler”

Em 2009, este método de estudo foi abordado por um professor de psicologia da Universidade de Washington, quando publicou um artigo na *Psychological Science* a aconselhar os alunos a não reler os conteúdos.

Segundo o professor, ler e reler os materiais pode fazer com que os estudantes pensem que estão a par do conteúdo, quando na verdade não estão.

Mas afinal, o que é sugerido? Que os alunos façam uma espécie de “**recordação ativa**”, isto é, que leiam uma vez os conteúdos e que de seguida fechem o livro e recitem tudo para que consigam praticar a memória a longo prazo.



# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

## Em casa

- ▶ Planifique os seus tempos de estudo
  - ▶ Reserve um espaço para o estudo
  - ▶ Pratique um estudo ativo (sublinhar, anotar, responder a questões, fazer resumos e esquemas, consultar dicionários e outros livros e refletir sobre as aulas)
  - ▶ Estude em grupo
  - ▶ Tente reconstruir aulas
  - ▶ Deve procurar entender o que estuda
  - ▶ Não esquecer os objetivos orientadores da aprendizagem
- /aprendizagens essenciais:

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/12\\_historia\\_a.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_historia_a.pdf)

# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

Em casa

- ▶ Utilize o dicionário
- ▶ Resolva exercícios sobre as matérias
- ▶ Diversifique as fontes de informação
- ▶ Inventarie as suas dúvidas
- ▶ Consulte Exames de anos anteriores:

[http://iave.pt/images/arquivo\\_de\\_provas/2020/623/EX-HistA623-F1-2020-V1\\_net.pdf](http://iave.pt/images/arquivo_de_provas/2020/623/EX-HistA623-F1-2020-V1_net.pdf)

# Como estar preparado/a para o Exame Nacional?

► No decurso do exame, a atenção aos textos e a interpretação dos enunciados são fundamentais e podem fazer toda a diferença. Antes de dar início a cada resposta, é imprescindível também que se faça um esquema das ideias essenciais (sobretudo quando a resposta é mais longa), de forma a ser possível verificar se nada do essencial ficará esquecido e se os dados a apresentar estão organizados de forma ajustada ao que é solicitado. Uma atenção especial aos exercícios de escolha múltipla: não esquecer que a leitura atenta e analítica das opções oferecidas pode fazer a diferença, antes de se efetuar uma escolha consciente.



# Desafio:

Tente responder a uma questão do Exame Nacional do ano letivo de 2017/2018.

PORTUGAL DE FINAIS DA DÉCADA DE 1920 A FINAIS DA DÉCADA DE 1930:  
ECONOMIA, PODER POLÍTICO E PRODUÇÃO CULTURAL

Documento 1

António de Oliveira Salazar, ministro das Finanças –  
caricatura publicada no semanário humorístico *Sempre Fixe* (1929)



Com a sua nova partitura, o virtuoso\* das Finanças consegue arrancar muitas notas ao velho instrumento. Música que delicia o dilettante\*\*.

\* Virtuoso.

\*\* Bom apreciador.

Documento 2

Salazar entrevistado por Frédéric Lefèvre – *Les Nouvelles Littéraires* (1935)

A ditadura tem como missão principal restabelecer a liberdade do Estado e, consequentemente, a liberdade dos indivíduos, pois, se o Estado não for superior a tudo, não haverá liberdade individual. No regime parlamentar, o Estado não é livre. Os ministros são escravos dos deputados. [...]

- 5 Num governo como o meu, a melhor garantia é a adesão consciente de todos [...]. Em Portugal, não somos um Estado totalitário, mas um Estado limitado; ou seja, reconhecemos princípios superiores que limitam a autoridade do Estado, como a justiça e o bem comum.

E do mesmo modo que, no plano espiritual, não somos um Estado totalitário, também não o somos no plano económico. Não defendemos que o Estado deva assumir-se como [...] dono de empresas. O Estado reconhece na iniciativa privada, desde que devidamente controlada, um instrumento promotor do progresso e da economia. [...]

- 10 Só a partir da ditadura é que Portugal conheceu a liberdade. Antes, apenas existia liberdade para os amigos do partido no poder. Lembro-me de ter sido convidado, em 1914, para dar uma conferência no Porto. Mal tinha acabado de expor as minhas ideias, rebentou uma rixa, perante a passividade da polícia. As cadeiras serviram de projéteis. Era o regime da liberdade! [...]

- 15 A nossa censura é restrita; nunca é uma censura das ideias, é uma censura dos factos. [...] Em Portugal, se é certo que não permito que se escrevam falsidades, também não impeço quem quer que seja de dar a sua opinião sobre factos verídicos. Em relação à moral, se estamos na presença de obras pornográficas, sem o mínimo valor literário, intervimos. Desde que a arte esteja em jogo, preferimos ser prudentes e, na dúvida, optamos pela liberdade. [...] Em Portugal, país católico, somos inspirados pela moral católica. O Estado não impõe uma moral. Não é esse o seu objetivo. Eis precisamente um dos aspetos – e há muitos outros – que nos separam da ditadura hitleriana. [...]

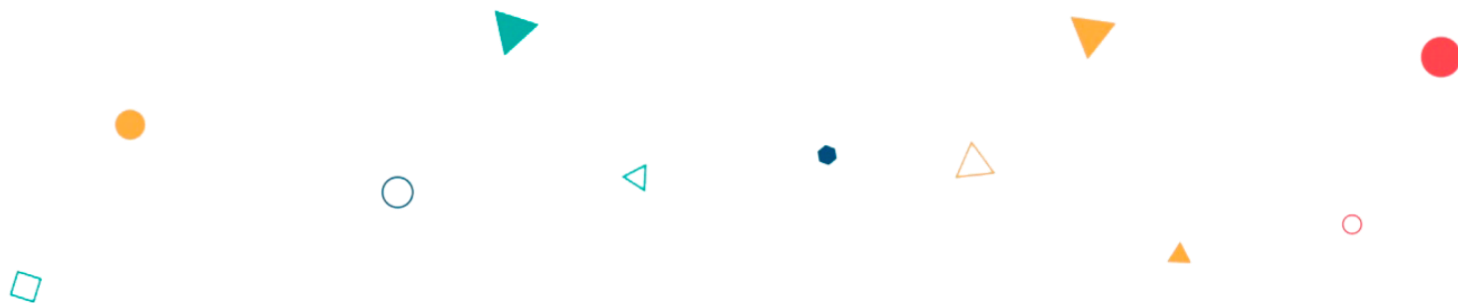
Temos uma Assembleia Nacional, cujos membros pertencem todos à União Nacional. [...]

- 20 Tenho um parlamento, mas sou eu que governo, e, para o povo, a única realidade que conta é o governo. O país tem uma constituição, e, contudo, como eu estou sempre presente, aos olhos do povo represento o governo.

## QUESTÃO

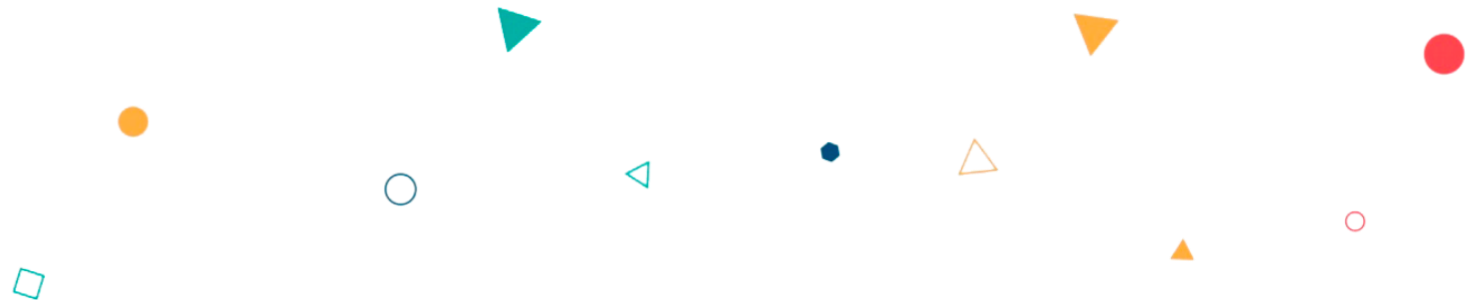
Explicite dois fatores que contribuíram para a queda da 1.ª República.

Um dos fatores deve ser articulado com a informação contida no documento 1 e o outro fator com a informação contida no documento 2.



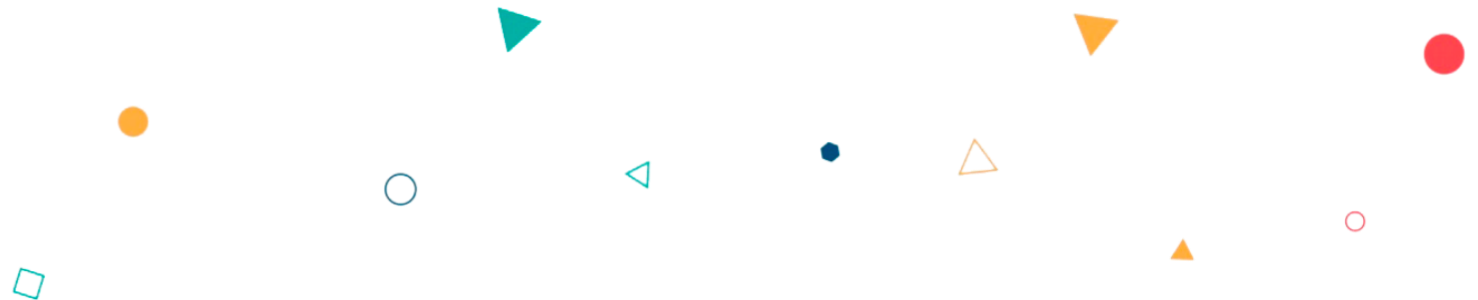
## Proposta de resolução

- desequilíbrio entre a «receita» e a «despesa» (doc. 1) OU dificuldade de saneamento das finanças públicas OU ausência de soluções para os problemas económico-financeiros do país;
- ineficácia do poder executivo («Os ministros são escravos dos deputados» - doc. 2), num clima de instabilidade política (OU numa conjuntura marcada pela queda de sucessivos governos e presidentes) OU corrupção na ação governativa em favor das clientelas partidárias, «os amigos do partido no poder» (doc. 2);



## Proposta de resolução

- lutas político-partidárias em sede do parlamento (OU supremacia do poder legislativo sobre o executivo: «Os ministros são escravos dos deputados» - doc. 2), com impacto no funcionamento do regime;
- simpatia crescente por ideais antiparlamentares (OU autoritários): «No regime parlamentar, o Estado não é livre» (doc. 2) OU apologia de um Estado com maior autoridade: «se o Estado não for superior a tudo, não haverá liberdade individual» (doc. 2);



## Proposta de resolução

- hostilidade à República por parte de sectores ligados à Igreja, devido às medidas anticlericais adotadas em «Portugal, país católico» (OU inspirado pela «moral católica») (doc. 2);
- influência de intelectuais conservadores, como Salazar (doc. 1) (OU «Lembro-me de ter sido convidado, em 1914, para dar uma conferência no Porto» - doc. 2);
- receio, por parte de sectores da alta burguesia (OU das classes médias OU do exército), da agitação político-social (OU da desordem pública: «rebentou uma rixa, perante a passividade da polícia. As cadeiras serviram de projéteis» - doc. 2).



# Síntese:

## Palavras-chave:

Métodos de estudo e trabalho;

A produtividade e o local onde estuda;

Ouvir música;

Fazer exercício físico;

Como estudar História em casa e de forma autónoma;

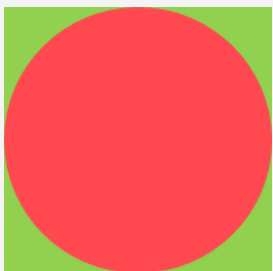
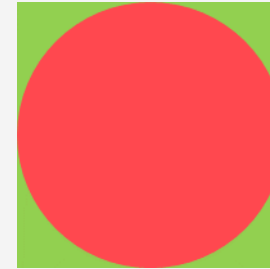
Como responder a uma questão de Exame.

## *Webliografia:*

<https://www.e-konomista.pt/estudar-para-os-exames-nacionais/>

<https://inspiringfuture.pt/articles/como-estudar-para-o-exame-de-historia-a>

<http://iave.pt/index.php/avaliacao-de-alunos/arquivo-de-provas-exames/provas-e-criterios-2017-2018>



**BOM TRABALHO!**