



Breve Manual de Bordo do Estudante Universitário

Dados internacionais de catalogação-na-publicação
Biblioteca Central da UNIFENAS

Breve manual de bordo do estudante universitário [recurso eletrônico]/. -- Organizado por Alexandre de Araújo Pereira, Lícia Campos Valadares, Nelcy das Neves Ramos, Revisado por Joice Mara Suarez de Souza Brocanelli, Camila do Carmo Said.— Alfenas, 2020.
1 livro digital

Modo de acesso: <https://www.unifenas.br/>

Formato : PDF

ISBN: 978-65-992199-0-0

1. Estudante universitário 2. Hábitos de estudo I. Pereira, Alexandre de Araújo, org. II. Valadares, Lícia Campos, org. III. Ramos, Nelcy das Neves, org. IV. Brocanelli, Joice Mara Suarez de Souza, rev. V. Said, Camila do Carmo, rev. VI. Universidade José do Rosário Vellano II. Título

CDU: 378

Zélia Fernandes Ferreira Miranda
Bibliotecária CRB6 1486

BREVE MANUAL DE BORDO DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Organizadores:

Alexandre de Araújo Pereira

Professor do Curso de Medicina e membro do
Núcleo de Apoio Psicopedagógico ao Estudante de
Medicina (NAPEM) da UNIFENAS-BH
Doutor em Medicina pela UFMG

Lícia Campos Valadares

Professora do Curso de Medicina e membro do Núcleo de
Apoio Psicopedagógico ao Estudante de
Medicina (NAPEM) da UNIFENAS-BH
Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente pela UFMG

Nelcy das Neves Ramos

Ex membro do Núcleo de Apoio Psicopedagógico ao
Estudante de Medicina (NAPEM) da UNIFENAS-BH
Mestre em Educação em Metodologias de Ensino da PUC/RJ





BREVE MANUAL DE BORDO DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Revisoras:

Joice Mara Suarez de Souza Brocanelli

Membro do Núcleo de Apoio Psicopedagógico ao
Estudante de Medicina (NAPEM) da UNIFENAS-BH
Psicóloga e Psicopedagoga pela PUC-MG

Camila do Carmo Said

Professora do Curso de Medicina e membro do Núcleo de
Avaliação (NAV) da UNIFENAS-BH
Pedagoga e Mestre em Educação pela UFMG

BREVE MANUAL DE BORDO DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO



Compiladoras:

Nayara Almeida Carvalho

Yohana Teodoro Costa Fukuti

Bruna Soares Hermsdorff

Alanna Carvalho Gualberto

Thayene Barbosa de Oliveira

Monitoras do Núcleo de Apoio
Psicopedagógico ao Estudante de Medicina
(NAPEM) - Curso de Medicina da UNIFENAS-BH.

Introdução

Cada estudante desenvolve hábitos de estudo durante sua vida escolar. Porém, nem sempre tais métodos são os mais eficientes e recomendados. Muitas vezes, um método de estudo pode levar a um relativo sucesso em relação a algumas áreas; no entanto, pode falhar em relação a outras.



Ao ingressar em um curso superior, cada estudante deve rever seu modo de estudar, uma vez que os conteúdos a serem trabalhados nos cursos se referem à sua profissionalização.

Nos Cursos de Graduação da UNIFENAS, essa revisão deve ser enfatizada, pois os estudantes vão se deparar com uma metodologia de aprendizagem ativa em que o aluno é o centro do processo e em que a aprendizagem grupal, com base em problemas, é muito valorizada e é o cerne do modelo pedagógico.



O objetivo desse breve manual é o de oferecer aos professores, monitores e alunos da UNIFENAS um guia prático e objetivo de estudos, além de uma ferramenta de auxílio diagnóstico que possa ajudar no aprimoramento dos hábitos de com estudar para aprender melhor.

Esperamos que todos aproveitem e aperfeiçoem suas habilidades, já que aprender é para a vida toda!



Considerações sobre o ato de estudar



Segundo Paulo Freire, estudar se relaciona ao ato de “ler” o mundo, revelando como cada estudante se coloca frente ao conhecimento: passiva ou ativamente? Aceitando ou questionando?

Todo estudo é antes de tudo um **desafio**. Sentir-se desafiado ante o fato de ter que se apropriar do conhecimento é o primeiro passo para um estudo eficiente.



O estudante deve construir uma motivação intrínseca que o leva a pretender conquistar uma compreensão clara do que estuda em função do profissional que ele deseja ser.



O estudante deve considerar que estudar **não é simplesmente decorar** o que estuda, mas, sim, **compreender**. É a compreensão que produz uma memória duradoura do que estudamos, principalmente se, durante o estudo, vamos conseguindo estabelecer relações entre conhecimentos anteriores e o que estamos adquirindo no momento.

Essa aprendizagem torna-se ainda mais significativa e motivadora se o professor consegue mostrar para o aluno o contexto real em que pode aplicar esses novos conhecimentos.



Dicas para organização dos estudos



A ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO

1.

Para estudar com eficiência, por meio de leituras, procure um local tranquilo e com conforto, onde você possa ter à mão tudo o que precisa (livros, cadernos, internet, computador e outros). É preciso entender que estudar é um hábito, e que, depois de adquirido, fica muito mais fácil. Nosso futuro depende da qualidade da nossa educação, então, quanto mais estudamos, mais aprendemos, e a disciplina é um hábito que precisa ser adquirido, pois ela o fará estudar mesmo quando não estiver com vontade.



2.

Use mesa e cadeira para estudar. Evite estudar deitado e com a TV ou outro som ligado no local onde estuda. Conforto demais não é bom, pois favorece cochilos frequentes. Uma coisa útil é ter um local só para estudo; estudar sempre no mesmo lugar faz com que nossa cabeça vá se acostumando com a ideia.



3.

Tenha cuidado com a iluminação; uma mesa arrumada também ajuda a concentrar. Prepare tudo antes e evite desculpas para procurar alguma coisa que faltou.

A Importância do Hábito e da Concentração



1.
Depois que estiver com a sua grade de atividades escolares definida, determine, diariamente, seu horário de estudo e o obedeça. Não há um horário mais adequado para estudar, mas prefira não “roubar” seu horário de sono e dê uma distância entre almoço e jantar para iniciar seus estudos.

2.

Quando a matéria exigir mais concentração, ou seja, for um assunto mais difícil, evite fazer várias coisas ao mesmo tempo. **O silêncio é de ouro**, lugares barulhentos tiram a concentração e reduzem a produtividade. A música para estudar pode atrapalhar quando for aprender algo novo ou um assunto difícil, mas quando for uma tarefa de rotina, conhecida e que não requer muito esforço, ela pode ser uma boa ideia. Em um país barulhento como o nosso, estudar em bibliotecas pode ser uma boa solução.



3.



Para se concentrar, em primeiro lugar, determine quais são suas finalidades ao estudar – preparar-se para Grupo Tutorial (GT)? – preparar-se para uma prova? – preparar-se para uma exposição oral? A partir daí, defina um breve planejamento antes de iniciar os estudos. Faça uma lista rápida da sequência de tarefas necessárias para concluir seus objetivos.

4.

Cuidado com celular. Não o deixe próximo, especialmente se a matéria que você está estudando é complexa e exige concentração. Cheque o celular apenas nos seus períodos de intervalo. Lembre-se de que não dá para ficar com um olho no estudo e outro no celular.



5.

Faça **pequenas pausas** em seu horário de estudo, tentando relaxar ao fazer uma caminhada curta ou um lanche. O tempo de intervalo e a divisão do horário de estudo podem ser variados, de acordo com as características e concentração de quem estuda. Recomenda-se uma pausa de 50 em 50 minutos, para quem não tem hábito de se concentrar. Nesse caso, 15 minutos de descanso costumam ser suficientes. Não se esqueça de que, como os músculos, a cabeça requer um período de aquecimento prévio e necessita de pausas, as quais podem ser de poucos minutos. Uma boa solução é alternar tarefas, fechando um livro e abrindo outro.



6.



Outra forma interessante de aprender é estudar picadinho em vez de em bloco. Quem estuda em 'prestações' aprende muito mais, pois o cérebro nos intervalos 'fermentou' as ideias lidas anteriormente. Então, estudar de madrugada na véspera da prova não é uma boa forma de aprender, pois não damos tempo ao cérebro para amadurecer o que lemos. Portanto, **procure não acumular as matérias..**



A ORGANIZAÇÃO DO TEMPO

E AS ATITUDES POSITIVAS PARA ESTUDAR

1.

Organizar o tempo é tão importante quanto qualquer outro tipo de providência para aprender mais. O primeiro passo é **fazer uma lista com tudo que precisa ser estudado e, em seguida, dar um nível de prioridade a cada item.** Organize a sua semana no domingo à noite ou nas primeiras horas da segunda-feira. Na verdade, nosso problema maior não é a falta de tempo, mas o tempo mal aproveitado.



2.

Para conseguir absorver, de fato, os conhecimentos por meio dos estudos, deve-se, além de obter as informações necessárias, saber posicionar-se quanto ao ato de aprender. Para tanto, é de fundamental importância a manutenção de três requisitos básicos:

a) Otimismo frente ao assunto estudado e a crença no sucesso da aprendizagem;

- O pensamento positivo diante às adversidades é, portanto, uma ferramenta poderosa de auxílio à compreensão do estudo.



b) Persistência diante das dificuldades enfrentadas;

- Mesmo que a matéria estudada seja de difícil compreensão, é necessário habituar-se a enfrentá-la e persistir na luta para aquisição de tal conhecimento.



C) Boa direção do esforço e saber como conduzir os estudos.

- A maneira como cada pessoa se adapta para realização de seu próprio estudo é bastante subjetiva, porém, há diversas técnicas auxiliares que podem ser bastante úteis para a melhor aquisição da aprendizagem (como o estudo ativo, a repetição, a sumarização daquilo que foi aprendido com as próprias palavras, dentre outras técnicas que serão discorridas ao longo desse manual).
- O interesse pelo assunto estudado é uma poderosa fonte motivadora e facilitadora da aprendizagem. No entanto, é possível, sim, aprender, de forma menos árdua, os assuntos pelos quais não nos sentimos atraídos. Para tanto, é importante tentarmos descobrir o interesse intrínseco do conteúdo a ser estudado ou, até mesmo, buscar ajuda de pessoas que possuem o domínio do tema. Isso ajuda a nos afeiçoarmos mais com a matéria e quebrar a barreira de impedimento à aprendizagem.



3.

O aluno que dorme mal leva mais tempo para entender o mesmo conteúdo. É importante descansar o cérebro para estudar e, paradoxalmente, é preciso cansar o corpo para concentrar nos estudos. Exercícios aeróbicos (corridas, caminhadas, futebol) e exercícios pesados aumentam a concentração e melhoram a capacidade de aplicar energia de forma mais eficaz.



4.

Passar uma hora lendo o conteúdo indicado antes da aula ser ministrada pelo professor é uma boa ferramenta de estudo. Ao familiarizar-se com o material, antes da aula, o nível de aprendizado obtido é amplamente superior. Desse modo, a aula não traz surpresas, ela apenas consolida ideias que já estavam presentes. Além disso, quem leu antes sabe quais partes teve dificuldade e poderá tirar suas dúvidas ou vai prestar mais atenção no que não entendeu.



A Importância da Organização das Anotações

1.

Muitos alunos não anotam nada ou quase nada durante a aula, tem preguiça ou acham que são geniais para tal atitude. Estão todos no caminho errado, usando mal o seu tempo de estudo. Ninguém consegue anotar tudo como um taquígrafo, portanto, é preciso selecionar alguns segmentos que o professor transmite, e é justamente esse o segredo. Anotar é um **exercício de seleção das ideias mais importantes**, fatos e ilustrações apresentadas na aula.



2.

É preciso anotar os **pontos aos quais é preciso retornar**, seja para entender ou explorar novas ideias. Esboce as ideias gerais que refletem a estrutura da aula, mas anote também detalhes e exemplos. Use recursos gráficos para chamar atenção de pontos centrais ou curiosos como cores ou desenhos.



3.

As notas não tem como única função servirem para rever os assuntos apresentados. Graças ao esforço de anotar, **o aprendizado tem mais chances de fixar na memória de mais longo prazo**. Só é possível adquirir o aprendizado, indo na aula e anotando o que foi dito. Matar aula e pedir as notas para o colega não funciona. Na melhor das hipóteses decoramos algumas palavras, mas o aprendizado não acontece.

4.

Uma atividade de significado equivalente às anotações durante a aula é sublinhar o livro, marcando os pontos mais relevantes. Cada um tem uma preferência: usar marcadores coloridos, escrever nas margens. Se o livro não for seu pode usar post-it marcando as principais frases.



5.

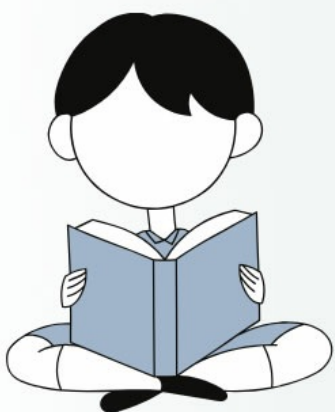


É mais fácil guardar na memória as próprias anotações do que os textos originais dos livros; assim, se o assunto foi bem entendido, é muito mais eficiente estudar pelas anotações. Rer ler as anotações é pouco produtivo (método passivo); é melhor **recordar as notas sem olhar** (método ativo). Essa última dica deve ser exercitada na resolução dos casos de GT.

A Importância da leitura atenta

1.

Todo material precisa ser examinado para depois ser lido. Se for um livro, observe o sumário, verifique se ao final do livro há índices, glossários ou anexos. Dê uma folheada no livro e, só então, se fixe no capítulo que deve ler. Se for uma apostila, observe quem a produziu e de onde ela foi retirada. Observe seus títulos e subtítulos e anote-os, e, depois, a leia. Se for pela Internet, é preciso saber pesquisar o autor da informação e as suas qualificações diante do assunto abordado, reconhecimento da publicação e o que dizem os autores mais respeitados sobre o tema.



2.

Um dos pontos mais importantes no ato de estudar é como ler um livro. Se você não for um bom leitor, perderá tempo, aprenderá pouco e a leitura será um sofrimento. O mais importante é saber **achar a ideia principal** de um texto sério e bem escrito.

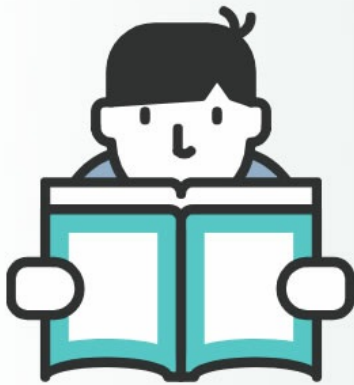
3.

Um livro deve ser lido em 3 etapas: primeiro, uma leitura por inspeção, depois analítica e, finalmente, uma comparação das ideias apresentadas. A leitura superficial ou pré-leitura é importante para fazer uma leitura inicial e folhear todo o livro, olhar bem os detalhes por partes. O título é o primeiro contato com o livro e devemos imaginar seu conteúdo e o tipo de mensagem transmitida através dele.



O sumário é importante para familiarizar com o que virá pela frente quando for realmente ler o livro. A bibliografia ajuda na orientação teórica seguida pelo autor, assim, é fácil ficar prevenidos quanto ao tipo de forças e fragilidades que pode haver nos raciocínios e nas teses apresentadas.

Os capítulos mais importantes devem ser lidos de maneira rápida sendo um guia para a leitura. Para fixar ideias, todo esse processo de pré-leitura não deve levar mais de uma hora, assim, tem como ter uma boa ideia sobre o assunto do livro e as principais ideias que vai encontrar. A leitura analítica é uma leitura da primeira até última página, sem parar, mesmo se faltar compreensão. É uma leitura para entender o que der para entender nessa leitura corrida.



A leitura comparativa é a fase mais nobre e difícil porque vai ser um meio de confrontar com uma avaliação crítica do livro, mostrando os pontos fortes, as fraquezas e comparando com outras obras.

4.

Existem duas maneiras de ler, a passiva e a ativa. Na passiva, as palavras vão sendo decifradas e as informações empilhadas na memória. Nesse sentido, a leitura é feita de forma meramente mecânica. Já na leitura ativa, você se coloca na pele do autor, pensando com ele na organização das ideias. Isso requer iniciativa e atenção, sendo um diálogo imaginário com o autor. Isso requer que você pense criticamente sobre o assunto e realize exercícios mentais para entender melhor o conteúdo, como a leitura. Estimula o pensamento crítico e colabora para aquisição de um aprendizado duradouro.



Alguns livros podem ser lidos rapidamente, alguns precisam de uma leitura mais minuciosa, portanto não há uma velocidade de leitura que pode se aplicar a tudo que devemos ler. Saber ler rápido é importante para vencer páginas e mais páginas de menor relevância, mas de nada serve para temas mais complexos. Nesses casos, ler e reler o texto se torna necessário.

5.

6.

Lembre-se de que seu estudo de textos vai se basear na sua leitura. Por isto, é importante que você aprenda bem como ler um texto, estudando-o. Isto vai exigir concentração e vocabulário. O vocabulário é algo que se adquire desde que, ao se deparar com uma palavra desconhecida, busque saber seu significado, use o dicionário. Preste, também, atenção em como se grafam as palavras para escrevê-las corretamente.



Da mesma forma, fique atento para o modo como os autores escrevem, observando concordâncias, uso de verbos e preposições, pois estas últimas podem determinar importantes diferenças no significado dos verbos.

7. Ao ler, **marque palavras-chave** no texto ou livro, se estes lhe pertencerem. Caso contrário, registre-as em um caderno.



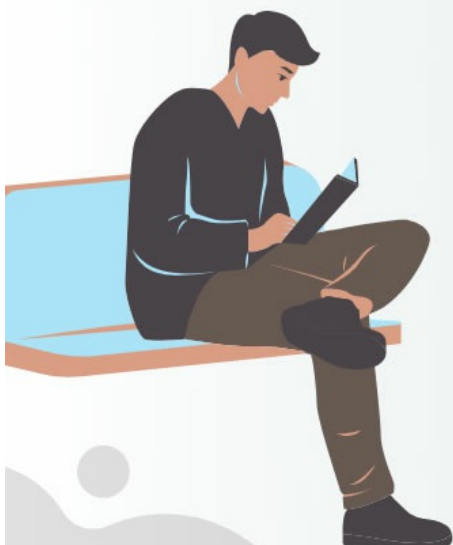
8.

Ao ler, **registre as ideias principais** de cada parágrafo, resumindo-as em uma frase, de preferência com suas próprias palavras. Você pode, ainda, transcrever frases dos textos, desde que sejam significativas. Procure, também, formular para si mesmo perguntas sobre o que leu e tente respondê-las, consultando o texto após sua própria resposta para conferir sua aprendizagem.



9.

Terminando a leitura, releia suas anotações ou resumos e verifique quais as partes do texto que você deverá rever para clarear suas dúvidas. Refaça suas anotações, se necessário.

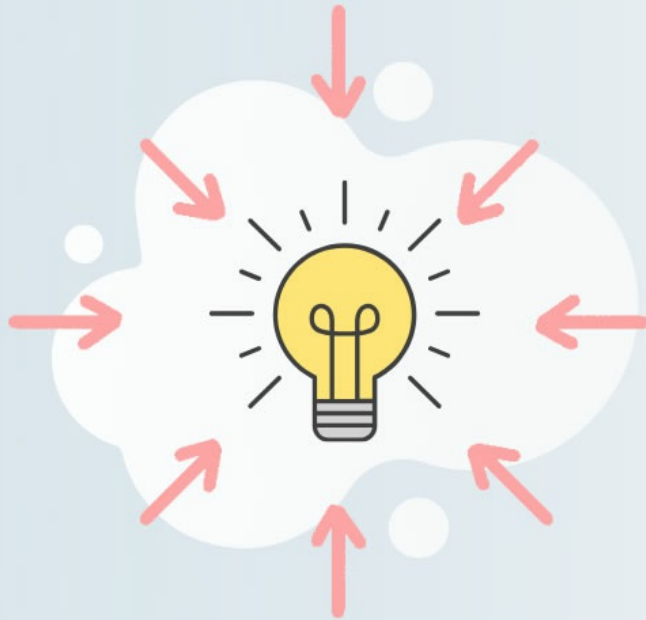


Técnicas de Aprendizagem

1. Mapa Conceitual:

É uma ferramenta de anotações, organização, classificação e síntese. Utilizado principalmente no Grupo Tutorial, mas, também, pode ser usado em listas, resumos, "chuva de ideias", anotações durante aulas e estruturar uma redação. Além de tudo isso, oferece vantagens como: aprendizagem ativa, fácil memorização, praticidade, organização, melhor captação e recuperação de ideias. Dentre todas as técnicas para estudo é importante focar nos mapas mentais por ser um método gráfico à organização visual de ideias, por meio de palavras-chaves, cores, imagens, símbolos e figuras.





Tudo acontece em torno de um desenho que tem ao centro uma ideia, um conceito. Em um só olhar, em uma única página, vislumbramos a organização global da ideia e os detalhes dos desdobramentos. Há várias formas de organizar nossas ideias, como a linear. Contudo, nem sempre é a melhor. O mapa faz com que comecemos a entender o todo, peças soltas em um todo coerente e lógico. As palavras expressam ideias acompanhadas de desenhos, cores, imagens, setas e quadros. Deve-se iniciar com uma ideia maior, grafada no centro e em torno dela vão estruturando todas as outras ideias e assim o mapa vai ganhando ordem e sentido.

Como fazer um mapa conceitual

Instrumento:

Tudo acontece em torno de um desenho que tem ao centro uma ideia, um conceito. Em um só olhar, em uma única página, vislumbramos a organização global da ideia e os detalhes dos desdobramentos. Há várias formas de organizar nossas ideias, como a linear. Contudo, nem sempre é a melhor. O mapa faz com que comecemos a entender o todo, peças soltas em um todo coerente e lógico. As palavras expressam ideias acompanhadas de desenhos, cores, imagens, setas e quadros. Deve-se iniciar com uma ideia maior, grafada no centro e em torno dela vão estruturando todas as outras ideias e assim o mapa vai ganhando ordem e sentido.



Ideia central

O nome é bastante sugestivo, é aquilo que ocupará o centro de pensamento, o objetivo, a fonte de ideias, explicações e dúvidas. Por uma questão de facilidade de raciocínio, costuma-se colocar essa ideia principal no centro do mapa mental com um destaque de letra, cor ou tamanho em um caixa.



Filha

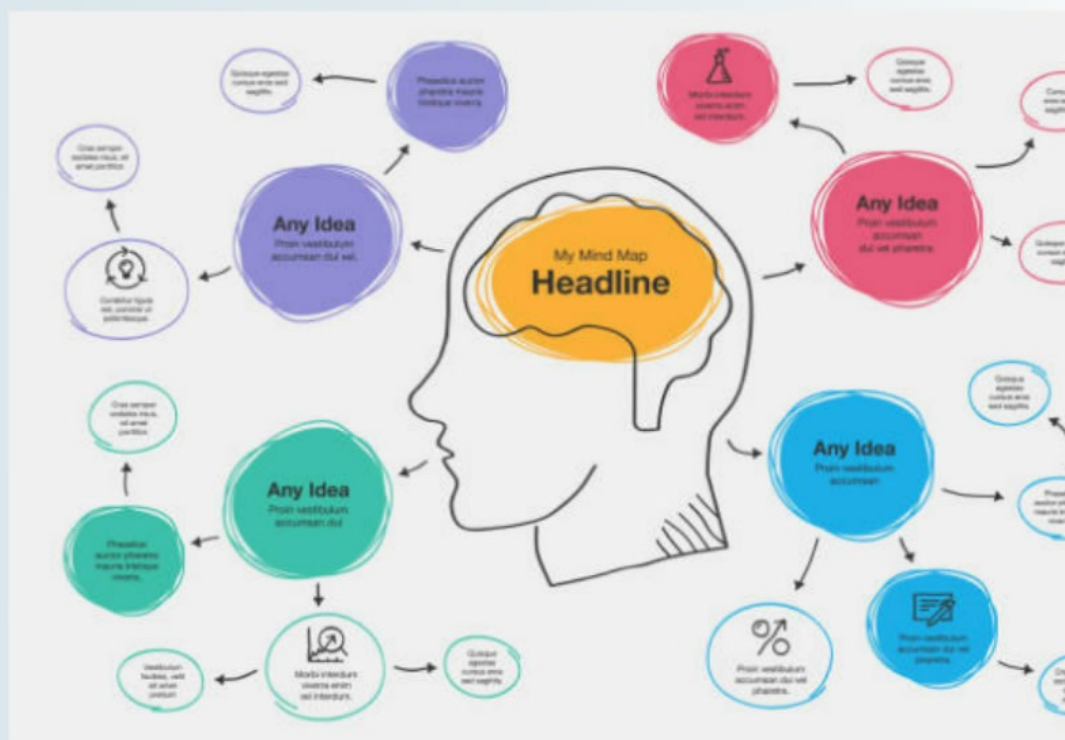
É a parte da mãe, isto é, da ideia principal. São as novas ideias que se ligam a principal por meio de linhas cujas pontas são setas que direcionam a linha de raciocínio e um conectivo claro, curto e objetivo para relacionar as ideias.



Irmão

São as ideias adjacentes que também se conectam por linhas acompanhadas de uma seta direcional e um conectivo.

Obs.: Cmap Tools: é uma ferramenta para elaborar e auxiliar a desenhar mapas conceituais. O programa pode ser baixado gratuitamente pela internet tanto em dispositivos Android quanto IOS.



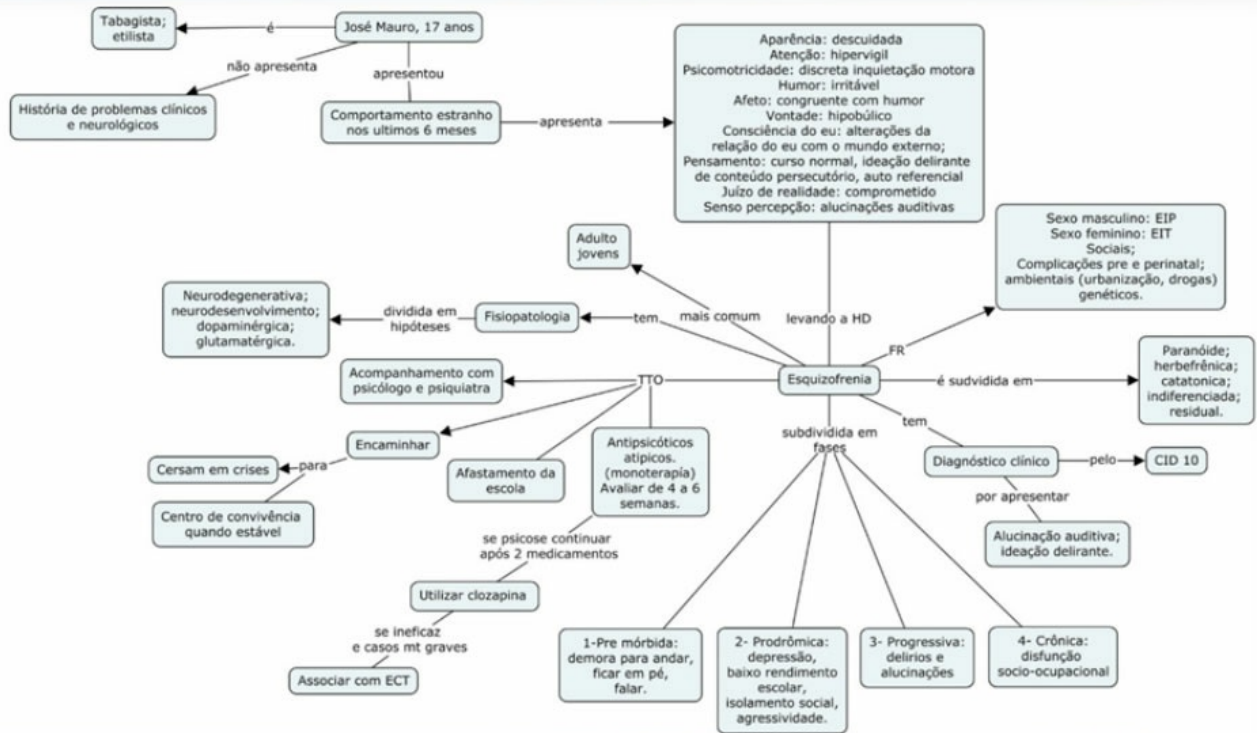
Irmão

São as ideias adjacentes que também se conectam por linhas acompanhadas de uma seta direcional e um conectivo.

Obs.: Cmap Tools: é uma ferramenta para elaborar e auxiliar a desenhar mapas conceituais. O programa pode ser baixado gratuitamente pela internet tanto em dispositivos Android quanto IOS.



Veja a seguir um exemplo de mapa conceitual



2. Estudo em grupo:

Proporciona trocas de conhecimentos, raciocínios e dúvidas. Vale ressaltar também que o aprendizado é coletivo, todos devem fazer esforço, contribuir e entender que esse método não substitui o estudo individual.



3. Captar a ideia ao invés de decorar:

Quando se capta a ideia daquilo dito pelo professor, o aprendizado é mais seguro e consolidado. Escrever a ideia dita pelo professor também auxilia nesse processo, bem como desenvolver uma analogia que nos permita criar uma estrutura lógica para facilitar a compreensão e devida memorização do tema através, por exemplo, de histórias e associações com palavras (isso é chamado de regra mnemônica). É válido também associar palavras difíceis com lugares conhecidos, decorar a ordem de acontecimento de um problema com os cômodos da sua casa ou com cidades famosas, criar músicas ou macetes com as matérias de maior dificuldade.



4. Ensinar



Quando ensinamos nos concentramos e esforçamos para explicar bem. Caso a outra pessoa não entenda, o esforço torna-se ainda maior e as palavras tendem a ser mais objetivas, tornando o enunciado claro o que ajuda na escrita da resposta de uma questão de prova, por exemplo.

5. Falar sozinho em voz alta

Ajuda a consolidar o aprendizado, evidencia erros e é um desafio próprio de mostrar que entendeu. Sugere-se que alguém esteja disposto a ouvir e questionar como se fosse uma aula.



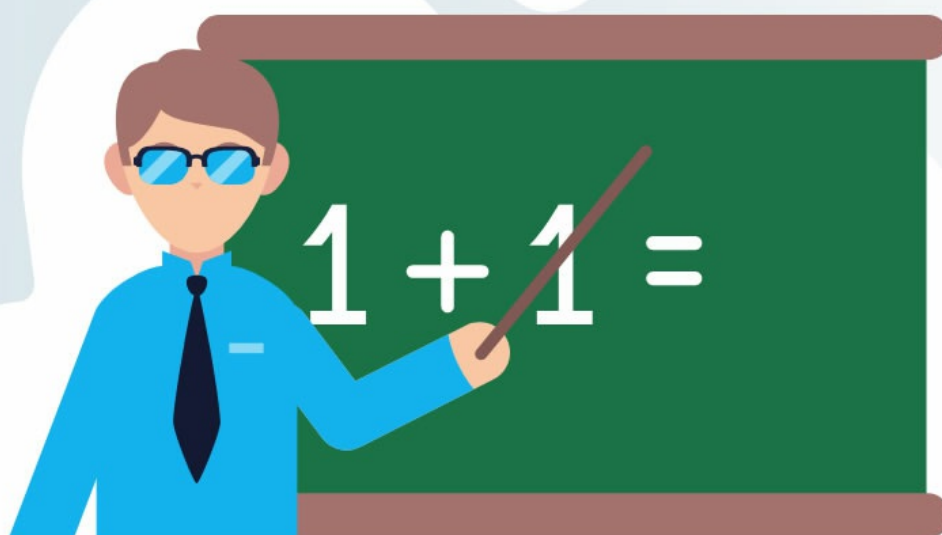
6. Usar as mãos

Quanto mais tentamos converter explicações em gestos manuais, maiores as chances do aprendizado ser eficaz, como no caso da anatomia em que usa-se o ato de palpar ou apontar objetos e seres.



7. Estudo ativo x Estudo Passivo

No ensino passivo, o professor conduz o aluno, ensinando tudo o que deve aprender; basta prestar atenção para compreender. É uma forma leve e agradável de entender a matéria, porém, o aluno aprende pouco, embora ache que ficou sabendo tudo. A aprendizagem pelo método passivo costuma ser mais passageira, uma vez que o conhecimento não é consolidado, apenas decorado por um breve momento.





Embora o estudo ativo seja mais penoso do que o método passivo, é também mais eficaz quanto à retenção do conhecimento, uma vez que a mente trabalha de forma a sempre buscar as informações já vistas ou formular possíveis respostas ao problema em questão. Ainda que, durante o processo, sintase confuso e com a falsa sensação de estar progredindo pouco, após a grande demanda de esforço para compreensão da matéria pelo método ativo, o aluno aprende em um nível em que o conhecimento tem vida longa na memória e pode ser usado quando a ocasião aparecer. Aprender é um procedimento desafiador e que demanda muita dedicação, e que, sobretudo, lhe permite a conquista de um vasto conhecimento.

Para tanto, é necessário sempre testar seus conhecimentos com frequência. Estudar os temas fazendo um resumo, com suas próprias palavras das ideias mais importantes, bem como, praticar a retomada e sumarização do que foi aprendido sem abrir seu material de estudo, colaboram, de forma significativa, para a consolidação daquilo que foi absorvido. Além disso, tente sempre responder às perguntas antes de conhecer a teoria, isso estimula o cérebro a recuperar saberes prévios que podem auxiliá-lo na construção de um novo conhecimento. É de estratégia fundamental a estimulação da memória e retomada dos conteúdos estudados. A repetição estimula a fixação do conteúdo a ser aprendido.



8. Técnicas para não esquecer

1- Além da prática da repetição e retomada de assuntos sem consulta prévia de materiais, é importante achar os pontos mais importantes de determinado assunto e prestar mais atenção neles



2- O contexto ajuda na compreensão, portanto, se criarmos uma narrativa a respeito do assunto, podemos fixar melhor o problema. A parte principal do problema seriam os pontos mais importantes e a narrativa envolveria os detalhes

3- Mesmo depois de estudar e acreditar que o estudo foi aprendido, vale a pena insistir mais no assunto e descobrir novas informações sobre ele, pois, dessa forma, as informações iniciais se fixarão de forma mais intensa na memória e serão alcançadas mais facilmente



4- Tentar aprender várias lições ao mesmo tempo pode facilitar a fixação de um assunto. Criar histórias e fazer associações com palavras já conhecidas pode ajudar na fixação de alguma palavra mais difícil de guardar (isso é chamado de regra mnemônica). Associar palavras difíceis com lugares conhecidos, por exemplo, podem ajudar na memorização

PREPARAÇÃO PARA GRUPOS TUTORIAIS E APRESENTAÇÕES

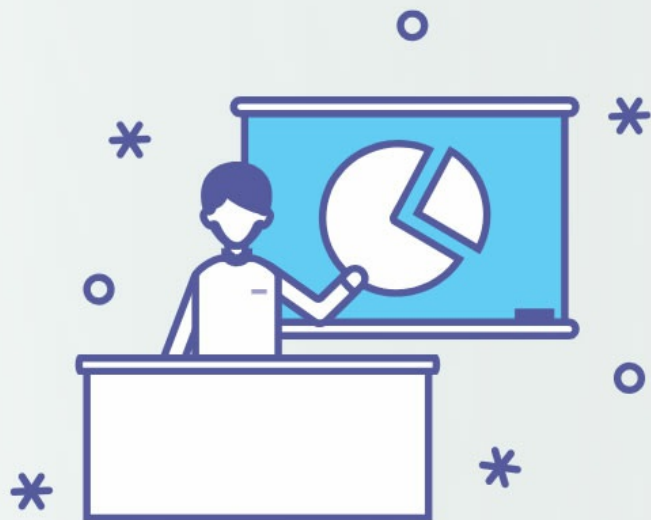
1.

Se o caso é preparar-se para um Grupo Tutorial, verifique quais são os objetivos colocados nas discussões de análise. Parta desses objetivos para estudar, enriquecendo-os. Volte sempre a eles e verifique se o que já estudou tem a ver com eles. Anote dúvidas e conclusões. Procure ressaltar as relações entre o novo conhecimento e aqueles que você já possui. Faça seu mapa conceitual a partir do que estudou.

Volte aos textos e tente analisar seu mapa conceitual. Anote novamente suas dúvidas sobre seu próprio mapa. Depois, vá ao problema e tente pensar sua solução ou compreender seu desfecho.



Vá para seu GT com todo esse material e participe ativamente dos debates, avaliando seus acertos e suas dificuldades. É interessante realizar exercícios e, por meio deles, coletar feedbacks. Aquelas questões erradas devem ser corrigidas e repetidas em um outro dia para ter certeza de que você aprendeu da maneira correta desta vez.



2.

Se o caso é preparar-se para uma exposição oral ou um debate, observe o tempo que lhe caberá para sua participação; procure destacar o que é importante ressaltar para quem o ouve e escolha o melhor modo de apresentar, cuidando de adequar o vocabulário ao tipo de pessoa que irá ouvi-lo. Observe bem a pronúncia das palavras e procure evitar “vícios de fala”; ou seja, repetições de palavras que em nada ajudam a compreensão de sua fala (como, por exemplo, “aí”, “então”, “né”, etc.).



PREPARAÇÃO PARA PROVAS

1.

- ✓ Se você vai se preparar para provas, verifique se
- ✓ será uma prova de múltipla escolha, de questões
- ✗ abertas ou ambas.

2.

Para prova de múltipla escolha, estude com atenção para detalhes que podem contrastar e diferenciar conceitos; ligue-se no estudo dos conceitos e na caracterização de elementos a serem estudados.



Nas provas, em geral, pode ser solicitado que você identifique a alternativa que responde **corretamente** a pergunta; mas pode ser pedido que você marque a alternativa que **NÃO** responde à questão (o INCORRETO ou o EXCETO). Assim, identificar detalhes sutis de diferenças pode levar você à resposta adequada.

3.

Para prova de questão aberta, estude buscando as relações entre os conceitos ou conteúdos. Tente compreender o conteúdo que estuda, fazendo análises e inferências. Pode ser que a pergunta aberta solicite que você simplesmente cite algo, mas também pode pedir para descrever, conceituar, definir, esboçar, caracterizar; organizar, hierarquizar, comparar, apresentar prós e contras, classificar, separar, indicar; exemplificar, interpretar, explicar, detalhar, justificar, argumentar, extrapolar; calcular, determinar, operar, fazer demonstração, desenvolver raciocínio, ordenar etapas, verificar; analisar, explicitar, estabelecer relações, contrapor; sintetizar, resumir, construir, criar, relatar, compor, planejar, elaborar, concluir, redigir; avaliar, julgar, resgatar, enquadrar, corrigir, etc.



Após o estudo, tente fazer questões sobre o que estudou e escreva respostas completas para elas; em seguida, leia-as em voz alta, procurando verificar se escreveu corretamente as palavras, se fez as concordâncias gramaticais corretamente e se sua escrita tem uma sequência lógica. Volte ao texto, se tiver dúvidas.



4.

LEMBRE-SE de que, na hora da prova, você deve recebê-la e dar uma olhada rápida em todas as questões, ler as instruções e iniciar a prova pelas questões que tem mais confiança em si de que as domina. Ao fazer uma questão, verificando que, naquele momento, ela lhe parece difícil por não se recordar bem do conteúdo, passe adiante. Mais tarde, com mais calma, volte a ela. Pode ser que a resposta de uma posterior a ela o faça recordar de seu conteúdo.



5.

Em poucos casos, uma questão pode ter sido formulada com algum engano por parte do professor. Você tem direito a questioná-la, preferentemente após a prova; se isto for fato, o professor irá anulá-la, redistribuindo seus pontos.

6.

Antes de realizar uma prova conheça o professor que a está elaborando e entenda o estilo de questões que ele costuma cobrar



7.

Procure relaxar antes da prova para diminuir a ansiedade, muitas vezes sabemos a matéria, mas estamos tão ansiosos que não atingimos o resultado esperado. Procure focar no melhor possível na prova que está fazendo, mas, caso entre em desespero, pare e tente relaxar os músculos para reduzir a ansiedade. Ademais, busque não se contaminar com o pânico dos outros.



8.

Estudar em grupo para as provas pode ser uma boa medida, porém, exige muito mais concentração dos componentes do grupo para obter objetividade e rendimento.

9.

A proximidade das provas pode gerar uma grande ansiedade, nesse caso, podemos usar algumas técnicas de meditação. Respire fundo contando até 4 e demore mais tempo para expirar o ar lentamente, visite, na sua imaginação, um lugar atraente, ou visibilize uma imagem que te tranquilize; pense em alguma coisa agradável que irá fazer no final de semana; abraça alguém, é um santo remédio; movimente-se, passeie no lugar próximo mais agradável; suba uma escada para acelerar o coração, costuma ajudar.

10.

O feedback da prova é sempre dado pelo professor, pois além de ser direito do aluno, é um momento privilegiado para aprendizagem.



COMO APROVEITAR A AVALIAÇÃO PARA SEU CRESCIMENTO

1. O resultado da avaliação é um retrato de um momento; não é você. Por isto, modificando-se, essas modificações irão se refletir em sua nova avaliação. Ou seja, aperfeiçoando seu método de estudo, você irá melhorar seu desempenho.

2.

Ao receber sua avaliação, seja ela qual for, você poderá solicitar feedback individual ao tutor, a fim de saber com mais exatidão os motivos que levaram àquele resultado para, assim, corrigir ou melhorar seu processo de estudo.

3.

O erro seguido de uma correção é, também, uma forma valiosa de aprendizagem.





REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Castro CM. **Você Sabe Estudar? Quem sabe estuda menos e aprende mais.** Porto Alegre. Penso, 2015

INVENTÁRIO DE HÁBITOS DE ESTUDO

Caro aluno, no link a seguir encontra-se um instrumento que pode ajudar a identificar hábitos de estudo! Acesse o mesmo usando o email e senha cadastrados no gmail! Preencha com calma e, em seguida, imprima-o para discutir com o seu monitor ou professor. Bom proveito!

<https://forms.gle/d3LEoMKAoR6DvhxR9>

