



# Vamos estudar assim!

Guia prático de como melhorar seu  
rendimento acadêmico

Autoras:

Me. Cremilda Monteiro Lima  
Esp. Maria Celes Morais do Monte



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO PIAUÍ





# Vamos estudar assim!

Guia prático de como melhorar seu rendimento acadêmico



## Autoras:

Me. Cremilda Monteiro Lima

Esp. Maria Celes Moraes do Monte

## Diagramação

Ma. Cibelle Resende



UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO PIAUÍ

# Quer êxito na vida acadêmica?

Leia esse guia e aprenda como melhorar os resultados da aprendizagem.

A aprendizagem é resultado de experiências vividas, considerando como determinantes os fatores emocionais, neurológicos e ambientais. Ela se dá de maneira permanente e, não raro, é possível observar que ao conduzi-lá algumas dificuldades na assimilação de conteúdos podem ser manifestadas. Entretanto, hoje, muitos estudiosos entendem a aprendizagem como processo no qual é possível aprender a aprender utilizando-se métodos e técnicas que, quando bem conduzidos, impactam positivamente nos resultados.

Utilizar estratégias como meios para se alcançar resultados satisfatórios no processo de aprendizagem vão desde a organização dos recursos físicos ao estabelecimento de uma rotina que contemple os conteúdos no momento de estudar.

É imprescindível salientar que a motivação para aprender e a maneira de como estudar faz toda a diferença na vida acadêmica, tendo clareza que o que conta não é o quanto o estudante estuda, mas o quão bem ele o faz.

É importante compreender no contexto que a aprendizagem passa por fases. São elas: prévia, realização e auto reflexão. Na fase de análise prévia é importante analisar a tarefa a ser realizada, estabelecer objetivos, estabelecer um plano e selecionar as estratégias; na fase da realização é necessário atenção, controle do ambiente e dos recursos e, por fim, auto reflexão, que é o momento de pensar os resultados, o que impactou, o que funcionou.

Nesta perspectiva, salienta-se o destaque aos objetivos, pois são eles que dirigem o comportamento humano, e fazem o entendimento do aprender não como algo que acontece aos estudantes, mas algo que ocorre em consequência do comportamento dos estudantes (Zimmerman apud Rosário, 1989,p.22). Essa compreensão ainda diz que para o alcance dos resultados esperados é necessário ter em mente que os objetivos devem preencher os requisitos **CRAva**, ou seja, devem ser **Concretos, Realizáveis e Avaliáveis**. Aqui segue o passo a passo:

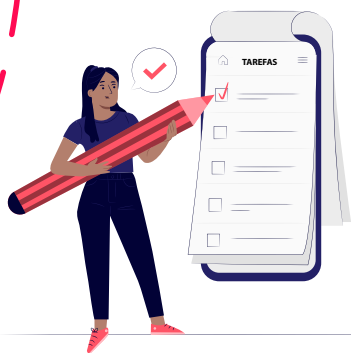




O que fazer?	Como?
Definir o objetivo:	Passar na disciplina "Metodologia Científica"
Estabelecer um plano:	Construir um cronograma de estudos; Organizar o material necessário; Escolher a técnica de estudo adequada; Cumprir com o cronograma estabelecido.
Monitorizar o cumprimento do plano:	Analisar se está cumprindo com o estabelecido e refletir sobre as consequências.
Avaliar:	Alcancei o objetivo? Sim/Não. Porque...

Fonte: Adaptado de Rosário; Núñez; Pienda, 2006.

Ciente do processo, alguns hábitos devem ser construídos e reforçados, assim:



#### Mantenha a sua rotina:

Manter uma rotina é uma forma de condicionar seu cérebro a realizar as atividades do dia a dia. O hábito de acordar cedo, vestir-se, tomar café pela manhã e planejar suas atividades do dia, estabelecendo horários, faz com que o estudante realize um automonitoramento e tenha uma melhor percepção dele mesmo, compreendendo quais os horários ele melhor se concentra, estabelecendo o que é prioridade, e percebendo quais estratégias são mais eficazes para ele.

#### Prepare um local de estudo:

Essa indicação é pelo fato de que a maioria dos estudantes se distrai facilmente. Portanto, é recomendável que o estudante escolha um ambiente tranquilo, organizado com o que precisar, e assim garanta que não vá se distrair com as coisas à sua volta.



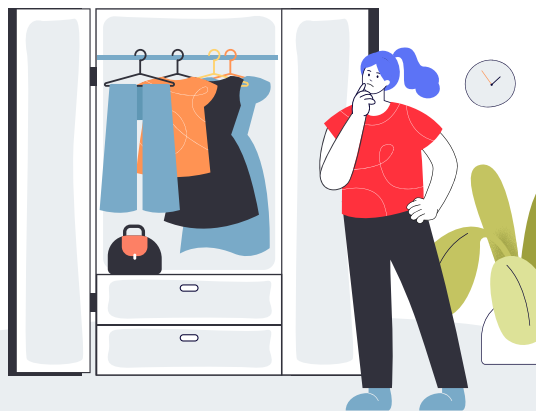


### Manter os estudos:

Esse é o momento de ir atrás das referências que os professores indicaram em sala de aula, revisar conteúdos e anotações. Com essa atitude, as informações ficam na memória ativa e faz com que os conteúdos sejam melhor assimilados. Estude o mais próximo da aula.

### Escolha as técnicas de estudo que mais se adequem ao seu estilo de aprendizagem:

Aqui vai a dica da técnica Pomodoro, considerada a mais popular entre os alunos. Ela consiste em gerenciar o tempo que você utiliza para realizar tarefas, evitando a temida procrastinação. As atividades são divididas em períodos de 25 minutos com breves intervalos de 5 entre elas. Mas o estudante pode lançar mão também dos resumos, EPL2R (explorar, perguntar, ler, lembrar e repassar), Método SQ3R (ter conhecimento preliminar, perguntar, questionar, ler, repetir e revisar), esquematizar, criar mapas conceitos. O importante é o estudante perceber qual método melhor se adequa ao seu ritmo de aprendizagem.



### Faça da tecnologia um aliado para seus estudos:

O uso da tecnologia vem se tornando um poderoso aliado no momento de estudar. Isso vai desde as vídeo aulas de conteúdos, que contribuem para melhorar assimilá-los, à utilização de aplicativos que ajudam a dinamizar os estudos. É necessário que o estudante veja qual melhor satisfaz sua necessidade. Entre os diversos aplicativos disponíveis para uso gratuito, elencam-se aqui algumas sugestões, sabendo, contudo, que a gama de variedade é mais extensa.





#### **Trello:**

ajuda na construção do cronograma de estudo. Esse ajuda no planejamento da rotina



**Evernote**

#### **Evernote:**

possibilita o armazenamento de arquivos na nuvem. Permite, também, que seja possível criar cadernos para cada disciplina.



#### **Pomodoro Challenge:**

se o problema para a gestão dos estudos é o foco, esse aplicativo surge como ferramenta que pode contribuir para sua melhoria. Criado a partir da Técnica Pomodoro, já citada anteriormente, além de observar como o estudante administra o tempo, também dar um feedback sobre seu desempenho.



#### **Formulando:**

se o problema é memorizar fórmulas, esse é o aplicativo para essa tarefa. Os estudantes das áreas de exatas podem lançar mão desse recurso para otimizar seus estudos.



#### **Calm:**

a proposta desse aplicativo é estimular o descanso entre as jornadas de estudo. Assim, cientes da importância de que o bem-estar físico e mental são fatores imprescindíveis nesse processo, o Calm oferta técnicas de relaxamento que promovem o bem-estar necessário para a aprendizagem.

Soma-se ao rol dos aspectos apontados e que devem ser contemplados no dia a dia de todo estudante comprometido: uma alimentação equilibrada, que inclua sais minerais, vitaminas e proteínas de maneira balanceada e a suprir as necessidades nutricionais do organismo; a relevância das horas de sono, que seja de 7 a 8 horas por noite, importantes ao foco e concentração; e a necessidade de realizar atividade física, fundamental para a produção dos neurotransmissores necessários ao processo de aprendizagem.

**Agora que tudo ficou esclarecido, bons estudos!**

## REFERÊNCIAS:

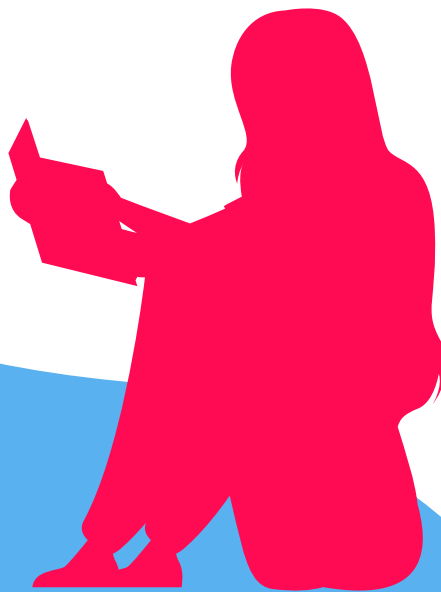
<https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/coronavirus-7-dicas-para-estudar-em-casa-e-nao-perder-o-ritmo/>

<https://degraucultural.com.br/noticia/5-dicas-para-manter-o-foco-nos-estudos-durante-a-quarentena>

<https://blog.unyleya.edu.br/dicas-de-estudo/7-aplicativos-de-estudo-que-todo-universitario-deveria-usar/>

MODANHESE, Nádya Coldebella. Sistema de mentoria para o ensino técnico, tecnológico e superior. UFPR.

ROSÁRIO, Pedro Sales Luís; NÚÑEZ, José Carlos; PIENDA; Júlio González. Comprometer-se com o estudar na universidade: cartas do Gervásio ao seu umbigo. Portugal: Almedina, 2006.







UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO PIAUÍ

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ  
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTES E COMUNITÁRIOS - PRAEC  
COORDENADORIA DE ASSISTÊNCIA COMUNITÁRIA  
SERVIÇO PEDAGÓGICO - SEPE