



Universidade Federal do
Agreste de Pernambuco

PRÓ-REITORIA DE ENSINO E GRADUAÇÃO - PREG
DEPARTAMENTO DE ACOMPANHAMENTO EDUCACIONAL - DAE
COORDENADORIA DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA - COP

SÉRIE DE MANUAIS: ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

Volume
2

Estratégias de estudo

GARANHUNS - PE

Coordenadoria de Orientação
Pedagógica COP/DAE/PREG
copdae.preg@ufape.edu.br

2024



Universidade Federal do
Agreste de Pernambuco

PRÓ-REITORIA DE ENSINO E GRADUAÇÃO - PREG
DEPARTAMENTO DE ACOMPANHAMENTO EDUCACIONAL - DAE
COORDENADORIA DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA - COP

AIRON APARECIDO SILVA DE MELO

Reitor

MÁCIO FARIAS DE MOURA

Vice-Reitor

EMANUELLE CAMILA. M. M. ALBUQUERQUE LIMA

Pró-Reitora de Ensino e Graduação - PREG

GUSTAVO HENRIQUE DA SILVA LIMA

Diretor do Departamento de Acompanhamento Educacional - DAE

LARISSA ALENCAR MARTINS

Coordenadora da Coordenadoria de Orientação Pedagógica - COP





Universidade Federal do
Agreste de Pernambuco

PRÓ-REITORIA DE ENSINO E GRADUAÇÃO - PREG
DEPARTAMENTO DE ACOMPANHAMENTO EDUCACIONAL - DAE
COORDENADORIA DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA - COP

SÉRIE DE MANUAIS: ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

Volume
2

Estratégias de estudo

1ª Edição

Garanhuns - PE
UFAPE
2024





Universidade Federal do
Agreste de Pernambuco

PRÓ-REITORIA DE ENSINO E GRADUAÇÃO - PREG
DEPARTAMENTO DE ACOMPANHAMENTO EDUCACIONAL - DAE
COORDENADORIA DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA - COP

TEXTO E ORGANIZAÇÃO

Larissa Alencar

COORDENADORA DA COORDENADORIA DE ORIENTAÇÃO
PEDAGÓGICA (COP)

E-mail: copdae.preg@ufape.edu.br

REVISÃO DE TEXTO

Gustavo Lima

DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE ACOMPANHAMENTO
EDUCACIONAL (DAE)

E-mail: dae.preg@ufape.edu.br





"Se eu tivesse apenas uma hora para cortar
uma árvore, eu usaria os primeiros quarenta
e cinco minutos afiando meu machado".
(Autor desconhecido)

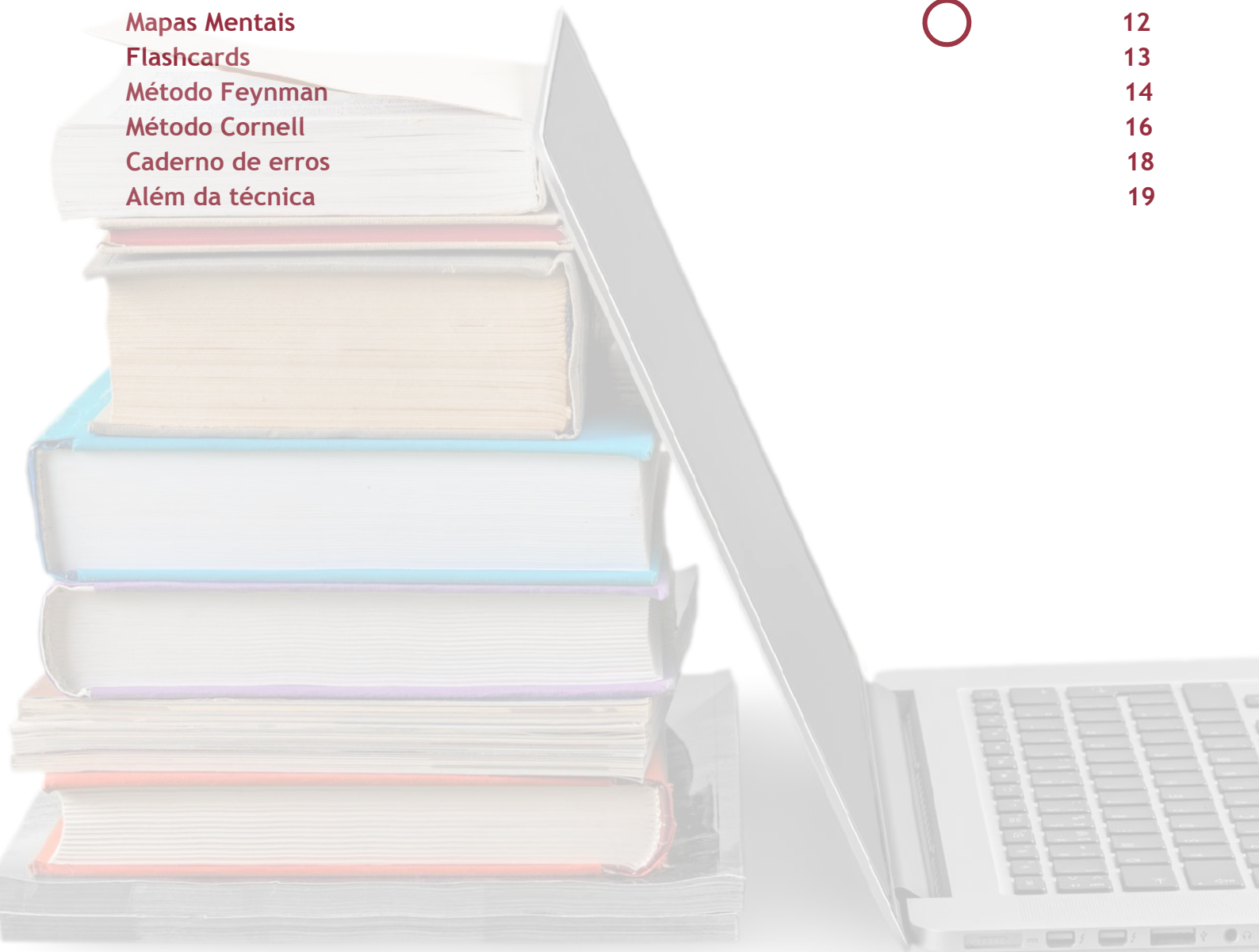
COP/DAE/PREG





SUMÁRIO

Apresentação	7
Memória e Aprendizagem	8
Construindo hábitos saudáveis	9
Construa bons hábitos de estudo	10
Métodos de estudos	11
Mapas Mentais	12
Flashcards	13
Método Feynman	14
Método Cornell	16
Caderno de erros	18
Além da técnica	19



COP/DAE/PREG





APRESENTAÇÃO

Prezado(a) estudante,



Aprender é mais do que apenas adquirir informações, é compreender, relacionar e internalizar o conhecimento para aplicá-lo de forma eficaz. No entanto, muitos estudantes enfrentam desafios quando se trata de reter e utilizar o conteúdo aprendido.

Este manual foi elaborado a partir de referências da Neurociência em torno do hábito, memória e aprendizagem. O objetivo é oferecer aos estudantes ferramentas e técnicas que permitam aprimorar a sua capacidade de aprender. Aqui, abordaremos alguns métodos que poderão ser utilizados nas diversas disciplinas.

Entre os tópicos:

- A memória e a aprendizagem
- Construindo hábitos saudáveis
- Mapas mentais e flashcards.
- Método Feynman
- Caderno de Erros



O nosso objetivo é orientar os estudantes, ajudando-os a construir uma rotina de estudo mais dinâmica, além de um aprendizado significativo e eficiente.

Acreditamos que, ao adotar práticas personalizadas e consistentes de estudo, os alunos podem melhorar o seu desempenho acadêmico e, por conseguinte, os resultados em termos de aprendizagem.

Bons estudos!

Larissa Alencar Martins - Pedagoga
Coordenadoria de Orientação Pedagógica



COP/DAE/PREG





SOBRE APRENDER...



Só lembramos aquilo que gravamos, aquilo que foi aprendido“. (Iván Izquierdo, 2018).

A MEMÓRIA E A APRENDIZAGEM

- A memória é parte fundamental no processo de aprendizagem, é a partir dela que a aprendizagem ocorre. Ou seja, a aprendizagem parte das informações e experiências adquiridas que são consolidadas na memória.
- Segundo Iván Izquierdo (2018), “MEMÓRIA” significa AQUISIÇÃO, formação, conservação e EVOCAÇÃO de informações. A AQUISIÇÃO é também chamada de aprendizado ou aprendizagem: só se “grava” aquilo que foi aprendido. A EVOCAÇÃO é também chamada de recordação, lembrança, recuperação.
- Para aprender, é necessário memorizar. Assim, a informação recebida e aprendida ficará disponível mais na frente quando precisar dela;
- É fundamental manter-se aprendendo e relembrando durante toda a vida;
- Uma boa estratégia para memorizar e aprender os conteúdos estudados é realizar revisões constantes, aprender e relembrar. Não deixe para estudar e rever um conteúdo apenas no dia da avaliação. REVISE! RELEMBRE!
- Para que uma informação recebida permaneça e torne-se aprendizagem, é necessário usá-la. Se as informações não forem revividas, elas desaparecerão por falta de uso. A atividade de relembrar um determinado conteúdo é um esforço necessário para consolidar a aprendizagem. Estudar buscando a memória, estimulando a mente a pensar e extrair dela um conhecimento de uma informação que já foi adquirida é um exercício de aprendizagem.
- Consolidar a aprendizagem requer hábitos que a favoreça, tais como: rotina de estudos, alimentação saudável, prática de exercícios físicos, ter boas noites de sono.

UFAP



COP/DAE/PREG



Construindo hábitos saudáveis

Vamos falar sobre hábito?

“Todas as grandes coisas vêm de pequenos começos. A semente de todo hábito é uma decisão única e minúscula. Mas, à medida que essa decisão é repetida, um hábito brota e se fortalece.” (James Clear - escritor norte-americano)

Para construir um hábito, o cérebro irá transformar uma sequência de ações, aquilo que muitas vezes é realizado de modo automatizado em rotina. Esse processo é conhecido como “chunking”, que significa agrupamento.

O cérebro sempre irá buscar meios de economizar energia, e é exatamente nesse viés que surgem os hábitos.

Para Charles Duhigg (2012), se depender do cérebro, ele transformará toda rotina em hábito, pois esse processo permite que as nossas mentes desacelerem com maior incidência. Segundo James Clear, escritor e palestrante norte-americano, o hábito possui duas fases: a do PROBLEMA, em que estão os estímulos e desejos; e a SOLUÇÃO, que seria a RESPOSTA E a RECOMPENSA desses desejos e estímulos.



QUAIS DESEJOS VOCÊ POSSUI QUE PODEM FORTALECER O HÁBITO DE ESTUDAR?

Talvez, você responda que estuda porque deseja tirar boas notas, ter sua profissão, ganhar dinheiro, ter sucesso...

CONHEÇA O LOOP DO HÁBITO, DE CHARLES DUHIGG

Os desejos que temos são os responsáveis por nos fazer estabelecer um comportamento para alcançá-los, é a DEIXA/GATILHO que precisamos para agir. A partir dele, é necessário estabelecer uma ROTINA que será transformada em hábito. A RECOMPENSA é o benefício que recebemos quando mantemos uma rotina.



EXEMPLO DE LOOP DO HÁBITO

1. DEIXA/GATILHO - desejo de aprender o conteúdo, tirar boas notas;
2. ROTINA - planejar horário de estudos e colocar em prática;
3. RECOMPENSA - aprendizado.

CONSTRUA BONS HÁBITOS DE ESTUDO



ORGANIZE O TEMPO

FAÇA O RELÓGIO TRABALHAR A SEU FAVOR!

AÇÃO 1
Faça uma lista de todas as ações que precisam acontecer durante o seu dia.

AÇÃO 2
Defina o grau de prioridade, comece a lista por ordem de importância.

AÇÃO 3
Planeje as suas ações, monte um plano de ação

AÇÃO 4
Realize o que planejou.

AÇÃO 5
Pontue as ações realizadas

AÇÃO 6
Organize o seu horário biológico. Se ele não estiver bem, todo o seu empenho para estudar pode ser prejudicado.

A premissa dessa organização do tempo é ampliar a sua consciência em torno do que precisa ser feito, possibilitar o controle e a compreensão das ações



MÉTODOS DE ESTUDO

É importante encontrar a técnica que melhor se adapte à sua rotina e ao seu estilo de aprendizagem. A técnica de estudo consiste em um conjunto de estratégias que visam otimizar o processo de aprendizagem e a compreensão em determinado assunto. As técnicas mais comuns incluem a leitura atenta, a elaboração de resumos, flashcards, mapas mentais, a prática de exercícios com caderno de erros e a revisão contínua do conteúdo.

Revisar utilizando flashcards, mapas mentais, fichamentos e resumos construídos pelo próprio estudante, escritos com as suas próprias palavras, resgatando da memória a informação que foi anteriormente recebida, é uma excelente ferramenta de aprendizagem. A seguir, apresentaremos algumas dessas técnicas:

MAPAS MENTAIS

O mapa mental é um esquema/diagrama que conecta tópicos a um assunto central, contribui para organizar as ideias usando palavras-chave que estimulam a memória e permitem o resgate da informação já conhecida. A neurociência valida os mapas mentais como boas ferramentas para consolidar a aprendizagem, já que eles são a representação do pensamento organizado.

POR QUE FAZER MAPAS MENTAIS?

É um método didático que possibilita armazenar, organizar e dar prioridade a informações, por meio da utilização de palavras-chave e/ou imagens-chave. Através do Mapa Mental, é possível compreender e solucionar problemas, melhorar a memorização e o aprendizado.
Pinheiro(2021)

- Unir a criatividade com a lógica racional
- Aprimorar a memória
- Compreender as informações intervenientes na tomada de decisão
- Facilitar a expressão das ideias
- Melhorar a produtividade
- Aumentar a concentração

PONTOS IMPORTANTES NA CONSTRUÇÃO DO MAPA MENTAL

- Comece pelo tema central, que pode ser uma palavra, um título, um desenho...
- A partir do tema central, construa subtemas relacionados às suas ideias
- Conceitue os subtemas
- Pense em cores ou formas para identificar cada tema, subtemas e os seus conceitos



MAPA MENTAL

Os mapas mentais são usados para resumir, planejar, tomar notas, solucionar problemas e facilitar a compreensão de informações complexas. Eles são a representação gráfica de ideias, informações e conceitos. Partem de um conceito central e ramificam-se em tópicos.

Como fazer mapas mentais?

- Escreva a palavra-chave ao centro
- Faça ramos com ideias relacionadas;
- Adicione cores e desenhos.



FLASHCARDS

- Flashcards são pequenos cartões, geralmente feitos de papel, com informações objetivas que podem ser perguntas de um lado e respostas ou significados correspondentes do outro lado. Eles são utilizados como uma ferramenta de aprendizado e memorização.
- Os flashcards são usados como parte de um método de revisão chamado "repetição espaçada", por meio dos quais você revisa os cartões em intervalos específicos para fortalecer a memória de longo prazo.
- É possível encontrar flashcards em aplicativos e sites, tornando o processo de aprendizagem ainda mais flexível e acessível.

COMO FAZER O SEU FLASHCARD

Elabore perguntas e respostas utilizando o seu próprio vocabulário

FRENTE

PERGUNTAS

VERSO

RESPOSTAS

Após elaborar os seus cards, teste o seu conhecimento. Responda às questões que formulou e empilhe-as conforme os seus resultados

JA SEI

**SEI, MAS
PRECISO
REVISAR**

**NÃO SEI,
PRECISO
REVISAR**

MÉTODO FEYNMAN

O método Feynman consiste em seguir 4 passos que foram criados pelo vencedor do Prêmio Nobel de física em 1965, Richard Feynman. Ele não considerava a memorização a melhor estratégia para aprender um determinado tema, defendia que o segredo da aprendizagem estava no raciocínio. Acreditava também que, a partir das próprias percepções e organização das ideias, a aprendizagem iria consolidando-se.

Feynman defendia que se alguém conseguisse explicar algo de modo simples e objetivo para uma outra pessoa, o conhecimento em torno daquele tema estaria consolidado.

Esse método exige disciplina e organização, então, dessa forma, contribui para que o estudante seja capaz de aprender em um curto espaço de tempo.

É necessário percorrer os 4 passos para aplicar o método Feynman em seus estudos. São eles:

PASSO 1:

- selecione o assunto;
- faça anotações;
- não copie;
- use suas palavras.

PASSO 2:

- simule que está ensinando a outra pessoa;
- faça uma explicação simples.

PASSO 3:

- identifique o que não conseguiu compreender;
- volte ao conteúdo para compreender melhor;
- o que aprendeu de novo deverá ser adicionado às suas anotações feitas no passo 1.

Observação: aquilo que houve maior dificuldade para explicar será um ponto que precisará de revisão, ou seja, focar naquilo que ainda não ficou compreendido. Quando concluir a revisão, voltar com esse novo conteúdo aprendido para o passo 2, simular ensinando a outra pessoa.

PASSO 4:

- revise e resuma;
- sempre use as suas palavras;
- construa um texto lógico;
- leia em voz alta o texto que foi construído.



MÉTODO FEYNMAN

1

ESCOLHA UM CONTEÚDO DE ACORDO COM O SEU PLANEJAMENTO

Depois de escolhido, estude!

2

O QUE VOCÊ COMPREENDEU SOBRE O CONTEÚDO ESTUDADO?

Escreva como se fosse ensinar para alguém.

3

SIMULE ENSINAR ALGUÉM E EXPLIQUE O CONTEÚDO COMPREENDIDO

Explique de forma simples, com suas palavras

4

SIMULE ENSINAR A ALGUÉM E EXPLIQUE O CONTEÚDO COMPREENDIDO

Sentiu dificuldade para explicar algum ponto? Reveja o tópico.



COP/DAE/PREG



MÉTODO CORNELL

O que é?

O método Cornell é uma abordagem estratégica para organizar resumos de forma a facilitar a compreensão e a memorização eficiente do conteúdo.

Vantagens

- organização das ideias;
- explorar diferentes abordagens de aprendizado;
- adaptabilidade a variados formatos e métodos de estudo.



Como funciona?

Faça anotações na coluna da direita, anote os principais conceitos do conteúdo estudado. Esse local também poderá ser reservado para destacar uma dúvida.

No espaço reservado aos “tópicos”, localizado na coluna esquerda, revise o que anotou na coluna de “anotações”, construa tópicos com palavras-chave que irão trazer à memória o conteúdo estudado.

Na parte inferior do esquema, faça resumos da sua compreensão do conteúdo abordado, utilize suas próprias palavras para que haja sentido ao realizar as revisões.

Depois da ficha pronta, leia as “anotações”, pesquise o que destacou em “tópicos” e faça a leitura na parte do resumo.



MÉTODO CORNELL

CONTEÚDO: _____ DATA: _____

TÓPICOS

construa
tópicos com
palavras-chave
que irão trazer
à memória o
conteúdo
estudado

ANOTAÇÕES

anote os principais
conceitos do conteúdo
estudado

gráficos
tabelas
fórmulas
desenhos
exemplos
questões

RESUMOS

faça resumos da sua compreensão do conteúdo
abordado, utilize suas próprias palavras para que
haja sentido ao realizar as revisões.





CADERNO DE ERROS

O caderno de erro é um método de estudo que contribui para que a aprendizagem seja consolidada. É necessário exercitar! Questões erradas precisam ser refeitas, identificando e tendo consciência do caminho que levou ao erro, para, em seguida, corrigi-lo.

EXERCITE

Responda às questões da aula, busque atividades na internet, livros, provas antigas;

CORRIJA

As questões respondidas precisam ser corrigidas para identificar possíveis erros;

ANOTE

Errou, identifique onde errou, o motivo que levou ao erro e refaça a questão em um caderno específico para essa atividade;



ALÉM DA TÉCNICA, É NECESSÁRIO ...

- FAZER O PLANEJAMENTO;
- TER ORGANIZAÇÃO;
- ESTABELECER PRIORIDADES;
- TER CONSTÂNCIA;
- TER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL;
- DORMIR BEM;
- FAZER EXERCÍCIO FÍSICO
REGULARMENTE.



SABENDO DISSO...

Liste todas as suas tarefas da semana, incluindo as coisas mais básicas

- Organize as tarefas antes de começar a estudar, arrume todo o material necessário para o estudo, organize a sua mesa e tenha a sua lista de tarefas diárias em mãos ;
- Tenha anotado, na sua lista, quais são as suas prioridades, quais tarefas precisam ser feitas obrigatoriamente nesse dia e a ordem delas;
- Acima de tudo, **CONSTÂNCIA!** A sua insistência vai determinar os seus **RESULTADOS**





PRECISA DE AJUDA?

Para agendar uma orientação pedagógica, aponte a câmera do seu smartphone para o QR Code ou acesse o link.



<https://forms.gle/LkGQU3bw2W8XYuTk6>



COP/DAE/PREG





REFERÊNCIAS:

ASSED, Mariana M.; CARVALHO, Martha Kortas Hajjar Veiga de. Estímulo da memória . Barueri: Manole, 2020. E-book. pág.58. ISBN 9786555761450. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555761450/>. Acesso em: 10 dez. 2024.

COSENZA, Ramón M.; GUERRA, Leonor B. Neurociência e educação: como o cérebro aprende . Porto Alegre: ArtMed, 2009. E-book. pág.1. ISBN 9788536326078. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536326078/>. Acesso em: 10 dez. 2024.

DEHAENE, Stanislas. É assim que aprender: porque o cérebro funciona melhor do que qualquer máquina (ainda...) . São Paulo: Editora Contexto, 2021. E-book. pág.100. ISBN 9786555411669. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555411669/>. Acesso em: 10 dez. 2024.

IZQUIERDO, Ivan. Memória. Disponível em: Minha Biblioteca, (3rd edição). Grupo A, 2018. Duhigg, Charles (tradução Rafael Mantovani). O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. - Rio de Janeiro : Objetiva, 2012.

PINHEIRO, Antônio Carlos da Fonseca B. Mapas mentais: aprenda a expressar suas ideias de forma inteligente . [Digite o Local da Editora]: Editora Saraiva, 2021. E-book. ISBN 9786558110255. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558110255/>. Acesso em: 19 mar. 2024.

ROTTA, Newra T.; FILHO, César A. N B.; BRIDI, Fabiane R S. Plasticidade cerebral e aprendizagem: abordagem multidisciplinar . Porto Alegre: ArtMed, 2018. E-book. pág.149. ISBN 9788582715086. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788582715086/>. Acesso em: 10 dez. 2024.

