

CENTRO UNIVERSITÁRIO SERRA DOS ÓRGÃOS

COMO MELHORAR SEUS ESTUDOS

EQUIPE NAPPA



Copyright© 2021

Direitos adquiridos para esta edição pela Editora UNIFESO

EDITORA UNIFESO

Comitê Executivo

Roberta Montello Amaral (Presidente)
Anderson Marques Duarte (Coordenador Editorial)
Valter Luiz da Conceição Gonçalves

Conselho Editorial e Deliberativo

Edenise Silva Antas
Roberta Montello Amaral
João Cardoso de Castro
Mariana Beatriz Arcuri
Verônica dos Santos Albuquerque
Vivian Telles Paim

Assistente Editorial

Laís da Silva Oliveira

Revisor

Anderson Marques Duarte

Formatação

Anderson Marques Duarte

F977 Fundação Educacional Serra dos Órgãos. Centro Universitário Serra dos Órgãos.

Como melhorar seus estudos – Equipe NAPPA. / Fundação Educacional Serra dos Órgãos. --- Teresópolis: UNIFESO (Coleção FESO), 2021.
14 f.

1-Fundação Educacional Serra dos Órgãos. 2- Centro Universitário Serra dos Órgãos. 3- Educação. 4- Educação Superior. I. Fundação Educacional Serra dos Órgãos. II. Centro Universitário Serra dos Órgãos. III. Título.

CDD 372.357

EDITORA UNIFESO

Avenida Alberto Torres, nº 111

Alto - Teresópolis - RJ - CEP: 25.964-004

Telefone: (21)2641-7184

E-mail: editora@unifeso.edu.br

Endereço Eletrônico: <http://www.unifeso.edu.br/editoraindex.php>

CONSELHO DIRETOR

Antônio Luiz da Silva Laginestra
Presidente

Jorge Farah
Vice-Presidente

Luiz Fernando da Silva
Secretário

José Luiz da Rosa Ponte
Kival Simão Arbex
Paulo Cezar Wiertz Cordeiro
Wilson José Fernando Vianna Pedrosa
Vogais

Luis Eduardo Possidente Tostes
Diretor Geral

CENTRO UNIVERSITÁRIO SERRA DOS ÓRGÃOS – Unifeso

Antônio Luiz da Silva Laginestra
Chanceler

Verônica Santos Albuquerque
Reitora

José Feres Abido de Miranda
Pró-Reitoria de Desenvolvimento Institucional

Roberta Montello Amaral
Diretora de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão

Edenise da Silva Antas
Diretora de Educação a Distância

Mariana Beatriz Arcuri
Diretora do Centro de Ciências da Saúde

Vivian Telles Paim
Diretora do Centro de Ciências e Tecnologia

Michele Mendes Hiath Silva
Diretoria de Planejamento

Solange Soares Diaz Horta
Diretoria Administrativa

Rosane Rodrigues Costa
Diretoria Geral do Hospital das Clínicas de Teresópolis Costantino Ottaviano

Roberta Franco de Moura Monteiro
Diretoria do Centro Educacional Serra dos Órgãos

Coleção FESO

A **Coleção FESO**, desde 2004, tem sido o principal meio de difusão da produção acadêmica do Centro Universitário Serra dos Órgãos - Unifeso, realizada a partir das atividades de ensino, pesquisa e extensão dos seus cursos de graduação e pós-graduação, assim como das suas unidades assistenciais e administrativas.

Primando pela qualidade dos produtos editorados e publicados, a Editora UNIFESO publica conteúdos relevantes nas mais diversas áreas do conhecimento através de um cuidadoso processo de revisão e diagramação.

É uma das mais importantes contribuições da Instituição para a sociedade, uma vez que a sua divulgação influencia na recondução de políticas e programas na esfera pública e privada, de forma a fomentar o desenvolvimento social da cidade e região. Todo esse processo fortalece o projeto de excelência do Unifeso como Centro Universitário. Nossas publicações encontram-se subdivididas entre as seguintes categorias:

Série Teses: Contempla as pesquisas defendidas para obtenção do grau de “Doutor” em programas devidamente autorizados ou credenciados pela CAPES, publicadas em formato de livro.

Série Dissertações: Abarca as pesquisas defendidas para obtenção do grau de “Mestre”.

Série Pesquisas: Contempla artigos científicos, resenhas e resumos expandidos/textos completos. Estas produções são divulgadas em formato de livros (coletâneas), periódicos ou anais.

Série Especiais: Esta publicação contempla textos acadêmicos oriundos de processo de certificação de docentes como pós-doutores.

Série Produções Técnicas: Abrange produções técnicas advindas de trabalhos de docentes, discentes e funcionários técnico-administrativos sobre uma área específica do conhecimento que contemplem produtos ou serviços tecnológicos (com ou sem registro de proteção intelectual); processos ou técnicas aplicados; cartas e mapas geográficos. As formas de divulgação destas produções podem ser em meios impressos ou digitais, no formato de cartilhas, POPs (Procedimento Operacional Padrão), relatórios técnicos ou científicos e catálogos.

Série Materiais Didáticos: Reúne os trabalhos produzidos pelos docentes e discentes com vinculação aos componentes curriculares previstos nos projetos pedagógicos dos cursos ofertados no Unifeso.

Série Arte e Cultura: Abarca as produções artístico-culturais realizadas por docentes, técnicos-administrativos, estudantes, instrutores de cursos livres e artistas locais, assim como as produções desenvolvidas junto aos eventos do Centro Cultural FESO Pró-Arte (CCFP), podendo ser constituída por livros, partituras, roteiros de peças teatrais e filmes, catálogos, etc.

Série Documentos: Engloba toda a produção de documentos institucionais da FESO e do Unifeso.

A abrangência de uma iniciativa desta natureza é difícil de ser mensurada, mas é certo que fortalece ainda mais a relação entre a comunidade acadêmica e a sociedade. Trata-se, portanto, de um passo decisivo da Instituição no que diz respeito à compreensão sobre a importância da difusão de conhecimentos para a formação da sociedade que queremos: mais crítica, solidária e capaz de enfrentar as dificuldades que se apresentam.

Desejo a todos uma ótima leitura!

Roberta Montello Amaral

Diretora de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão – Unifeso

NAPPA - COMO MELHORAR SEUS ESTUDOS

Equipe:

Aryane Gonçalves Dias Hodgson

Gabriela Moraes Gomes

Gicele Faissal de Carvalho

Luciana Domard

Maria Lúcia Rebello Marra Smolka

Nathalia Quintella Suarez Mouteira

Rosália C. Furtado

Rosângela Pimentel Guimarães Crisostomo

Taise Argolo Sena



Estudar!



EXISTEM DIFERENTES MOTIVOS PARA UM CURSO SUPERIOR ESTAR ENTRE AS PRIORIDADES DA CARREIRA DE UMA PESSOA QUE DESEJA SER BEM-SUCEDIDA. COM O MERCADO DE TRABALHO CADA VEZ MAIS EXIGENTE E CONCORRIDO, TER UM CURSO SUPERIOR PASSA A SER UM REQUISITO BÁSICO.

A CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL NÃO DEVE SER VISTA COMO MAIS UM DIPLOMA NO CURRÍCULO E, SIM, COMO UMA ETAPA ESSENCIAL PARA AS PESSOAS QUE DESEJAM INGRESSAR NO MERCADO COMPETITIVO ATUAL.

EM TEMPOS DE INOVAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES TÃO RÁPIDAS, UMA NECESSIDADE PARA QUALQUER PROFISSIONAL QUE BUSQUE CRESCER NA CARREIRA.

AINDA QUE SEJA QUASE UM DEVER, NÃO SÃO TODOS QUE TÊM O HÁBITO DE ESTUDAR. HÁBITO, OU TORNAR ROTINA O COMPORTAMENTO FACILITA A TAREFA E SUA REPETIÇÃO AO LONGO DOS DIAS.

E PARA QUE VOCÊ TENHA UM MAIOR APROVEITAMENTO DENTRO DA UNIVERSIDADE, ESTUDANDO MELHOR E SE DESENVOLVENDO PROFISSIONALMENTE, VAMOS DEIXAR AQUI ALGUMAS DICAS PARA AJUDÁ-LO E FAZER SEU TEMPO DE ESTUDO SER DE FATO PRODUTIVO!

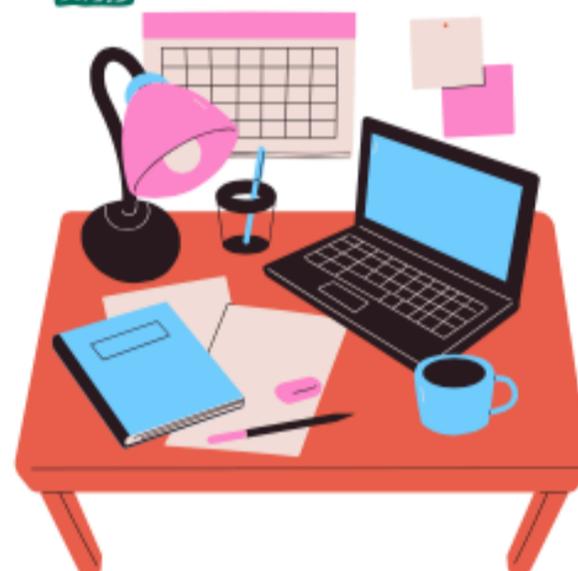
EQUIPE NAPPA



Organização dos estudos

AMBIENTE

- AREJADO
- BOA ILUMINAÇÃO
- SEM INTERFERÊNCIAS
- MESA E CADEIRA CONFORTÁVEIS



MATERIAIS DE ESTUDO

- MANTENHA SOBRE A MESA APENAS O MATERIAL NECESSÁRIO PARA A SESSÃO DE ESTUDOS.
- VERIFIQUE NO CRONOGRAMA A INDICAÇÃO DE MATERIAL A SER CONSULTADO/ESTUDADO.
- CONSULTE AS REFERÊNCIAS BÁSICAS E COMPLEMENTARES QUE CONSTAM NAS EMENTAS NO PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO (PPC).
- A BIBLIOTECA DO UNIFESO DISPONIBILIZA ACESSO A CONTEÚDOS DIGITAIS. MINHA BIBLIOTECA

LINK MINHA BIBLIOTECA: [HTTP://BIBONLINE.FESO.BR/BIBLIOTECA/](http://bibonline.feso.br/biblioteca/)

TAREFAS E COMPROMISSOS

- ORGANIZE OS HORÁRIOS SEMANALMENTE, COMECE COLOCANDO AS ATIVIDADES FIXAS OU COM HORÁRIOS DEFINIDOS, COMO AULAS, TAREFAS.
- COLOQUE HORÁRIOS PARA CADA ATIVIDADE - COMECE PELAS PRIORIDADES.
- ESTABELEÇA MOMENTOS PARA O ESTUDO INDIVIDUAL (ANTES E DEPOIS DAS AULAS).
- RESERVE MOMENTOS PARA LAZER, INTERAÇÃO COM A FAMÍLIA/AMIGOS, SONO, ATIVIDADE FÍSICA.
- TENHA ROTINA



ALIMENTAÇÃO

- PROCURE SE ALIMENTAR BEM
- BEBA MUITO LÍQUIDO
- LEMBRE-SE DE COMER LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS
- SEPARE UM HORÁRIO PARA SE ALIMENTAR
- NÃO COMA CORRENDO



Técnicas de estudo

Destaque

CONSISTE EM MARCAR AS EXPRESSÕES SIGNIFICATIVAS E IDEIAS PRINCIPAIS, UTILIZANDO MARCADORES DE TEXTO COLORIDOS, CANETA, LÁPIS OU A FERRAMENTA DE DESTAQUE DO EDITOR/LEITOR DE TEXTO.

OBS: NÃO É MARCAR O TEXTO TODO, É RESSALTAR AS **IDEIAS** E **PALAVRAS-CHAVES**

Resumir

CONSISTE EM DESCREVER AS PRINCIPAIS IDEIAS DO TEXTO, DE FORMA OBJETIVA, UTILIZANDO FRASES CURTAS.

EXIGE UMA LEITURA ATIVA DO TEXTO, QUESTIONANDO-SE:

- QUAIS AS IDEIAS PRINCIPAIS E AS SECUNDÁRIAS?
- COMO OS CONCEITOS SE INTER-RELACIONAM?
- O QUE O AUTOR QUIS DIZER?

-O QUE, DE FATO, É IMPORTANTE PARA MINHA APRENDIZAGEM NESSE MOMENTO?



FLASH CARDS

CARTÕES COM INFORMAÇÕES EM AMBOS OS LADOS. DE UM LADO, CONTÉM UMA PERGUNTA. DO OUTRO, UMA RESPOSTA.

PODE AUXILIAR NA MEMORIZAÇÃO/REVISÃO DE CONCEITOS.



Releitura

A RELEITURA NADA MAIS É DO QUE UMA ESPÉCIE DE REVISÃO, PORÉM COM BASTANTE FOCO.

QUANTO MAIS VEZES LEMOS O MESMO CONTEÚDO, MAIS PERCEBEMOS DETALHES E INFORMAÇÕES QUE HAVIAM PASSADO DESPERCEBIDOS ANTERIORMENTE.



POMODORO

O POMODORO É UM MÉTODO QUE CONSISTE EM DIVIDIR O TRABALHO/TAREFA/ESTUDO EM BLOCOS, MANTENDO A ATENÇÃO FOCADA NA TAREFA DURANTE 25 MINUTOS, SEGUIDO DE UM INTERVALO DE 5 MINUTOS. AO FINAL DO CICLO, DEVE-SE FAZER UMA PAUSA MAIOR, DE 15 A 30 MINUTOS, PARA RELAXAMENTO.



LEMBRE-SE DE SELECIONAR O QUE SERÁ ESTUDADO ANTES DE COMEÇAR A ESTUDAR.

FAÇA O HORÁRIO COM UM CRONÔMETRO E RESPEITE AS PAUSAS.

Aplicativos Pomodoro:

- https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pomodrone.app&hl=pt_BR&gl=US
- <https://apps.apple.com/br/app/focus-keeper-time-management/id867374917>



Mapa mental

APRESENTAÇÃO GRÁFICA OU NÃO LINEAR DAS PRINCIPAIS INFORMAÇÕES. TRATA-SE DE UMA TÉCNICA COM ALTO PODER DE FIXAÇÃO E RETENÇÃO DE IDEIAS E CONTEÚDOS.

CONTÉM UMA IDEIA PRINCIPAL NO CENTRO, COM DIVERSAS RAMIFICAÇÕES PALAVRAS-CHAVES E DESENHOS.

Aplicativos de mapa mental:

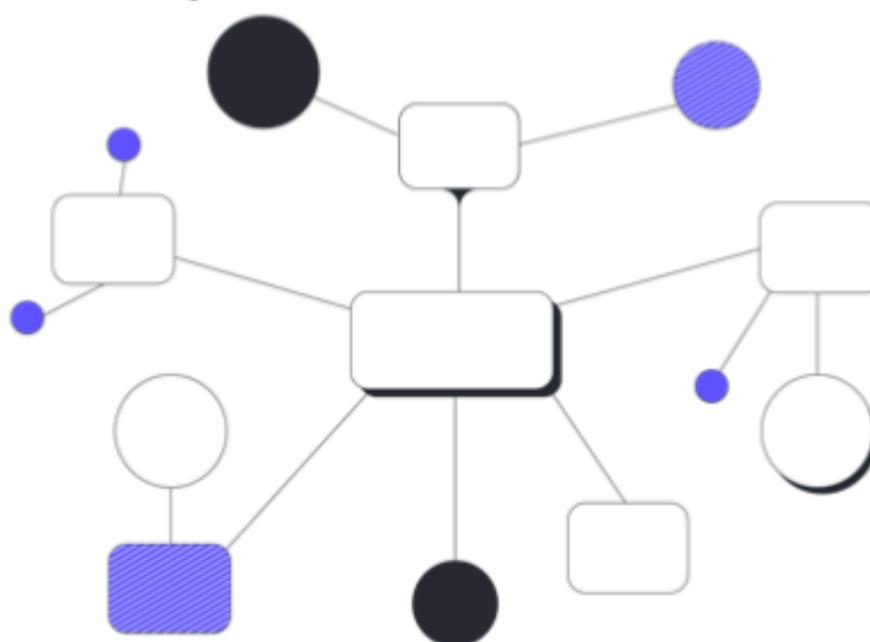
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.modelmakertools.simplemindfree&hl=pt_BR&gl=US
<https://apps.apple.com/br/app/simplemind-mapeamento-mental/id305727658>

.....

Mapa conceitual

TAMBÉM É UMA REPRESENTAÇÃO NÃO LINEAR DE INFORMAÇÕES PRINCIPAIS.

PORÉM, OS CONCEITOS SÃO DISPOSTOS EM CAIXAS, COM ESTABELECIMENTO DE CONEXÕES ENTRE ELES, EXPRESSADAS POR VERBOS OU FRASES DE LIGAÇÃO.



Autointerrogação

A AUTOINTERROGAÇÃO NADA MAIS É DO QUE A LEITURA DE TEMAS ESTUDADOS, FORMULANDO PERGUNTAS A PARTIR DELE. A PROPOSTA É ELABORAR QUESTÕES QUE COMPROVEM O SEU ENTENDIMENTO.



ESSAS QUESTÕES PODEM SER CRIADAS A PARTIR DO ASSUNTO OU DOS CONCEITOS VISTOS DURANTE A LEITURA.



Autoexplicação

MUITOS ESTUDANTES TÊM FACILIDADE DE CAPTAR CONTEÚDO POR MEIO DA AUDIÇÃO. UM DOS MÉTODOS DE ESTUDO QUE TEM A VER COM ESSA PRÁTICA É A AUTOEXPLICAÇÃO. A PROPOSTA É LER O TEXTO E REALIZAR UMA BREVE EXPLICAÇÃO PARA SI MESMO EM VOZ ALTA. A UTILIZAÇÃO DE UM RESUMO PODE SER UM BOM GUIA PARA OS ESTUDOS SEGUINDO ESSE MÉTODO.

A VANTAGEM DESSA MODALIDADE ESTÁ NA POSSIBILIDADE DE RELACIONAR INFORMAÇÕES RETIRADAS DE DIFERENTES FONTES. POR EXEMPLO, VOCÊ PODE ESTAR ESTUDANDO UM TEMA E A PARTIR DELE CRIAR UMA NARRATIVA CRONOLÓGICA OU DESTACAR OS PRINCIPAIS TEÓRICOS DA ÁREA. FAZENDO A RELAÇÃO ENTRE ESSAS INFORMAÇÕES É POSSÍVEL ABSORVER MELHOR O CONTEÚDO.



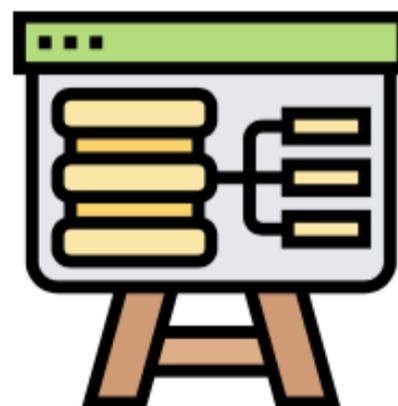
Estudo intercalado

ESSE É O MÉTODO DE ESTUDO QUE COMPREENDE A DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS EM UM MESMO PERÍODO DE TEMPO. GERALMENTE, ESSE MÉTODO É UTILIZADO PARA AQUELES ESTUDANTES QUE PRECISAM DAR CONTA DE MUITO MATERIAL OU DISPÕEM DE POUCO TEMPO PARA FIXAR A MATÉRIA. A VANTAGEM DESSE MÉTODO É ESTUDAR DE MANEIRA MENOS CANSATIVA E GARANTIR O PLENO ENTENDIMENTO DOS ASSUNTOS ABORDADOS.

PARA REALIZAR O ESTUDO INTERCALADO, É NECESSÁRIO SEPARAR UMA QUANTIDADE PROPORCIONAL DE MATERIAIS DE ESTUDO POR HORAS.



Esquematizar



CONSISTE EM SELECIONAR UMA IDEIA GERAL, IDEIAS PRINCIPAIS E SECUNDÁRIAS, DETALHES E EXPLICAÇÕES. ORGANIZAR AS INFORMAÇÕES DE MODO LÓGICO, DO GERAL PARA O ESPECÍFICO. EVIDENCIAR ELEMENTOS DE MAIOR DESTAQUE.



Robinson (EPL2R)



O MÉTODO DE ESTUDO ROBINSON VEM SENDO CONSIDERADO ÚTIL POR CONSIDERAR VÁRIAS ETAPAS PARA O ESTUDO. ESPECIALISTAS O DEFINEM ATRAVÉS DA SIGLA EPL2R, QUE ABRANGE OS MOMENTOS FUNDAMENTAIS DO APRENDIZADO:

1- EXPLORAR: QUAIS SÃO AS FINALIDADES DO AUTOR? O QUE ELE QUIS PASSAR COM AQUELE CONTEÚDO? O MÉTODO CONSIDERA TAMBÉM QUE SE DEVE OBSERVAR A OBRA COMO UM TODO.

2- PERGUNTAR: ELENCAR DÚVIDAS E PERGUNTAS QUE NÃO FICARAM CLARAS. É ESTE O MOMENTO DE DIALOGAR COM A OBRA OU COM O CONTEÚDO QUE SE ESTÁ ESTUDANDO, ELABORANDO QUESTÕES QUE FICARAM SUSPENSAS. ESSA É A HORA DE ANOTAR TODAS AS DÚVIDAS E LEVAR AO PROFESSOR. DEVE-SE QUESTIONAR TUDO QUE FOR POSSÍVEL.

3- LER: TRATA-SE DE UMA LEITURA APROFUNDADA E ATENTA, COM FINALIDADE DE PRODUZIR PENSAMENTO CRÍTICO. FAZER ANOTAÇÕES, SUBLINHAR E GRIFAR PARTES IMPORTANTES DO TEXTO, ELABORANDO ESQUEMAS QUE POSSAM SER USADOS NA REVISÃO.

4- RENOMEAR: O ESTUDANTE DEVE RELEMBRAR TUDO O QUE FOI ESTUDADO, FAZENDO UM PEQUENO RESUMO MENTAL E ANOTANDO-O NO PAPEL. FIXANDO O QUE ESTÁ SOLIDIFICADO E IDENTIFICAR PEQUENAS LACUNAS.

5- REPASSAR: FAZER UMA ANÁLISE COMPLETA DO QUE FOI ESTUDADO. VALE PEGAR TODOS OS RESUMOS, ANOTAÇÕES E MAPAS PARA CHECAR SE ESTÁ TUDO EM ORDEM.

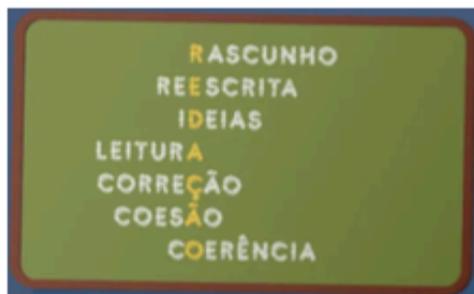


Mnemônica



ESSE GATILHO DE MEMÓRIA PODE SER CRIADO ATRAVÉS DE IMAGENS (GRÁFICOS), SÍMBOLOS, PALAVRAS, ESQUEMAS, OU FRASES RELACIONADAS AO CONTEÚDO QUE SE PRETENDE MEMORIZAR. ESSES “SUPORTES” PROMOVEM UMA RÁPIDA ASSOCIAÇÃO E UMA MELHOR FIXAÇÃO DO ASSUNTO.

1- ACRÔNIMOS: ELA É BEM CONHECIDA E PRÁTICA. SÃO NADA MAIS DO QUE ABREVIações DE NOMES DE ORGANIZAÇÕES. A IDEIA É REDUZIR O NOME DAS INSTITUIÇÕES AS SUAS INICIAIS.



2- ACRÓSTICOS: SÃO FRASES FORMADAS POR PALAVRAS CUJA PRIMEIRA LETRA É A DICA PARA O QUE PRECISA SER LEMBRADO. NADA MAIS É DO QUE VOCÊ PEGAR A PALAVRA QUE QUEIRA MEMORIZAR E COLOCAR ELA NA VERTICAL.

3 - CANÇÕES: MAIS ESPECIFICAMENTE AS PARÓDIAS, É UMA ÓTIMA TÉCNICA PARA APRENDER O CONTEÚDO E GERAR LEMBRANÇAS NA MEMÓRIA. AS CANÇÕES POSSUEM GRANDE PODER PARA A MEMORIZAÇÃO!



Referências



- [HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1YSMNLHNX14JVJWEYJQSBOACTOOWU0J8/VIEW](https://drive.google.com/file/d/1YSMNLHNX14JVJWEYJQSBOACTOOWU0J8/view)
- [HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1HQSDS4E9X9AO-VGLB6XNOKFXHSJDTE_X/VIEW](https://drive.google.com/file/d/1HQSDS4E9X9AO-VGLB6XNOKFXHSJDTE_X/view)
- [HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1PYKHGCRY2P22M-MKJRNTPPEVLNNRBGKMF/VIEW](https://drive.google.com/file/d/1PYKHGCRY2P22M-MKJRNTPPEVLNNRBGKMF/view)
- [HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1HKH2LH-LRQAF5KBL3QBUOLPUZGSGY2YO/VIEW](https://drive.google.com/file/d/1HKH2LH-LRQAF5KBL3QBUOLPUZGSGY2YO/view)
- [HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1HDJEL1CY4MBVWCJ4RL1FHEPR8LEIA7TM/VIEW](https://drive.google.com/file/d/1HDJEL1CY4MBVWCJ4RL1FHEPR8LEIA7TM/view)
- [HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1KH-82TWX8-HO9EMG5Y3G_HXRFNA2TTIU/VIEW](https://drive.google.com/file/d/1KH-82TWX8-HO9EMG5Y3G_HXRFNA2TTIU/view)
- [HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1SPLG-5XP6VR-JISOC7XXLHVA4M9DIUNB/VIEW](https://drive.google.com/file/d/1SPLG-5XP6VR-JISOC7XXLHVA4M9DIUNB/view)
- [HTTPS://WWW.NAPRATICA.ORG.BR/POMODORO/](https://www.napratica.org.br/pomodoro/)
- [FILE:///C:/USERS/047211/DOWNLOADS/COMO-ORGANIZAR-OS-ESTUDOS-EM-TEMPOS-DE-ENSINO-REMOTO-CORRETO%20\(3\).PDF](file:///C:/Users/047211/Downloads/Como-organizar-os-estudos-em-tempos-de-ensino-remoto-correto%20(3).pdf)

