

**Maria das Graças da Silva Costa Coelho  
Roberta Pereira Matos**

# **ÊXITO**

**Guia para otimização da  
rotina de estudos  
a distância**



Autorizo, para fins de estudo e pesquisa, a reprodução e a divulgação total ou parcial deste produto educacional, em meio convencional ou eletrônico, desde que a fonte seja citada.

Texto: Maria das Graças da Silva Costa Coelho  
Orientação: Profa. Dra. Roberta Pereira Matos  
Diagramação: Marcos Vinícius Montanari

C672e

Coelho, Maria das Graças da Silva Costa.

Êxito: guia para otimização da rotina de estudos a distância / Maria das Graças da Silva Costa Coelho; Roberta Pereira Matos: IFNMG, 2020.  
43 p.; il.

ISBN: 978-65-00-07811-4

1. Rotina de estudos - Educação à distância. 2. Estratégias de aprendizagem  
Produto educacional - Cartilha. I. Matos, Roberta Pereira. III. Título.

CDD 371.2913



O trabalho "Êxito: guia para otimização da rotina de estudos a distância" de Maria das Graças da Silva Costa Coelho e Roberta Pereira Matos está licenciado com uma Licença:

**Creative Commons - Atribuição - Não Comenrcial 4.0 Internacional**



# Descrição Técnica

**Nível de Ensino a que se destina o produto:** Todos os níveis de ensino

**Área de conhecimento:** Ensino

**Público Alvo:** estudantes da modalidade a distância

**Categoria deste produto:** materiais textuais

**Finalidade:** orientar, nortear e otimizar a rotina de estudos e o gerenciamento do tempo dos estudantes da modalidade a distância.

**Organização do Produto:** O guia “Êxito” foi elaborado para auxiliar estudantes da modalidade a distância quanto à organização das atividades e à gestão do tempo. Ele contém um compilado de técnicas que podem favorecer e elevar o potencial de aprendizagem, além de importantes dicas de estudo individual.

**Disponibilidade:** Permite-se a reprodução e a divulgação total ou parcial do material, desde que, citada a fonte e não seja utilizado para fins comerciais.

**Idioma:** Português

**Cidade:** Montes Claros/MG

**País:** Brasil

**Ano:** 2020

**Origem do Produto:** Desenvolvido no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do IFNMG

**ISBN:** 978-65-00-07811-4

# Apresentação

Caro estudante,

O guia ora apresentado trata-se de um produto educacional apenso à dissertação intitulada “Evasão, permanência e êxito: um estudo nos cursos técnicos de nível médio ofertados a distância pelo CEFET-MG polo Curvelo, conforme previsto no regulamento do Programa de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT).

Este conteúdo foi produzido no período de 2019 a 2020 com objetivo de auxiliar você, que estuda a distância, quanto à condução do seu processo de aprendizagem, sobretudo no tocante à organização, à otimização da rotina de estudos e ao gerenciamento do tempo, o que pode favorecer a sua permanência e o êxito no curso.

Na Educação a Distância (EaD) mediada pelas Tecnologias da Informação e Comunicação, você tem autonomia na organização e construção de seu espaço-temporal, uma quase independência na gestão de sua aprendizagem (BORGES JÚNIOR; GRACIANO; FILGUEIRA, 2014), assim possui maior flexibilidade para elaborar seu cronograma e plano de estudo, conforme os horários que lhe forem mais convenientes (período noturno, horário do almoço, fim de semana).

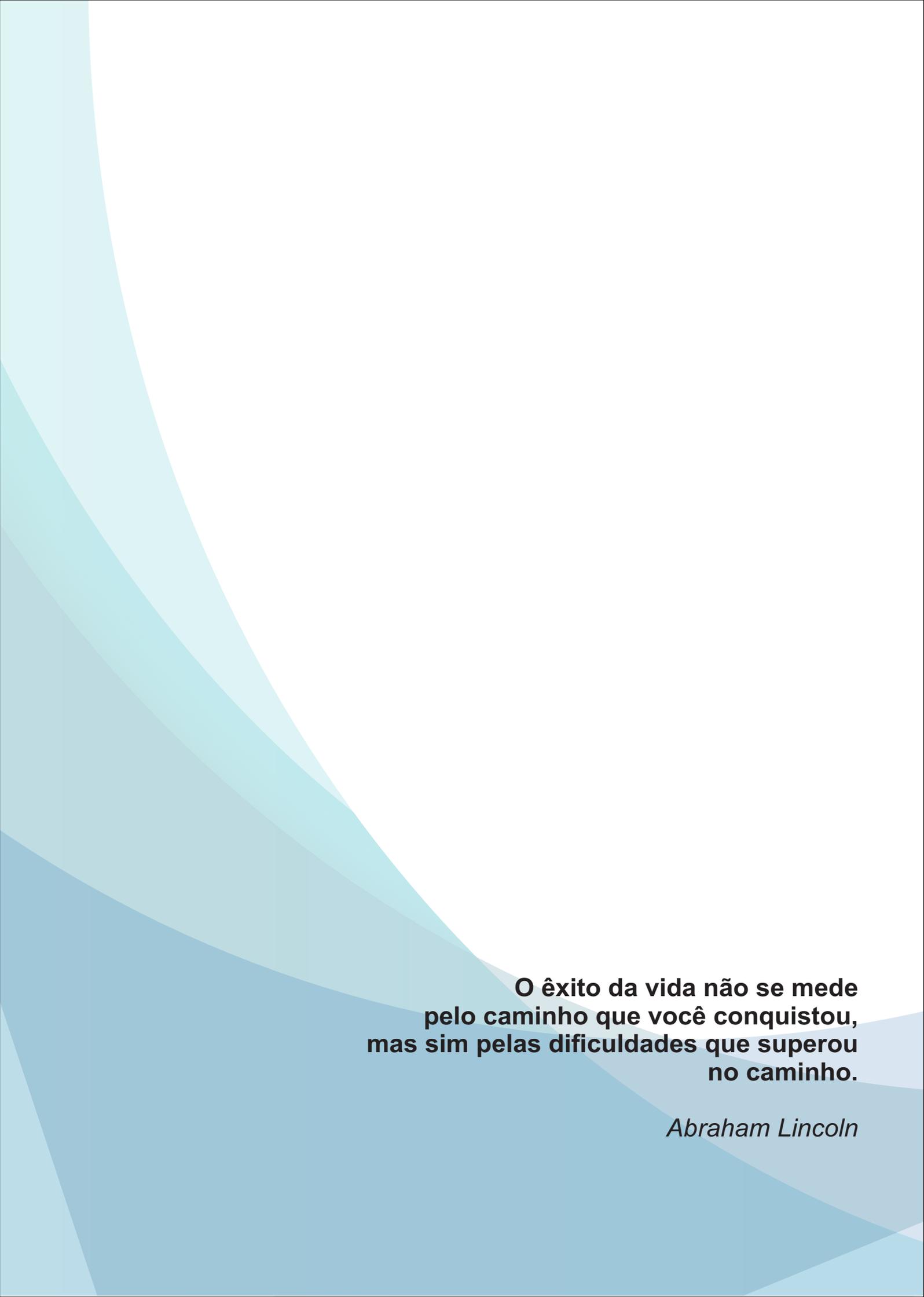
Para obter sucesso em seus estudos, você precisa desenvolver e/ou aprimorar **competências** para planejar, organizar, dirigir e controlar suas atividades, bem como **habilidades** - cognitivas, afetivas e organizacionais - para gerir e conduzir sua rotina de estudos (OTERO, 2008).

Pensando nisso, este guia foi idealizado para lhe orientar, nortear e otimizar seus estudos. Contém um compilado de técnicas que podem favorecer e elevar seu potencial de aprendizagem, por meio do estímulo adequado das inteligências predominantes, além de importantes dicas de estudo individual.

As técnicas apresentadas foram consolidadas para uso prático e imediato.

**Bons estudos!**





**O êxito da vida não se mede  
pelo caminho que você conquistou,  
mas sim pelas dificuldades que superou  
no caminho.**

*Abraham Lincoln*

# Sumário

1. OS DIFERENTES TIPOS DE INTELIGÊNCIA .....	8
2. ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM .....	9
3. PLANEJAMENTO DA ROTINA DE ESTUDOS E ORGANIZAÇÃO DO TEMPO .....	11
3.1 Motivações .....	12
3.2 Ambiente de estudo .....	13
3.3 Material de estudo .....	14
3.4 Cronograma semanal de atividades .....	15
3.5 Cronograma semanal de estudos .....	17
3.6 Plano individual de estudos .....	19
4. TÉCNICAS DE ESTUDO E GERENCIAMENTO DO TEMPO .....	22
4.1 Resumo de textos .....	23
4.2 Esquemas .....	24
4.3 Interrogação elaborativa .....	25
4.4 Mapa conceitual .....	26
4.5 Mapa mental .....	27
4.6 Método SQ3R .....	29
4.7 Autoexplicação .....	30
4.8 Mnemônico .....	31
4.9 Quadro kanban .....	32
4.10 Diagrama de causa e efeito ou diagrama de Ishikawa .....	33
4.11 Teste prático .....	34
4.12 Repetição inteligente .....	35
4.13 Estudo intercalado (organização do tempo) .....	36
4.14 Técnica de pomodoro / temporizador (organização do tempo) .....	37
5. DICAS DE ESTUDO INDIVIDUAL .....	38
REFERÊNCIAS .....	40

# COMO VOCÊ APRENDE?



# 1. Os diferentes tipos de inteligência

Há distintos caminhos para o aprendizado, haja vista os diferentes tipos de inteligência. Cada pessoa possui um ou mais tipo de inteligência mais desenvolvido (GARDNER, 1994).



Quando você compreende a forma pela qual aprende, amplia sua capacidade de construir o saber (BEBER; SILVA; BONFIGLIO, 2014).

**INTELIGÊNCIA LINGUÍSTICA**  
capacidade de usar palavras e produzir textos.



**INTELIGÊNCIA CORPORAL-CINESTÉSICA**  
coordenar e utilizar seu próprio corpo para criar ou resolver problemas.

**INTELIGÊNCIA INTERPESSOAL**  
reconhecer e entender os sentimentos, motivações e intenções de outras pessoas.

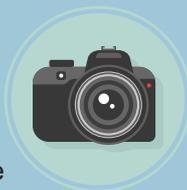


**INTELIGÊNCIA NATURALISTA**  
identificar e distinguir diferentes tipos de plantas, animais e fenômenos da natureza.

**INTELIGÊNCIA MUSICAL**  
produzir e compreender diferentes tipos de som.



**INTELIGÊNCIA ESPACIAL - VISUAL**  
compreender imagens e produções gráficas.



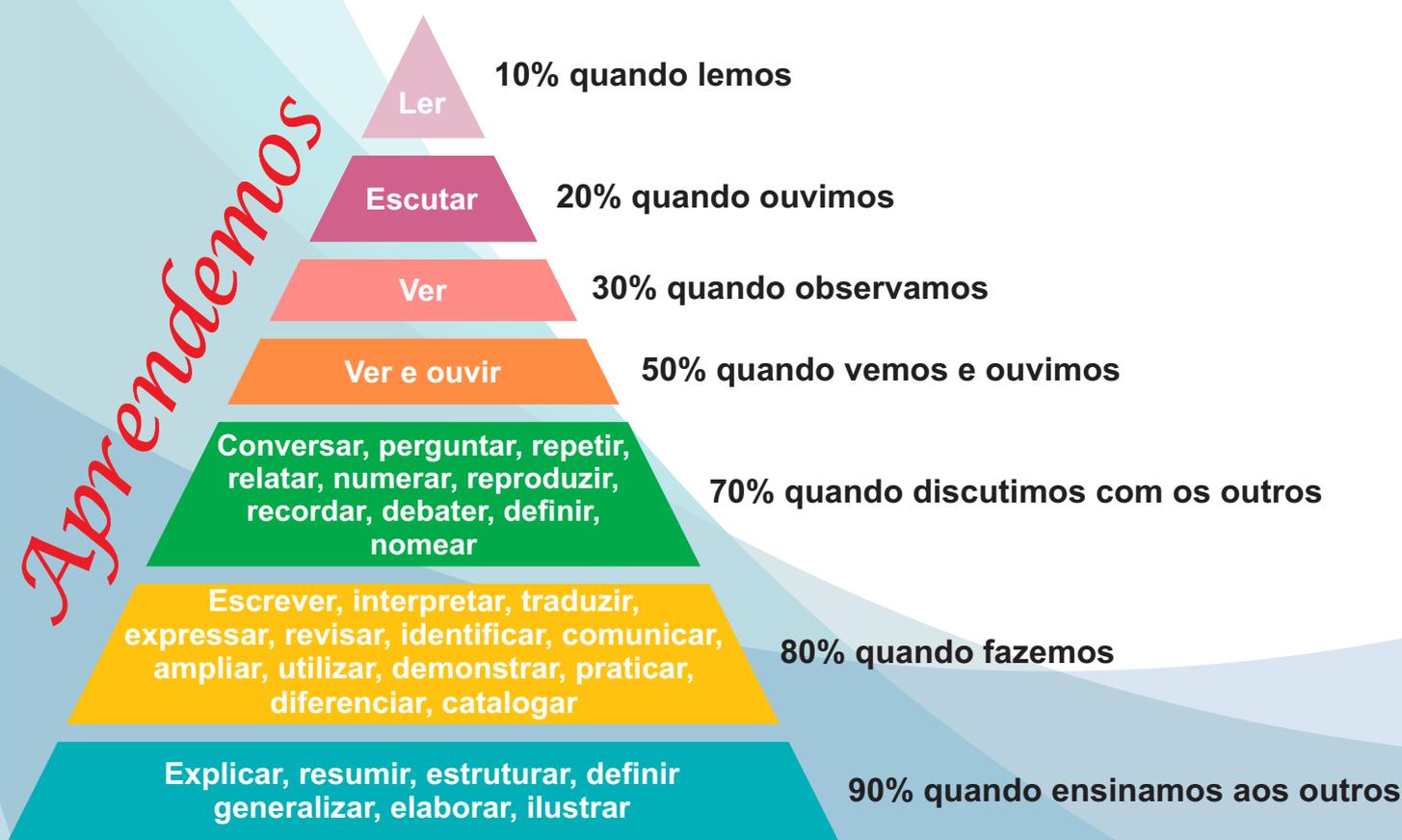
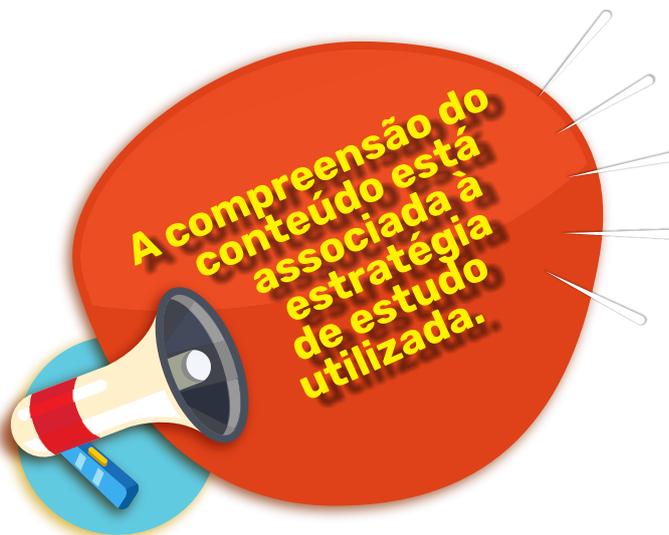
**INTELIGÊNCIA INTRAPESSOAL**  
conhecer a si mesmo, seus sentimentos, desejos e personalidade.



**INTELIGÊNCIA LÓGICO-MATEMÁTICA**  
desenvolver equações, fazer cálculos e resolver problemas.

## 2. Estratégias de aprendizagem

A realização de atividades práticas e colaborativas, e, também, a simulação de experiência real são as formas mais eficazes de aprendizado (SILVA; MUZARDO, 2018).



Fonte: Adaptado de KHAN, MUHAMMAD e AHMED (2012).

# VAMOS PLANEJAR SUA ROTINA DE ESTUDOS?



### 3. Planejamento da rotina de estudos e organização do tempo

Um bom planejamento contribui para aumentar o desempenho, o foco e a concentração, além de possibilitar um melhor aproveitamento do tempo.

Por isso, prepare sua rotina de estudo:



**Lembre-se:**



## 3.1 Motivações

O primeiro passo do planejamento é estabelecer as motivações da aprendizagem:

**Quais métodos utilizar  
para alcançar os objetivos  
pretendidos?**

**Por que eu  
estudo?**

**Quais são  
minhas metas e  
objetivos?**



**SIM, EU POSSO!**

## 3.2 Ambiente de estudo

A organização do ambiente de estudo é importante para se ter uma aprendizagem significativa. Pode ser no quarto, na sala, na cozinha, enfim, o lugar que você mais se sentir à vontade.

O local deve ser:



## 3.3 Material de estudo

Antes de iniciar o estudo, você deve providenciar todo o material necessário:

- ✔ Livros, apostilas e textos recomendados pelos professores;
- ✔ Caneta, lápis, borracha, cadernos, blocos de anotações, computador;
- ✔ Ter em mãos um dicionário para eventual consulta;
- ✔ Recomenda-se deixar sobre a mesa de estudo apenas os materiais necessários para o estudo e um relógio digital, se você precisar controlar o tempo de estudo;
- ✔ Qualquer outro material deve ser suprimido para não provocar distrações.



## 3.4 Cronograma semanal de atividades

Para se obter sucesso no estudo a distância é fundamental a elaboração de um cronograma constando as atividades realizadas diariamente com respectivos horários.

# #FICADICA

Etapas importantes:

**1. Defina sua rotina** - faça um levantamento de todas as atividades que executa diariamente:

- ✔ Horário de acordar / dormir
- ✔ Horário das refeições
- ✔ Escola / cursos
- ✔ Trabalho
- ✔ Esporte
- ✔ Descanso e lazer
- ✔ Deslocamento
- ✔ Outras tarefas

**2. Organize um quadro de horários** - inclua todas as suas atividades e tarefas a cumprir durante a semana e indique os dias e horários dedicados a realização de suas tarefas e ao estudo.

**3. Coloque um dia de descanso** (livre para imprevisto)

**4. Reserve um período de tempo para revisar o cronograma**, caso o planejamento não ocorra exatamente conforme elaborado.

Sugestões de ferramentas para elaboração de cronograma:



examtime



Google Calendar



Google Sheets

# MODELO 1 - CRONOGRAMA SEMANAL DE ATIVIDADES

Horário	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
06h	**	Acordar	Acordar	Acordar	Acordar	Acordar	**
06:00 - 06:40	**	Higiene pessoal / Café da manhã	**				
06:40 - 07:00	**	Percurso trabalho	**				
07:00 - 12:00	Acordar às 09:00	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Acordar às 07h
	<b>09h - 10h</b> Higiene pessoal / café da manhã						<b>09h - 10h</b> Higiene pessoal / café da manhã
	10h - 13h Estudo						08h - 12h Salão
12:00 - 13:00		Almoço / descanso	Almoço				
13:00 - 16:00	13h - 14h Almoço	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Estudo / leituras
16:00 - 16:20		Percurso casa					
16:20 - 17:40		Afazeres domésticos					
17:40 - 19:00	14h - 23h Família/ amigos/ lazer	Academia	Inglês	Academia	Inglês	Academia	Descanso / família/ amigos
19:00 - 20:00		Jantar / descanso / TV					
20:00 - 23:00		Estudo / Leituras	Estudo / Leituras	Estudo / Leituras	Revisão do cronograma	Estudo / Leituras	
23:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

## 3.5 Cronograma semanal de estudos

A partir do cronograma semanal de atividades, **measure as horas diárias disponíveis** e estabeleça seu cronograma semanal de estudos com os dias e os horários por disciplina e conteúdo.

Para elaborar seu cronograma semanal de estudos:

#FICADICA

- 01** Analise a estrutura curricular e o calendário de seu curso, definindo o conteúdo programático a ser estudado - separe as disciplinas e os tópicos (o que estudar dentro de cada conteúdo).
- 02** Identifique o conteúdo que tenha conhecimento prévio e maior aptidão em aprender.
- 03** Identifique o conteúdo que tem maior dificuldade.
- 04** Indique o tempo a ser dedicado a cada disciplina, destacando aquelas que demandarão mais tempo de estudos. Lembrando que intercalar o estudo de diferentes disciplinas permite que se mantenha concentração e interesse por mais tempo, aumentando a fixação do aprendizado e a qualidade do estudo.
- 05** Determine de forma adequada o tempo destinado para cada tarefa: leituras, resolução das atividades, acesso ao Ambiente Virtual de Aprendizagem e participação dos chats, dos fóruns e dos encontros presenciais no seu polo de apoio.
- 06** Estabeleça metas.

Sugestões de ferramentas para elaboração de cronograma:



# MODELO 2 - CRONOGRAMA SEMANAL DE ESTUDOS

Disciplinas	Carga horária
AVA - Ambiente Virtual de Aprendizagem	30
RED - Redação Técnica	60
FUI - Fundamentos de Informática	60
LOG - Lógica de Programação	60
GEO - Gestão Org. e Seg. no Trabalho	60
ARQ - Arquitetura de Computadores	60

Horário	10h - 12h	12h - 13h	13h - 14:30	14:30 - 16h	16h - 17:30	17:30 - 20h	20h - 22h	22h - 23h
Dom	Revisar o conteúdo da semana	Revisar o cronograma						
Seg							ARQ* Evolução dos computadores <b>(leitura)</b>	AVA Técnica, tecnologia, computador e internet <b>(leitura)</b>
Ter							LOG* Algoritmos e lógica de programação <b>(leitura)</b>	FUI Intr. ao computador e à informática <b>(leitura)</b>
Qua							GEO Surgimento sociedade moderna <b>(leitura)</b>	RED Tipos Textuais <b>(leitura)</b>
Qui							ARQ* Evolução dos computadores <b>(videoaulas/resumos)</b>	FUI Intr. ao computador e à informática <b>(videoaulas/resumos)</b>
Sex							LOG* Algoritmos e lógica de programação <b>(videoaulas/resumos)</b>	RED Tipos Textuais <b>(videoaulas/resumos)</b>
Sáb			GEO Surgimento sociedade moderna <b>(videoaulas/resumos)</b>	AVA Técnica, tecnologia, computador e internet <b>(videoaulas/resumos)</b>	Participar dos Fóruns. Enviar e-mail para professores com as dúvidas			

\*disciplinas que tem menos aptidão - demandarão mais tempo de estudo.

## 3.6 Plano individual de estudos

A elaboração do plano de estudos é importante para manter a disciplina, acompanhar os estudos e gerir o tempo.

Etapas para elaboração do plano individual de estudos:

Identificação da Disciplina / tema / assunto;

Definição dos objetivos;

Elaboração do cronograma de atividades;

Preparação do ambiente de estudo;

Utilização de técnicas de estudo e organização do tempo;

Escolha do material de estudo (livros, apostilas, vídeos, áudios, resumos, entre outros);

Avaliação

Organização do quadro de horários com as disciplinas e conteúdos – identifique os conteúdos mais complexos e extensos dos mais simples, curtos e fáceis;

Escolha do método de estudo – refere-se à forma como o estudante aprende com mais facilidade - vídeoaulas, leitura de livros didáticos, exercícios e simulados

# MODELO 3 - PLANO INDIVIDUAL DE ESTUDO

## 1. Disciplina / tema / assunto:

Disciplina de Redação Técnica

## 2. Objetivos de aprendizagem:

Conhecer os diferentes tipos e gêneros textuais (resenhas, resumos, textos monográficos, requerimentos, correspondências oficiais, relatórios técnicos e currículos); Ser capaz de ler, redigir e interpretar os diferentes tipos de textos da área profissional; Desenvolver a comunicação escrita.

## 3. Carga horária de estudo:

2 horas semanais (quarta-feira – das 22h às 23h e sexta-feira das 22h às 23h).

## 4. Definição do conteúdo:

1ª Semana: Unidade 1 (Tipos textuais – definição, estrutura e linguagem)

2ª Semana: Unidade 1 (Gêneros textuais - definição, estrutura e linguagem)

3ª Semana: Unidade 1 (Gêneros textuais - definição, estrutura e linguagem)

4ª Semana: Revisão Unidade 1

## 5. Ambiente de estudo:

Quarto (Organizado com mobiliário e materiais adequados e favoráveis aos estudos).

## 6. Material de estudo:

Livro texto, Apostila, Vídeoaulas e Caderno de anotações.

## 7. Método de estudo:

Leitura, Escrita e Vídeoaulas.

## 8. Técnicas de estudo e organização:

Resumo, Esquema, Auto Explicação.

## 9. Avaliação:

Resolução de exercícios.

# TÉCNICAS DE ESTUDO E GERENCIAMENTO DO TEMPO

QUAL(IS) UTILIZAR?



## 4. Técnicas de estudo e gerenciamento do tempo

A utilização de técnicas de estudo pode ajudar você a melhorar o gerenciamento do tempo, adquirir conhecimentos complexos, administrar o ambiente e desenvolver um pensamento crítico (MACIEL; SOUZA; DANTAS, 2015).

### ! **É importante saber que.....**

- ✔ não há uma técnica de estudo melhor que outra;
- ✔ você deve escolher a técnica de estudo que melhor se adeque ao seu estilo de aprendizagem.



*A utilização de técnicas de estudo  
leva ao sucesso escolar*

## 4.1 Resumo de textos

É uma técnica de síntese empregada para sintetizar/abreviar um texto colocando em destaque os elementos de maior importância, utilizando-se das próprias palavras, mas mantendo-se fiel ao seu sentido original (RAMOS, 2013).

De posse do material de referência, você deve fazer uma **leitura atenta do conteúdo grifando os pontos principais** - pode usar uma caneta marca-texto, de uma cor que chame a atenção. **Faça um resumo**, transcrevendo para o papel as partes grifadas e elencando os **conceitos-chave** - para uma melhor fixação, recomenda-se a utilização de sinais, símbolos e cores diferentes (por exemplo, azul para indicar conceitos, vermelho para exceção e preto para um aspecto importante).

#FICADICA

De acordo com Barreto (2016) um bom resumo deve ser:

- ✔ **Breve e conciso:** conter apenas as ideias principais;
- ✔ **Pessoal:** deve ser redigido com as próprias palavras para facilitar a memorização;
- ✔ **Logicamente estruturado:** deve seguir uma sequência lógica, nada de frases soltas.

O texto deve apresentar coerência, contendo relação entre tudo que for abordado.

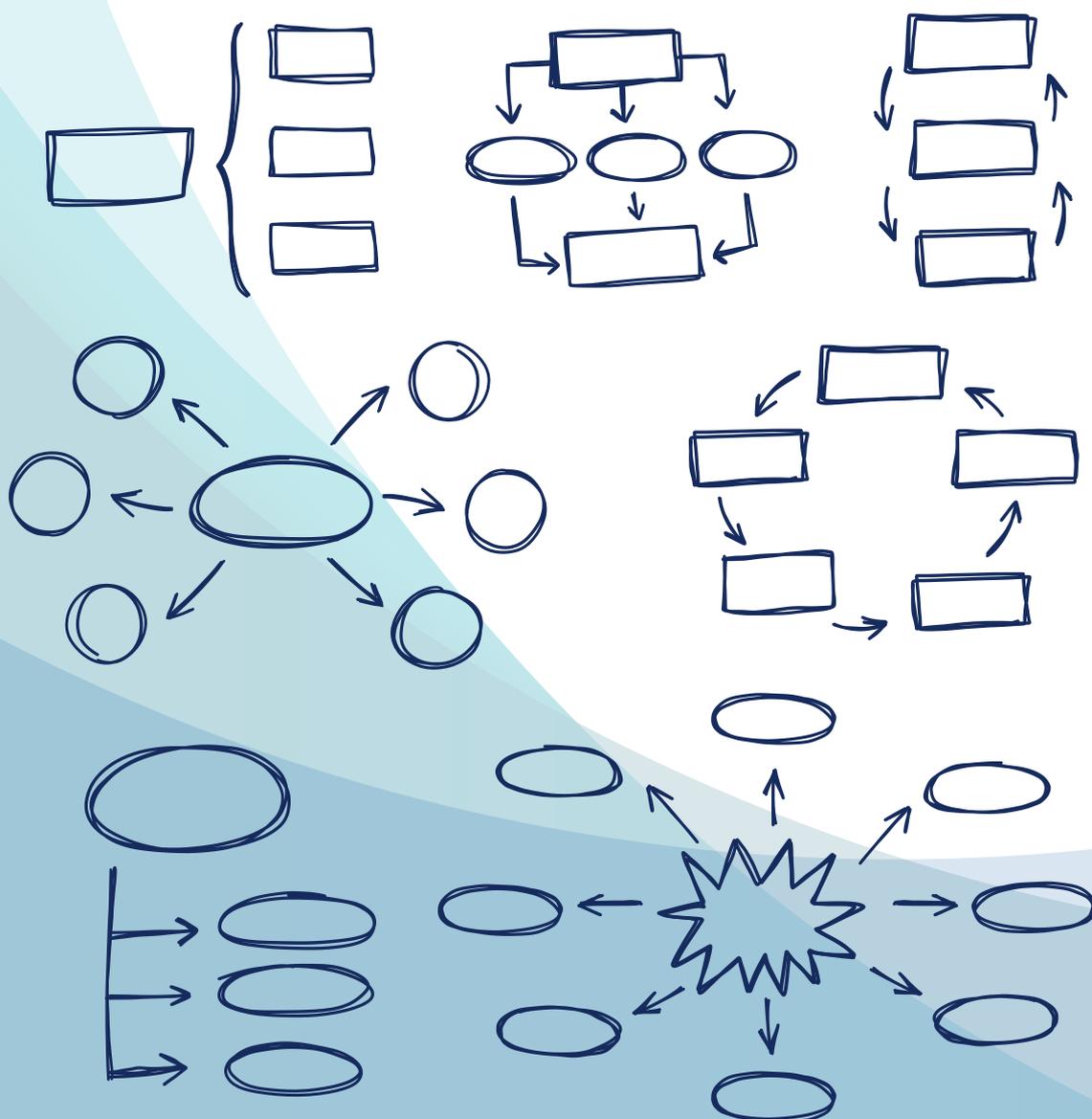


## 4.2 Esquemas

É uma síntese que se assemelha ao **esqueleto do texto evidenciando os pontos de maior importância**. Permite que, em um olhar rápido, você obtenha uma ideia clara do conteúdo e da estrutura da informação.

Como explica Barreto (2016) são utilizados para facilitar a revisão e a memorização do conteúdo.

Ao elaborar um esquema você deve respeitar a hierarquia das ideias emanadas no texto, ou seja, apresentar ligações entre as ideias sucessivas para evidenciar o raciocínio desenvolvido. Este é feito em tópicos utilizando-se de linhas, setas, círculos, colchetes, dentre outros símbolos (MARCONI; LAKATOS, 2003).



## 4.3 Interrogação elaborativa

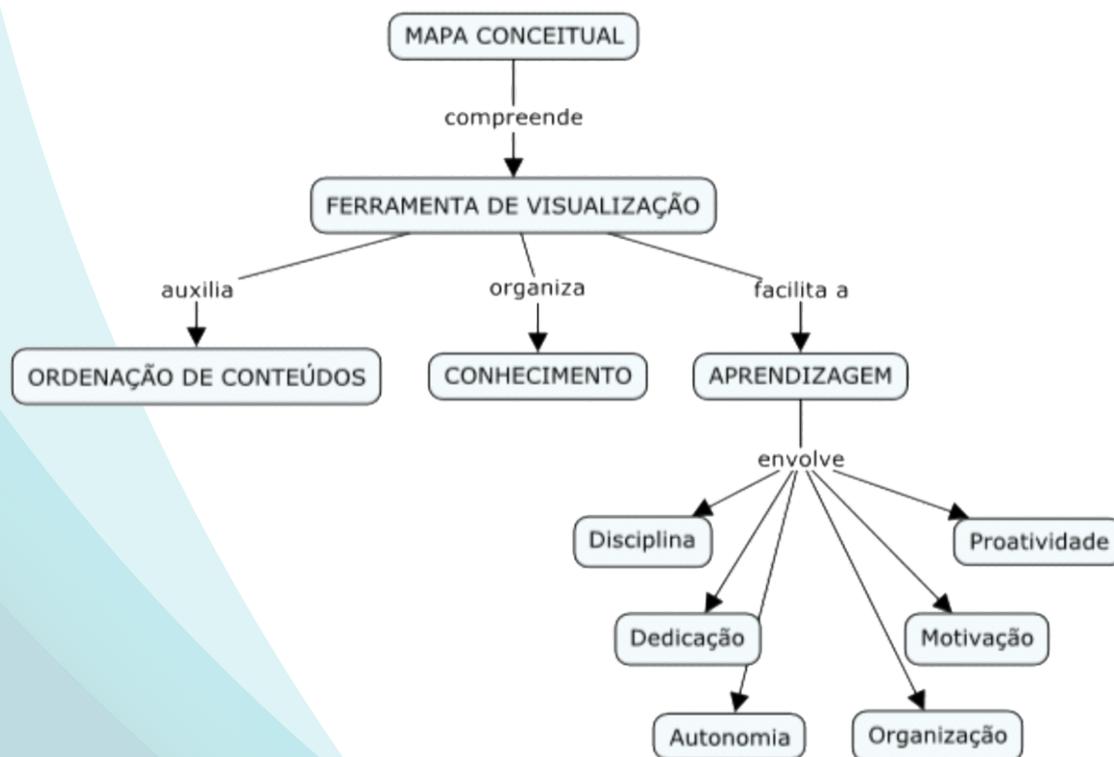
Compreende uma técnica de se perguntar o “porquê” de determinado fato explicitamente declarado. Durante a interrogação elaborativa do “porquê” das ações, você ativa esquemas cerebrais que ajudam a organizar e recuperar informações. Isso torna o aprendizado mais eficaz (DUNLOSKEY et al., 2013).

**É uma prática simples de ser executada...**Basta que se inclua a pergunta “por que” nos estudos, sobre fatos explícitos do conteúdo estudado (ALVES; OLIVEIRA, 2018).



## 4.4 Mapa conceitual

Ferramenta gráfica utilizada para a organização e representação esquematizada do conhecimento. Os mapas são elaborados a partir de proposições que contêm: **conceito inicial, termo de ligação e conceito final** (NOVAK; CAÑAS, 2010; CORREIA et al., 2016).



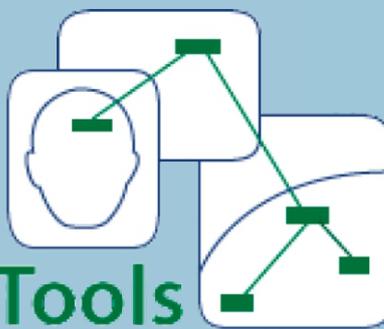
Fonte: elaborado pela autora, 2020.  
*Programa: Cmap Tools*

Os conceitos são representados de forma hierárquica, normalmente dentro de círculos ou retângulos. No topo são apresentados os conceitos mais inclusivos e gerais e os mais específicos dispostos hierarquicamente abaixo. As articulações e relações entre os conceitos são conectadas por linhas, para dar sentido às conexões estabelecidas (NOVAK; CAÑAS, 2010; CORREIA et al., 2016; ALCÂNTARA, 2020).

### Sugestões de ferramentas para elaboração de mapas conceituais



XMind



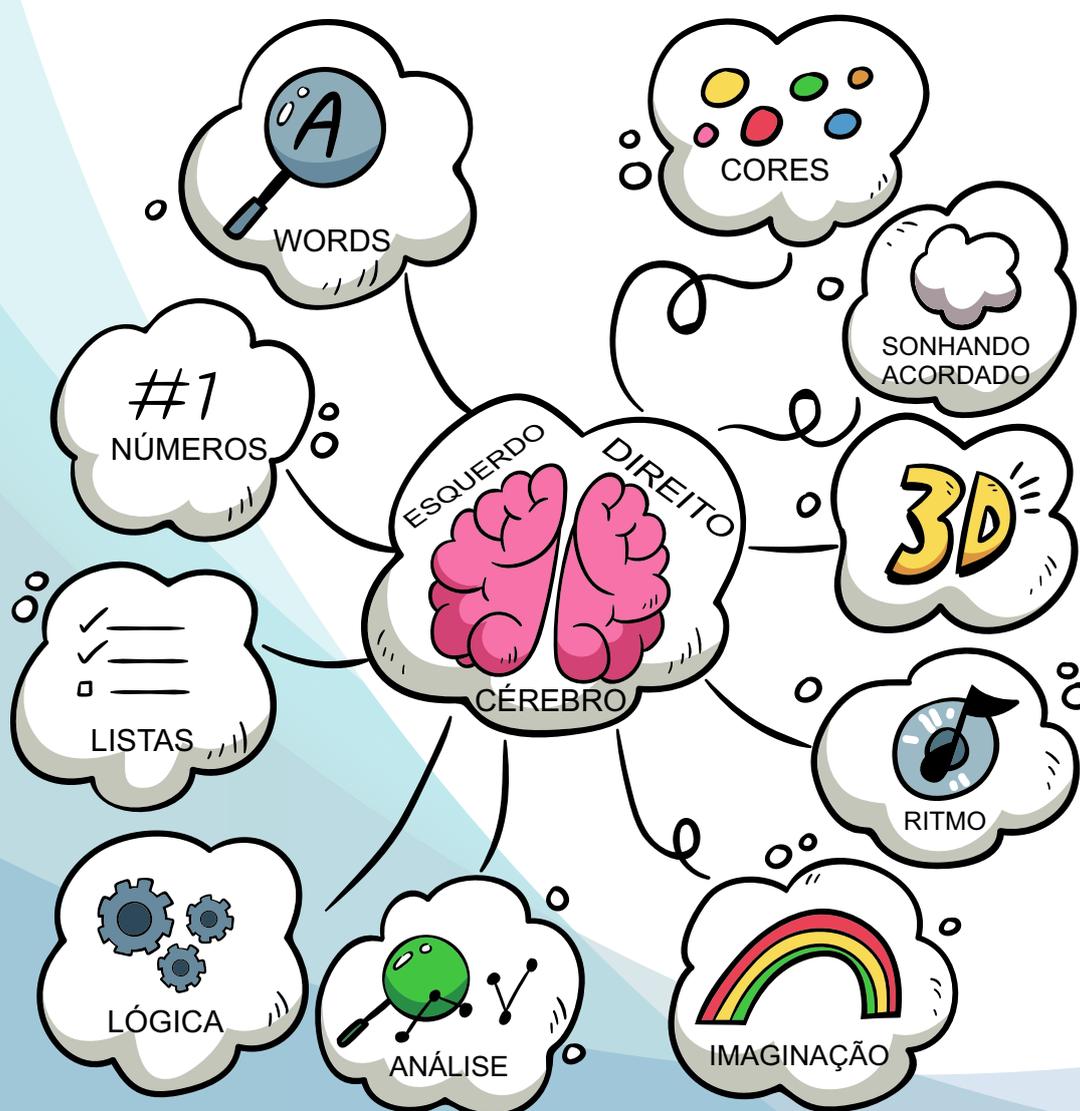
CmapTools



MindManager

## 4.5 Mapa mental

É uma espécie de diagrama que organiza as informações de forma sistematizada, ampliando e melhorando sua compreensão e memorização do conteúdo. Os Mapas Mentais foram desenvolvidos por Tony Buzan e partem de uma ideia central, a partir da qual se articulam as ideias conectadas, numa estrutura em árvore (raiz e galhos) ou semelhante a um neurônio. A organização é feita de forma a encadear o pensamento (ALCÂNTARA, 2020).



## 4.5 Mapa mental

Orientações, segundo Keidann (2013), sobre a ordem e forma a serem seguidas para se construir um mapa mental:

- 1. Defina o tema do mapa** (assunto, ideia central ou palavra-chave), que deve ser colocado no centro da folha, de preferência na orientação horizontal dispondo mais espaço para acomodar os ramos do mapa;
- 2. Selecione as palavras-chave;**
- 3. Coloque apenas uma palavra/imagem significativa por linha**, o que proporcionará clareza e objetividade no desenvolvimento do raciocínio, diminuindo a quantidade de informações que devem ser apreendidas;
- 4. Faça as linhas do mesmo comprimento que a palavra/imagem** que suportam. As linhas centrais são mais grossas, orgânicas e afinam-se à medida que irradiam para fora do centro;
- 5. Conecte as linhas** a partir da imagem central; adicione traços que levem a outra palavra importante para o desenvolvimento do tema central, como, por exemplo, ideias organizadoras (funcionam como o sumário de um livro, com seus subtítulos, que fornecem uma idéia dos assuntos que irão compor o desenvolvimento do assunto proposto);
- 6. Recomenda-se manter a ordenação dos tópicos do mapa mental no sentido horário** (da esquerda para a direita);
- 7. Elenque todos os subtópicos principais** e distribua na página uniformemente, de forma que seja possível identificar facilmente cada um;
- 8. Recomenda-se a utilização de imagens, símbolos, cores diversas, códigos e dimensões** em todo o mapa mental (para a estimulação visual e também para codificar ou agrupar as figuras auxiliam no aprendizado);
- 9. Mantenha o mapa mental claro**, usando hierarquia radial, ordem numérica ou contornos para agrupar ramos.
- 10. Desenvolva seu próprio estilo pessoal** de mapeamento da mente.

### Sugestões de ferramentas para elaboração de mapas mentais



examtime



MindNode



XMind



mind  
meister

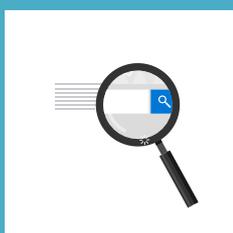


FreeMind

## 4.6 Método SQ3R

O SQ3R (ou SQR3) é uma técnica de leitura e estudos, desenvolvida em 1946 pelo psicólogo Francis Pleasant Robinson. A sigla SQ3R é acrônimo derivado das letras iniciais das palavras inglesas **Survey, Question, Read, Recite e Review** (PINTO, 1998).

De acordo com Oliveira (2020) as etapas são resumidas em:



**(S) Survey – pesquisar:** faça uma análise prévia do material que será estudado para se ter uma visão do todo. Antes de ler o texto, pesquise o título, cabeçalhos e subtítulos, textos explicativos sob as fotos, diagramas, gráficos ou mapas, resumo, sumário, parágrafo de abertura e conclusão de cada capítulo, questões ou direcionamentos.



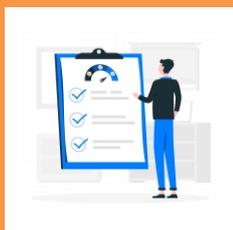
**(Q) Question – questionar:** após visão geral do conteúdo, formule perguntas: transforme o título, cabeçalhos e subtítulos em perguntas: o que...? quem...? como...? onde...? quando...?; leia as questões ao final dos capítulos ou depois de cada sub-tópico; pergunte a si mesmo, "qual a ideia central do assunto?" "O que eu já conheço sobre este assunto?" "Concordo com isso?".



**(R) Read – ler:** começando a ler, procure por respostas para as questões que você levantou anteriormente; responda as perguntas do começo ou do final de capítulos; releia as informações sob as figuras, gráficos; atente para todas as palavras ou frases sublinhadas, em itálico e impressas em negrito; estude os gráficos de apoio; diminua o ritmo de leitura nos trechos difíceis; pare e leia de novo partes que não estejam muito claras; leia apenas uma seção de cada vez.



**(R) Recite – recitar:** depois de ler uma seção, verbalize para si mesmo perguntas sobre o que você tiver lido e/ou sumarie, com suas próprias palavras, o que acabou de ler; faça um apontamento do texto, mas escreva as informações com suas próprias palavras; sublinhe/destaque pontos importantes que você tenha lido; faça mapas mentais; use o método de recitação que melhor se adéque ao seu estilo de aprendizado mas lembre-se, quanto mais sentidos você empregar, tanto mais você se lembrará do que tenha lido – por ex., **aprendizado com tripla força:** ver, dizer, ouvir - **aprendizado com quádrupla força:** ver, dizer, ouvir, escrever.



**(R) Review – revisar:** a revisão é um processo contínuo. Agora que você consolidou toda a informação de que necessita para aquele capítulo, periodicamente revise a sua Folha/Mapa. Em síntese, o método significa começar por folhear o material de estudo, formular questões e levantar dúvidas, ler atentamente toda a matéria de estudo, recordar a matéria de estudo, rever até a recordação atingir o critério desejado .

## 4.7 Autoexplicação

É a explicação e discussão consigo mesmo sobre o material estudado utilizando sua própria linguagem. Não existe em expor e explicar para si mesmo o que está aprendendo! Essa técnica contribui para memorizar e lembrar-se, com mais frequência, do conteúdo estudado (ALVES; OLIVEIRA, 2018).

#FICADICA

Realizar a autoexplicação durante o estudo e não após o estudo é a melhor opção, e essa prática apresenta resultados melhores (DUNLOSKY et al., 2013).

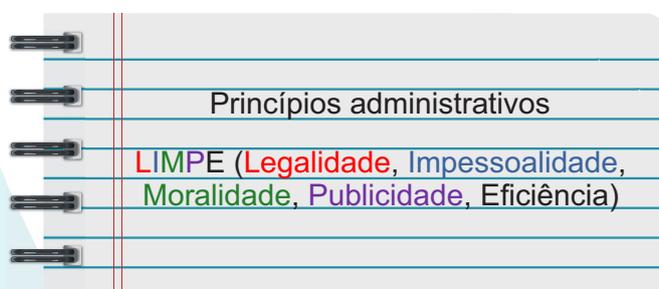


## 4.8 Mnemônico

É uma técnica de memorização, baseada na associação, que lhe ajuda a lembrar de conteúdos com mais facilidade. A associação pode ser feita a partir de palavras, imagens, músicas, locais, poemas, sistemas ou quaisquer outros instrumentos que nos auxiliem a recordar uma expressão, um nome ou uma sequência de fatos (BUZAN, 2009).

Por exemplo... (MEMORIZAÇÃO MNEMÔNICA, 2020; MUNDO VESTIBULAR, 2020):

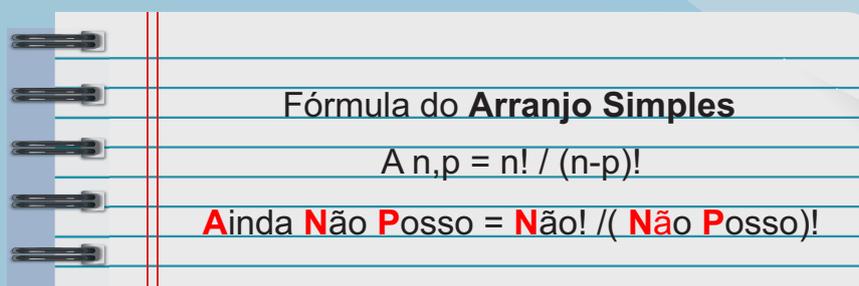
✔ Siglas que simplificam determinado assunto. Essas siglas devem ser formadas por cada letra de palavras que remetem a um conceito.



✔ Palavras:



✔ Fórmulas:



## 4.9 Quadro Kanban

Kanban é um termo de origem japonesa e significa cartão ou sinalização usado para controlar a ordem dos trabalhos (MARTINS; LAUGENI, 2015). Pode ser utilizado e adaptado para qualquer processo.

É um eficiente método para organizar visualmente os estudos. Ele permite estruturar e acompanhar passo a passo o andamento de um trabalho.

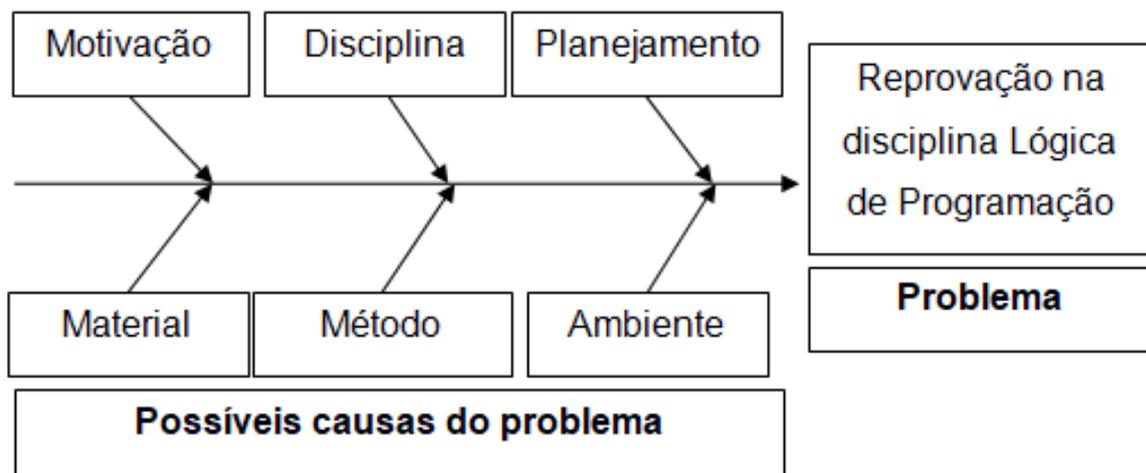
Para uma sessão de estudos, você pode elaborar um quadro organizando as atividades da seguinte forma: **“Ainda por fazer”**, **“Em andamento”** e **“Concluído”** ou **“Conteúdo que ainda vou estudar”**, **“Atividade que estou resolvendo”** e **“Concluído”** (LOURENÇO, 2020).

O Kanban permite, também, controlar o andamento das disciplinas: quais você demorou mais para finalizar, em quais encontrou problemas e precisa fazer uma revisão, e quais foram as mais fáceis. Para tanto, basta marcar as matérias com canetas de cores diferentes conforme o grau de dificuldade e o tempo que gastou para concluir (LOURENÇO, 2020).



## 4.10 Diagrama de causa e efeito ou diagrama de Ishikawa

É uma ferramenta que identifica várias causas possíveis para um efeito ou problema, tomando a forma de uma "espinha de peixe". A partir de uma lista definida de possíveis, as **CAUSAS MAIS PROVÁVEIS** são identificadas e selecionadas para uma melhor análise (CHAVES, 2014).



### ! **CAUSAS MAIS PROVÁVEIS:**

- ✔ Motivação : falta de disposição para estudar... procrastinação – sempre deixa o conteúdo para depois;
- ✔ Disciplina: não cumprimento do cronograma semanal de estudo;
- ✔ Planejamento: acúmulo de conteúdo e atividades da disciplina de Lógica de Programação;
- ✔ Ambiente: com ruídos e excesso de materiais dificultando a concentração.

Identificadas as causas, deve-se rever o planejamento e traçar ações de melhoria

## 4.11 Teste prático

Você poderá fazer o teste com foco nos seus objetivos do estudo, exemplo: se você quer aprender uma determinada fórmula matemática, deve realizar testes e exercícios que o façam garantir o aprendizado da fórmula em si. Esse método funciona também para materiais lidos e aulas assistidas (ALVES; OLIVEIRA, 2018).

Acompanhe seu desempenho fazendo atividades, simulados e testes, ao final de cada conteúdo.

**Colocar em prática os conceitos estudados é a melhor forma de memorizar e aprender!!!**



## 4.12 Repetição inteligente

#FICADICA

### A Repetição leva à proficiência!!!

Quando você faz uma única leitura, ou assiste apenas uma vez uma videoaula, as chances de aprendizagem são menores, porém, quando você repete de formas diferentes, passando novas experiências para seu cérebro há melhor absorção e memorização do conteúdo (OLIVEIRA, 2016).

Assim, ao estudar um determinado conteúdo é importante intercalar diferentes canais de absorção.

Por exemplo :

- 1º) Fazer uma leitura do conteúdo;
- 2º) Assistir videoaula sobre o tema;
- 3º) Discutir com um colega;
- 4º) Escrever o que aprendeu;
- 5º) Fazer um mapa mental;
- 6º) Gravar e ouvir no celular.



## 4.13 Estudo intercalado (Organização do Tempo)

É uma prática simples que você pode utilizar para otimizar seus estudos. Para praticá-la, basta que se intercale as matérias ou os assuntos estudados dentro de um período. Se você tem 4 horas disponíveis por dia para estudo, pode estudar 1 ou 2 horas cada matéria ou assunto (ALVES; OLIVEIRA, 2018).

Divida as disciplinas de forma que você se sinta motivado a estudar. **Alternar matérias que exigem tipos de inteligência e atividades distintas.** Recomenda-se intercalar sessões de estudo de disciplinas que exigem concentração na leitura e memorização, com outras disciplinas que exigem raciocínio lógico-matemático, por exemplo.

O estudo de matérias distintas exige esforço de partes diferentes do cérebro, o que facilita a manutenção de um alto nível de atenção e concentração, diminuindo o cansaço (DUNLOSKEY et al., 2013).

Sexta feira

20h algoritmos e lógica de programação



22h tipos textuais



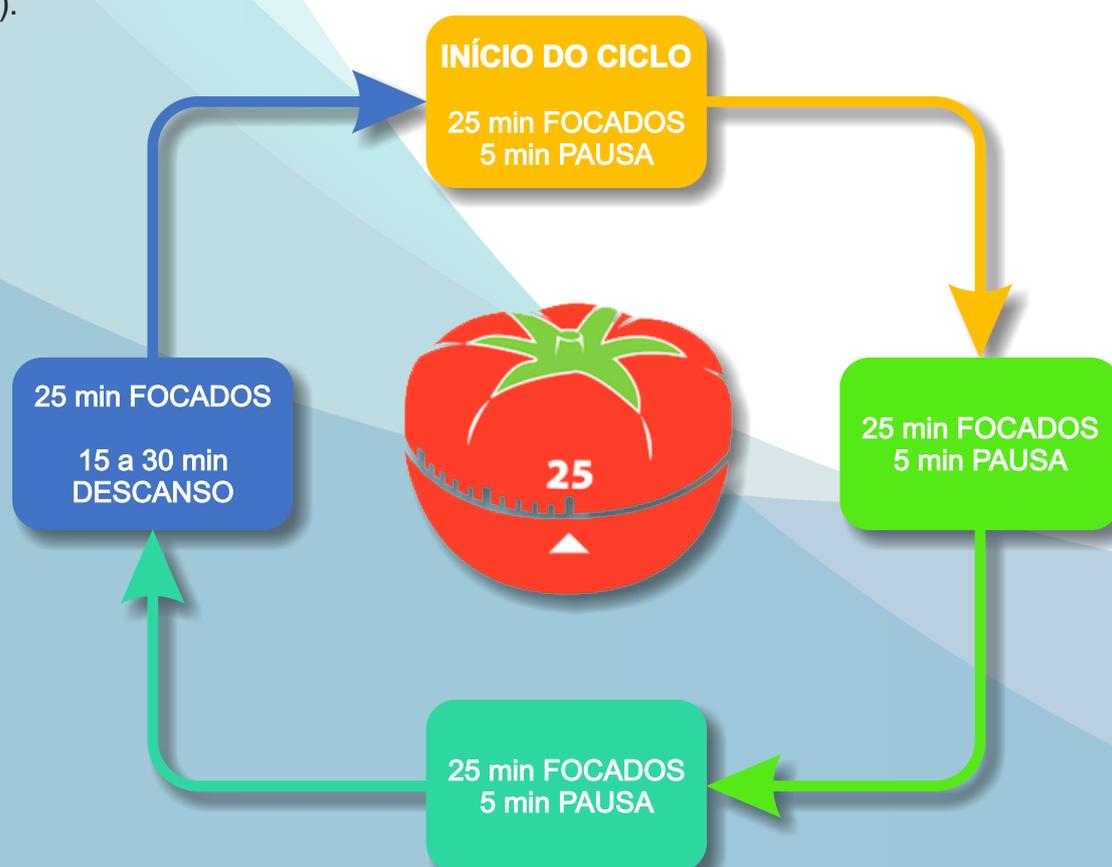
## 4.14 Técnica de Pomodoro / temporizador (Organização do Tempo)

Com o propósito de gerir melhor o tempo gasto em suas tarefas e manter o foco, Francesco Cirillo (1980) desenvolveu um método para se manter concentrado por um período de tempo, com um breve intervalo entre as atividades. Para auxiliá-lo nesta tarefa, usou um temporizador de cozinha em forma de tomate (*pomodoro* em italiano) para cronometrar o tempo em que realmente conseguia estar concentrado em estudar sem interrupções ou distrações (SANTOS; OLIVEIRA JR., 2018).

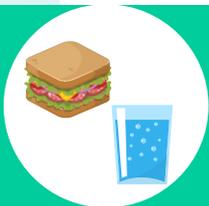
Um pomodoro caracteriza-se por 25 minutos de estudo ininterrupto e 5 minutos de pausa para recuperação, sendo considerado um ciclo o conjunto de quatro pomodoros. No final do quarto pomodoro, ciclo completo, é recomendado que a pausa tenha uma duração maior, entre 15 a 30 minutos (TÉCNICA POMODORO, 2020).

Em resumo, Cirillo (2020) explica que a técnica de pomodoro consiste basicamente em:

- ✔ Fazer uma lista com as atividades a serem cumpridas, assinalando o grau de importância e urgência de cada uma;
- ✔ Selecionar a tarefa a ser realizada;
- ✔ Definir no temporizador (aplicativo de celular ou relógio digital), 25 minutos para essa tarefa;
- ✔ Trabalhar na tarefa até que o cronômetro toque;
- ✔ Fazer uma pausa de 5 minutos;
- ✔ Retornar ao trabalho. Ao final do quarto ciclo deve-se fazer uma pausa maior (15 a 30 minutos).



## 5. Dicas de estudo individual



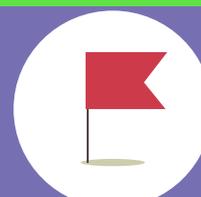
Antes de iniciar seus estudos certifique-se que **não está com fome ou sede**, essas necessidades fisiológicas tiram parte da concentração;

Faça pelo menos 10 minutos de **relaxamento** – uma mente relaxada aprende melhor;



**Controle o tempo de estudo.** Para isso é importante que se registre as horas de estudo para contabilizar o tempo que efetivamente estudou. Deve-se anotar a hora em que iniciou o estudo e a hora em que interrompeu;

Ao interromper o estudo, deixe um  **sinal específico para retomar a aprendizagem** exatamente de onde parou, sem perda de esforço nem de tempo;



**Cumpra prazos!** Controle o cumprimento do plano de estudos para analisar se sua rotina de estudos está no caminho certo ou se será necessário fazer algum ajuste;

Defina o tempo para acesso ao **Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem**;



Arquive o seu material impresso, anotações, leituras complementares em pastas ou arquivos identificados, permitindo facilmente sua recuperação;

**Evite se distrair** com assuntos que não dizem respeito à disciplina estudada (redes sociais, jogos, conversas podem atrapalhar a sua concentração);



## 5. Dicas de estudo individual

Plano B

**Planeje-se para imprevistos** – existem fatores que fogem ao seu controle e que podem interferir no seu cronograma (faltas de energia elétrica, mudança no calendário de provas, doenças);

Elabore seus **próprios exemplos** relacionando os conteúdos estudados. Pode ser até a associação de uma matéria com alguma música que você tem mais facilidade para assimilar;



**Faça esquemas, gráficos, mapas, resumos** sempre que desejar dominar um conteúdo extenso;

**Não fique com dúvidas.** Se você não entendeu algum conteúdo de forma clara, ou se alguma dúvida surgiu durante os estudos, anote-as e procure os professores ou tutores do seu curso e esclareça;



**Seja curioso!!!** Busque **informações adicionais** ao material disponibilizado no Ambiente Virtual;

Procure conhecer seus colegas, tutores e professores. Mesmo a distância, é importante que os colegas se conheçam e troquem experiências e dúvidas. Além disso, é fundamental que os estudantes tenham uma boa interação com os professores e tutores. Isso facilita fazer perguntas e buscar esclarecimento sobre a disciplina



**O comprometimento e a disciplina** são fundamentais para a continuidade e o sucesso da rotina de estudos.

Fonte: MODANHESE, 2020

## Referências

- ALCÂNTARA, E. F. S. Mapa conceitual e mapa mental. In: SIMPÓSIO DE PESQ. E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB, 8, 2020. Anais. Disponível em: <http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/simposio/article/view/2106/1277>. Acesso em 05 de abril de 2020.
- ALVES, D.; OLIVEIRA, P. T. Aprendendo a estudar: um olhar científico sobre as formas de estudo. In: CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 18, 2018, São Paulo. Anais. São Paulo: UNIP, 2018. Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000000863.pdf>. Acesso em 06 de abril de 2020.
- BARRETO, T. M. C. P. (Org). Aulas de estudo orientado: ensino médio. Instituto de Corresponsabilidade pela Educação, 2016.
- BEBER, B.; SILVA, E.; BONFIGLIO, S.U. Metacognição como processo da aprendizagem. Rev. Psicopedagogia, v.31, n.95, 2014.
- BORGES JÚNIOR, A.; GRACIANO, P.; FILGUEIRA, S. Matriz de competências de tutores em educação a distância. Goiânia, 2014. Disponível em: <http://www.abed.org.br/hotsite/20-ciaed/pt/anais/pdf/126.pdf>. Acesso em: 12 de setembro de 2019.
- BUZAN, T. Memória Brilhante - Técnicas fáceis e eficazes para desenvolver sua capacidade de memorização. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.
- CHAVES, N. Chaves para o sucesso do seu curso. In: SANTOS JR., H. (Org.). Da graduação para o Mercado de trabalho: caminhos para o sucesso. 1.ed. Rio de Janeiro: SESES, 2014.
- CIRILLO, F. O Processo principal do Pomodoro Technique. Disponível em: <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>. Acesso em 10 de abril de 2020.
- CORREIA, P.R.M.; AGUIAR, J.G.; VIANA, A.D.; CABRAL, G.C. P. Por que vale a pena usar mapas conceituais no ensino superior? Revista de Graduação USP, vol. 1, n 1, jul. 2016.
- DUNLOSKY, J.; RAWSON, A., K.; MARSH, J., E.; NATHAN, J., M.; WILLIANGHAM, T. D. Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. Virginia, EUA: Psychological Science. 2013.
- GARDNER, H. Estrutura da Mente: a teoria das inteligências múltiplas. Porto Alegre: Artmed, 1994.
- KEIDANN, G.L. Utilização de Mapas Mentais na Inclusão Digital. In: EDUCOM SUL, 2, 2013, Ijuí/RS. Anais. Ijuí: UFSM, 2013.

# Referências

KHAN, M; MUHAMMAD, N.; AHMED, M. Impact of activity-based teaching on students' academic achievements in physics at secondary level. *AcademicResearchInternational*, n.1, v.3, July 2012.

LOURENÇO, A. Organize seus estudos com a técnica do quadro kanban, 2019. Disponível em; <https://bit.ly/2yFmFwO> . Acesso em: 10 de abril de 2020.

MACIEL, A.C.M.; SOUZA, L. F. N. I.; DANTAS, M. A. Estratégias de estudo e aprendizagem utilizadas pelos alunos do Ensino Médio. *Psicol. Ensino & Form.* v.6, n.1, Brasília 2015.

MARCONI, M.A. & LAKATOS, E.M. Fundamentos de metodologia científica. 5.ed. SP: Atlas, 2003.

MARTINS, P.G.; LAUGENI, F.P. Administração da produção. 3.ed. São Paulo: Saraiva, 2015.

MEMORIZAÇÃO MNEMÔNICA. Disponível em: <https://www.evolucao pessoal.com.br/memorizacao-mnemonica>. Acesso em 05 de abril de 2020.

MODANHESE, N. C. Dicas e técnicas de estudo. Universidade tecnológica federal do Paraná, Departamento de educação, Toledo/PR, s/a. Acesso em 12 de abril de 2020.

MUNDO VESTIBULAR. Conheça os 10 macetes de matemática para o vestibular e Enem. Disponível em: <https://bit.ly/2SHH23d>. Acesso em 05 de abril de 2020.

NOVAK, J. D.; CAÑAS, A. J. A teoria subjacente aos mapas conceituais e como elaborá-los e usá-los. *Práxis Educativa*, Ponta Grossa, v.5, n.1, jan.-jun. 2010. Disponível em <http://www.periodicos.uepg.br>. Acesso em 01 de abril de 2020.

OLIVEIRA, E. F. Programa aprender. 2016. Disponível em: <https://pt.scribd.com/doc/312408768/eBook-Programa-Aprender-Parte1-2-3-4>. Acesso em 01 de março de 2020.

OTERO, W. R. I. Educação a Distância: Desenvolvimento de Habilidades Cognitivas de Alto Nível em E-Learning. Tese (doutorado em Engenharia e Gestão do Conhecimento) - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2008.

PINTO, A. C. Aprender a aprender o quê? Conteúdos e estratégias. *Psicologia, Educação e Cultura*, v.1, n. 2, 1998.

RAMOS, S. I. V. Hábitos e métodos de estudo dos alunos do ensino superior. *Psicologia PT: o portal dos psicólogos*, 2013. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0667.pdf>. Acesso em 30 de março de 2020.

## Referências

SANTOS, J.R.A.; OLIVEIRA JR., J. A.; Técnicas de estudo e gestão do tempo na aprendizagem de fundamentos de matemática e algoritmos nos cursos técnicos integrado ao ensino médio do IFPA-Campus Itaituba. Educon, Aracaju, V.12, n. 1, 2018.

SILVA, F. L.; MUZARDO, F. T. Pirâmides e cones de aprendizagem: da abstração à hierarquização de estratégias de aprendizagem. Dialogia, São Paulo, n. 29, 2018.

TÉCNICA POMODORO. Técnica Pomodoro: o guia absolutamente completo e esquematizado para você turbinar a sua produtividade. Disponível em: <https://estudoesquematizado.com.br/pomodoro/>. Acesso em 15 de abril de 2020.



A persistência é  
o caminho do  
êxito.  
Charles Chaplin