



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

FICHA CATALOGRÁFICA
Universidade Federal do Piauí
Biblioteca Comunitária Jornalista Carlos Castello Branco
Divisão de Representação da Informação

L732v Lima, Cremilda Monteiro.
Vamos estudar assim! : guia prático de como melhorar seu rendimento acadêmico / Cremilda Monteiro Lima, Maria Celes Morais do Monte. – Teresina, 2026.
9 p.

Cartilha de orientação sobre aprendizagem para o estudante.

Universidade Federal do Piauí. Pró-Reitoria de Assuntos Estudantes e Comunitários – PRAEC.

1. Aprendizagem. 2. Estratégias de Estudo.
3. Rendimento Acadêmico. I. Monte, Maria Celes Morais do.
II. Título.

CDD 371.3

Bibliotecária: Francisca das Chagas Dias Leite – CRB3/1004



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:

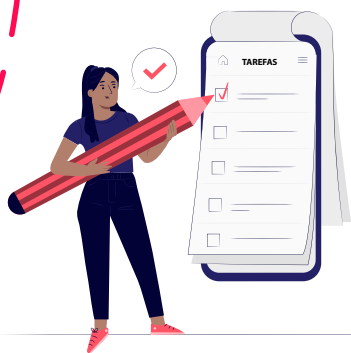




O que fazer?	Como?
Definir o objetivo:	Passar na disciplina "Metodologia Científica"
Estabelecer um plano:	Construir um cronograma de estudos; Organizar o material necessário; Escolher a técnica de estudo adequada; Cumprir com o cronograma estabelecido.
Monitorizar o cumprimento do plano:	Analisar se 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.



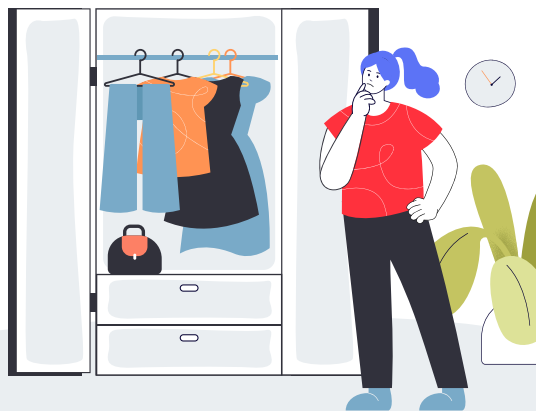


Manter os estudos:

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, Nádia 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