



Campus Senador Helvidio Nunes de Barros



Estudar e Aprender

ELISIENE BORGES LEAL -
PEDAGOGA/SEPE/NAE

“Entre você e seu objetivo, existe uma montanha de obstáculos. E mesmo que na maioria das vezes eles sejam imaginários, parecem aqui e agora, intransponíveis. Assim como de nada vale todo o esforço do mundo sem talento e um pouco de sorte, talento e sorte não bastam para quem não se esforça.”

(Pressfield, p.152, 2005)

JULHO/2020

I
N
F
O
R
M
A
T
I
V
O

N
º
2
-
N
A
E
/
C
S
H
N
B



Apresentação

Olá, sou Elisiene Borges, pedagoga do Núcleo de Assistência Estudantil-NAE, da Universidade Federal do Piauí-UFPI, e elaborei um material para ajudar a melhorar sua forma de estudar.

Aqui você encontrará um conteúdo sobre como estudar, como organizar a sua rotina, algumas técnicas de estudos e uma ferramenta para organizar sua rotina acadêmica em qualquer tempo.

Espero que vocês aproveitem bastante!!!

ENTÃO, COMO O CÉREBRO APRENDE?

A aprendizagem é um processo de desenvolvimento contínuo possível graças às interações que fazemos ao longo da vida com os diversos seres e contextos, mas, sobretudo, graças a uma estrutura cognitiva existente em nosso corpo chamada cérebro.

O cérebro é a nossa ferramenta de aprender, capaz de processar, armazenar e recuperar as informações das quais precisamos.

A célula básica do cérebro são os neurônios, que, por sua vez, se imbricam entre si formando as memórias. Cada vez que estimulamos nosso cérebro fortalecemos um conjunto de conexões neurais e potencializamos a capacidade de aprender.

A cada experiência vivida o cérebro se modifica; estas vivências vão se tornando a base para as novas aprendizagens, por isto ao se deparar com um novo conteúdo você deve se perguntar: o que eu sei sobre este tema?

Tudo que você souber servirá para atrair e agregar ao seu novo repertório de aprendizagem, facilitando seu entendimento e fixação.



ALTERNANDO O MODO DE PENSAR PARA APRENDER MAIS E MELHOR: DO MODO FOCADO AO MODO DIFUSO

Nosso cérebro utiliza dois processos diferentes para pensar. São eles: o modo focado e o modo difuso.

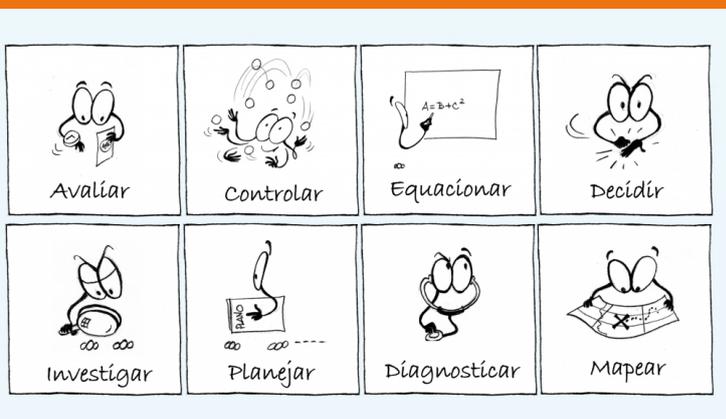
O **modo focado** de pensar é ativado quando estamos concentrados na resolução de um problema: assistindo aula, lendo um livro, resolvendo questões, etc.

Já o **modo difuso** é acionado quando estamos em relaxamento, ou seja, quando não estamos diretamente envolvidos com o nosso objeto de estudo. Para surpresa geral, nosso cérebro continua aprendendo mesmo quando não estamos estudando. Isso acontece porque nos momentos de pausas e relaxamentos nosso cérebro continua fazendo conexões neurais. Mas isto só é possível se você tiver se dedicado aos estudos anteriormente. São formas de ativar o modo difuso: fazer uma caminhada, tirar um cochilo, ouvir uma música, tomar um banho, fazer um lanche, meditar, dentre outras atividades que você faça em seu tempo livre.



PARA APRENDER MAIS E MELHOR, USE O MODO FOCADO PARA COMEÇAR A ENTENDER UM PROBLEMA; DEPOIS DEIXE O MODO DIFUSO ASSUMIR O CONTROLE.

Modo Focado



Modo Difuso



ORGANIZAÇÃO DE ESTUDOS: NÃO SE ENGANE!



A maioria das pessoas acredita que podem conduzir seus estudos com pouca ou nenhuma organização; que podem estudar de qualquer jeito, a qualquer hora, inclusive às vésperas de uma avaliação e ainda assim esperar grandes resultados como: aprovação nas disciplinas ou lembrar de tudo que estudou desorganizadamente.

Pessoas desorganizadas nos estudos geralmente põe a culpa da não aprendizagem na falta de concentração. A grande verdade é que a desorganização cria grandes dificuldades, pois é ela que favorece as distrações.

Com mais organização seu desempenho nos estudos será bem melhor!

O ESTUDO ORGANIZADO E EFICIENTE ENVOLVE:

- ★ Planejamento;
- ★ Condições adequadas para estudar;
- ★ Sono equilibrado;
- ★ Revisões;
- ★ Técnicas de aprendizagem ativa.

O QUE VOCÊ DEVE SABER ANTES DE COMEÇAR A ESTUDAR!

1. PLANEJAR A ROTINA DE ESTUDOS

O planejamento envolve a reflexão sobre aquilo que se pretende desenvolver, os recursos necessários, os objetivos e o tempo.

Deste modo, antes de começar a estudar, reserve um momento para pensar e registrar em uma planilha as atividades que fazem parte da sua rotina diária e aquilo que você precisa executar, estimando um tempo para cada atividade.

Comece fazendo o seu planejamento diário ou semanal.



O QUE VOCÊ DEVE SABER ANTES DE COMEÇAR A ESTUDAR!

2. CONDIÇÕES ADEQUADAS PARA ESTUDAR

Após ter planejado a sua rotina, organize com antecedência os materiais que você utilizará durante os seus estudos. Canetas, cadernos, calculadoras, qual será o vídeo a assistir, o capítulo a revisar, o exercício a responder e de quais livros você vai precisar.

Avise as pessoas com as quais você convive que você vai começar a estudar, a fim de que não seja interrompido(a). Você é responsável por criar as condições favoráveis para a sua aprendizagem!

Então, busque um lugar com poucas distrações, de temperatura e iluminação adequada e com todos os materiais didáticos necessários aos estudos.



3. SONO E APRENDIZAGEM - DIMINUIR O SONO PARA ESTUDAR É IMPRODUTIVO

Durante o sono fazemos uma faxina mental, nosso cérebro descarta aspectos triviais da memória e reforça áreas importantes.

As informações adquiridas durante o período de estudo são fortalecidas durante o momento em que dormimos, por isto, o sono é fundamental no processo de aprendizagem. É durante o sono que ocorre a repetição dos padrões que formam e organizam a memória.

Vale ressaltar que a capacidade de concentração, memorização e atenção são extremamente afetadas pela falta de sono.



O QUE VOCÊ DEVE SABER ANTES DE COMEÇAR A ESTUDAR!



4. REVISÕES

O segredo para aprendizagem e o armazenamento das informações é o estudo diário com revisões espaçadas. Antes de iniciar uma nova matéria faça a revisão do conteúdo anterior. Além de ajudar a fixar o conteúdo, a revisão ampliará a capacidade para que você faça conexões com o novo conteúdo.

Caso o conteúdo seja algo novo para você, a revisão deve acontecer no mesmo dia ou, no máximo, até o dia seguinte ao que você teve contato com a matéria. Isso ajuda a consolidar seus blocos de memória e a revelar as lacunas em seu entendimento.

Quando o conteúdo já estiver dominado, você ainda precisará revisá-lo para que ele perdure em sua mente.

Estas são as chamadas revisões espaçadas, elas são revisões de manutenção, que acontecem em intervalos de tempos maiores: semanais, quinzenais, mensais.

5. TÉCNICAS DE APRENDIZAGEM ATIVAS

Como a maioria das pessoas estudam um determinado assunto?

Posso apostar que lendo e relendo.

A leitura mecânica cria no estudante a sensação de familiaridade com o conteúdo sem, necessariamente, garantir uma efetiva aprendizagem.

A Neurociência em Educação apresenta que a aprendizagem é significativa quando utilizamos técnicas de aprendizagens ativas: quando você se envolve e envolve os seus sentidos para compreender o seu objeto de estudos.

A seguir, algumas dicas para desenvolver um estudo ativo:

- Ao invés de apenas reler o material de estudo, tente recordá-lo mentalmente;
- Sublinhe no texto apenas as idéias principais e utilize notas nas margens das páginas;
- Faça perguntas a si mesmo ou a outras pessoas sobre o conteúdo estudado;
- Resolva questões relacionadas ao conteúdo;
- Ensine para alguém o conteúdo estudado.



ALTERNE SUA FORMA DE ESTUDAR

Estudar apenas de uma única maneira pode tornar-se cansativo e improdutivo. Deste modo, alterne seu estudo entre os conteúdos dos materiais impressos, para vídeo aulas, áudio books, dentre outras possibilidades. Assim, você conseguirá manter sua atenção e produtividade por muito mais tempo.



Técnica Pomodoro

A técnica Pomodoro consiste em fazer o gerenciamento do tempo de estudos e seu intervalo. Como fazer?

- Selecione o conteúdo que deseja estudar, coloque um timer de 25 minutos e comece sua sessão de estudos;
- Quando este tempo findar faça uma pequena pausa de 5 minutos;
- Depois coloque novamente o timer de 25 minutos, recomece os estudos e ao final dê uma nova pausa de 5 minutos para descanso;
- Após quatro "pomodoros" de 25 minutos faça uma pausa de 30 minutos e, então, recomece ou encerre completamente a sessão de estudos.



Técnica Feynman



Se você não é capaz de ensinar, você não domina completamente um conteúdo. Esta é a máxima da técnica Feynman, que ganhou o nome do seu idealizador, o físico Richard Feynman. Feynman parte do entendimento de que ao estudar devemos buscar um nível de compreensão profunda, atingível quando dominamos completamente um assunto ao ponto de podermos ensiná-lo a qualquer pessoa.

Para desenvolver esta técnica o(a) estudante deve:

- Escolher um assunto específico e registrar livremente o que sabe sobre o mesmo. Aprofunde e amplie este saber através de pesquisas, agregando outras informações às anotações iniciais;
- Ensinar ou fingir ensinar o conteúdo de modo simplificado;
- Identificar as falhas na própria compreensão ou no ato de ensinar;
- Revisar, reorganizar e simplificar ao máximo para torná-lo compreensível.

Mapas Mentais

Esta técnica permite o registro do conteúdo em forma de diagramas criativos que se utilizam de palavras, frases curtas e desenhos. A partir de um tema central, são feitas ramificações que conterão as idéias secundárias. A vantagem de construir mapas mentais é a possibilidade de organizar um instrumento de fácil visualização e revisão.

Resolução de Exercícios

A resolução de questões é uma importante estratégia para estudar e exercitar os conhecimentos a respeito de um determinado assunto, pois os testes sinalizam aspectos relevantes de um conteúdo, onde está a necessidade de retomar e aprofundar os conhecimentos e em quais aspectos potencialmente o(a) estudante domina o conteúdo.

Quando você estiver resolvendo questões, experimente começar pelas questões aparentemente difíceis, elas sempre vão demandar mais tempo. No entanto, não fique envolvido com elas neste primeiro momento; passe rapidamente para as questões mais fáceis.

Aqui estamos alternando a forma de pensar do modo focado para o modo difuso; oferecendo ao cérebro condições de refletir sobre os desafios que a questão propõe mesmo enquanto você não está diretamente envolvido em sua resolução.

Outra estratégia eficiente para a aprendizagem é verificar uma lista de exercícios previamente a uma sessão de estudos, pois, ao ler na íntegra o conteúdo você já estará atento aos pontos mais relevantes do assunto estudado.

Gravação de Áudio

Muitas pessoas têm facilidade de fixar melhor um conteúdo quando escutam algo sobre o mesmo, para estas pessoas a técnica de gravações de áudios pode ser perfeita!

Você pode gravar seu próprio áudio e depois ouvi-lo, bem como das suas aulas, desde que de acordo com o(a) professor(a). Os áudios podem ser escutados nos deslocamentos entre sua casa e a universidade, durante os afazeres domésticos, etc. Outra sugestão para quem é adepto(a) dos áudios são os podcasts.



Fichamentos ou Resumos

Modo eficiente de registrar por escrito um conteúdo estudado. O(a) estudante deve organizar os principais conceitos da obra partindo do modo como ela está estruturada. Para melhor organização, registre as referências da obra.

Cronograma de Estudos - ferramenta de organização extraordinária

Antes de começar a elaboração do seu cronograma de estudos, tenha em mente que a vida não se resume apenas à vida acadêmica, embora ela seja muito importante e deva ser conduzida com responsabilidade, compromisso, foco e organização. Uma vida abundante requer equilíbrio! Por isso, nesta ferramenta agregamos alguns elementos do coaching para que você elabore sua rotina semanal de modo a contemplar a vida acadêmica e os demais pilares que corroboram para uma vida plena.

O diferencial desta ferramenta de organização de rotina é que você dedicará algum tempo do dia para cada um dos pilares de vida extraordinária, são eles: emocional, profissional/acadêmico, familiar, social, espiritual, conjugal, financeiro e saúde. Você preencherá a planilha inserindo as atividades que fazem parte da sua rotina desde o acordar ao dormir, contemplando cada um destes pilares.

Você verá que é simples, não importa a quantidade de tempo que você vai dispor para cada pilar e sim a qualidade deste tempo. A seguir, exemplificarei algumas sugestões de atividades para cada pilar.

Social: Tomar um café com um(a) amiga(o), ir a festa de aniversário de alguém, etc.

Familiar: Telefonar para um parente, mandar uma mensagem, almoçar junto com os pais, etc.

Espiritual: Ler a bíblia, orar, meditar, ir a igreja, ouvir uma mensagem de fé, etc.

Financeiro: Planejar as compras básicas do mês, ir ao supermercado, calcular os gastos da semana, etc.

Profissional/acadêmico: Revisar os conteúdos das aulas, resolver questões, ensinar algum(a) amigo(a) que tem dificuldade com os conteúdos acadêmicos, etc.

Conjugal: Preparar o café da manhã para o(a) companheiro(a), conversar com o companheiro(a), etc.



Pilar Emocional:
Assistir um filme, escrever um diário, etc.

Saúde: Realizar atividades físicas, cuidados com a higiene pessoal, higienizar um cômodo da casa, etc.



Modelo de Cronograma de Estudos

DATA DE INÍCIO: ___/___/___
DATA DE TÉRMINO: ___/___/___

EMOCIONAL:

PROFISSIONAL – ACADÊMICO:

FAMILIAR:

SOCIAL:

ESPIRITUAL:

CONJUGAL:

FINANCEIRO:

SAÚDE:

Horário/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
5h							
6h							
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
23h							
00h							

“Deseja suporte pedagógico?”
Contato: naecshnb@gmail.com



“Somos libertados pelas nossas escolhas”
(Shawn, p.119, 2012)

REFERÊNCIAS

ACHOR, Shawn. **O jeito Harvard de ser feliz:** o curso mais concorrido da melhor universidade do mundo. Tradução de Cristina Yamagami. São Paulo: Saraiva, 2012.

CAREY, Benedict. **Como aprendemos:** a surpreendente verdade sobre quando, como e por que o aprendizado acontece. Tradução de Christiane Smyss. Rio de Janeiro: Elsevier, 2015.

CASTRO, Claudio de Moura. **Você sabe estudar? Quem sabe estuda menos e aprende mais.** Porto Alegre: Penso, 2015.

OAKLEY, Barbara A. **Aprendendo a aprender:** como ter sucesso em matemática, ciências e qualquer outra matéria (mesmo se você já foi reprovado em álgebra). Tradução: Alexandre de Azevedo Palmeira. São Paulo: Infopress Nova Mídia, 2015.

PIERLUIGI, Piazzzi. **Estimulando Inteligência.** 2ed. São Paulo: Aleph, 2014.

PRESSFIELD, Steven. **Guerra da arte:** supere os bloqueios e vença suas batalhas interiores de criatividade; tradução de Geni Hirata. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005. Disponível em: <<http://lelivros.love/book/baixar-livro-a-guerra-da-arte-steven-pressfield-em-pdf-mobi-e-epub-ou-ler-online/>> . Acesso em 11 de Junho de 2020.

VIEIRA, Paulo. **O poder da ação:** faça sua vida sair do papel. São Paulo: Editora Gente, 2015.

Expediente:

Elisiane Borges Leal - produção de conteúdo

Anna Katarine F. L. Neiva - diagramação

Fale Conosco:

89.3422-2049 - naecshnb@gmail.com



@naecshnb

