



**Orientações
e sugestões
práticas para**

estudantes

Estratégias para um melhor aproveitamento de estudos

Organizadoras
Gleidis Roberta Guerra
Selma Marquette Molina



Organizadoras
Gleidis Roberta Guerra
Selma Marquette Molina

**Orientações
e sugestões
práticas para**

estudantes

Estratégias para um melhor aproveitamento de estudos

[Outubro | 2024]



© Copyright 2024. Centro Universitário São Camilo.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

**Orientações e sugestões práticas para estudantes:
estratégias para um melhor aproveitamento de estudos.**

REITOR

João Batista Gomes de Lima

VICE-REITOR e PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Francisco de Lélis Maciel

PRÓ-REITOR ACADÊMICO

Carlos Ferrara Junior

Produção editorial

Coordenadora Editorial

Bruna San Gregório

Analista Editorial

Cintia Machado dos Santos

Assistente Editorial

Bruna Diseró

Organizadoras

Gleidis Roberta Guerra e Selma Marquette Molina

Autores

Cynthia Cassoni, Gleidis Roberta Guerra, Karen Gonzaga Walter Rodrigues,
Murillo Garcia Nascimento, Selma Marquette Molina e Tatiana Iuriko Kawasaki Nakabayashi

Colaboradoras

Monitoras

Andressa Michele dos Reis Gonzaga, Nayara Flores Mariscal e Nicolly Inácio Silva

Aprendizes Discentes

Giovanna Della Coletta de Carvalho e Isabella Haber Premisleaner

078

Orientações e sugestões práticas para estudantes: estratégias para um melhor aproveitamento de estudos / Organizadores
Gleidis Roberta Guerra, Selma Marquette Molina. -- São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2024.
24 p.

Vários autores

ISBN 978-65-86702-81-1

1. Cartilha 2. Estudantes 3. Técnicas de organização I. Guerra, Gleidis Roberta II. Molina, Selma Marquette III. Título

CDD: 371.8

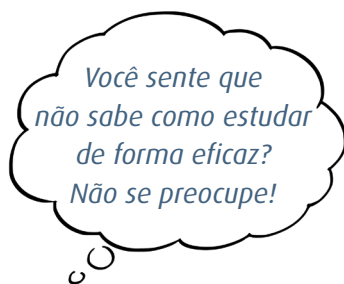
Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Lucia Pitta – CRB-8/9316



DICAS E ESTRATÉGIAS PRÁTICAS

MAXIMIZE SEU DESEMPENHO NOS ESTUDOS

Olá, camiliano!



Neste e-book, apresentamos estratégias simples e práticas que irão transformar o seu processo de aprendizagem.

Com as técnicas certas, você poderá alcançar um estudo de qualidade e obter resultados excelentes.

Prepare-se para descobrir métodos inovadores que facilitarão sua jornada acadêmica e tornarão seu aprendizado mais produtivo e gratificante.

Vamos juntos nesta caminhada rumo ao sucesso nos estudos!





[SUMÁRIO]

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. MAS, TENHO MUITA COISA PARA FAZER. POR ONDE EU COMEÇO?	7
3. TÉCNICAS DE ESTUDO	12
3.1. TÉCNICA POMODORO.....	12
3.2. FOREST.....	12
3.3. TÉCNICA SQ3R	13
3.4. PRÁTICA DE RECUPERAÇÃO	13
3.5. ESTRATÉGIA MNEMÔNICA.....	13
3.6. GAMIFICAÇÃO.....	14
3.7. MEDITAÇÃO	14
4. DE ALUNO PARA ALUNO.....	15
4.1. APLICATIVOS.....	15
Notion.....	15
Flashcards - Estude e memorize	15
MindMeister	15
Xodo.....	16
4.2. DEPOIMENTOS	16
5. DICAS FINAIS.....	17
6. REFERÊNCIAS.....	24

[1] INTRODUÇÃO

Para alcançar um estudo de qualidade, responda:

Como você organiza seu tempo?

Você consegue equilibrar a vida universitária com a pessoal e familiar?

Acredita que precisa abrir mão de prazeres em nome dos estudos?

Está sempre lutando para encontrar tempo para estudar?

Você sabe o que é gestão do tempo?

A gestão do tempo está relacionada com a capacidade que temos de dividir nossas tarefas diárias de modo a cumprirmos o que é necessário de acordo com o que é prioritário, de maneira satisfatória.

| 6 |

Se conseguimos organizar o nosso dia, nos tornamos mais produtivos e conseguimos cumprir nossas metas de estudo, trabalho e lazer.

*Escreva suas
atividades*

*Planeje suas
prioridades*

*Organize uma
ordem para
realização
dessas
atividades*

Para garantir que você consiga cumprir prazos, revisar conteúdos, estudar para as avaliações e ainda ter um tempo para você, a gestão do tempo é fundamental.

[2] MAS, TENHO MUITA COISA PARA FAZER. POR ONDE EU COMEÇO?

Sempre que deixamos uma tarefa para depois, podemos nos sentir sobrecarregados ou sem saber por onde começar. Se tivermos um planejamento adequado das tarefas que temos a realizar e do prazo, esse sentimento tende a diminuir, e assim conseguimos executar o que precisamos.



| 7 |

PASSO 1 Comece definindo prioridades

Quais as tarefas que você tem para cumprir? Quais são seus prazos? O que é mais urgente e o que pode esperar?

Elabore uma tabela, organizando não apenas as atividades que precisa realizar, mas também o prazo de entrega de cada uma delas.

PASSO 2 Encontre o seu melhor horário para estudo

Defina os horários que você tem para estudar, considerando seus horários de aula, o tempo que leva para se locomover de um local para outro, não esquecendo que precisa deixar um tempo para se alimentar e também para descansar.

PASSO 3 Escolha o seu ambiente de estudos

Verifique qual é o melhor lugar para estudar, seja na sua casa ou na faculdade, e lembre-se de que este local deve estar organizado, livre de distrações (nesta hora, o celular deve estar desligado), deve ser bem iluminado e, se possível, silencioso.



PASSO 4 Defina objetivos

Tenha claro para cada dia da semana/horário em que irá estudar quais são os seus objetivos. Estabeleça metas que sejam possíveis de serem cumpridas, pois isso aumentará sua motivação e organização.

O ideal é estabelecer uma rotina diária de estudos e sempre fazer uma revisão da matéria do dia, além de cumprir alguma tarefa, como preparação de trabalho ou outra importante para aquela data.

PASSO 5 Estabeleça pausas

Não é necessário estudar horas a fio para garantir a aprendizagem, pelo contrário, quando estamos cansados, não conseguimos apreender o que estudamos. Trace um tempo condizente com sua realidade e, a cada período de estudo, faça pausas.

PASSO 6 Encontre seu melhor jeito de estudar

Cada pessoa tem uma forma de aprendizagem diferente, alguns são mais visuais, outros auditivos ou até mesmo cinestésicos. Descubra a sua maneira de aprender e siga em frente. Mais para frente, na página 12 irei te contar algumas técnicas que você pode gostar.

Ensinar o outro é uma das melhores maneiras de aprender, assim, veja a possibilidade de, em alguns momentos, estudar em pequenos grupos. Também é válido explicar a matéria para alguém, mesmo que esta pessoa não seja do curso ou da área.

Não podemos esquecer que uma alimentação equilibrada, boas noites de sono e prática de exercícios leves também auxiliam na retenção dos conteúdos estudados.

Aqui vai mais uma **dica** para você:

Ao estabelecer uma rotina de estudos, seja flexível, mas também realista. Ou seja, não estabeleça metas que não possa cumprir, mas também não deixe para o estudo um tempo menor que o necessário frente ao volume de tarefas que você tem a cumprir.

Se você estabelecer duas a três horas de estudo por dia, conseguirá revisar periodicamente a matéria do dia e, quando tiver uma avaliação, não precisará estudar o conteúdo todo novamente.

Em resumo...

1. Defina um objetivo. Firme um compromisso com você mesmo;
2. Defina um período/horário para o estudo e cumpra-o, embora possa ser flexível em algumas situações;
3. Não deixe o conteúdo acumular, pois é melhor garantir algumas horas de estudo todos os dias do que ter que virar a noite estudando quando houver uma avaliação;
4. Crie um ambiente para estudar, seja em sua casa ou na faculdade, longe de ruídos e com boa iluminação;
5. Faça anotações, escreva as suas dúvidas quando estiver estudando, pois assim você poderá perguntá-la para o professor, sem o risco de esquecê-la;
6. Elimine distrações e lembre-se de que o nosso cérebro só faz uma coisa de cada vez. Na hora de estudar, aparelhos eletrônicos devem estar desligados, inclusive o celular;
7. Priorize a qualidade do sono. Evite, ao se deitar, ficar no celular ou na TV por muito tempo, opte por uma leitura ou algo mais relaxante;
8. Pratique exercícios físicos: cuidar do corpo também é uma forma de melhorar seu desempenho nos estudos;
9. Faça algo que você goste, divirta-se também;
10. Enfim, relaxe o corpo e a mente, e foco nos estudos!

O nosso Panda também tem algumas **dicas** para te dar:



Mude sempre de posição, estude sentado, deitado ou em pé. O movimento faz com que você fique atento. Vale escrever em cartazes na parede, em pequenas lousas, papel pardo e onde mais preferir.

Sabe aquele conceito que você precisa memorizar? Coloque-o em *post-its* e cole pelo quarto, pela sala, pela cozinha. Se estiver sempre olhando para ele, irá memorizá-lo sem nem mesmo perceber.

| 10 |

*Eu estudei e sabia tudinho!
Mas na hora de explicar, não consegui...*

Dica

Vai uma dica de estudo!

Explique o que está estudando em voz alta, como se estivesse explicando para alguém. Você pode se gravar e depois ouvir. Veja se faz sentido. Volte ao texto e verifique se faltou algo.

E aquele famoso “branco” que acontece na hora da avaliação? O que é isso e por que acontece?

O famoso “deu branco” é um bloqueio que ocorre temporariamente no cérebro, quando estamos frente a um nível alto de estresse. Ele ocorre pela liberação do cortisol no sangue, o que afeta algumas funções cognitivas, dentre elas a memória.

Mas o conteúdo continua lá, só está inacessível neste momento, devido à liberação de hormônio.

Se o “branco” decorre do estresse, só há uma maneira da memória retornar: **MANTER A CALMA!**



A preparação deve ocorrer no dia anterior à avaliação: o sono de qualidade, a prática de exercícios físicos leves e a alimentação equilibrada já são um ótimo começo para chegar pronto para a avaliação.

Além disso, deve-se evitar o consumo exagerado de cafeína e de alimentos pesados. Sair de casa com antecedência e chegar com tranquilidade é imprescindível para manter a ansiedade sob controle. Organize também o material que precisa levar com antecedência, evitando imprevistos no dia da avaliação.

Se, apesar de tudo isso, o “branco” apareceu, o que fazer?

Algumas **dicas** simples podem ser aproveitadas, tais como:

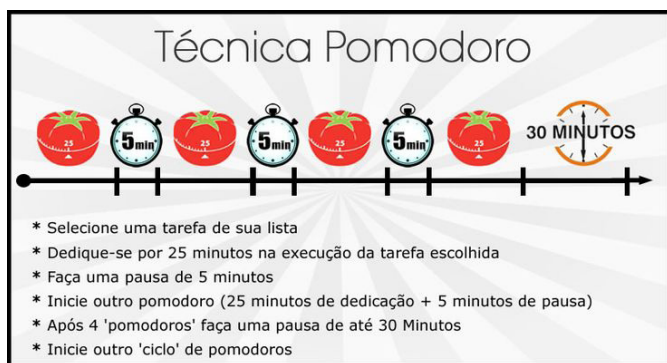
- * Movimente-se. Se for possível, vá até o banheiro, beba água, ou até mesmo dê uma boa espreguiçada;
- * Construa um mapa mental ou mesmo elenque os tópicos do assunto abordado na questão, pois isso o ajudará lembrar o que precisa para a sua resposta;
- * Procure visualizar, no seu material, o local desta anotação, o livro, a página, as anotações em que ele se encontra;
- * Respire, inspire e expire profundamente. É possível, também, usar uma conhecida técnica da yoga: tampe a narina direita e inspire pela narina esquerda várias vezes. Isso desbloqueará seu lado direito do cérebro e auxiliará na memória.

dicas

[3] TÉCNICAS DE ESTUDO

3.1. Técnica Pomodoro

O tempo de maior produtividade, segundo o criador da técnica, é de 25 minutos, seguido de 5 minutos de intervalo. A ideia de ter um tempo cronometrado (isso mesmo, programe um alarme para despertar a cada 25 minutos) faz com que você progrida o máximo neste período, evitando distrações, visto que saberá que em breve terá a sua pausa.

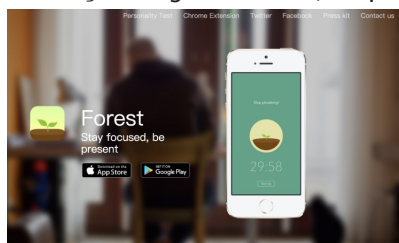


| 12 |

Existem vários vídeos e *playlists* que podem auxiliá-lo nesta marcação do tempo. Eles estão em vários aplicativos, inclusive no Youtube. Procure um que agrade a você e controle seu tempo sem ter que se preocupar.

3.2. Forest

Para você que deseja aproveitar o tempo de estudos com mais foco e dedicação longe do celular, o aplicativo Forest pode ser de grande ajuda!



Nele, você pode definir um período de tempo de estudos e, assim, deixar inativas todas as outras funcionalidades do seu telefone. Dessa forma, você evita a distração das redes sociais.

E não é só isso! Com um reforçador muito fofo, a cada bloco de concentração, o aplicativo planta uma árvore virtual, mas ela somente irá crescer se você finalizar o período estipulado.

3.3. Técnica SQ3R

A sigla usada para esta técnica se refere em inglês às palavras “Pesquise, Pergunte, Leia, Recite, Revise” (*Survey, Question, Read, Recite, Review*).



Ao estudar um conteúdo, siga o que é proposto pela sigla. Inicie fazendo uma pesquisa sobre o assunto, formule perguntas, leia com atenção e foque na compreensão, fale em voz alta aquilo que compreendeu e, posteriormente, revise o conceito para ver se não ficou nenhuma dúvida.

Lembre-se de que o professor está lá para tirar suas dúvidas, logo, não existem perguntas ruins, por isso não tenha vergonha de perguntar. A sua dúvida pode ser a mesma de um outro colega.

| 13 |

3.4. Prática de recuperação

Após os estudos iniciais e sem estar com suas anotações por perto, procure se lembrar do que estudou inicialmente, recrie o conteúdo escrevendo-o com suas palavras, formule perguntas a respeito do que foi estudado e escreva as respostas para as perguntas formuladas por você. Você ainda pode fazer *flashcards* para auxiliar em sua memorização.

3.5. Estratégia mnemônica

É uma estratégia baseada em truques que ajudam a aprender algo sem um significado explícito. Use frases com as iniciais do que precisa memorizar, faça músicas com as fórmulas, associe o que precisa memorizar com imagens.

Exemplo: alguns estudantes utilizam a frase “O objeto de outro tinha teias de aranha fazendo a vassoura girar varrendo o armário horrível” para memorizar os nervos cranianos: olfatório, óptico, oculomotor, troclear, trigêmeo, abducente, facial, vestibulococlear, glossofaríngeo, vago, acessório e hipoglosso.

3.6. Gamificação

Estude como se fosse um jogo. Há aplicativos que gamificam seus estudos. Você pode experimentar o *Habitica*, *My Study Life* e *Forest*.

Um site interessante para pesquisar é o <https://delchibruce.com/metodo-gamificacao-estude-como-se-fosse-um-jogo.html>, pois ele traz várias estratégias para a gamificação dos seus estudos.

3.7. Meditação

A meditação pode te ajudar a manter o foco e a concentração, bem como também auxilia na redução do *stress* e da ansiedade, principalmente nos momentos em que temos mais coisas para cumprir do que achamos que somos capazes.

Isso ocorre porque, através da meditação, conseguimos reduzir o nível de cortisol, que é um dos hormônios que sinalizam o *stress*. Dessa maneira, melhoramos nosso sono, nossa concentração etc.

Para começar, vamos dar algumas **dicas** simples:

- * Encontre um lugar tranquilo e confortável para meditar;
- * Escolha uma posição que seja confortável para você, seja sentado, deitado ou em pé;
- * Feche os olhos e concentre-se na sua respiração;
- * Observe sua respiração sem julgamento, simplesmente observando como ela entra e sai do seu corpo;
- * Se seus pensamentos vagarem, não se preocupe, apenas gentilmente os traga de volta para sua respiração;
- * Continue meditando por alguns minutos, ou pelo tempo que achar confortável.



Este vídeo pode te auxiliar a começar a meditar, visto que dá as instruções passo a passo.

<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/controlado-estresse/pratica-de-mindfulness>

Confira uma trilha de prática meditativa completa em:
<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/controlado-estresse>

[4] DE ALUNO PARA ALUNO

Para podermos dar a vocês algumas alternativas de estudo, do ponto de vista do aluno, nossas monitoras fizeram uma pesquisa na internet e opinaram sobre algumas ferramentas disponíveis para estudo. Além disso, realizaram, também, um levantamento informal com os colegas, e os resultados serão apresentados a seguir:

4.1. Aplicativos

Notion

O aplicativo Notion tem mil e uma funcionalidades! Desde formular tabelas, até construir uma agenda virtual, calendário e até mesmo realizar anotações de aula da forma como você desejar, de maneira fácil, rápida e que te acompanha em todos os lugares! Com direito à *playlist* do Spotify dentro do próprio mural! Basta você criar seu próprio mural organizador, ou baixar um *template* pronto na internet. | 15 |

Flashcards - Estude e memorize

Este recurso é ótimo para um estudo ativo e para a consolidação de conteúdo por meio da revisão! Nele, são utilizadas palavras-chave para te ajudar a lembrar o conteúdo estudado.

MindMeister

Trata-se de um aplicativo focado na construção de mapas mentais, auxiliando no exercício do estudo ativo. Nele, você pode adicionar não somente escrita, mas também vídeos e imagens! Assim, fica muito mais fácil estudar!



Xodo

Você sabia que todo aluno do Centro Universitário São Camilo tem direito ao pacote Office? Nele, você pode encontrar vários aplicativos, entre eles o OneNote, que conta com um recurso bem legal de leitura imersiva.

4.2. Depoimentos



Aluno 1

Faço minhas anotações no caderno, mas apenas faço leitura de conteúdos que são citados em aula e me despertam interesse, não do que é indicado em cronograma. Normalmente, volto nas minhas anotações e grifo pontos-chave para melhor fixação. Só estudo quando algum assunto me desperta interesse e faço isso de forma livre, sem planejamento nenhum.

Aluno 2

Geralmente, não faço anotações, mas quando faço, anoto no caderno. Me organizo através de uma agenda. Com isso, posso me debruçar sobre as leituras recomendadas no tempo livre. Para as avaliações, estudo lendo e escrevendo. Estudo fora do período de avaliações, mas de forma livre, não planejada.

Aluno 3

Faço anotações no computador ou no caderno, mas só faço leituras para a próxima aula quando é indicado pelo professor na aula anterior. Costumo ler no trajeto de ida ou volta da faculdade e aos finais de semana. Estudo fazendo leituras, *flashcards* ou revisando as anotações e os *slides* da aula, mas de forma livre, sem planejamento.

Aluno 4

Costumo levar caderno e caneta para as aulas, bem padrão. Meu jeito se volta mais pra ouvir a explicação e anotar o que está sendo passado. Participar com perguntas também faz minha atenção voltar para a aula. Quanto à forma de me preparar, costumo estudar ao longo da semana minhas anotações, grifando os trechos importantes e explicando para outra pessoa o tema estudado.

[5] DICAS FINAIS

Os estudantes, de maneira geral, têm uma rotina corrida e cheia de tarefas, por isso, deixar apenas para estudar em seu tempo livre pode não ser o suficiente. O planejamento é fundamental para que o tempo possa ser bem aproveitado, portanto, segue algumas dicas essenciais para manter uma rotina de estudo saudável e, ao mesmo tempo, poder estar livre para fazer o que se gosta.



Princípios fundamentais:

- * Sono de qualidade;
- * Boa alimentação;
- * Atividade física.



| 17 |

Métodos de estudo:

- * Leitura ativa;
- * Escrita ativa (não apenas o que é passado em aula, mas também o que é reelaborado com suas ideias/palavras e pensamentos);
- * Ensinar outra pessoa, pensar “como eu daria uma aula sobre este assunto?”.



Melhor compreensão da aula:



- * Consulte com antecedência o material disponibilizado pelo professor (as indicações podem estar no plano de ensino), ou até mesmo ler sobre o assunto. A compreensão fica mais fácil quando já sabemos alguma coisa sobre o tema;
- * Faça anotações. É sempre bom ter como consultá-las depois;
- * Procure entender o tema geral da aula e quais são seus subpontos;
- * Nunca saia da aula com dúvidas, pergunte sempre.

Anotações eficientes:



- * Organize seu material com antecedência e verifique qual a sua melhor maneira de anotar (caderno, fichário, *tablet*);
- * Procure chegar com antecedência na aula. Isso vai permitir recuperar o fôlego, organizar suas coisas, trabalhar a concentração. Chegar com a aula já em andamento pode deixá-lo sem compreender o conteúdo;
- * Você vai precisar ter atenção alternada, às vezes terá que escolher entre olhar para o professor ou escrever, anotar o que está no *slide* ou focar na escuta. Avalie o que é melhor para cada momento;
- * Não registre se não tiver entendido: tente tirar sua dúvida antes de anotar;
- * Avalie suas anotações na hora, anote para o seu “eu” do futuro.



Atividades práticas e de laboratório:

- * Avalie para onde direcionar sua atenção antes da atividade começar;
- * Participe verdadeiramente da atividade;
- * Faça o trabalho de preparação;
- * Se a atividade vier com um passo a passo, você deve aprender habilidades ou conceitos. Se os passos incluírem muitos detalhes sobre como executá-los, é uma atividade de técnica, e, se incluírem perguntas e/ou instruções que poderiam se aplicar a várias tarefas diferentes, é uma atividade de visão geral. Fique atento para saber o que deve apreender da atividade;
- * Quando o propósito for a atividade em si, saiba a diferença entre experiência e prática;
- * Você precisa se concentrar em uma habilidade por vez, você pode fazer o geral, mas de certa forma se concentre em apenas uma habilidade, aprimorando depois cada detalhe;
- * Como devemos escolher qual aspecto da habilidade trabalhar? Para algumas habilidades, há uma ordem estabelecida, para outras, comece com o aspecto que acredita ser fundamental, mas que você não domina. Trabalhe nisso até ficar bom e prossiga para o próximo passo;
- * Peça *feedback* de algum colega que tem um melhor desempenho que o seu naquela tarefa específica, lembre-se que aprendemos com as diferenças;
- * Faça anotações durante a experiência, caso não consiga, tente fazer logo após a experiência.



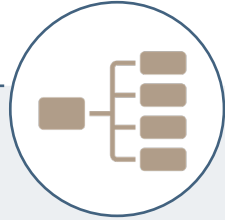
Reorganização das anotações:

- * Reorganize as anotações depois da aula, aproveitando para revisar o conteúdo do dia;
- * Identifique o que está faltando em suas anotações e complete-as. As leituras recomendadas pelo professor podem ser uma fonte para isso;
- * Faça resumos, mapas mentais ou conceituais, aproveitando o conteúdo do dia.



Leituras complexas:

- * Destacar trechos pode ser bom se você já tiver um conhecimento prévio do assunto;
- * Não se deve mergulhar em um texto sem qualquer preparação;
- * Caso não conheça o vocabulário, procure no dicionário o que for necessário para a compreensão do tema;
- * Utilize a estratégia de leitura SQ3R: examinar, questionar, recitar e revisar;
- * Formule perguntas e as responda para si mesmo;
- * Faça anotações enquanto lê. Isso ajuda a manter a concentração e a refrescar a memória posteriormente;
- * Faça um fichamento do texto, assim fica mais fácil recuperá-lo depois.



Preparação para avaliação:

- * Utilize técnicas que auxiliem na memorização do conteúdo;
- * Compreenda o conteúdo, organize-o de forma a fazer com que ele tenha significado para você;
- * Prepare um guia de estudos, com perguntas e respostas, reunindo tudo o que precisa saber em um só lugar;
- * Prepare-se para cada tipo de avaliação, verifique o conteúdo que irá cair e como será o seu formato;
- * Distribua o estudo em múltiplas sessões durante vários dias. Evite estudar de última hora;
- * Na hora de estudar, alterne o tempo e o assunto a ser estudado;
- * Responda a questões sobre o conteúdo após algum tempo de estudo para verificar se compreendeu ou se ainda há dúvidas sobre o tema;
- * Responda em voz alta, pois ajuda a articular os pensamentos e a verificar se você compreendeu o conteúdo verdadeiramente;
- * Não falte à aula em que o professor dá o *feedback* da prova. Para melhorar, é preciso compreender o que errou.



Hora da avaliação:

- * Leia as instruções da prova atentamente;
- * Tenha uma visão geral da prova antes de iniciar as respostas. Observe o número de questões, o grau de dificuldade, o tempo que poderá levar em cada pergunta/resposta;
- * Observe os valores das questões, pois eles nem sempre são iguais;
- * Comece pelo conteúdo que conhece melhor, deixando o que é mais difícil para o final;
- * Antes de finalizar, revise as respostas cuidadosamente para garantir que fez as escolhas corretas;
- * Em questões de múltipla escolha, verifique se anotou corretamente o gabarito na folha de respostas.

| 22 |



Aprendendo com o *feedback*:

- * Identifique sua área de maior necessidade para saber onde concentrar seus esforços nas próximas avaliações;
- * Analise o que deu errado e faça melhor da próxima vez;
- * Categorize seus erros e aprenda com eles;
- * Analise o erro e a forma como raciocinou para fazê-lo, facilitando o acerto na próxima avaliação.



Planejamento:

- * Faça as tarefas dentro do prazo, com tempo suficiente para completá-las;
- * Dispare lembretes para ajudar a lembrar o que você tem que preparar a cada dia/semana;
- * Analise o tempo que levará para cumprir cada tarefa, fazendo um planejamento realista;
- * Verifique sempre sua lista de afazeres;
- * Planeje trabalhar por determinado período todo dia, criando uma rotina de estudos;
- * Use uma agenda, física ou digital;
- * Faça um *planner* com suas atividades e obrigações a cumprir;
- * Inclua eventos sociais no planejamento, você precisa visualizar tudo que tomará seu tempo;
- * Organize antecipadamente o que irá fazer em cada sessão de estudos.

[6] REFERÊNCIAS

ARIGA, A.; LERAS, A. *Brief and rare mental “breaks” keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements*. *Cognition*. Volume 118, Issue 3, March 2011, p. 439-443. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0010027710002994?via%3Dihub>. Acesso em: 19 mar. 2024.

OLIVEIRA, C. T. *et al.* Oficinas de Gestão do Tempo com Estudantes Universitários. *Psicol., Ciênc. Prof.* (Impr.) 36 (1). Jan-Mar 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Bt5dSPp6hRN4Sx9CvtWHpJh/#>. Acesso em: 19 mar. 2024.

| 24 |

PORTAL DA SAÚDE. Benefícios da meditação para a saúde mental, 2023. Disponível em: <https://saude.mpu.mp.br/noticias/beneficios-da-meditacao-para-a-saude-mental>. Acesso em: 08 abr. 2024.

PUC MINAS. *Método Pomodoro de estudo: saiba como essa técnica ajuda estudantes a criar rotina de estudo*. Minas Gerais, 2022. Disponível em: <https://conexao.pucminas.br/blog/dicas/metodo=-pomodoro-de-estudo/#:~:text=O%20M%C3%A9todo%20Pomodoro%20%C3%A9%20um,de%2015%20a%2030%20minutos>. Acesso em: 19 mar. 2024.





Esta cartilha foi composta
nas fontes Bradley Hand ITC, Dax e Sabon.

São Paulo, outubro de 2024.



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO

