



# COMO ESTUDAR?

## Orientações práticas

Silencie as notificações e aplicativos do celular enquanto estiver estudando. Nosso cérebro só consegue processar uma informação por vez.



Durante as aulas, procure tomar notas explicativas sobre os conceitos e técnicas que está aprendendo, de um jeito que consiga entender depois de um tempo.

A mesma orientação serve para leituras, videoaulas ou consulta a qualquer material de estudo.



Relacione o que você viu nas aulas com o plano de aulas. Nesse documento, você encontra os objetivos de aprendizagem e conteúdos principais que devem ser aprendidos.



Ao fazer essas relações, você se concentra nos aspectos principais que eram o foco da aula.

Você consegue explicar os principais conceitos ou técnicas que aprendeu para um colega?

Um passo para você aprender é ser capaz de explicar o que sabe com suas próprias palavras.

Se você tiver dificuldade para explicar o que aprendeu, é porque ainda não construiu o raciocínio adequado.



O PPT não é a apostila! Ele é um norteador das aulas, uma simples apresentação. Não contém o raciocínio desenvolvido pelo professor. Em suas anotações, é importante que você procure organizar esse raciocínio desenvolvido no decorrer da aula. Algumas perguntas podem ajudar nesse sentido:



- Qual parece ser o objetivo da aula?
- Qual foi o percurso da aula? Começa onde? Passa por quais pontos principais? A qual(is) conclusão(ões) é possível chegar?

Sabe aquela parte da matéria que o(a) professor(a) retoma com frequência durante as aulas e que também aparece nos avisos e planejamento da aula? Isso pode indicar a importância desse assunto, fique atento!



Identifique e liste o passo a passo que você precisa para resolver as atividades propostas (leituras, lista de exercícios, trabalho, pesquisa etc.).



Nas aulas remotas, use o chat!

• De acordo com o combinado com o professor, solicite um momento para abrir o áudio e participar da discussão e fazer perguntas.

• Aproveite para registrar dúvidas e não se esqueça de mencionar (@) o professor, assim ele consegue buscar as dúvidas mais rapidamente.

• Fique de olho nos comentários dos seus colegas e os questionamentos. Possivelmente eles também estão tentando construir o próprio raciocínio. Outras pessoas podem ter a mesma dúvida que você!



Na realização das atividades, primeiramente é preciso entender o que deve ser feito, por meio da interpretação do enunciado. Algumas perguntas podem ajudar nesse processo:

- Qual é o objetivo deste exercício?
- É preciso ler o enunciado mais uma vez antes de tentar resolver o exercício?



Se o exercício for dividido em pequenas partes, quais seriam as ações nas quais ele seria dividido?

Por exemplo: Para resolver esse exercício, primeiro é preciso relembrar os conceitos X e Y. Depois, analisar a situação com base nesses conceitos. Por fim, deve-se avaliar a situação e tomar uma decisão.

Durante as aulas ou quando estiver estudando, não deixe de registrar todas as suas dúvidas, mesmo que pequenas, e lembre-se de pedir ajuda, seja aos professores ou aos colegas.



Para progredir em seus estudos, é importante definir objetivos. Por exemplo, se você se organiza para estudar por 2 horas por dia para cada disciplina, o que você vai fazer nesse período? Revisar a aula, reconstruindo o raciocínio? Fazer uma lista com 10 exercícios, anotando dúvidas? Verificar, na resolução das atividades, quais foram seus equívocos?



Praticar listas de exercícios sem analisar os erros cometidos na resolução não é uma boa estratégia para aprender. Se você apenas repete muitas vezes, acaba apenas "decorando" a resolução, o que não permite um aprendizado mais profundo, que só ocorre quando você entende seus erros e como superá-los na realização dos exercícios.



Procure não acumular seus estudos em apenas um dia. Prefira intercalar as disciplinas e não se sobrecarregar para ter um melhor processamento de informações.



## CHECKLIST

Criar um checklist para fazer exercícios pode ser uma boa estratégia para de fato aprender:

No enunciado do exercício, observe os verbos. Eles indicam as ações que você precisa fazer para realizar a atividade.

Por exemplo:

- **Indique** os fatores que levaram à decisão...
- A partir dos dados obtidos, **analisar** o desempenho...
- **Desenvolva** um plano de Marketing considerando...
- Com os demonstrativos da questão anterior, **calcule** o ROE...
- **Relacione** os dois fatores com sua experiência...

Caso a dúvida persista, tire suas dúvidas com um colega ou com o professor.

Verifique quais insumos são necessários para realizar a atividade. Por exemplo, o exercício exige que você se lembre dos conceitos x e y. Onde encontrá-los para recordar?

Outro exemplo: a atividade exige a utilização de informações dadas no próprio exercício. Quais são elas? Onde estão no enunciado? Se falta alguma, onde você pode encontrar: na sua própria memória, anotações ou no capítulo de algum livro?



- Memória
- Anotações
- Capítulo de um livro

Dessa forma, você pode otimizar o seu tempo, enfatizando os pontos mais importantes e evitando acrescentar informações que não foram solicitadas para aquela determinada atividade ou avaliação.



Nos momentos de estudo fora da aula, utilize técnicas de gerenciamento do tempo. Estabeleça objetivos simples e trabalhe somente nele durante aquele determinado período, fazendo as pausas programadas entre os objetivos definidos. Veja, por exemplo, como funciona uma famosa técnica de estudo chamada "Pomodoro":

**1** Defina sua atividade  
Quantos pomodoros você vai precisar?

**2** Realize 1 pomodoro  
Trabalhe na sua atividade por 25 minutos e então faça uma pausa de 5 minutos.

Trabalho focado  
25 min

Pausa  
5 min



**3** Realize 4 pomodoros  
E então faça uma pausa mais longa.



Pausa longa



## FAÇA VOCÊ MESMO

**1** Registre o seu planejamento semanal de estudos e saiba identificar o quanto você atingiu de cada objetivo de aprendizagem proposto em cada disciplina. Você pode usar o número de dúvidas que registrou ou o número de atividades que não foram resolvidas até o momento para avaliar e revisar seu próprio planejamento. Para esta opção temos dois modelos aqui na lateral que você pode aproveitar.

Modelo 1  
PDF Excel

Modelo 2  
PDF Excel

**2** Procure relacionar os objetivos de aprendizagem com o que foi visto nas aulas, precisa no que foi exposto pelo professor, nos exercícios ou outras atividades realizadas. A partir dessa relação, veja o que você não sabe. Por exemplo, se um dos objetivos é "analisar..." como foram realizadas as análises em sala e o que você erra ao fazer os exercícios analíticos propostos.



**3** Invista tempo na realização de atividades (procurando sempre entender quando você erra e por quê). Invista também na troca com os colegas e com o professor, na busca de vídeos que possam auxiliar no entendimento de determinado conteúdo, na leitura de um artigo ou de um capítulo relacionado ao objetivo de aprendizagem, ou em alguma forma que você consegue identificar como eficaz para seus estudos.

**4** Avalie a maneira como você dividiu suas atividades: se o planejamento foi eficiente para concluir a atividade, se ele foi adequado para chegar a cada objetivo de aprendizagem proposto e onde você conseguiu chegar. Se não ficou satisfeito com os resultados, mude o planejamento para obter um melhor desempenho, se necessário.



Saiba mais sobre os  
**Objetivos de Aprendizagem**

### Referências:

• Cornford, I. R. (2002). Learning-to-learn strategies as a basis for effective lifelong learning. *International Journal of Lifelong Education*, 21(4), 357-368. <https://doi.org/10.1080/02601370210141020>

• Ku, K. Y. L., & Ho, I. T. (2010). Metacognitive strategies that enhance critical thinking. *Metacognition and Learning*, 5(3), 251-267. <https://doi.org/10.1007/s11409-010-9060-6>

• Black, P., McCormick, R., James, M., & Pedder, D. (2006). Learning how to learn and assessment for learning: A theoretical inquiry. *Research Papers in Education*, 21(2), 119-132. <https://doi.org/10.1080/02671520600615612>

• Beaumont, C., Bold, C., Campbell, A., Edwards, A., Hall, W., Hughes, P., ... Walters, D. (2007). *Learning, Teaching and Assessment in Higher Education: Developing Reflective Practice*. Ltd, Learning Matters.

• Nolen, S. B. (2009). Reasons for Studying: Motivational Orientations and Study Strategies. *Cognition and Instruction*, 5(4), 37-41. <https://doi.org/10.1207/s1532690xci0504>

• Brown, A. L., Campione, J. C., & Day, J. D. (1981). Learning to Learn: On Training Students to Learn from Texts. *Educational Researcher*, 10(2), 14-21. <https://doi.org/10.3102/0013189X010002014>

• Schrum, L., & Hong, S. (2002). Dimensions and strategies for online success: Voices from experienced educators. *Journal of Asynchronous Learning Network*, 6(1), 57-67. <https://doi.org/10.2>

• Morgan, C. J., Dingsdag, D., & Saenger, H. (1998). Learning strategies for distance learners: Do they help? *Distance Education*, 19(1), 142-156. <https://doi.org/10.1080/01587919801901104059/obj.v6i1.1872>

• Filcher, C., & Miller, G. (2000). Learning Strategies For Distance Education Students. *Journal of Agricultural Education*, 41(1), 60-68. <https://doi.org/10.5032/jae.2000.01060>

• Spangle, M. (2002). Approaching value-centered education through the eyes of an electronic generation: Strategies for distance learning. <https://teaching.berkeley.edu/>

• <https://www.cmu.edu/teaching/index.html>

• <http://www.hbs.edu/teaching/>

• <http://bolkcenter.harvard.edu/>

• <http://tll.mit.edu/>

• <http://citl.mit.edu/>

• <http://www.sfu.ca/tlc.html>

• <https://vptl.stanford.edu/>

• <https://www.ion.uillinois.edu/index.asp>

• <http://citlillinois.edu/>

• <http://cel.umn.edu/>

• <http://ctl.yale.edu/>

• [http://www.fox-temple.edu/cms\\_research/institutes-and-centers/center-for-innovation-in-teaching-and-learning/](http://www.fox-temple.edu/cms_research/institutes-and-centers/center-for-innovation-in-teaching-and-learning/)

• <https://tlc.temple.edu/>

• <https://itld.psu.edu/>

• <https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn>