

Como estudar na Universidade

UM GUIA PRÁTICO PARA O
ENSINO REMOTO EMERGENCIAL

ALESSANDRA BLANDO

FABIANE MARCILIO

ANA PAULA ZOLTOWSKI

CAMILA JACQUES PEDROSO

1ª edição 2020
Porto Alegre – RS
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Autoras

Alessandra Blando
Fabiane Cristina Pereira Marcilio
Ana Paula Couto Zoltowski
Camila Jacques Pedroso

Design Gráfico

Camila Jacques Pedroso

Colaboradora

Grazielli Padilha Vieira

Apoio

Núcleo de Apoio ao Estudante da UFRGS (NAE)

Equipe NAE

Marco Antônio Pereira Teixeira – docente e coordenador do NAE
Alessandra Blando – pedagoga
Cláudia Sampaio Corrêa da Silva – psicóloga
Ana Cristina Garcia Dias – docente

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C735 Como estudar na universidade : um guia prático durante o ensino remoto emergencial [cartilha] / Alessandra Blando ... [et al.] ; design gráfico [de] Camila Jacques Pedroso. – Porto Alegre : NAE/UFRGS, 2020.
52 p. : Recurso digital : il. color.

Disponível em : www.ufrgs.br/nae.
ISBN : 978-65-86232-50-9.

1. Educação – Universidade. 2. Aprendizagem – Ensino. 3. Atenção à saúde. I. Blando, Alessandra. II. Pedroso, Camila Jacques (Des.).

CDD 378
CDU 378

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial do Instituto de Psicologia/UFRGS

SUMÁRIO

1. Você conhece o NAE da UFRGS?.....	4
2. E já conhece o CIPAS?.....	6
3. Para que serve esse guia?.....	7
4. Estudar na universidade.....	8
5. Ambiente de estudos.....	12
6. Gestão do tempo de estudos.....	16
7. Buscando motivação para estudar.....	28
8. Estratégias de estudos.....	31
9. Bem-estar na vida acadêmica.....	35
10. Aplicativos para auxiliar nos estudos.....	40
11. Modelos de planners.....	44
12. Referências.....	49
13. Sobre as autoras.....	51

VOCÊ CONHECE O NAE DA UFRGS?

O **Núcleo de Apoio ao Estudante** (NAE) é um projeto de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), que existe desde 2006, coordenado pelo Prof. Dr. Marco Antônio Pereira Teixeira e que faz parte do **Centro Interdisciplinar de Pesquisa e Atenção à Saúde** (CIPAS) do Instituto de Psicologia. Atualmente, a equipe técnica do NAE é composta pela pedagoga Alessandra Blando e pela psicóloga Cláudia Sampaio. Ainda, fazem parte da equipe estagiários do curso de Psicologia, extensionistas – que são profissionais em educação continuada – e pós-graduandos da UFRGS. Contamos também com a colaboração da Profª Dra. Ana Cristina Garcia Dias, atual coordenadora do Serviço de Orientação Profissional (SOP) do CIPAS.

O NAE tem como propósito contribuir para a construção de carreira e para o aprimoramento da aprendizagem dos estudantes de graduação e de pós-graduação da UFRGS. Acreditamos no valor da reflexão e da ação para identificar os próprios sonhos, potenciais, para elaborar projetos de vida e para auxiliar o estudante a ser autor de sua carreira e de sua aprendizagem no ensino superior.

Em relação ao atendimento de **aconselhamento de carreira**, oferecemos atividades para que os estudantes se sintam mais orientados e confiantes em relação às suas escolhas profissionais. Além disso, nos preocupamos em promover espaços para que desenvolvam competências que são fundamentais para alcançar a empregabilidade e uma vida com mais sentido.

No atendimento de **orientação à aprendizagem**, buscamos auxiliar no desenvolvimento e no aperfeiçoamento de habilidades e competências que possam proporcionar uma maior eficácia na vida acadêmica. Nosso propósito é fazer com que o estudante entenda *como, por que e para que* se aprende e, a partir disso, orientá-lo rumo a uma aprendizagem ativa, colocando-o como protagonista desse processo.

Se você é estudante da UFRGS e:

- Estiver com dificuldades de estudar e de aprender...
- Estiver com dificuldade de gerir o tempo...
- Estiver querendo otimizar seu processo de estudos....
- Estiver inseguro ou confuso em relação à escolha profissional...
- Estiver querendo aprender sobre como aproveitar ao máximo a sua experiência acadêmica, planejando sua carreira...
- Estiver inseguro quanto à transição da universidade para o mercado de trabalho...

Então, o NAE é para você!



Quer conhecer mais o NAE?

Acesse o site www.ufrgs.br/nae e siga-nos no Instagram @naeufrgs.

E JÁ CONHECE O CIPAS?

O CIPAS é um órgão auxiliar do Instituto de Psicologia, que reúne programas e projetos voltados à formação profissional nas áreas de saúde, educação e assistência social, prestando atendimento à comunidade interna e externa à UFRGS. Atualmente, além do NAE, esse são alguns dos projetos que compõem o CIPAS:

- Serviço de Orientação Profissional
- Centro de Avaliação Psicológica
- Programa de Orientação a Práticas Parentais
- Centro de Referência em Direitos Humanos
- Núcleo de Reabilitação em Linguagem e Cognição
- Acompanhamento Terapêutico na Rede
- Centro de Atendimento Pais-Bebê
- Programa Vem Ser
- Palhafasia
- Qualifica RIS



Quer conhecer mais o CIPAS?

Acesse o site www.ufrgs.br/cipas e siga-nos no Instagram @[cipasufrgs](https://www.instagram.com/cipasufrgs).

6

PARA QUE SERVE ESSE GUIA?

Tendo em vista nossos propósitos, o momento que estamos passando por conta da pandemia de COVID-19 e a medida que exigiu a implementação do Ensino Remoto Emergencial (ERE) na UFRGS, decidimos criar um guia prático sobre como estudar na universidade para auxiliar a todos os estudantes de graduação da universidade. Já adiantamos que **não existe uma “fórmula mágica” de como estudar na universidade**, o grande segredo é o autoconhecimento sobre seu funcionamento frente à aprendizagem para que você possa tomar consciência de quais estratégias podem tornar seu estudo mais eficiente. Por isso, as dicas e atividades apresentadas neste guia são apenas sugestões para lhe ajudar a refletir sobre o seu processo de aprendizagem. Portanto, esse material deve ser pensado, avaliado e adaptado à sua realidade e às suas necessidades!

Pretendemos ainda com esse guia auxiliá-lo nos estudos após o período do ERE, possibilitando que você, durante sua trajetória acadêmica, além de aprender como estudar, possa **aprender a aprender**, tornando-se protagonista de sua aprendizagem!

ESTUDAR NA UNIVERSIDADE

Estudar na universidade envolve, dentre outros aspectos, a proposição de objetivos acadêmicos. Estudar, para quê? Estudar, por quê? Refletir e construir respostas para tais perguntas é fundamental para que você possa ter um estudo com significado, com sentido.

Ao entrar na universidade, parte-se do princípio que você realizou uma escolha profissional e que deseja se formar em uma área, a fim de seguir uma determinada profissão. Aqui, entra a relação entre **CARREIRA** e **ESTUDOS**.

Pense e responda às perguntas a seguir. Não esqueça que registrar suas respostas lhe ajuda a estruturar melhor suas ideias e a organizar as suas reflexões.

Por que você escolheu seu curso?

O que faz com que você passe anos estudando na universidade?

Esses “porquês” falam de aspectos da sua carreira. Compreender os motivos pelos quais você escolheu o curso colabora para que se sinta mais interessado na sua vida acadêmica. Além do interesse, ao saber o que quer fazer com seus

estudos, você apresenta maior persistência para lidar com as adversidades, que são inerentes ao contexto acadêmico. Assim, é importante pensar qual o sentido que esse curso de graduação tem na sua vida, nos seus planos, nos seus objetivos, nos seus sonhos. Compreender esse significado pode ajudá-lo a retomar a energia que faltava para organizar seus estudos.

O conhecimento na universidade

Muita gente considera que estudar seja um comportamento natural, algo como andar – no início é necessário um pouco de amparo e depois é só deixar que se desenvolva sozinho. Pois é... Não é nada disso! Estudar é um processo que se precisa estar sempre aprendendo a fazer. Vamos pensar assim: na escola, você fazia de um jeito, na universidade, provavelmente teve (e tem!) de mudar sua forma habitual de estudar. E por que isso? Porque estudar envolve um processo de compreensão do tipo de estratégias que funcionam para si relacionadas aos tipos de conteúdos (que na universidade podem ser bem diferentes entre si) que se quer aprender. Quando se estuda algo, se faz por algum objetivo, buscando atingir um determinado conhecimento. Você já pensou sobre **o que você quer fazer com o conhecimento adquirido nas disciplinas?** Utilizamos alguns exemplos abaixo para lhe ajudar a refletir sobre isso:

Quer **DECORAR** os nomes das estruturas cerebrais para realizar uma prova amanhã da disciplina de neuroanatomia, sendo que você está cursando Psicologia e não tem interesse nesse assunto?

Quer **APRENDER** sobre as leis que explicam por que certas estruturas mecânicas suportam mais carga do que outras para poder aplicar esses conhecimentos na sua prática como estudante de Engenharia Civil?

Quando o objetivo é **decorar** algo, você busca reter na memória algum conteúdo geralmente associado a uma situação pontual, como passar em uma prova. Só é possível utilizar os conhecimentos adquiridos ao lembrar-se deles, contudo somente memorizar **NÃO garante o aprendizado.**

Por sua vez, quando o objetivo é **aprender** um conhecimento "sem data de validade", é necessário aprender com profundidade, pois, nesse caso, tem **relação com a sua vida profissional**.

Entenda que não há um conhecimento melhor ou pior que o outro, mas conhecimentos diferentes para cada situação. Haverá momentos na universidade que você precisará decorar algo para aplicar a uma situação específica. Entretanto, o conhecimento que embasará sua vida profissional será necessário aprofundar e, para isso, é preciso estudo!

Fatores que influenciam os estudos

Se você estuda de um jeito que não lhe traz bons resultados, poderá aprender pouco e se frustrar com isso. Assim, estudar pode virar um momento desagradável e também ameaçador, levando você a fugir desse momento de estudos, pois ninguém gosta de fracassar no que faz. O contrário também é válido. Se você estuda, obtém bons resultados e consegue aprender, cada vez mais esse processo pode tornar-se mais prazeroso e agradável. Gostar de estudar poderá resultar em gostar de aprender!

Por isso, é importante aprender a estudar! Além de ter clareza sobre os objetivos que se tem em relação ao conhecimento (por que e para que se estuda), é preciso considerar os demais fatores que influenciam no processo de estudos:

- ✓ Ambiente de Estudo
- ✓ Gestão do Tempo
- ✓ Estratégias de Estudo

Cada um desses fatores será detalhado mais adiante neste guia, mas, antes disso, é importante você saber que **não existe** um **jeito "certo" ou "errado" de estudar**! Por exemplo, se você tem um colega que se destaca pelo bom desempenho acadêmico, estudar do mesmo modo que ele não é uma garantia que você terá os mesmos resultados. Ou seja, **NÃO** há uma **"receita de bolo"** a seguir ou **dicas milagrosas**!

É preciso pensar o que é mais adequado para você de acordo com seu funcionamento. Quanto mais você conseguir prestar atenção e ter autoconhecimento sobre o modo como estuda, mais fácil será de identificar o que pode ou não estar sendo adequado e, assim, pensar em alternativas de mudança.

Você já parou para pensar no seu modo de estudar?

As perguntas a seguir podem lhe ajudar a identificar e a compreender dificuldades e facilidades sobre seu modo de estudar.

- 1 Qual local você costuma estudar e como é esse ambiente (conforto, interrupções, sons, distrações, etc.)?
- 2 Você tem uma rotina de estudos ao longo do semestre?
- 3 Como você estuda? Quais são as estratégias utilizadas?
- 4 Como você costuma agir em sala de aula presencialmente (por ex: faz anotações, faz questionamentos ao professor, consegue prestar atenção em aula, etc.)?
- 5 Como é seu comportamento durante as aulas *online* síncronas e assíncronas (por ex: faz anotações, interage no chat, consegue prestar atenção em aula, fica acessando redes sociais, etc.)?
- 6 Você percebe diferença em sua maneira de estudar durante o Ensino Remoto Emergencial comparado ao presencial?
- 7 Quais as facilidades e dificuldades que você identifica em relação aos estudos?
- 8 Nesse momento, qual o seu nível de satisfação em relação aos estudos? Por quê?

AMBIENTE DE ESTUDOS

Ter um local específico para estudar ajudará o seu cérebro a associar esse espaço físico aos estudos. Além disso, um ambiente com conforto adequado, tranquilo e bem organizado poderá favorecer sua concentração e seu rendimento.

Como é o seu ambiente de estudos?

Antes de falarmos do que seria o mais próximo do ideal para um ambiente de estudos, é importante analisar o lugar onde você costuma estudar atualmente. Para isso, marque com um X se identifica problemas nos aspectos listados abaixo. Se quiser, acrescente outros pontos que estão lhe atrapalhando. Após, pense em possíveis soluções para lidar com os problemas identificados.

AMBIENTE DE ESTUDOS	PROBLEMAS		SOLUÇÕES POSSÍVEIS
CONDIÇÕES DO LOCAL	SIM	NÃO	
Mesa/Escrivaninha			
Cadeira			
Iluminação			
Quarto (estudar na cama)			
Acesso aos materiais de estudo			
Clima (temperatura, corrente de ar, etc)			
AMBIENTE VIRTUAL	SIM	NÃO	SOLUÇÕES POSSÍVEIS
Equipamentos eletrônicos (celular, notebook, etc)			
Dispositivos de som e imagem			
Conexão da internet			
Conhecimentos básicos em internet			

FATORES DE DISTRAÇÃO	SIM	NÃO	SOLUÇÕES POSSÍVEIS
Telefonemas			
Celular / Redes sociais			
Objetos que dispersam a atenção			
Conversas ou movimentação constante de pessoas na casa			
Barulhos externos (ex: TV, trânsito, vizinhos, etc)			
Outro(s):			

Como definir um local de estudos em casa?



- Se possível, procure um ambiente calmo, tranquilo, com temperatura adequada.
- Fique atento à claridade do ambiente. Uma iluminação ruim pode forçar sua visão durante os estudos, deixando você cansado, com sono e com maior dificuldade de concentração.
- O ideal é que você tenha uma mesa para estudar, onde possa colocar seus materiais de estudos e sentar-se de maneira adequada em uma cadeira que favoreça a sua postura corporal.
- Busque um lugar para estudar em que seu cérebro não tenda a associar a locais de descanso e lazer, como a cama ou o sofá.

- Tenha cuidado com o conforto excessivo! Estudar sentado na cama ou no sofá também não é recomendado, pois pode dar sono e causar dores nas costas devido à postura inadequada.
- Evite distrações no ambiente! Mantenha longe coisas que podem desviar sua atenção.
- Avalie o quanto a música ou a televisão ligada lhe ajuda ou atrapalha. Para tarefas rotineiras ou que você domina até pode ser uma boa opção. Contudo, para aprender algo novo ou assuntos difíceis, por mais que você não esteja prestando atenção, o seu cérebro fica atento à música ou à televisão.



Mesmo que você não tenha um lugar totalmente ideal para estudar, pense em um local que seja mais apropriado considerando essas dicas!

Estratégias para lidar com possíveis dificuldades

Para estudar em casa você terá duas possibilidades: dispor de um local próprio para estudo ou terá de dividir um espaço com outras pessoas que moram com você. Em ambas as situações, obstáculos para um ambiente de estudos favorável poderão existir. Separamos algumas dicas que podem lhe ajudar com possíveis dificuldades em seu ambiente de estudos:

- **Distrações no computador ou celular:** use algum recurso tecnológico para desativar as notificações (ou até mesmo bloquear por um tempo) de determinados aplicativos ou redes sociais (Veja alguns exemplos de *app* para evitar distrações na pág. 40).
- **Não se sente motivado:** tenha um local limpo, organizado e personalize o ambiente do seu jeito, pode ser com imagens e frases motivacionais (Ex: *Estudar com dedicação me ajudará a alcançar meus sonhos!*). Entretanto, avalie se isso não lhe distrai demais!

- **Sente-se cansado ou entediado:** tire uns 10min ou 15min para circular pela casa, assim seu cérebro receberá novos estímulos, voltando a manter-se atento. Após esse tempo, retorne ao ambiente de estudos. É provável que você sinta seu foco renovado e a sua motivação também!
- **Perde tempo procurando materiais:** tenha organizado e ao seu alcance todos os materiais que você irá utilizar durante seus estudos (computador, caderno, canetas, etc.). Além disso, você pode deixar próximo uma garrafinha de água e um lanchinho.
- **Interrupções de pessoas da casa:** avise antes de começar a estudar, use fones de ouvido e sinalize com um papel na porta para dizer que você está estudando ou assistindo às aulas *online*.
- **Divisão do local ou dos equipamentos eletrônicos com outras pessoas:** negocie o uso do espaço e dos equipamentos (ex: computador, *notebook*, *tablet*, etc). Anote os horários que cada um irá utilizá-los e deixe essa grade de horários em um local visível para que todos possam olhar.
- **Ambiente muito barulhento:** use tampões de ouvidos (até algodão seco serve!) quando estiver estudando e um barulho lhe atrapalhar muito (ex: obras na casa do vizinho).
- **Dificuldade de concentração:** procure um outro lugar mais adequado como, por exemplo, a biblioteca (quando isso for possível!!!). Inicialmente, você pode achar que seja uma perda de tempo se deslocar até lá ou que talvez seja mais confortável estudar em casa, mas a biblioteca é ideal por ser um ambiente silencioso e com menos distratores.



GESTÃO DO TEMPO DE ESTUDOS

O tempo tem uma relação direta com os resultados de seus estudos. Se você aprende a estudar e a organizar seus horários para isso, poderá também se dedicar a outras atividades que lhe interessarem (lazer, trabalho, família, etc.).

No entanto, não adianta utilizar planos de estudos prontos ou de outras pessoas, pois esses planejamentos tendem a ser muito idealizados. Os estudantes, normalmente, não percebem isso e acabam se sentindo frustrados por não conseguirem estabelecer essas rotinas de estudos irreais (por exemplo: estudar sem intervalo durante seis horas todos os dias). Ou seja, **o planejamento é algo pessoal** que deve ser realizado por você **de acordo com sua rotina e suas necessidades**. E não esqueça que as mudanças são graduais, leva um tempo até conseguir realizar o planejamento conforme o desejado.

Administrar o tempo de estudo é:

Simplesmente o **preenchimento de uma planilha** com horários de estudos a serem cumpridos, uma **prática mecânica** que pode ser treinada.



Um **processo complexo e amplo**, que requer:

Etapa 1 → Avaliação e reflexão sobre o tempo
Identificar as facilidades e dificuldades

Etapa 2 → Planejamento do tempo de estudos
Usar estratégias para organizar o tempo

Etapa 3 → Automonitoramento dos resultados
Verificar resultados alcançados



Etapa 1: Avaliação e reflexão sobre o tempo

Como conhecer o uso que faço do meu tempo?

Primeiro, você necessita saber quanto tempo tem disponível para depois analisar o quanto pode estudar. Siga estes 3 passos apresentados a seguir para conhecer e avaliar como você está realmente utilizando o seu tempo:

1º passo: Registrar as atividades



Ao longo de uma semana (ou duas) anote em uma agenda todas as atividades realizadas (estudos, interrupções, tempo livre, de lazer, de trabalho, atividades domésticas, etc.). Você pode fazer o registro a cada 1h ou a cada 30min (como no modelo na pág. 45). Complete sua agenda da maneira mais fidedigna possível, de preferência, a preencha à medida que o dia passa.

2º passo: Destacar cada atividade de uma cor



Destaque cada atividade colorindo e criando legendas (por exemplo: pintar de azul os horários de estudo, de laranja o tempo de lazer, etc.). Colorir auxilia na visualização do tempo dedicado às atividades.

3º passo: Avaliar como seu tempo está sendo utilizado



Observe sua agenda colorida e registre na tabela abaixo o tempo utilizando em cada atividade:

ATIVIDADE	TEMPO UTILIZADO	ATIVIDADE	TEMPO UTILIZADO
Sono		Tarefas domésticas	
Alimentação		Internet / Redes sociais	
Estudos		Lazer	
Aulas		Higiene	
Exercícios físicos		Autocuidado	
Trabalho		Outras	

Depois, anote pontos positivos e negativos da sua agenda e o que você acha que poderia fazer para mudar.

O Tempo e a Procrastinação:

Um dos maiores inimigos dos estudos e de uma boa gestão do tempo é justamente a procrastinação. Ela pode ser definida como o **adiamento de tarefas que precisam ser realizadas**, ou seja, o famoso “deixar para depois”. Esse atraso proporciona uma sensação de conforto temporário e ocorre mesmo a pessoa sabendo das potenciais consequências negativas do adiamento da atividade (estresse, ansiedade, etc.).

Procrastinar não significa necessariamente estar “fazendo nada” ou estar realizando apenas atividades prazerosas. Ao contrário, procrastinadores podem trabalhar as mesmas horas por dia (ou mais!) que as demais pessoas, no entanto, investem seu tempo em tarefas que não são prioridades no momento.

Procrastinação é um comportamento comum, e procrastinar de vez em quando geralmente não gera dificuldades. O problema é quando sua frequência é elevada!

Você se identifica?



Como lidar com a Procrastinação:

O primeiro passo para diminuir a procrastinação é ser honesto consigo mesmo sobre a frequência que isso ocorre e por quais motivos. A tabela a seguir pode ajudá-lo a avaliar isso.

TAREFAS ACADÊMICAS	FREQUÊNCIA DE PROCRASTINAÇÃO				
	NUNCA	RARAMENTE	ÀS VEZES	MUITAS VEZES	SEMPRE
Estudar os conteúdos de aula da semana ou rever as anotações					
Fazer exercícios ou leituras recomendadas da semana					
Estudar para a prova					
Fazer trabalhos que têm prazo de entrega					
Assistir às videoaulas					
Verificar os materiais e atividades propostas na plataforma <i>online</i> (ex: Moodle)					

Separamos algumas dicas para ajudar você a gerenciar melhor seu tempo e diminuir a procrastinação:

- 1 No começo do dia (ou no dia anterior), escreva uma lista de tudo o que quer realizar. Assim, você não precisará se preocupar em ter de lembrar das atividades.
- 2 Use uma agenda para monitorar compromissos, projetos ou objetivos.
- 3 Registre as datas de provas e de entrega de trabalhos (veja um modelo na pág. 47).
- 4 Defina um tempo limite para realizar a tarefa que seja antes do prazo final (ex: finalizar o trabalho dois dias antes do prazo para ter tempo de revisar com calma)
- 5 Busque estratégias para lidar com possíveis distrações (veja na pág. 41 alguns aplicativos que podem lhe ajudar nisso)

- 6 Experimente técnicas ou aplicativos que possam lhe ajudar na sua organização do tempo e na realização das tarefas (Veja alguns exemplos na pág. 40).
- 7 Delegue tarefas que possam ser realizadas por outras pessoas.
- 8 Aprenda a dizer NÃO a atividades que prejudiquem sua gestão de tempo.
- 9 Divida a tarefa em períodos curtos de tempo em que você se mantenha focado (Veja a Técnica Pomodoro na pág. 25).
- 10 Divida o trabalho em partes menores, estabelecendo objetivos claros e concretos (Veja a técnica Objetivos SMART na pág. 26).
- 11 Imagine-se obtendo as recompensas decorrentes da conclusão da tarefa (ex: conseguir uma boa nota na prova, entender os conteúdos estudados com mais facilidade, etc.).
- 12 Identifique as consequências desagradáveis de não fazer a tarefa (ex: sentimentos de ansiedade, estresse, não dormir bem para poder realizar a tarefa atrasada, etc.).
- 13 Apenas comece! Lembre-se de que você pode agir apesar de se sentir desconfortável, mesmo que seja por apenas 15 minutos.

Saiba que o legado do passado não determina o que você faz no presente. Se você procrastina muito, isso não significa que não possa mudar seu comportamento!

Foque no esforço ao longo do caminho, não apenas no resultado final.



Etapa 2: Planejamento do tempo de estudos

Como organizar o tempo de estudos?

Primeiro, é importante você descobrir suas “horas boas” para estudar, pois as pessoas tendem a render melhor em determinados períodos (manhã, tarde ou noite) e não em outros. Especialmente neste período de pandemia, alguns podem achar que estudar de madrugada seja uma boa opção por ter mais tranquilidade. Entretanto, o ideal é evitar estudar nesse período, pois pode afetar seu sono e fazer com que se sinta mais cansado e estressado ao longo do dia.

Qual período do dia você rende mais para estudar?



manhã

()



tarde

()



noite

()



não sei*

()

*Se você não souber o período do dia que rende mais, anote ao longo de uma semana o seu nível de energia. Após, identifique os horários em que estava com mais disposição para poder reservá-los aos estudos.

NÍVEL DE ENERGIA PARA ESTUDAR DURANTE A SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa
	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa
	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa	() alta () média () baixa

Caso não possa estudar nos períodos que rende mais (por estar trabalhando ou envolvido em outras atividades), algumas opções são: ter ciclos mais curtos de estudos nesses períodos que não rende tanto; distribuir mais os conteúdos ao longo da semana; reservar o final de semana para estudar nas suas "horas boas".

Estudar às vésperas das provas ou ter uma rotina de estudos ?

Estudar apenas às vésperas das provas pode ser desafiador e, até mesmo, gerar ansiedade por ter acumulado conteúdos e estar em cima da hora. Por isso, ter uma rotina de estudos tende a ser mais eficiente, pois você precisa de tempo para consolidar o que foi aprendido. Às vésperas das provas, você pode fazer apenas uma revisão dos conteúdos.

Como estabelecer uma rotina de estudos ?

Uma sugestão para implementar sua rotina de estudos em casa é pensar em alguns rituais (simples!) para fazer antes de estudar. Por exemplo, pode ser coisas que você já fazia antes de ir para faculdade (tirar o pijama e colocar uma roupa de sair, tomar banho, escovar os dentes, etc.) ou pode criar rituais novos (ouvir uma música, fazer um alongamento, tomar um café antes de começar a estudar, etc.).

Para organizar seus estudos, você pode escolher entre duas opções:

1 **Rotina com horários fixos de estudos:** ideal se sua rotina for mais regular

- Comece colocando as atividades obrigatórias (aulas, estágios, bolsa, etc.).
- Acrescente os horários de atividades rotineiras (sono, banho, alimentação, atividades domésticas, exercícios físicos, etc.).
- Estabeleça seus horários de estudos, quais matérias irá estudar e por quanto tempo.
- Defina tempo para pausas e descansos entre uma matéria e outra.
- Desmembre os conteúdos para estudar ao longo da semana considerando suas facilidades, dificuldades e urgências.
- Coloque momentos de lazer na sua agenda, e não se sinta culpado por não estar estudando nesses períodos.
- Tente programar cerca de 80% do tempo e deixe uma folga para possíveis imprevistos. Sua agenda semanal não precisa ser totalmente preenchida.

2 **Metas de Estudos Semanais:** ideal se sua rotina for mais irregular

- Comece analisando quais conteúdos precisam ser estudados na semana.
- Estabeleça metas curtas e realistas para o dia ou semana.
- Trabalhos mais longos podem ser divididos em subtarefas.
- Controle o tempo e estabeleça prazos para o cumprimento de suas metas.
- Você pode escrever suas metas de estudos no “Modelo de Planejamento Semanal” (a seguir).

Modelo de Planejamento Semanal

Na tabela, registre as atividades de estudo que pretende realizar ao longo da semana e o tempo estimado. Essas atividades devem ser específicas para conseguir avaliar se atingiu conforme planejado. Por exemplo, não coloque apenas “estudar”, pense o que é necessário fazer para estudar: ler o capítulo do livro, fazer 15 exercícios, elaborar uma apresentação, etc. Após, registre o(s) dia(s), o tempo efetivamente utilizado, os resultados e avaliação.

LISTA DE ATIVIDADES DE ESTUDOS	TEMPO ESTIMADO	TEMPO REAL	DIA(S)	ATINGIU (SIM/NÃO)

RESULTADOS

AVALIAÇÃO

O que conseguiu/não conseguiu realizar?
Por quê?

Como se sentiu com os resultados?

Etapa 3: Automonitoramento dos resultados

- ✓ Tenha métricas para avaliar seu desempenho (ex: horas, conteúdos estudados).
- ✓ Analise o quanto está conseguindo seguir o planejamento. Caso necessário, reveja se precisa realizar mudanças ou peça para alguém lhe ajudar nisso.
- ✓ Monitore as atividades acadêmicas e de estudos planejadas para semana e analise se você conseguiu ou não concluí-las e por qual(is) motivo(s).

Se NÃO concluiu:

Identifique as dificuldades:
Estava cansado?
Você não se organizou o bastante? Procrastinou?



Se CONSEGUIU concluir:

Busque entender:
O que funcionou?
Por que funcionou?
Que fatores colaboraram?

Para lhe ajudar a verificar quais estratégias funcionaram ou não, preencha no esquema abaixo uma atividade que você planejou realizar nesta semana:

.....

ATIVIDADE/TAREFA:

TEMPO ESTIMADO PARA REALIZAR: NÍVEL DE MOTIVAÇÃO INICIAL (0 A 10):

CONSEGUIU REALIZAR?

SIM **NÃO**

TEMPO UTILIZADO PARA CONCLUIR: POR QUE ACHA QUE NÃO CONSEGUIU?

.....

.....

.....

ESTRATÉGIA UTILIZADA:

.....

.....

QUE ESTRATÉGIA PODERIA UTILIZAR PARA CONCLUIR?

.....

.....

.....

.....



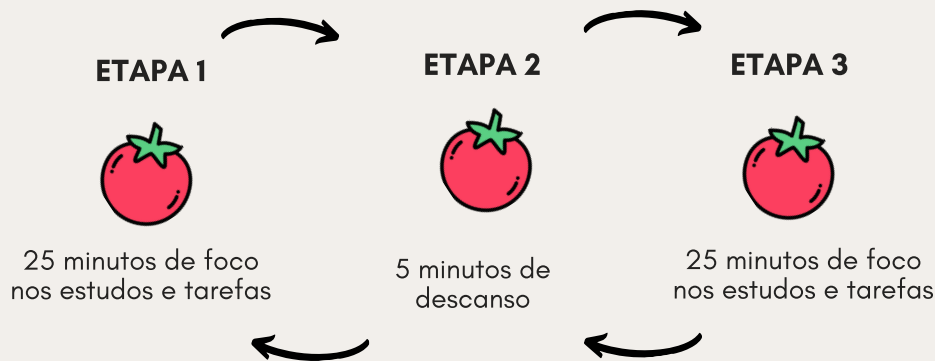
Lembre-se sempre de ser gentil com você mesmo! Pode acontecer de não estar bem em um dia, ou precisar descansar mais. 

DICAS BÔNUS

TÉCNICA POMODORO



Essa técnica consiste em gerenciar o tempo para dividir o trabalho em pequenos períodos de 25 minutos (que equivale a 1 pomodoro). Vamos conhecer?



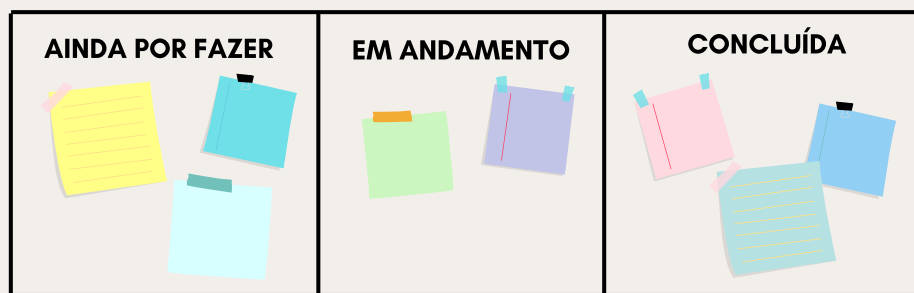
Após 4 pomodoros, faça uma pausa de 30 minutos antes de iniciar outro ciclo! Se for preciso, flexibilize o tempo de acordo com o seu funcionamento.

A técnica serve para auxiliar nas tarefas, e não para lhe causar mais desconforto. Avalie o quanto ela pode lhe auxiliar.

TÉCNICA KANBAN



Para essa técnica, utiliza-se papéis coloridos (ou *post-its*) para indicar fluxo das atividades em um quadro ou em uma agenda. A divisão é feita em três categorias: atividades em andamento, a serem feitas e já concluídas.



Nas atividades, você pode fazer anotações como: "Trabalho de Cálculo", "Finalizar introdução do TCC", "Revisar conteúdo prova", etc. Mova os papéis de acordo com a realização. Lembre-se de criar tarefas realistas de acordo com sua disponibilidade e dedicação possíveis.

TÉCNICA SMART



SMART é uma sigla (do inglês) em que cada letra representa um elemento que aumenta as chances de você realizar seus objetivos. Vamos tentar?

SPECIFIC (específica): "O quê?"

Defina uma ação específica e concreta. Se o objetivo for mais amplo, tente dividi-lo em tarefas menores.

S

Exemplo:



Estudar para a disciplina de cálculo.
(objetivo amplo demais)



Fazer os exercícios da disciplina de cálculo.
(bom objetivo)

MEASURABLE (mensurável): "Quanto?"

Estabeleça um indicador numérico para saber se atingiu o objetivo.

M

Exemplo:



Fazer mais exercícios físicos.
(objetivo sem indicador)



Fazer exercícios físicos três vezes por semana.
(bom objetivo)

ATTAINABLE (atingível): "Como?"

Crie um objetivo realista de acordo com os recursos disponíveis.

A

Exemplo:



Ler 50 artigos em uma semana.
(objetivo não atingível)



Ler 2 artigos por dia.
(bom objetivo)

RELEVANT (relevante): "Para quê?"

R

Tenha clareza sobre a importância de alcançar o objetivo.

Exemplo:



Fazer as leituras teóricas para me preparar para a prova e não acumular o conteúdo.

TIME-BOUND (temporal): "Quando?"

Defina um tempo específico para se dedicar ao seu objetivo.

T

Exemplo:



Escrever duas horas por dia durante a semana.

Veja alguns exemplos completos de objetivos SMART:

 OBJETIVOS NÃO SMART

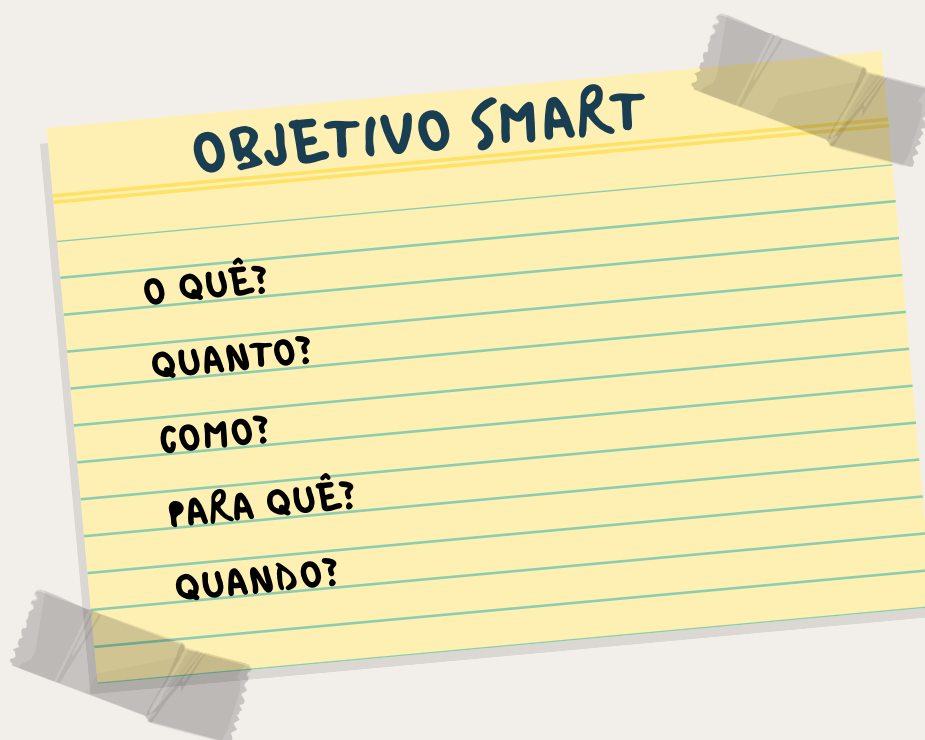
"Estudar inglês durante a quarentena."

"Escrever o TCC."

 OBJETIVOS SMART

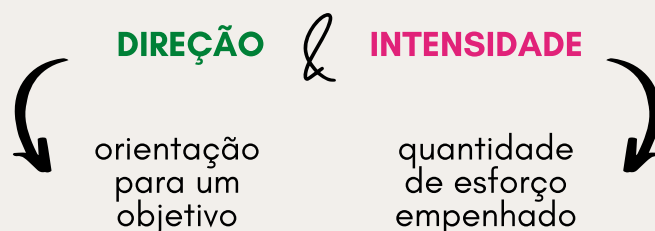
"Assistir três videoaulas por semana para aperfeiçoar meu inglês"

"Escrever 10 páginas da introdução do TCC, dedicando-me duas horas por dia para me sentir mais produtivo e não acumular atividades de escrita"



BUSCANDO MOTIVAÇÃO PARA ESTUDAR¹

Motivação, do latim *movere*, significa mover, ou seja, é o impulso que põe você em ação. É a energia que move o comportamento, influenciando a direção e a intensidade empenhadas nas tarefas.



A motivação está associada às necessidades que temos de atingir certos objetivos. Quanto mais você conseguir identificar os verdadeiros objetivos que tem com dada tarefa, mais fácil será encontrar motivação para cumpri-la. O mesmo ocorre com a motivação para os estudos!

Não há fórmulas mágicas para tornar alguém motivado. A motivação é construída e mantê-la, para que se torne um hábito, exigirá esforço e comprometimento, assim como comer comidas saudáveis ou praticar exercícios físicos, por exemplo. Além disso, cada vez que tiver sucesso fazendo alguma atividade isso poderá deixar você mais motivado a continuar realizando-a! O contrário também é válido. Em caso de insucesso, pode gerar frustração.



NÃO existe alguém 100% motivado todo o tempo!!!

A motivação NÃO é um estado pleno e permanente. É normal você se sentir mais motivado em um dia e menos em outro, variando também a cada tarefa.

Você já pensou sobre o que lhe motiva a estudar?

Por vezes, pode ser que você estude apenas para ter uma boa nota e passar na prova. Em outros momentos, talvez esteja mais interessado em aprender e aprofundar seus conhecimentos sobre determinado assunto. Também você pode se sentir motivado a estudar pelos dois motivos: ter uma boa nota e aprender!

¹ Esse capítulo foi escrito com a colaboração da psicóloga Grazielli Padilha Vieira.

Mas como estudar se não estou me sentindo motivado?



Várias pessoas acreditam que precisam estar muito motivadas para realizar as tarefas, mas isso não é verdade! Esse modo de pensar pode até acabar se tornando uma desculpa para procrastinar o que deveria ser feito. Ou seja, **você pode começar a estudar mesmo não se sentindo tão motivado para isso!**

Para se sentir mais motivado, você pode começar:



Organizando suas tarefas do dia → fazer uma lista de tarefas pode ajudar a identificar o que precisa ser feito, o que é urgente e o que pode ser deixado para mais tarde, diminuindo sua ansiedade e a sensação de "caos, sem saber por onde começar". Ao longo do dia, vá riscando de seu *checklist* tudo o que for realizado, assim você terá um "bônus motivacional" fazendo com que você se sinta mais produtivo.



Fazendo atividades de movimentação → movimentar o corpo libera várias endorfinas (são como pequenas "porções de felicidade") que favorecem a motivação e o engajamento para realizar tarefas consideradas mais difíceis ou tediosas. Ao concluir essas tarefas desafiadoras, mais dessas "porções de felicidade" serão liberadas, alimentando o ciclo da motivação.



Estudando as matérias mais fáceis e/ou que gosta mais → isso poderá dar um *start* em sua motivação para estudar depois o que você não gosta ou acha mais difícil. Mas tenha cuidado para não investir todo seu tempo somente no que você gosta!

Estratégias para manter a motivação nos estudos:



Pense sobre seus objetivos nos estudos:

Ter clareza dos motivos de você estar na universidade é um grande reforçador da motivação para os estudos. Você deseja se formar? Ter um emprego? Uma vida melhor? Reveja essas reflexões sobre estudar na universidade na pág. 8.



Estabeleça Objetivos SMART!

Ao definir objetivos que você realmente consiga cumprir você se sentirá cada vez mais motivado ao concluí-los (Veja na pág. 26 sobre como criar objetivos SMART).



Crie uma rotina!

A rotina é um importante reforçador do ciclo de motivação, porque indica o que vem a seguir, imprimindo controle nas situações e nos resultados alcançados. Além de tornar o processo mais automático, ou seja, menos "sofrido", com menos gasto de energia para sua execução.



Adote um sistema de recompensas:

Você pode adotar um sistema de recompensas para si mesmo nos dias mais cansativos ou em que estiver se sentindo mais desmotivado para estudar. Assim, você se motiva a cumprir suas tarefas para chegar ao seu "momento de glória" com uma atividade que lhe deixa bem!

Mas, cuidado! A sua recompensa deve ser um hábito saudável e sustentável (ver um filme ou uma série, tomar um banho relaxante, fazer uma caminhada, etc.), não um hábito que possa lhe prejudicar a longo prazo (ingestão de doces em excesso, etc.).



Experimente outras formas de se motivar:

Encontre outras fontes de motivação dentro das suas tarefas acadêmicas, além de simplesmente terminá-las. Por exemplo, você pode organizar grupos de estudos *online* com seus colegas para tratar de assuntos difíceis da matéria. Aqui a motivação não está somente em estudar, mas também em desfrutar da companhia dos amigos.

ESTRATÉGIAS DE ESTUDOS

Como criar o hábito de estudar?



Com disciplina e persistência!

Disciplina

Fazer o que precisa ser feito, mesmo quando não estamos com vontade. A disciplina é construída e precisa ser aprendida. Isso leva tempo e não acontece de uma hora para outra.

Persistência

Uma habilidade que lhe ajuda a atingir um objetivo, a alcançar o que você deseja, sem desistir facilmente. Ao se deparar com dificuldades, é necessário insistir, persistir para superar as barreiras iniciais.

Estratégias de Estudo

Uma das coisas mais importantes sobre os estudos diz respeito às estratégias que você utiliza para aprender algo. Elas podem tanto lhe ajudar a ser mais eficiente, como podem prejudicar seu estudo. Isso dependerá do seu modo de estudar, do tipo de conteúdo, de sua gestão do tempo, etc. Assim, listamos para você sugestões de estratégias de estudo na universidade.

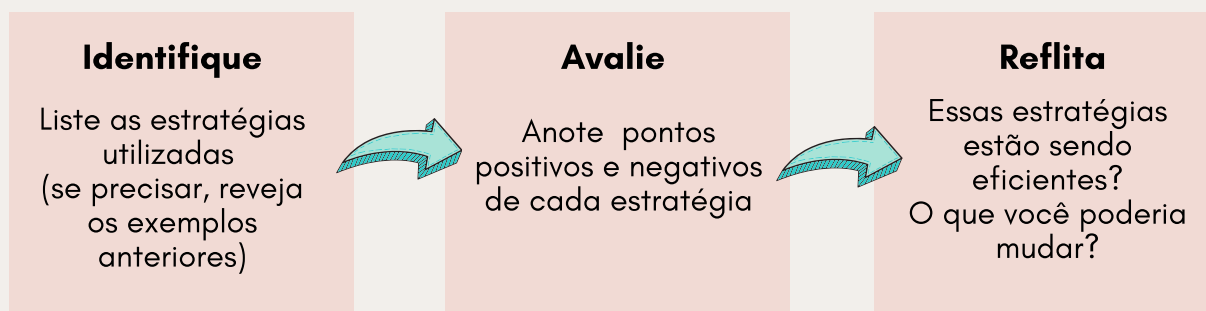
- Organizar pastas em seu computador ou tablet (materiais por disciplina, textos lidos e não lidos, etc.).
- Anotar na íntegra as explicações dos professores.
- Anotar suas dúvidas enquanto estuda.
- Sublinhar informações importantes e destacar palavras-chaves de um texto.
- Fazer resumos, esquemas ou mapas mentais sobre um texto, aula, etc.
- Ler um texto em voz alta.
- Repetir leituras e exercícios.
- Estudar previamente os assuntos que vão ser discutidos em aula.

- Elaborar perguntas e respostas sobre o assunto estudado.
- Tentar explicar para um colega o seu entendimento da matéria.
- Recorrer a outros materiais sobre o assunto (textos complementares, *podcast*, videoaulas, reportagens, documentários, etc.).
- Analisar gráficos e tabelas que você encontra nos textos.
- Escrever com suas palavras o que entendeu do texto / exercício.
- Repetir as informações oralmente na medida que vai realizando os exercícios
- Parar durante o exercício ou leitura para saber se está entendendo o que está fazendo / lendo.
- Resolver exercícios por ordem de dificuldade, iniciando pelos mais fáceis.
- Corrigir os exercícios realizados.
- Anotar o tempo do vídeo em que o professor falou algo importante na videoaula para retomar quando quiser revisar.
- Criar grupos de discussão com colegas através de chamada de vídeo para tratar dos conteúdos difíceis ou que tem dúvida.
- Marcar reuniões *online* com o professor (ou monitor, se tiver) para esclarecer dúvidas.
- Verificar com certa frequência as atividades sugeridas pelo professor na plataforma utilizada (ex: Moodle, e-mails, etc.).
- Em caso de aulas síncronas, tentar acompanhar as aulas em tempo real, se possível. Isso pode lhe ajudar na organização de sua rotina.
- Pedir ajuda a colegas, professores, amigos e etc., se você tiver dificuldade para acessar e utilizar as plataformas digitais.

Salientamos que as estratégias de estudo aqui apresentadas são apenas sugestões e há diversas outras possibilidades para você conhecer e experimentar.



Avaliando as estratégias de estudos



Pense no que, de fato, seja aplicável para potencializar seus estudos!

Como estudar e ter interesse por conteúdos que não gosto



Estudar o que você gosta pode ser mais fácil, o problema é ter que estudar algo que não se tem interesse. Um dos fatores que move o ser humano a aprender é o interesse, mas é necessário também outras ferramentas (forma de estudar, objetivo do estudo, que tipo de conhecimento se busca, comprometimento, disciplina, etc. Ou seja, tudo que temos falado até aqui nesse guia!).

Estratégias possíveis para romper as barreiras de estudar assuntos que não gosta:

- Fazer perguntas curiosas sobre o tema.
- Encontrar possíveis aplicabilidades sobre o assunto.
- Tentar achar algum sentido no que está aprendendo.
- Conversar com colegas que gostam do assunto.
- Conversar com professores que estudam o tema.
- Reveja também os aspectos motivacionais da pág. 28!

DICAS BÔNUS

Método Cornell

- [illegible]



BEM-ESTAR NA VIDA ACADÊMICA

Para que você consiga estudar, persistir em seus objetivos e propósitos na universidade o bem-estar é fundamental ao longo de sua trajetória acadêmica.

Você sabe o que é bem-estar?

Bem-estar tem relação com a qualidade de vida e pode ser compreendido como um conjunto de práticas e de fatores que proporcionam tranquilidade, satisfação, segurança, etc.



Uma das formas de experimentar bem-estar é através do **autocuidado**. Entende-se por autocuidado o fato de dar atenção a si mesmos, envolvendo atividades dirigidas a própria saúde, na busca de bem-estar físico, mental e emocional. Inclui tanto hábitos saudáveis relacionados ao corpo como também outras atividades agradáveis que fazem você se sentir bem. Ao praticar o autocuidado você provavelmente sentirá sua energia renovada, ajudando-o a tornar-se mais eficiente e produtivo em seus estudos.

Para lhe ajudar a planejar algumas ações de autocuidado, propomos a você o preenchimento da tabela na página seguinte, com algumas instruções:

- 1^o Você acha que tem feito coisas que o levam a cuidar de si?
- 2^o Marque na lista de exemplos quais atividades você poderia realizar para seu autocuidado nesse momento.
- 3^o Lembre-se: o que está apresentando nessa lista são só sugestões. Você poderá acrescentar outras atividades de autocuidado.

EXEMPLOS DE ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO		
Meditar	Fazer exercícios de respiração	Tomar sol* *mesmo que seja na janela
Tomar um banho demorado	Fazer uma videochamada com amigos/familiares	Ouvir música
Desligar o celular	Tocar um instrumento musical	Assistir um filme ou uma série
Fazer atividade física	Fazer as unhas	Jogar videogame
Caminhar pelo bairro* *com todos os cuidados que esse momento exige	Passar para o papel o que se passa na sua cabeça* *não precisa fazer sentido	Pedir comida do seu restaurante favorito
Brincar com seu animal de estimação	Ler algum livro não-acadêmico	Comer mais devagar prestando atenção no sabor
Tomar uma cerveja	Beber água	Cuidar do sono
Fazer terapia	Dançar pela casa	Cozinhar sem pressa

Você pode implementar atividades de autocuidado na sua rotina de acordo com o tempo que tem disponível. Algumas podem ser feitas em poucos minutos (15min ou menos) e outras podem demandar mais tempo (30min, 1h ou mais). Registre na tabela abaixo suas atividades de autocuidado e marque com um "X" os dias que você fez isso ao longo de uma semana.

ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM

Se tiver dificuldades de identificar atividades possíveis, você não está sozinho!

Pense em atividades que goste e que lhe faça bem. Para alguns, por exemplo, cozinhar pode ser algo desagradável, para outros pode ser prazeroso. Avalie o que é possível fazer nesse momento de pandemia e de isolamento social. Criar essa lista pode ser o primeiro passo para transformar essas atividades em uma prioridade.



O sono e os estudos

Dentre as ações de autocuidado, gostaríamos de destacar o cuidado com o seu sono e como isso influencia os seus estudos. Noites mal-dormidas podem levar à queda no rendimento durante o dia, pois você se sentirá mais cansado, desmotivado e indisposto, levando a diversos prejuízos em sua concentração, atenção e memória. Além disso, o sono funciona como um aliado em sua aprendizagem, pois é enquanto dorme que suas memórias e o que você estudou serão consolidados.

A **higiene do sono** pode ser definida como a mudança ou a organização de hábitos e de atividades buscando a melhor indução e qualidade do sono. Assim como a higiene do corpo, a higiene do sono é importante para nosso bem-estar físico e psicológico, diminuindo os níveis de estresse. Além disso, especialmente durante a pandemia, ter um sono tranquilo lhe ajuda a ter bem-estar.

Algumas dicas para praticar a higiene do sono e melhorar seus estudos:

- Durma apenas o tempo necessário.
- Crie uma rotina com horário de dormir e acordar.
- Evite cochilos durante o dia.
- Pratique atividade física.
- Durma em um local tranquilo.
- Evite usar a cama para estudar.
- Tome um banho quente antes de dormir para relaxar.
- Busque não levar preocupações para a cama, tente pensar em coisas agradáveis.
- Faça meditações curtas, exercícios respiratórios, ouça músicas relaxantes, etc.
- Evite ingerir qualquer tipo de estimulantes (café, refrigerantes com cafeína, chimarrão, alguns chás, etc.) antes de dormir.
- Evite alimentos gordurosos e de difícil digestão antes de dormir.
- Não leve celular ou *tablet* para a cama, pois a luz atrapalha seu relaxamento.
- Tente não ficar acordado até tarde. “Pular” a hora de dormir pode impactar seu horário de acordar, alterando seu ciclo de sono.
- Quando se sentir sem sono, levante e faça algo repetitivo, como ler um livro (algo tranquilo, que não prenda a sua atenção), para que o sono chegue.





Para finalizarmos, elencamos alguns pontos fundamentais para seu bem-estar na vida acadêmica nesse momento de pandemia:

O afeto não depende necessariamente de contato físico. Por isso, busque manter contato (*online!*) com pessoas significativas para sua vida.

Situações que desafiam nossa rotina – nosso modo de fazer – demandam um cuidado maior. Assim, busque manter hábitos saudáveis, como leitura, exercícios de respiração e meditação (veja na pág. 40 alguns *apps* para isso).

Estabeleça uma rotina diária para si e para a família, incluindo rotina de sono e de alimentação. Ter um planejamento ajuda você a retomar sua sensação de controle e adaptação às novas exigências.

Se você não mora sozinho, é importante estabelecer um tempo de convivência com os moradores da casa. Organizar momentos de lazer, de refeições compartilhadas, de trocas de informações, podem ser boas maneiras de manter o contato com as pessoas de casa, diminuindo a possibilidade de conflitos. Além disso, um dos maiores desafios é o compartilhamento de agendas, ou seja, sincronizar rotinas, demandas e organizações por vezes bem diferentes. Talvez seja necessário um tempo para construir uma organização coletiva.

O ERE implica uma nova configuração para a vida acadêmica e pode parecer que você está sozinho nessa. Mas não está! Seus colegas e seus amigos na universidade possivelmente estão compartilhando da mesma experiência. Assim, busque manter (ou retomar) o contato com eles. A sensação de pertencer a um grupo social é muito importante!

Manter-se informado é fundamental, mas é recomendado diminuir o tempo de acompanhamento de notícias e cobertura midiáticas. Separe um período específico do seu dia para se manter atualizado sobre o que vem acontecendo no mundo, na sua região, na sua universidade, no seu curso. Não esqueça: filtrar qualidade e quantidade de informação é autocuidado!

Não tenha receio ou vergonha de buscar um profissional de saúde, caso as estratégias utilizadas não estejam sendo suficientes para ajudá-lo a lidar com tudo que está vivendo.

Existem grupos de apoio psicológico *online* que você pode contatar. Além de serviços de saúde que seguem atendendo presencialmente casos mais urgentes. No site de Saúde Mental da UFRGS, você encontra locais que estão oferecendo atendimento social *online*: www.ufrgs.br/saudemental.

Acesse o Instagram do Projeto de Extensão da UFRGS "Pega Leve" @pegaleve.projeto, lá você encontra materiais e dicas sobre a saúde mental no ambiente universitário.



Lembre-se que cuidar de si mesmo se faz necessário em qualquer etapa de sua vida, especialmente em tempos difíceis. Não se sinta culpado por cuidar de você!

APLICATIVOS PARA AUXILIAR NOS ESTUDOS

Para o bem-estar



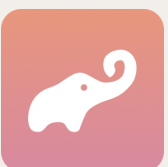
MEDITE-SE

Oferece introdução à meditação de forma simples e guiada. Também é possível baixar os áudios para ouvi-los *offline*. Disponível para Android e IOS.



INSIGHT TIMER

Possui meditações guiadas, músicas, sons relaxantes e palestras. Disponível para Android e IOS.



LOJONG

Ensina a meditar com diversas práticas guiadas de diferentes métodos e tradições. Conta com o programa Mindfulness, *timer* para auxiliar na meditação, artigos e citações. Disponível para Android e IOS.



5 MINUTOS - EU MEDITO

A proposta é que o usuário tire 5 minutos do seu dia para meditar e relaxar um pouco no meio de uma rotina agitada. Disponível para Android e IOS.

Para organizar tarefas



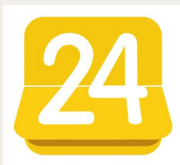
TRELLO

Organiza por tarefas tudo o que precisa ser feito e também em um calendário. Além disso, as tarefas podem ser organizadas pelo "nível" de conclusão que ela está, por exemplo, "para ler" - "resumindo" - "exercícios feitos". Disponível para IOS, Android e em versão Desktop.



TODOIST

Gerencia listas de tarefas e sincroniza-as entre diversos dispositivos. As atividades criadas pelo usuário podem ser organizadas pela data limite da entrega ou pelo projeto à qual elas pertencem. Disponível para Android, IOS e versão Desktop.



24me

Organiza tarefas diárias de forma sincronizada, onde o usuário poderá visualizar todos seus calendários e tarefas em um único lugar. Disponível para Android e IOS.

Para criar agendas



GOOGLE AGENDA

Auxilia a organizar compromissos, alternando entre visualização diária, semanal ou mensal, enviando notificações e acrescentando lembretes a cada atividade agendada. Disponível para Android, IOS e versão Desktop.



TASK AGENDA

Organiza compromissos enviando notificações antes de cada evento, definindo-os como importante, tarefas, lembretes, etc. Separa atividades em listas, marcando quando concluída, mostrando eventos passados e futuros. Disponível para Android.



AGENDA ESCOLAR

Serve para estudantes de todas as idades, organizando horários, rotina, atividades escolares ou acadêmicas, provas, trabalhos, etc. É possível atribuir cores diferentes a cada disciplina. Disponível para Android.

Para ajudar a manter o foco e evitar distrações



APPLOCK

Permite bloquear notificações e até a abertura de outros apps no smartphone, com o objetivo de evitar distrações naquele momento em que é necessário toda a concentração possível. Disponível para Android.



OFFTIME

Bloqueia apps e contatos que fazem o usuário ser menos produtivo. Disponível para Android e IOS.



APPDETOX

Serve para mapear, identificar e bloquear os serviços que consomem mais tempo do usuário como, por exemplo, as redes sociais. É possível personalizar o tempo de bloqueio, de acordo com as demandas diárias do estudante. Disponível para Android.



FOREST

Aqui se planta uma semente virtual que, em 30 minutos, cresce e vira uma árvore. Porém, cada vez que o usuário usa o celular (saindo do *app* para utilizar outro), a planta murcha e precisa começar o processo todo de novo. Disponível para Android e IOS.



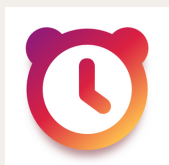
PLANTIE

Estimula que o usuário se concentre totalmente por um tempo, bloqueando o acesso a *apps* de distração e “planta” uma árvore que deverá crescer. Quando respeita o bloqueio, o usuário vê a árvore prosperar. Para burlá-lo e acessar as outras ferramentas, é preciso matar a árvore. Disponível para IOS.



FLAT TOMATO

Baseado no método Pomodoro, o *app* determina um tempo de 25min de foco na sua atividade e, ao acabar, determina mais 5min de tempo livre. Após isso, ele volta a contar 25min e tudo ocorre num ciclo. Disponível para IOS.



ALARMY

É um tipo de alarme que só para de tocar quando se completa algum desafio (ex: resolver alguma conta de matemática ou tirar uma foto da cozinha), auxiliando na hora de acordar e no cumprimento de compromissos. Disponível para Android e IOS.

 Para estudar conteúdos específicos



PHOTOMATH

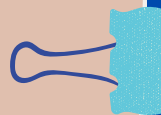
Serve para resolver problemas e equações matemáticas. O *app* realiza operações e informando não apenas o resultado final, como também o passo a passo de toda a resolução. Disponível para Android e IOS.



ISSUU

Possui várias revistas, livros, *e-books* sobre diversos assuntos, possibilitando estudar pelo celular e pelo computador. Disponível para Android e IOS.

Para organizar notas
e materiais de estudos



EVERNOTE

Gerencia notas nas quais se pode inserir textos, imagens, arquivos e montar listas de tarefas. Pode-se criar vários cadernos, um por matéria e adicionar etiquetas por assuntos. Também permite adicionar arquivos de textos em pdf, slides, fotos do quadro e áudios. Disponível para IOS, Android e em versão Desktop.



GOOGLE KEEP

O *app* permite misturar texto e áudio, traz recursos de *tags* e marcadores, ordena por temas e coloca cores diferentes em cada nota. Disponível para Android, IOS e versão Desktop.



INSTAPAPER

Salva diversos conteúdos, como vídeos, *posts* ou artigos inteiros, para ler depois. Disponível para Android, IOS e Desktop.



EVERNOTE SCANNABLE

Sua funcionalidade permite, através da câmera do celular, escanear páginas inteiras e convertê-las em arquivos PDF de alta resolução. Disponível para IOS.

MODELOS DE PLANNERS

PLANNER DIÁRIO

Planos para Hoje

Manhã

Tarde

Noite

Prioridades

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Anotações

PLANNER SEMANAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

PLANNER MENSAL

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
						
						
						
						
						

Planos para o mês

Anotações

TRABALHOS E PROVAS

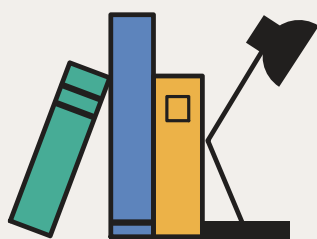
[illegible]

Queridos estudantes e demais leitores,

Esse material foi preparado com muito carinho por autoras que amam o trabalho que desempenham. Tomamos todos os cuidados – desde os textos até os desenhos e marcações – que foram minuciosamente escolhidos e debatidos. Com isso, desejamos que esse guia possa lhe servir como um apoio para seus estudos e um incentivador para melhorar a qualidade e a motivação durante esse período que, como sabemos, nem sempre é fácil, mas pode se tornar um pouco mais prazeroso.

Não se preocupe em seguir minuciosamente todas as dicas apresentadas, pois nem foi essa a nossa intenção. Como já frisamos ao longo desse guia, é importante você reconhecer (e também testar) o que funciona melhor consigo mesmo e adaptar o que for necessário. Além disso, lembre-se de não ficar comparando o seu processo de aprendizagem com o de seus amigos e colegas. Entenda que somos pessoas diferentes, e é preciso que cada um descubra com quais estratégias consegue estudar e aprender melhor.

Se, assim como nós, gostou desse material, aproveite tudo que lhe for possível. E não se esqueça de enviá-lo para outras pessoas também! Obrigada por nos acompanhar até aqui.



BONS ESTUDOS!

Caso tenha alguma dúvida ou sugestão, entre em contato através do nosso e-mail:

apoioaoestudante@ufrgs.br

REFERÊNCIAS

AMBIEL, R. A. M. *et. al. Adaptação e permanência no Ensino Superior em tempos de pandemia.* 2020.

BLANDO, A. *Dificuldades acadêmicas que interferem na aprendizagem de estudantes universitários de engenharias e de ciências exatas: um estudo fundamentado na epistemologia genética.* Porto Alegre: UFRGS/FACED/PPGEdu. Dissertação de mestrado, 2015.

CASTRO, C. M. *Você sabe estudar? Quem sabe estuda menos e aprende mais.* Porto Alegre: Penso, 2015.

DIAS, A. C. G. Como lidar com a procrastinação? In: *Jornal da Universidade - UFRGS.* 2020. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/jornal/como-lidar-com-a-procrastinacao/>>. Acesso em: 30 jun 2020.

GEARA, G. B.; HAUCK FILHO, N.; TEIXEIRA, M. A. P. Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. In: *Psico*, Porto Alegre, v. 48, n. 2, p. 140-51, abr./jun. 2017

MAGNAN, E. S., *et. al. Cartilha sobre Home Office em tempos de pandemia.* O que você precisa saber para trabalhar bem e com saúde. Porto Alegre: PUCRS/Vitória:UFES / Rio de Janeiro: PUC-Rio, 2020.

MAGRO, M. C. *Estudar também se aprende.* São Paulo: EPU, 1979.

MASLOW, A. *Introdução à Psicologia do Ser.* Rio de Janeiro: Eldorado, 1970. (Originalmente publicado em 1962).

MARCILIO, F. C. P.; BLANDO, A.; ROCHA, R. Z; DIAS, A. C. G. Guia de técnicas para a gestão do tempo de estudos: relato da construção. In: *Psicologia Ciência e Profissão*, 2020. No prelo.

NÚCLEO DE APOIO À APRENDIZAGEM - CAED/UFSM. *Cartilha Técnicas de estudo em tempos de isolamento social.* 2020. Disponível em: <<https://www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/2020/04/09/tecnicas-de-estudos-em-tempos-de-isolamento-social/>>. Acesso em: 25 jun 2020.

PIAGET, J. *O nascimento da inteligência na criança.* Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1970.

PIAGET, J. *Relações entre a afetividade e a inteligência no desenvolvimento mental da criança.* Rio de Janeiro: Wak, 2014

RODRÍGUEZ, M. *Coronavírus: Como a pandemia e o isolamento afetam nosso sono*. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/bbc/2020/04/13/coronavirus-como-a-pandemia-e-o-isolamento-afetam-nosso-sono.htm>>. Acesso em: 30 jun 2020.

WAGNER, J. *A arte de planejar o tempo*. Porto Alegre: Literalis: 2003.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Motivação. In: WEINBERG, R. S., & GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Artmed editora, 2016, p. 47-70.

ZOLTOWSKI, A. P. C. *Autorregulação da aprendizagem: levantamento e intervenção com estudantes universitários*. Porto Alegre: UFRGS, 2016. Tese (Doutorado em Psicologia. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016).

COMO CITAR ESSE GUIA:

BLANDO, A; MARCILIO, F. C. P.; ZOLTOWSKI, A. P. C; PEDROSO, C. J. *Como estudar na universidade: um guia prático para o Ensino Remoto Emergencial*. Porto Alegre: NAE/UFRGS, 2020.

SOBRE AS AUTORAS

ALESSANDRA BLANDO é pedagoga e Mestra em Educação pela UFRGS e atua, desde 2009, como técnica em assuntos educacionais no NAE e no SOP do CIPAS do Instituto de Psicologia da UFRGS. Atualmente, é doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGEDU) da Faculdade de Educação da UFRGS. Tem experiência nas áreas de educação, epistemologia genética, aprendizagem no ensino superior, adaptação universitária, orientação profissional e aconselhamento de carreira. Contato: alessandra.blando@ufrgs.br

FABIANE CRISTINA PEREIRA MARCILIO é psicóloga formada pela UFRGS. Atualmente, é mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) e atua como extensionista no NAE e no SOP do CIPAS do Instituto de Psicologia da UFRGS. Tem experiência em orientação profissional e aconselhamento de carreira, intervenções para estudantes universitários e aprendizagem no ensino superior. Contato: fabiane_marcilio@hotmail.com

ANA PAULA COUTO ZOLTOWSKI é psicóloga, mestre e doutora em Psicologia pela UFRGS. Possui estágio pós-doutoral na mesma universidade, com foco nas relações entre autorregulação da aprendizagem e desenvolvimento de carreira em estudantes universitários. Tem experiência nas áreas de orientação profissional, aconselhamento de carreira, psicologia do trabalho e autorregulação da aprendizagem. Realiza atividades de extensão vinculadas ao NAE do CIPAS do Instituto de Psicologia da UFRGS e ao Núcleo de Estudos e Intervenções em Carreira (NEIC) da UFRGS. Contato: anazoltowski@gmail.com

CAMILA JACQUES PEDROSO é estudante de Psicologia na UFRGS, estagiária no Programa de Orientação a Práticas Parentais (PROPAP) do CIPAS, bolsista de Iniciação Científica no Núcleo de Estudos e Intervenções em Carreira (NEIC) e extensionista no NAE e no SOP do CIPAS do Instituto de Psicologia da UFRGS. Contato: camilajacquespedroso@gmail.com

**Nos acompanhe
nas nossas redes!**

 @naeufrgs

 NAE UFRGS

