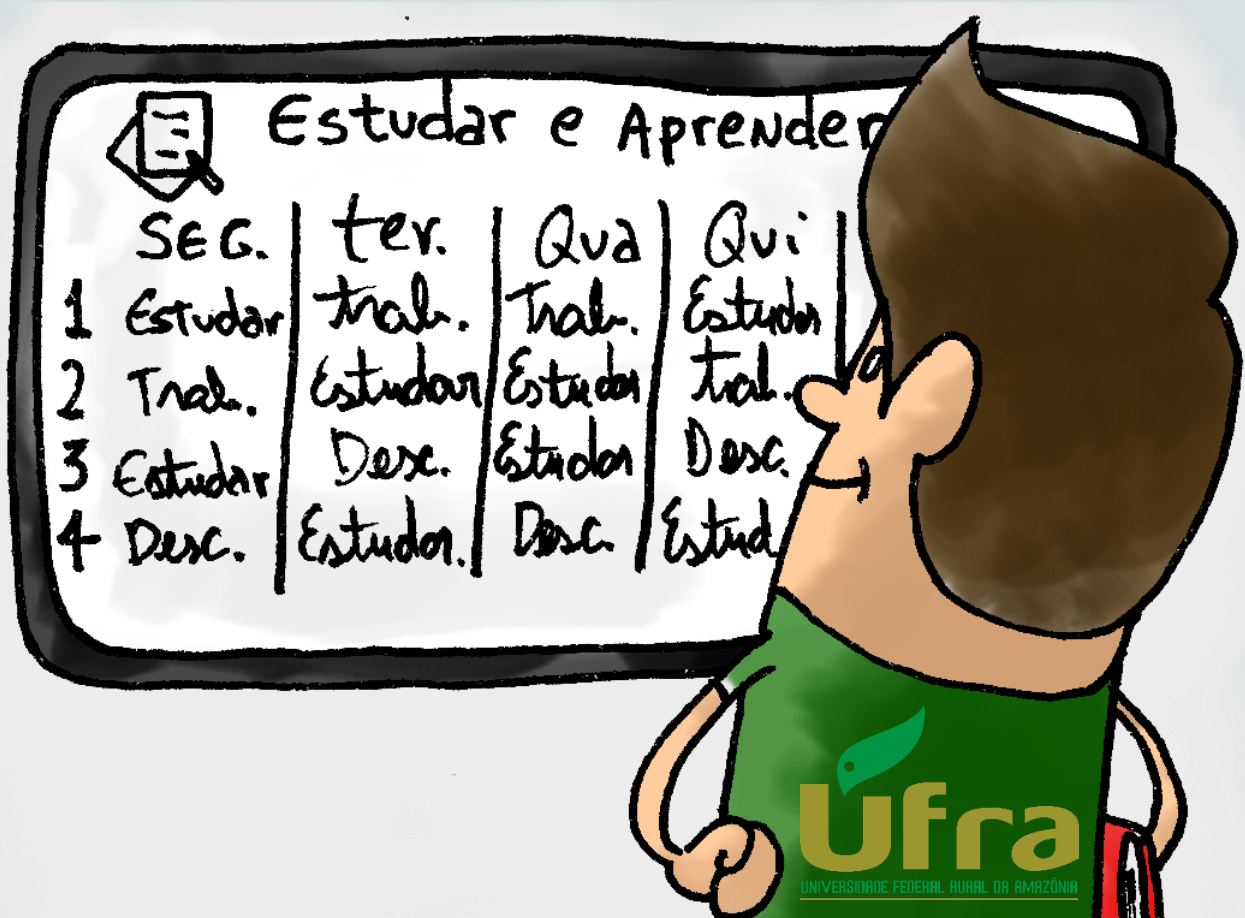


CARTILHA

Planejamento de Estudos e Manejo do Tempo



Cartilha com orientações para estudantes sobre planejamento de estudos e manejo do tempo.

Comissão de Elaboração do Documento:

Equipe de psicologia que atua na assistência estudantil da Universidade Federal Rural da Amazônia - UFRA

Autoras/es:

Bruna Carvalló (Psicóloga PROAES – Campus Belém)
Cláudia Camilo (Psicóloga – Campus Parauapebas)
Hadassa Almeida (Psicóloga – Campus Capitão Poço)
Stéphanie Correa (Psicóloga PROAES – Campus Belém)
Suzane Lima (Psicóloga – Campus Tomé Açu)
Thiago Costa (Psicólogo – Capanema)

Colaboradora:

Thayane Carvalho (Pedagoga – Campus Parauapebas)

Belém – PA, 2021

Caros (as) discentes,

Iniciamos um novo ano com 365 novas oportunidades de aprender, se desenvolver e enfrentar desafios.

Para ajudar vocês em um novo semestre de estudos que se inicia na UFRA, os psicólogos da assistência estudantil criaram este material para apresentar algumas técnicas e ferramentas de manejo de tempo e metodologia de estudo. Estas técnicas e ferramentas poderão tornar a sua aprendizagem mais eficiente, além de abrandar o estresse, a procrastinação, a ansiedade e, principalmente, fortalecer sua qualidade de vida e bem-estar dentro da rotina acadêmica.

✚ Como Aprendemos?

COMO APRENDEMOS

A pirâmide de aprendizagem de William Glasser



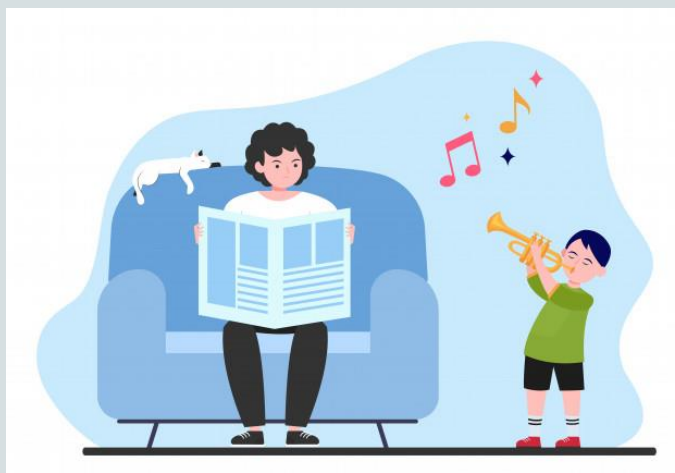
❖ Atenção seletiva, sustentada, alternada e dividida.

Segundo Lima (2005, p.114), a atenção “pode ser definida como a capacidade do indivíduo responder predominantemente os estímulos que lhe são significativos em detrimento de outros”. Embora existam variados modelos para explicar a atenção, nessa cartilha será abordada a subdivisão da maneira como a atenção é operacionalizada. Desta forma tem-se: atenção seletiva, sustentada, alternada e dividida.

- **Atenção Seletiva** – é a capacidade de o indivíduo selecionar determinados estímulos ao invés de outros;
- **Atenção Sustentada** - é a capacidade do indivíduo de focar em determinados estímulos e/ou tarefas por longos períodos;
- **Atenção Alternada** - é a capacidade do indivíduo em alternar tarefas sem perder o foco de sua atenção;
- **Atenção Dividida** - é a capacidade do indivíduo em desempenhar duas tarefas simultaneamente.

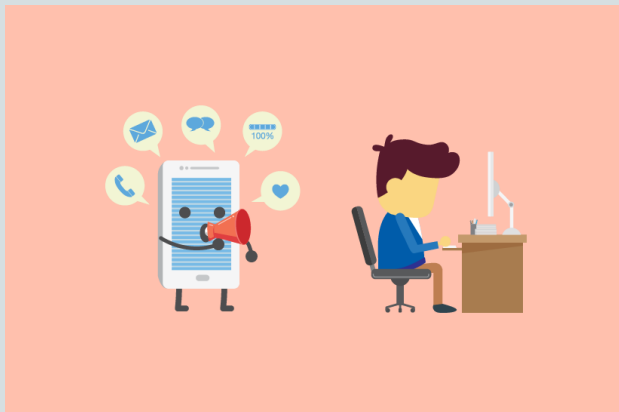
Você já se deparou com pessoas que no meio de grande barulho, como som alto, conseguiram se concentrar e manter o foco em uma atividade, como o estudo, por exemplo? Se sim, essa pessoa desenvolveu a habilidade da atenção seletiva.

Para desenvolver essa habilidade é importante começar aos poucos e em



pequenas etapas. Deve aprender isolar um estímulo entre vários. Por exemplo, ter várias fontes de sons (televisão, rádio, música no celular, etc) e escolher uma dentre eles e tentar manter a atenção apenas nessa fonte. Com o desenvolvimento/aprimoramento dessa atenção, podemos ter melhores chances de estudar e sem perder o foco com estimulações/barulhos de nosso cotidiano, (como pessoas, vizinhos, tv, sons, etc.). Isso pode ser bem difícil no início, mas com a prática vai se tornando mais fácil.

No caso da atenção sustentada, que é muito útil para as aulas presenciais e remotas (já que exigem atenção por longos períodos), seria importante retirar os possíveis estímulos de distração, tanto em casa quanto na Universidade.



Um dos grandes vilões na distração são os smartphones. No entanto, cada estudante deve avaliar quais estímulos são fontes de distração para poder pensar em estratégias de como evitá-los durante os estudos.

Independentemente das suas subdivisões, a atenção também pode sofrer influências de outras variáveis como o ambiente e o tempo. Organizar o

local de estudo é importante para a atenção, pois quanto mais estímulos, maior é a probabilidade de distração em longos períodos. Já pequenas pausas, ao longo do tempo de estudo, poderão ser úteis para a manutenção da atenção, proporcionando uma maior concentração, por exemplo.

❖ Organização do ambiente

Um ponto importante para falar sobre a rotina de estudo é o ambiente que você vai escolher para desenvolver tal atividade. O local escolhido, iluminação, posição, objetos e sons são variáveis que podem facilitar ou atrapalhar sua atenção/concentração e, conseqüentemente, sua aprendizagem. Algumas dicas importantes de como organizar seu ambiente de estudo são:



1- Procure um ambiente calmo e sem distrações. O ideal é que você tenha um local fixo para estudar, com uma mesa e materiais necessários para utilizar durante o estudo. Isso o ajudará a manter o hábito.

2- Tenha um ambiente ergonomicamente adequado, ou seja, um ambiente adaptado para a sua atividade de estudo. Em um ambiente ergonômico, você deve contar com uma mesa e cadeira confortável, na altura correta e

que não cause dor ou desconforto. Mantenha também uma iluminação adequada e uma temperatura agradável.

Não caia na cilada!!!

Estudar deitado na cama ou no sofá pode acabar comprometendo a sua atenção/concentração e prejudicar os seus resultados.

3- Mantenha o seu ambiente sempre limpo, organizado e arejado. Você irá passar muito tempo nesse local e é importante que se sinta bem e evite distrações com objetos desorganizados.

4- Evite a companhia de outras pessoas que não estejam na mesma atividade de estudo. Um local com pessoas em outras atividades gera ruídos ou conversas que podem tirar o seu foco e atenção.

Se você tiver dificuldades em manter um local nessas condições dentro de casa, procure bibliotecas ou espaços que tenham as características e os aparatos necessários para o seu estudo.

❖ Organização do tempo

• Faça uma análise de toda a sua rotina

O ideal é analisar toda a sua rotina e entender quais são as tarefas que você precisa cumprir, quanto tempo você tem disponível para cada uma delas e o que você deve fazer para dar conta de tudo. Visualizar isso de forma mais clara pode facilitar muito a sua vida.



• Defina as suas prioridades

Vale lembrar que, na hora de definir suas prioridades, você deve pensar tanto no aspecto acadêmico/profissional quanto no pessoal. Não se esqueça que o seu bem-estar também é fundamental.

• Elabore um planejamento

Divida o seu tempo entre todos os seus afazeres como estudar, comer, dormir, lazer, organizar sua casa, trabalhar, fazer tarefa com os seus filhos, etc. Quando for planejar os estudos, analise qual o período do dia é mais propício e reserve um tempo mínimo diário para a atividade, além de elaborar um cronograma dos conteúdos que você tem, sobretudo para não deixar que eles se acumulem.

- **Utilize recursos a seu favor para otimizar tempo**

Avalie se você não está perdendo tempo com algo que pode ser resolvido de outra forma. Por exemplo, fazer compras e pagar contas online reduz o tempo que você gasta em filas ou se deslocando de um local para outro.

- **Inclua momentos de lazer e descanso**

Conciliar a vida profissional, acadêmica e pessoal nem sempre é fácil. Mas os momentos de descanso e diversão são muito importantes para manter a saúde, a disposição e a capacidade cognitiva em alta.

- **Estabeleça metas diárias**

Quando estabelecemos apenas objetivos para o longo prazo, eles podem parecer distantes demais e até inalcançáveis, não é mesmo? Traçar metas a curto prazo podem funcionar como uma escada a ser subida diariamente rumo ao seu objetivo maior.



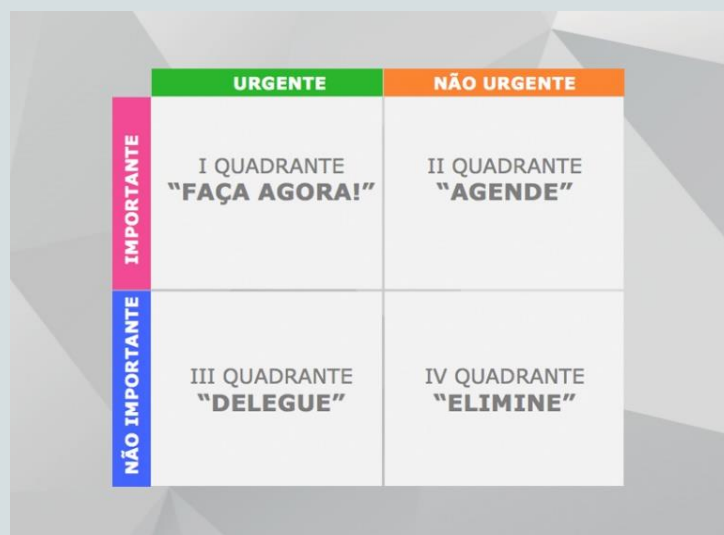
- **Deixe os materiais necessários ao seu alcance**

Interromper os estudos frequentemente em busca de materiais necessários para a atividade prejudica a sua atenção e, por consequência, o seu rendimento. Intervalos são imprescindíveis, mas não confunda pequenas pausas com interrupções desnecessárias.

- **Utilize a matriz de gerenciamento do tempo (Matriz de Eisenhower)**

É um jeito fácil de definir como priorizar suas tarefas. Dessa forma de gerenciar o tempo, as tarefas mais importantes não são deixadas de lado por aquelas que aparecem de repente ou que são urgentes.

É uma ferramenta voltada para facilitar o direcionamento de prioridades, conferindo mais segurança às rotinas de estudo. Com ela, você vai perceber como é possível alcançar uma melhor gestão do tempo e aumentar a produtividade com uma visão mais clara do que precisa ser feito.



Não caia na cilada!!! - O vício da procrastinação

A procrastinação é o hábito não produtivo de adiar o cumprimento de uma tarefa que precisa ser realizada. Está presente cotidianamente em diversos contextos: vida acadêmica, trabalho, relações interpessoais e cuidados com a saúde física e mental.

A procrastinação está associada a falta de capacidade de gestão de tempo. É um tipo de resposta que se manifesta face a atividades consideradas desagradáveis, entediantes, complexas ou difíceis.



os estágios da procrastinação

1.falsa segurança



Isso nem é importante ainda!



Vou descansar por enquanto.

2.preguiça



Talvez eu deva ir começando...



Não!

3.desculpas



Estou ocupado agora.



Só dando uma descansadinha...

4.negação



Ainda tenho tempo...



Nem preciso de dormir...

5.crise



Eu nunca vou procrastinar de novo!

6.repetir todos

❖ A Procrastinação pode gerar:

A procrastinação se torna um comportamento prejudicial ao funcionamento do indivíduo, podendo contribuir com possíveis consequências graves e significantes de ordem interna e/ ou externa como tensão familiar, problemas de saúde.

- ✓ Irritabilidade;
- ✓ Pensamentos de inutilidade;
- ✓ Medo de fracassar;
- ✓ Sentimento de culpa;
- ✓ Sensação de incompetência;
- ✓ Angústia;
- ✓ Insegurança;
- ✓ Desregulação do sono (insônia ou sono intenso);
- ✓ Tensão e nervosismo.

✚ Técnicas de aprendizagem

Na universidade, assim como em outros ambientes de estudos, não há uma fórmula mágica para aprender. Nesse sentido, é importante conhecer algumas estratégias de aprendizagem que possam facilitar esse processo.

❖ Técnica do Pomodoro

A técnica de pomodoro é uma estratégia de gerenciamento de tempo criada por Francesco Cirillo, nos anos 80, visando melhorar a qualidade dos estudos. O nome da técnica é de origem italiana e significa tomate, que faz referência ao controlador do tempo em formato de tomate.

É uma técnica simples que tem como objetivo principal dividir tarefas longas em pequenos períodos de trabalhos com pausas. O tempo é dividido em quatro intervalos de 25 minutos com as três primeiras pausas de 5 minutos e a última pausa pode variar de 15 a 25 minutos. Para uma melhor utilização da técnica é importante realizar uma lista das atividades e conteúdo a serem executadas e estudados ao longo do dia. Outra dica é fazer resumos dos conteúdos abordados em cada bloco para uma conferência mais eficaz da produtividade e dos objetivos alcançados.

Resumo da Técnica de Pomodoro

1. Tempo - 25 minutos, pausa de 5 minutos.
2. Tempo - 25 minutos, pausa de 5 minutos.
3. Tempo - 25 minutos, pausa de 5 minutos.
4. Tempo - 25 minutos, pausa de 15 a 25 minutos.



❖ Associação em blocos

Esta é uma técnica semelhante a de Pomodoro. Porém, não utiliza períodos fixos e sim períodos variáveis de atividade denominados chunks (pedaços).

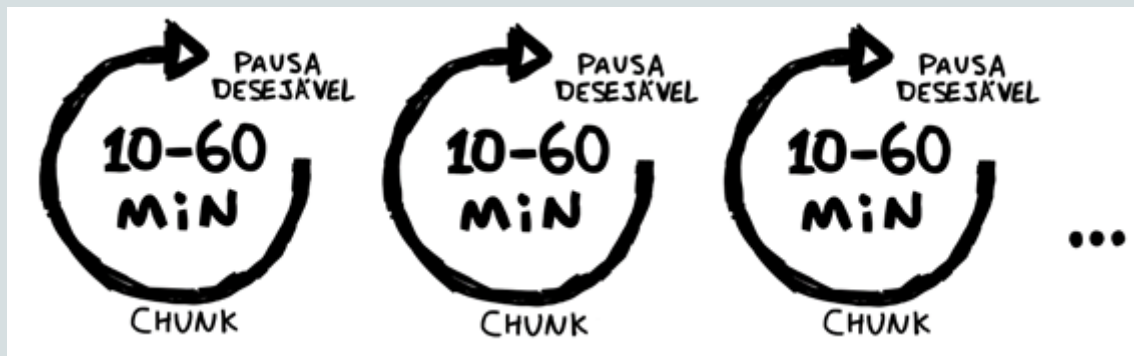
Três requisitos cruciais são definidos para os chunks:

1. Eles têm um início e um fim naturais e lógicos (Ex: iniciar e terminar um mesmo tópico de estudo).
2. Não devem ser interrompidos.
3. Pausas entre chunks são bem-vindas (e desejáveis).

Dicas para utilizar melhor os chunks:

- É interessante ter uma experiência na técnica de Pomodoro antes de utilizar os chunks. Após alguns ou algumas dezenas de pomodoros, você sentirá a necessidade de partir para o chunk, podendo assim saber diferenciar e usar a melhor técnica de acordo com o contexto.

- Mesmo depois de utilizar extensivamente chunks, é interessante manter os pomodoros como opção.
- Use chunks de períodos maiores (40 a 60 minutos) quando estiver com uma boa energia, motivado e com foco.



❖ Técnica de aprendizagem espaçada (revisão)

A técnica da **Repetição Espaçada** sugere que seja estudado um determinado assunto e que, depois, sejam definidos intervalos de tempo para retorná-lo.

O objetivo da técnica da repetição espaçada é garantir a memorização dos conteúdos, proporcionando um rápido aprendizado.

A Repetição Espaçada pode ser utilizada através dos flashcards.

❖ Flashcards

Do inglês, cartão (card) rápido/instantâneo (flash), os flashcards são cartões ou fichas em que as perguntas são escritas na frente e as respostas atrás.

É importante que cada cartão contenha apenas uma informação (pergunta). Também pode conter imagens ou sentenças.



Os flashcards ativam a memória tentando lembrar de conteúdos através de perguntas e respostas ou pequenas sentenças.

+ Construindo e modificando hábitos

É importante saber que quanto mais novos são os hábitos, maior a dificuldade de mantê-los inicialmente. Sendo assim, alguns fatores podem ser considerados para facilitar a sua efetivação.

❖ **Consistência e Constância**

- 1) Comece devagar
- 2) Gerencie as emoções
- 3) Liste as tarefas a serem realizadas
- 4) Amplie a visão e destine tempo para possíveis imprevistos
- 5) Checklist e organização
- 6) Pratique constantemente

Caso esteja vivendo um dia especialmente cansativo e tenha conseguido se manter longe da procrastinação por um bom tempo, com todas as suas tarefas em dia, dar um intervalo de descanso até a próxima tarefa não vai fazer mal.

❖ **Tecnologia a seu favor**

- 1) Use aplicativos de produtividade
- 2) Crie *bips* de atenção no *smartphone* (para início de tarefas e intervalos)
- 3) Bloqueie distrações (desligue momentaneamente aplicativos de conversas e redes sociais)

Não caia na cilada!!!

Sabe-se que a tecnologia também pode favorecer a procrastinação nos estudos. De fato, as notificações de mensagens que chegam o tempo todo podem ser uma grande distração. Saiba utilizar essa ferramenta ao seu favor.

❖ **Intervalos**

- 1) Meditação
- 2) Exercício físico
- 3) Leitura
- 4) Atividades prazerosas

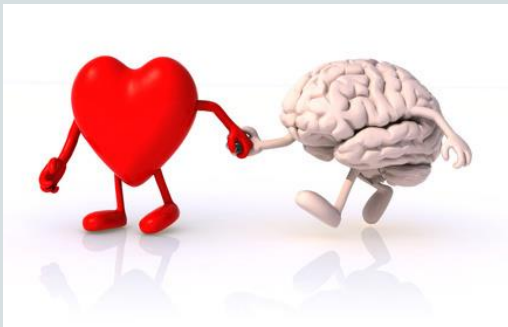
Na hora dos intervalos, escolha atividades que possam refrescar a sua cabeça para na hora dos estudos te ajudar a se manter mais focado.

✚ Aspectos emocionais que afetam os estudos

É importante compreender que vários desafios afetam nossa forma de aprender e alguns são bem característicos de quando adentramos na universidade. Alguns fatores que coincidem com essa etapa de formação podem ser desafiadores, entre eles:

- ✓ Início da vida adulta;
- ✓ Distância da família e amigos;
- ✓ Exigências da formação universitária;
- ✓ Problemas financeiros;
- ✓ Conciliar trabalho e estudos;
- ✓ Grande quantidade de atividades para estudar para as disciplinas, entre outros.

Essas mudanças podem não ser fáceis, e por vezes podem afetar nossas emoções (equilíbrio emocional), principalmente quando temos dificuldades de manejá-las.



O estresse e ansiedade, por exemplo, que são naturais em nossas vidas, quando em excesso, podem dificultar ou prejudicar o aprendizado. Do mesmo modo que agravos de saúde como transtornos, doenças ou síndromes também podem desencadear dificuldades emocionais.

Embora esses fatores não sejam exaustivos ou determinantes, eles podem afetar nosso equilíbrio emocional e, por sua vez, nosso rendimento acadêmico, pessoal e profissional. É sempre importante ter um tempo para nós, e quando as pressões forem muitas, não ter resistência em procurar ajuda.

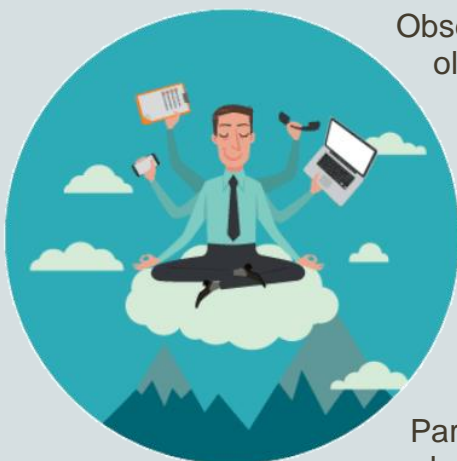
✚ Prática de Mindfulness

A prática de mindfulness é também conhecida como “atenção plena”. Essa prática se baseia em experienciar todas as situações do presente de maneira acolhedora e sem julgamento.

Em geral, as pessoas vivem cheias de compromissos estabelecidos por autocobranças ou por regras sociais. Dessa forma, acabam vivendo no piloto automático sem perceber o que está a sua volta e suas próprias sensações e sentimentos. Isso pode proporcionar estresse e ansiedade.

Sair do piloto automático e começar a praticar mindfulness é se conectar com o presente, é um ato de viver de acordo com os seus valores, focando e estando atento aos seus sentimentos e pensamentos sem julgamento. Essa prática propicia o autoconhecimento, autocompaixão e ajuda a reduzir sensações desagradáveis de culpa, frustração e autocobrança.

O que fazer para praticar?



Observe as sensações corporais e sentimentos, olhando o momento presente tanto de fora como de dentro.

Descreva o contexto que você está vivenciando, o que ele lhe gera de emoções, pensamentos e sentimentos. Fale para amigos/familiares ou escreva em um papel suas experiências sem julgá-la ou fazer interpretações.

Participe com espontaneidade, entregando-se completamente a atividade que está desenvolvendo no momento, sem pensar no passado ou futuro. Não se separe do que está acontecendo no aqui e agora.

Como fazer?

- Pratique uma postura não julgadora, ou seja, observe como se sente, mas não atribua um juízo de valor sobre “bom ou ruim”. Faça a mesma coisa com os seus desejos, valores e reações;
- Faça uma coisa de cada vez, fixando-se apenas em uma tarefa;
- Esteja consciente dos seus objetivos na situação, focando no que funciona e agindo de forma mais hábil e respeitando seus limites;
- Pratique a mente sábia: exerça o meio termo e o equilíbrio entre a razão e a emoção. Evite extremos e analise as consequências de suas ações, sempre focando nos seus valores e no contexto que está sendo vivenciado.

Outros fatores:

O estilo de vida é um componente essencial para se viver de forma qualitativa em seus diversos âmbitos. Fatores como sono adequado, alimentação saudável, práticas de atividade física e lazer favorecem uma boa qualidade de vida e tem um impacto positivo também no âmbito da vida acadêmica.

Por exemplo, no processo da aprendizagem, o sono tem uma função importante para o bom desempenho da memória, pois dormindo é que as proteínas são sintetizadas e expandem as redes neurais ligadas à memória e ao aprendizado. Uma pessoa privada de sono tende a se tornar irritadiça, tensa, ansiosa ou apática, já que também afeta o seu estado de humor, raciocínio, atenção e outras funções cognitivas.

Já a alimentação saudável contribui para melhoria da oxigenação cerebral, visto que o equilíbrio resultante de hábitos alimentares adequados



contribui para o bom desempenho da memória e consequentemente interfere na aprendizagem.

Praticar esportes e atividade física traz benefícios para a saúde e para a inteligência, proporcionando um bom rendimento acadêmico, pois o aspecto cognitivo também se desenvolve juntamente com o aspecto motor. A movimentação do corpo faz com que o cérebro trabalhe melhor.

As atividades de lazer também têm a sua importância neste processo. A prática de atividades dedicadas ao prazer pessoal interfere positivamente no desempenho geral da pessoa, incluindo o estudo. O lazer proporciona vivências, desde o sentido de liberdade, da criatividade ao prazer, capazes de influenciar o saber teórico-prático, lúdico e educativo.

Dessa forma, as práticas de hábitos saudáveis favorecem o desenvolvimento físico, intelectual e comportamental que apresentam repercussões positivas durante toda a vida, em especial, a vida estudantil.

Referências

AUDRYN, K. **Como vencer a procrastinação nos estudos?** Disponível em <https://folhadirigida.com.br/blog/vencer-procrastinacao-nos-estudos/>

CAMARGO, R. Matriz Eisenhower: mais dinamismo e produtividade na gestão. Disponível em <https://robsoncamargo.com.br/blog/Matriz-Eisenhower>

CÁRDENAS, R. N. e cols. **A influência do exercício físico e esporte no rendimento acadêmico das crianças do ensino fundamental.** Universidade Federal de Rondônia. 2010. Centro de Estudo de Esporte e Lazer (CEELA). Disponível em http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/Ramon_Cardenas.pdf

Como funciona a Técnica Pomodoro? **Descomplica.** 2019. Disponível em: <https://descomplica.com.br/tudo-sobre-carreiras/pos-graduacao-online/gestao/como-funciona-a-tecnica-pomodoro/>. Acesso em: 21 de dezembro de 2021.

FONSECA, Vitor da. **Importância das emoções na aprendizagem:** uma abordagem neuropsicopedagógica. Rev. psicopedag. São Paulo, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014&lng=pt&nrm=iso. acessos em 19 jan. 2021.

FORMIGA, N. S. **Predição do rendimento escolar a partir dos hábitos de lazer em jovens.** Revista Científica Eletrônica de Pedagogia. Ano IV, Número 07, janeiro de 2006. Disponível em http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/22RSSLDQykLlrp9_2013-6-28-14-34-53.pdf

GOUVEIA, V. V.; PESSOA, V. S.; COUTINHO, M. L.; BARROS, I. C. S.; FONSECA, A. A. **Escala de Procrastinação Ativa: evidências de validade fatorial e consistência interna** Psico-USF, Bragança Paulista, 2014. João Pessoa/PB. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/psuf/v19n2/a16v19n2.pdf> Acessado em 15 março 2019.

GONÇALVES, A. S. e cols. **Estilo de vida e aprendizagem.** EFDesportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 19, Nº 191, abril de 2014. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd191/estilo-de-vida-e-aprendizagem.htm>

LIMA, R. F. Compreendendo os Mecanismos Atencionais. Ciências & Cognição, v. 6, 11.

LINEHAN, M. M. **Treinamento de Habilidades em DBT:** manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta. 2 Ed. Porto Alegre: Artmed, 2018. 504 p.

MOURA, D. **Técnica Chunking:** método flexível para ter foco. Disponível em <https://dionatanmoura.com/o-mantra-da-produtividade/gestao-de-tempo/tecnica-chunking/>

MOTA, T. C. **Apostila Técnica de aprendizagem e fixação de conteúdo.** Universidade Federal Rural da Amazônia. Encontro de monitoria 2020. Parauapebas, Pa.

PEREIRA, J. F. S. M. **Procrastinação, Autodeterminação e Estratégias de Coping em Estudantes Universitários**. Lisboa, Portugal. 2017. Disponível em <<http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/8914/tese%20final%2014-03-2018.pdf?sequence=1>> Acessado em 20 mar 2019.

Gestão de tempo: saiba como organizar sua rotina para poder estudar. **Faculdade Unyleya**, 2021. Disponível em <https://blog.unyleya.edu.br/vox-juridica/dicas-de-estudo4/gestao-de-tempo-saiba-como-organizar-sua-rotina-para-poder-estudar/> Acesso em: 02 de janeiro de 2021.