

**COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS**  
**MÉTODOS DE ESTUDO**  
**E PROMOÇÃO DO SUCESSO**



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

## ÍNDICE

O que é uma Microcredencial?

O que são Competências Transversais de Estudo?

**1.** Duração

**2.** ECTS

**3.** Sinopse

**4.** Destinatários

**5.** Pré-requisitos

**6.** Objetivos de Aprendizagem

**7.** Competências a Adquirir

**8.** Conteúdos ou Estrutura Curricular

**9.** Metodologia

**10.** Avaliação

**11.** Equipa da Microcredencial

## O QUE É UMA MICROCREDENCIAL?

“Uma microcredencial é o registo dos resultados de aprendizagem obtidos por um estudante após a realização de um percurso curto de aprendizagem. Esses resultados de aprendizagem foram avaliados de acordo com padrões transparentes e claramente definidos.

Os cursos que conferem microcredenciais são desenhados para apetrechar o estudante com conhecimentos, habilidades e competências específicas que respondem a necessidades sociais, pessoais, culturais ou do mercado de trabalho.

As microcredenciais são propriedade do estudante, podem ser compartilhadas e são portáteis.

Podem ser autónomas ou combinadas em credenciais maiores.

São sustentadas pela garantia da qualidade, seguindo padrões acordados no setor ou área de atuação respetiva”.

Comissão Europeia, *A European Approach To Microcredentials*

## O QUE SÃO COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS DE ESTUDO?

No ensino superior, as competências transversais são essenciais porque ajudam os estudantes a gerir a complexidade dos estudos, a desenvolver o pensamento crítico, a promover a autonomia e, com isso, a adaptar-se ao mercado de trabalho.

As competências transversais de estudo são um conjunto de habilidades gerais que não estão diretamente ligadas a um único campo do saber, mas que têm aplicação ampla em diversas áreas do conhecimento e contextos da vida académica e profissional. Isto é, elas são transferíveis entre contextos. Estas competências são fundamentais no processo de aprendizagem, pois permitem que os indivíduos enfrentem desafios complexos e se adaptem às constantes transformações do mundo contemporâneo.

As competências transversais de estudo são um pilar essencial para o sucesso no processo de aprendizagem, proporcionando aos indivíduos as ferramentas necessárias para enfrentar os desafios académicos e profissionais com confiança e eficácia (Silvério, 2018). Investir no desenvolvimento dessas habilidades não apenas potencializa o desempenho académico, mas também contribui para a formação de cidadãos mais preparados e adaptáveis a um mundo em constante transformação.

## **1. DURAÇÃO**

3 semanas

## **2. ECTS**

1 ECTS e tempo nocional estimado de trabalho de 26 horas

## **3. SINOPSE**

Por técnicas de estudo entende-se a utilização de métodos eficazes para assimilar e consolidar conhecimento. Isto é, estratégias de estudo são métodos e abordagens estruturadas que ajudam os estudantes a adquirir, organizar e reter informações de maneira eficaz. Essas estratégias são ferramentas indispensáveis no processo de aprendizagem, pois permitem que os estudantes maximizem o seu tempo e o seu esforço, promovendo uma compreensão mais profunda dos conteúdos.

## **4. DESTINATÁRIOS**

Estudantes que frequentam a Universidade Aberta, com prioridade para os de primeira matrícula.

## **5. PRÉ-REQUISITOS**

Tratando-se de um curso de ensino a distância na modalidade de e-learning, a sua frequência exige que as/os candidatas/os tenham acesso a computador com ligação à Internet e possuam conhecimentos de informática, na ótica do utilizador, incluindo de navegação na Internet.

## **6. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM**

### **Geral:**

Capacitar os estudantes a desenvolverem estratégias eficazes de estudo e aprendizagem, promovendo autonomia, organização e técnicas que otimizem a retenção e aplicação do conhecimento no ensino superior.

### **Específicos:**

- Identificar diferentes estratégias de estudo;
- Distinguir os diferentes usos de um conjunto de estratégias de estudo;

- Refletir, criticamente, sobre o progresso e ajustar estratégias.

## 7. COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

As competências a serem adquiridas devem abranger habilidades práticas e teóricas que permitam aos estudantes conhecer e selecionar as estratégias mais adequadas para o seu objetivo. Assim,

- Identificar diferentes estratégias de estudo e as suas finalidades;
- Reconhecer quais estratégias que são mais adequadas para diferentes tipos de conteúdo;
- Adaptar as estratégias ao contexto pessoal de aprendizagem;
- Autoavaliar o impacto das estratégias aplicadas.

## 8. CONTEÚDOS OU ESTRUTURA CURRICULAR

- **Semana 1:** Módulo 1 | Fundamentos da Aprendizagem Eficiente
- **Semana 2:** Módulo 2 | Métodos e Técnicas de Estudo
- **Semana 3:** Módulo 3 | Aplicação Prática e Sustentabilidade da Aprendizagem

### MÓDULO 1 | FUNDAMENTOS DA APRENDIZAGEM EFICIENTE

[Carga horária: 8 horas]

#### Objetivos

Apresentar os princípios fundamentais da aprendizagem e fatores que influenciam o sucesso acadêmico.

#### Conteúdos

- Conceito de aprendizagem ativa.
- Fatores que influenciam o desempenho acadêmico (motivação, ambiente de estudo).
- Hábitos e rotinas de estudo eficazes.

#### Bibliografia recomendada

Caliatto, S. & Almeida, L. (2020). Aprendizagem e rendimento acadêmico no ensino superior. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 15(4), 1855-1876 DOI: <https://doi.org/10.21723/riaee.v15i4.12670>

Leal, F. (2023). Estratégias de estudo e de aprendizagem de estudantes de Ensino superior. *Ensaio: Avaliação políticas públicas educacionais*, 31(119), 1-23.

Martins, R. & Santos, A. (2018). Estratégias de aprendizagem e autoeficácia acadêmica

em universitários ingressantes: estudo correlacional. *Psicologia Escolar e Educacional*, 23, 1-7. <http://dx.doi.org/10.1590/2175-35392019016346>

Oliveira, K. Boruchovich, E. & Santos, A. (2009). Estratégias de Aprendizagem e desempenho acadêmico: Evidências de Validade. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 25(4), 531-536.

Troncon, L. (2014). Ambiente Educacional. *Medicina* 47(3), 264-271.

### **Materiais de Apoio**

<https://www.youtube.com/watch?v=posTc56basM>

## **MÓDULO 2 | MÉTODOS E TÉCNICAS DE ESTUDO**

[Carga horária: 10 horas]

### **Objetivos**

Compreender a importância de métodos comprovados para aumentar a retenção e compreensão do conhecimento.

### **Conteúdos**

- Métodos de anotações (Mapa Mental)
- Estratégias de memorização (Palácio da Memória, Técnica de Feynman).
- Revisão espaçada e prática intercalada.

### **Bibliografia recomendada**

Monteiro, S., Vasconcelos, R. & Almeida, L. (2005). Rendimento acadêmico: Influência do método de estudo. Actas do VIII Congresso Galaico Português de PsicoPedagogia. Braga: Universidade do Minho, 14-16 Setembro 2005.

### **Materiais de Apoio**

<https://www.youtube.com/watch?v=1y0xBcGZJmk>

<https://www.youtube.com/watch?v=z-siDHLMJyU>

<https://www.youtube.com/watch?v=sXmKaZ-9fWc>

<https://www.youtube.com/watch?v=posTc56basM>

[https://www.youtube.com/watch?v=CN\\_SCpGuJ\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=CN_SCpGuJ_w)

<https://www.youtube.com/watch?v=d-7SyNtmpa8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ODkXi59EZKs>

<https://www.youtube.com/watch?v=ODkXi59EZKs>

<https://www.youtube.com/watch?v=CZq-tpvl-1c&t=441s>

## **MÓDULO 3 | APLICAÇÃO PRÁTICA E SUSTENTABILIDADE DA APRENDIZAGEM (Trabalho final)**

[Carga horária: 8 horas]

## **Objetivos**

Integrar os conhecimentos adquiridos e desenvolver hábitos sustentáveis de estudo.

## **Conteúdos**

- Tomada de decisão na escolha do método de estudo adequado.
- Aplicar o/s métodos a um caso prático.

## **Bibliografia recomendada**

Toda a bibliografia indicada nos módulos anteriores.

# **9. METODOLOGIA**

Microcredencial realiza-se em regime de e-learning. Na Internet a Microcredencial é suportada pela plataforma em utilização na UAb e adaptada ao seu Modelo Pedagógico Virtual.

As e-atividades decorrem em modo assíncrono. Quer isto dizer que o estudante aprende à hora e no dia que pretende, sem existir a figura do docente presente em sala de aula. Haverá um tutor que estará disponível apenas para esclarecimento de dúvidas.

Os temas são disponibilizados após conclusão do tema anterior.

# **10. AVALIAÇÃO**

A avaliação é de 0 a 20 valores. Sendo a avaliação das e-atividades das primeiras semanas de 40% e a avaliação do trabalho final de 60%.

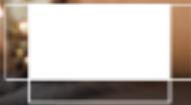
# **11. EQUIPA DA MICROCREDENCIAL**

## **Coordenadora Científica:**

M<sup>a</sup> de Fátima Goulão | [maria.goulão@uab.pt](mailto:maria.goulão@uab.pt)

## **Formadora**

Melanie Magalhães



UNIVERSITY OF  
**AbERTA**  
www.uab.pt