



Iniciando... 

# Estudo Remoto

Pré-requisitos para o comportamento de estudar

DICAS  
PROCEDIMENTOS  
TÉCNICAS





Esta cartilha foi elaborada pelo Serviço de Atenção à Saúde e Qualidade de Vida do estudante da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE/UFCA) com o objetivo de fornecer informações e conhecimentos psicoeducativos.

Espera-se que com o seu conteúdo, o estudante de graduação da UFCA possa adquirir novas aprendizagens para um manejo mais eficaz do estudo na sua forma remota.

A pandemia do COVID-19 trouxe importantes mudanças na rotina e no contexto educativo. Nesse sentido fornecer ferramentas e estratégias que possam auxiliar no aprendizado do estudante se mostram essenciais para o momento.



Em breve estaremos passando pelo **Período Letivo Especial (PLE)**. Estratégias especiais podem ser necessárias para a vivência desse momento atípico.

Pesquisas têm demonstrado que modificações sobre estratégias de estudo tendem a melhorar o rendimento acadêmico (GHAMARI, BARMAS, & BIGLARI, 2013; OLIVEIRA & SANTOS, 2008).

Outros estudos mostraram que uma boa compreensão textual reduz as dificuldades que o comportamento de estudar pode acarretar. Recaindo assim, na auto regulação da aprendizagem e nos fatores afetivo-motivacionais do aluno (HÄFNER, STOCK, & OBERST, 2015),



*Pensando nisso...  
Como posso estudar  
em casa e ainda  
melhorar a minha  
forma de aprender?*

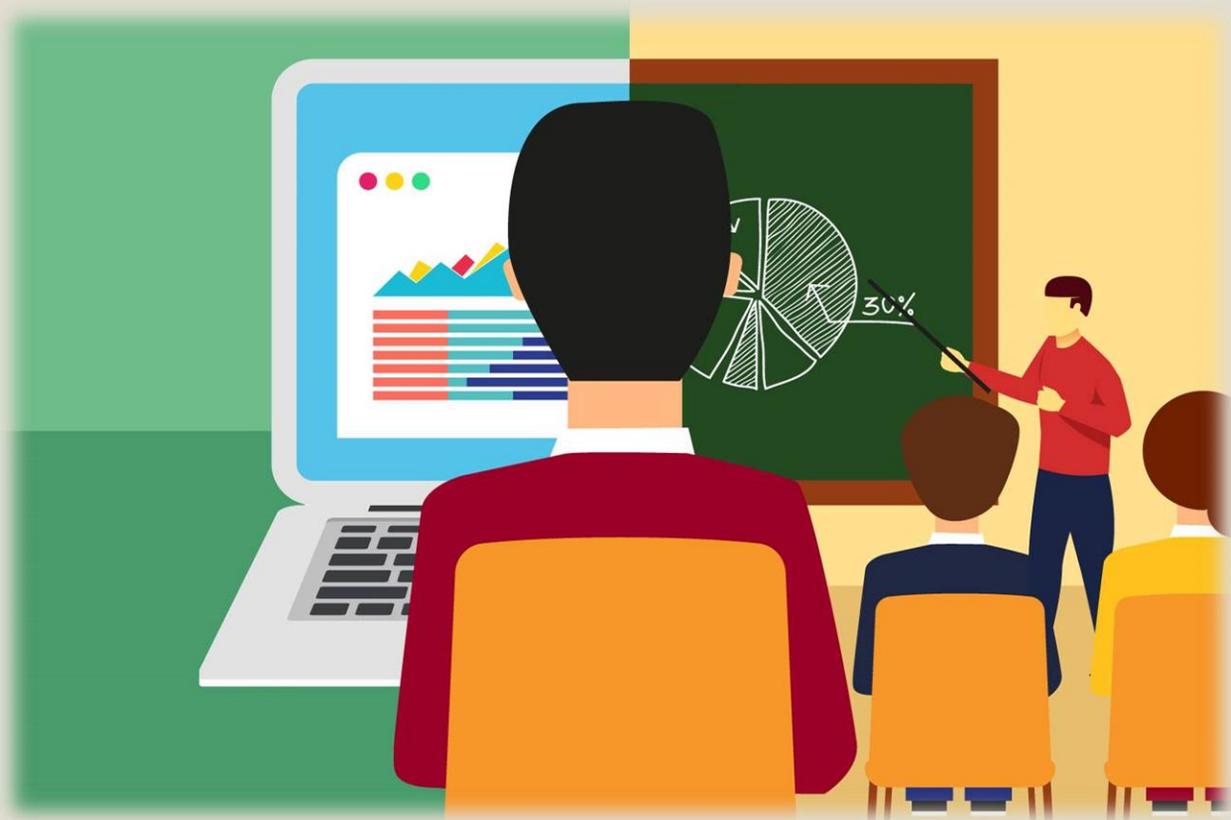


*Já sei!  
É só cumprir com  
a leitura dos  
conteúdos e fazer  
as provas em casa  
mesmo... Simples  
assim!*



Vamos com calma. A capacidade de aprender não envolve somente isso.

Ao ler um texto acadêmico, muitas vezes nos “perdemos”. Lemos, mas não sabemos bem para o quê. Ao chegar a última página do texto podemos ter a sensação de que não compreendemos a leitura. Por que isso ocorre? Em geral, ocorre por não termos um objetivo ao ler. Ler o texto porque o professor solicitou não é um objetivo de leitura.” (AGASSI, 2013, p.404).



**O TEXTO NO CONTEXTO ACADÊMICO** é uma leitura específica, não porque acontece somente na universidade, e sim porque esse tipo de leitura está na base do conhecimento de qualquer profissional, de qualquer área específica. Fazendo parte dos conteúdos que aprende ou necessitaria ter aprendido na universidade, como parte de sua formação teórica e prática (AGASSI, 2013).



## COMPORTAMENTO DE ESTUDAR

### AMBIENTE:

Estímulos;  
Condições Pró-  
aprendizagem.

+

(Essa Relação  
gera  
aprendizado)

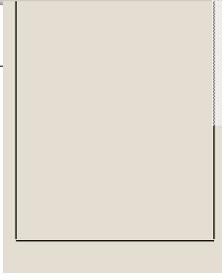
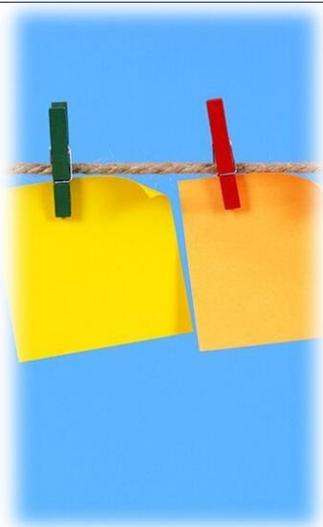
### INDIVÍDUO:

Estado de Humor;  
Atenção;  
Motivação.

### COMPORTAMENTO DE ESTUDAR:

“A informação gerada  
pelo aprendizado torna-  
se memória.”  
(SOUZA & SALGADO,  
2015).





## COMPORTAMENTOS PRÉ-REQUISITOS

### Comportamentos preparatórios para o estudo:

- ✓ Organizar o ambiente;
- ✓ Organizar o material de estudo;
- ✓ Manejar o tempo;
- ✓ Planejar os objetivos de estudo.



## Comportamentos de “Estudar textos em contexto acadêmico”:

- ✓ Ler textos funcionalmente (sinalizar informações importantes no texto enquanto lê);
- ✓ Elaborar esquemas ou resumos que sintetizem as informações principais estudadas;
- ✓ Manter a motivação durante o processo de aprendizagem;
- ✓ Alinhar isso ao adequar-se às diversas funções que desempenha na vida (resolver problemas do dia-a-dia, praticar hobbies, se divertir etc.);
- ✓ Cuidar da saúde pessoal.

**+DICAS:** Elimine estímulos concorrentes na hora de estudar: som ligado, tela de TV ligada, paradas repetitivas para olhar o celular etc. Se você se acostumou a isso significa que adquiriu hábitos de estudo inadequados (GUILHARDI, 2012).

### Comportamentos de pós-estudo:

- ✓ Monitorar o próprio processo de estudo;
- ✓ Avaliar a funcionalidade das estratégias utilizadas.

(KIENEN et al. 2017).

Não consigo entender bem o que leio sozinha(o) sem a explicação do professor. Estou fazendo errado?!



## ADAPTANDO-SE AO ESTUDO REMOTO

Não existem fórmulas fechadas e únicas no comportamento de estudar.

Focaremos a partir de agora nas “Condições de desenvolvimento de novos comportamentos para estudantes de graduação aperfeiçoarem ler textos em contexto acadêmico” (AGASSI, 2013).



Vamos supor que você precisa elaborar um trabalho sobre as mudanças ocorridas no século XX. Nesse caso, como poderia delimitar um objetivo de leitura para ler o texto intitulado “Uma tempestade de mudanças”?



Título do texto: “Uma tempestade de mudanças”.

Trabalho a fazer: sobre as mudanças ocorridas no século XX.

**Então pergunte:**

**O que eu preciso fazer com relação às mudanças ocorridas no século XX?**

Poderia ser: **identificar e caracterizar.**

- 1. Identificar mudanças ocorridas no século XX.**
- 2. Caracterizar mudanças ocorridas no século XX.**



**ATENÇÃO:** Podem ocorrer mais de um objetivo ou somente um objetivo de leitura. Não tenha receio de explorá-los o quanto conseguir.



(AGASSI, 2013)

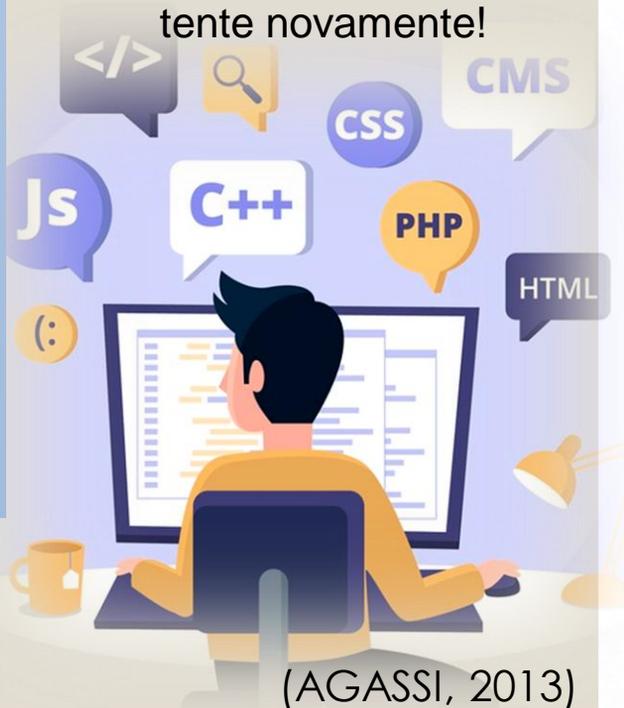
**Após delimitar objetivos de leitura, você vai definir unidades de texto que considera capaz de ler e de reproduzir com suas próprias palavras:**

Ao ler parágrafos de até meia página, pergunte para si mesmo:

1. O que eu entendi desse trecho?
2. O que eu consegui anotar?
3. A anotação que fiz foi com minhas próprias palavras?
4. Copiei algo das palavras do autor?
5. O quanto copiei das palavras do autor?

Unidades de texto reescritos se transformam em **Resumo do texto.**

Caso perceba que não conseguiu anotar nada com suas palavras, ou mais copiou trechos que o autor escreveu, diminua o tamanho selecionado e tente novamente!



(AGASSI, 2013)

## **+DICAS**

### **Anota aí:**

- ✓ Delimitar objetivos de leitura;
- ✓ Formular perguntas;
- ✓ Definir unidades de texto que considera capaz de ler e de reproduzir com as próprias palavras,
- ✓ Ler cada unidade de texto definida e escrever com as próprias palavras;
- ✓ Avaliar o que atingiu dos objetivos.





Depois de delimitar objetivos de leitura, de formular perguntas a partir dos objetivos, dos títulos e dos subtítulos e de definir unidades de texto que considera capaz de ler e reproduzir com as próprias palavras, você vai ler o texto propriamente dito.

## PROCEDIMENTO:

1. Leia cada unidade de texto que definiu, seguindo os objetivos e as perguntas que você formulou;
2. Ao alcançar o final de cada unidade de texto, escreva com as próprias palavras o que entendeu.

**ESCREVA COM AS PRÓPRIAS PALAVRAS O CONTEÚDO DO TEXTO, SE NORTEANDO PELO QUE CONSIDERAR MAIS IMPORTANTE EM RELAÇÃO AOS OBJETIVOS E PERGUNTAS FORMULADAS.**



**Falando em resumos:**  
cada pessoa desenvolve suas estratégias na hora de resumir. Mas, em 1940 um professor da Universidade Cornell nos Estados Unidos, o doutor em Psicologia da Educação Walter Pauk criou um sistema que até hoje é largamente usado: o Método de Anotações Cornell (SCIULO, 2018).

# UMA FORMA DE FAZER RESUMOS: MÉTODO CORNELL

## *Caderno / Folha*

### *Tópicos*

Coloque palavras-chave e questões que correspondem ao que você colocou na área azul colocando-as ao lado da anotação do campo azul.

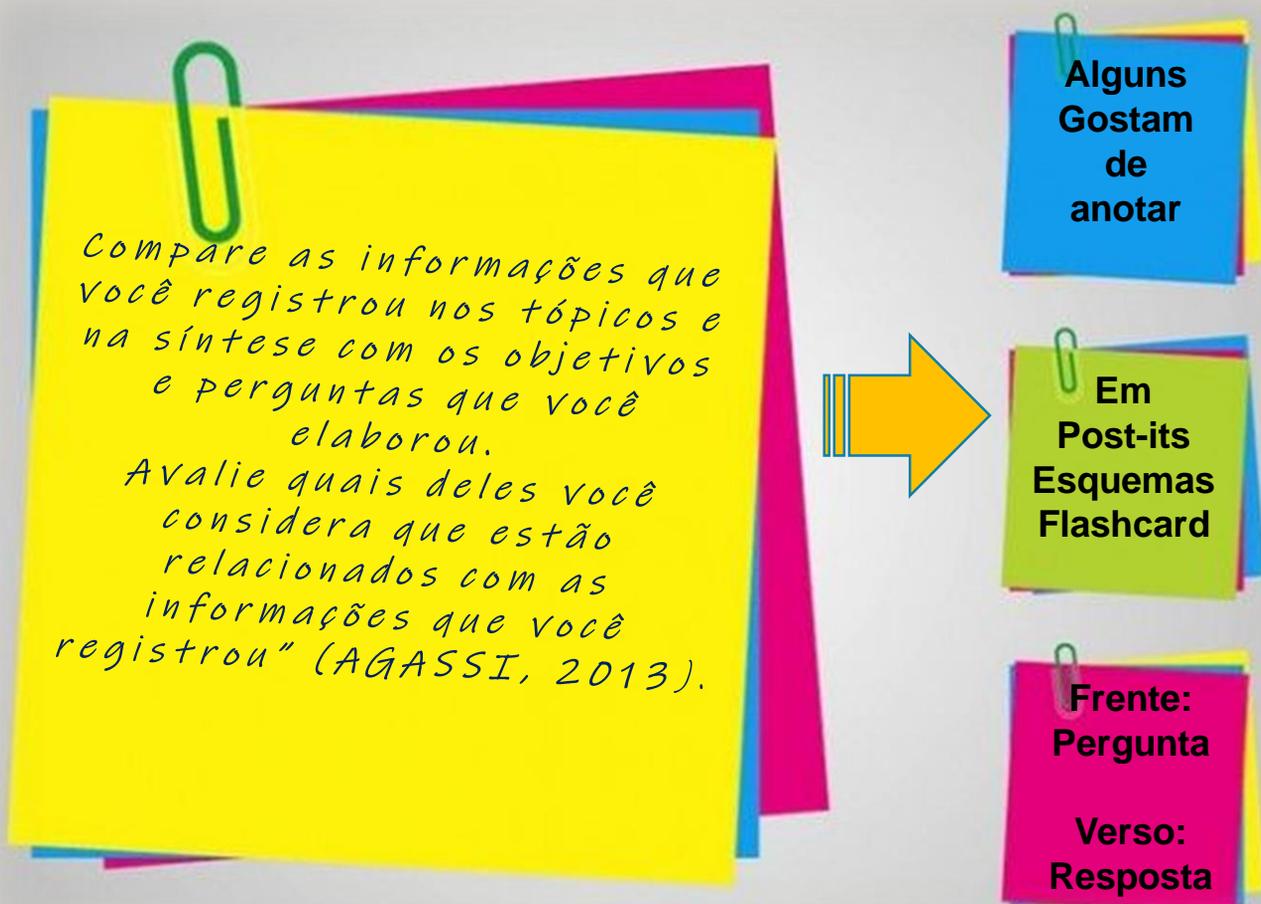
### *Anotações e perguntas*

Faça suas anotações o mais resumido possível, da maneira que sua mente entendeu, coloque de forma clara e se tiver dúvidas também registre as dúvidas para perguntar posteriormente ou para pesquisar em livros/internet.

### *Sumário*

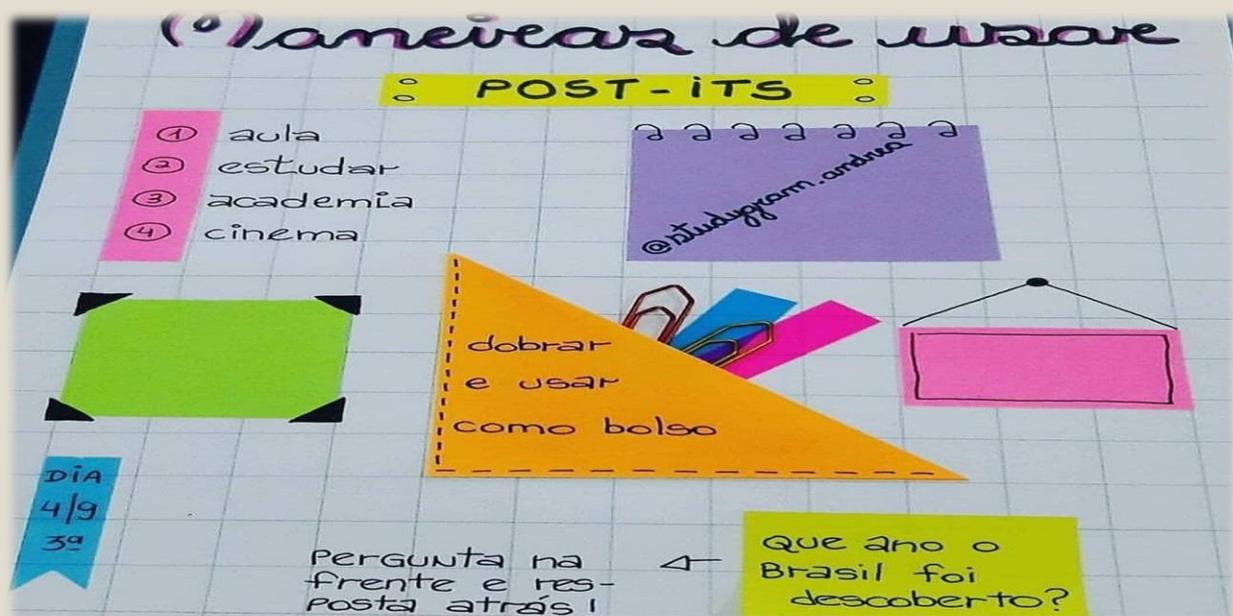
Anote o assunto do que você está estudando, coloque data, local, tema e pontos principais, pois esse campo que será a referência para você procurar pelo conteúdo.

Para fecharmos as técnicas no comportamento de “Ler Texto em Contexto Acadêmico”, você deve **Avaliar o que atingiu dos objetivos determinados lá no início.**



## PARA MEMORIZAÇÃO:

**Flashcards** são usados desde o século XIX. Na década de 1970, o jornalista científico alemão Sebastian Leitner criou o sistema Leitner de flashcards. Eram pequenas fichas ou cartões com uma pergunta de um lado e no outro a resposta. Com isso, o estudante poderia montar e estudar tentando acertar a resposta correta. Se ele não conseguisse acertar, o cartão era colocado no bloco de cartões a serem novamente estudados (SILVA et al. 2015).



# + Dicas...

Outra forma prática de resgatar o que se estudou e avaliar o que foi aprendido do conteúdo é produzir

## Mapas Mentais



Sites que você pode usar:

<https://www.mindmeister.com>

<https://www.mindomo.com/pt>

O processo de criação de um mapa é uma das melhores formas de estudo, pois exige as capacidades de pesquisa, síntese e de relação entre partes e conceitos. Mapas Mentais são eficazes na compreensão de conteúdos complexos, quando estes demandam memorização, manipulação e relacionamento de ideias.



**PROCEDIMENTO:** Preparar uma folha de papel sem pautas; Começar no centro da folha com uma imagem ou palavras que resumam o tema; Colocar as ideias ordenadoras básicas como capítulos de um livro. Os ramos devem diminuir de espessura à medida que se vão afastando do centro.

(MARQUES, 2008)





## Como estudar e dar conta desse tempo em casa? (Autonomia)

Para Pellegrini et al. (2012), o gerenciamento do tempo pode ser visto como “respostas de enfrentamento ao estresse”.

Assim, ao se dedicar a gerenciar eficazmente as tarefas no tempo, pode-se reduzir o estresse e a tensão desencadeados.

Então, você pode se organizar à sua maneira! A “fórmula secreta” do bom estudo é sua.

### **Não se exija demais...**

Complicado dizer isso a um estudante universitário, que possui cronogramas e carga horária a cumprir.

**Mas, busque questionar: O que isso demanda de mim, realmente?**

Posso estar me cobrando em excesso?

### **Estabeleça Metas que sejam alcançáveis.**

Exemplos:

- ✓ Ler o capítulo 2 até sexta-feira;
- ✓ Dar banho no cachorro hoje;
- ✓ Arrumar meu guarda-roupa amanhã.





Na realização de atividades se fazem necessárias paradas estratégicas para descanso.



Então,



# Relaxe...

A seguir oferecemos algumas estratégias de autocuidado para auxiliar na autorregulação emocional...



PASSADO

?

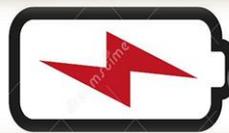
FUTURO

PASSADO

?

FUTURO

Uma boa dica para relaxar e experienciar boas práticas visando qualidade de vida é a técnica psicológica de Atenção Plena Mindfulness



Você pode usar práticas guiadas por vídeos. Sugestão:

Acesse o link

<https://www.youtube.com/watch?v=hn3J-d4Ar9A>

# MINDFULNESS (Atenção Plena) EM PRÁTICA

TUDO COMEÇA QUANDO VOCÊ MUDA O SEU JEITO  
DE PENSAR:

E AGIR NO AQUI E AGORA!



## 1 NO TRABALHO

Tire 15 minutinhos para planejar o seu dia antes de começar qualquer tarefa, faça pausas a cada 90 minutos para respirar e tomar um café

Movimentar o corpo um pouco.



## 2 APRECIE A COMIDA E OUTRAS ATIVIDADES

Experimenta comer devagar e sentir o sabor e a textura dos alimentos ou tomar aquele banho mais demorado...



## 3 MEDITAÇÃO MINDFULNESS

Tire de 10 a 20 min. por dia e sente-se em um lugar confortável, concentrando primeiro na sua respiração e depois tente levar a sua mente para o que está acontecendo aqui e agora.

## 4 EM CONFLITOS E SITUAÇÕES DE STRESS

Ao invés de pensar em uma resposta agressiva, respire fundo e escute o que o parceiro tem a dizer. Já em situações de muito estresse é melhor recuar até a raiva passar.



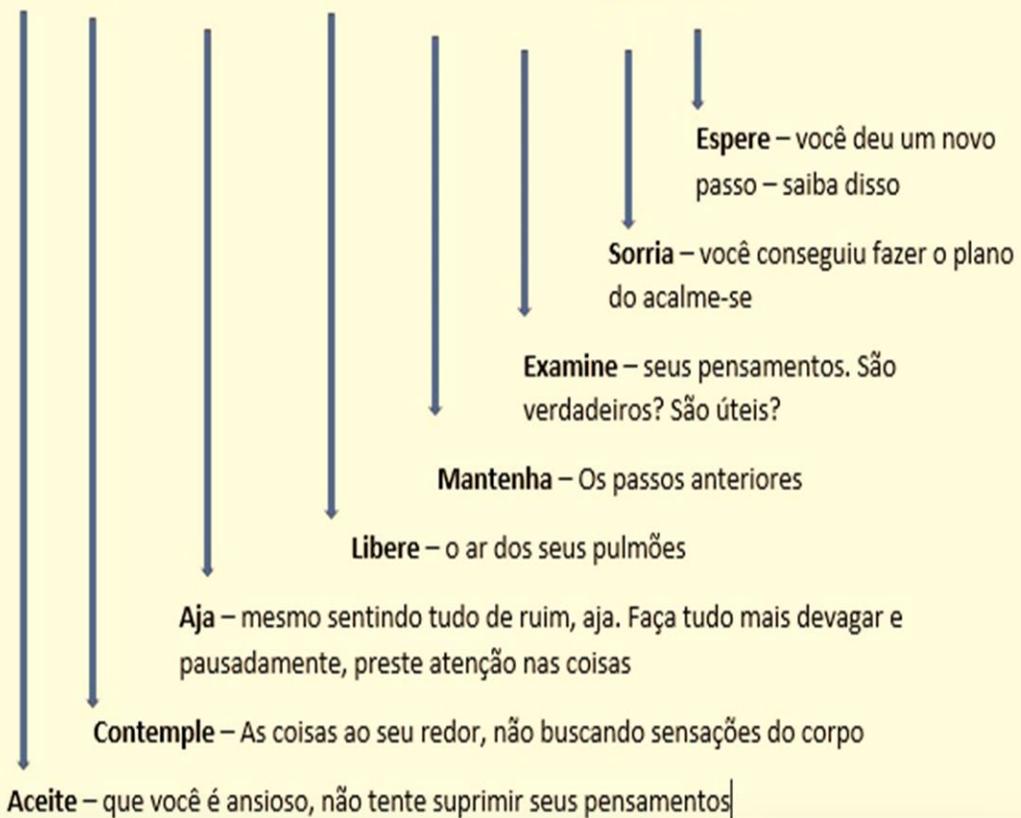


A chave para lidar com um estado de ansiedade pode estar em aceitá-lo totalmente.

Para lidar com a sua ansiedade você pode utilizar a estratégia "A.C.A.L.M.E.S.E" (RANGÉ, 1992), de oito passos.

## PANIC DISORDER

# A.C.A.L.M.E-S.E



# Na estratégia “A.C.A.L.M.E.S.E” temos os oito passos:

- 1 - Aceite a sua ansiedade. Um dicionário define aceitar como dar “consentimento em receber”. Concorde em receber as suas sensações de ansiedade. Substitua seu medo, raiva e rejeição por aceitação. Não lute contra as sensações. Resistindo você estará prolongando e intensificando o seu desconforto. Ao invés disso, flua com elas.
- 2 - Contemple as coisas em sua volta. Não fique olhando para dentro de você observando tudo e cada coisa que você sente. Olhe em volta de você, observando cada detalhe da situação em que você está. Descreva-os minuciosamente para você, como um meio de afastar-se de sua observação interna. Lembre-se: você não é sua ansiedade. Quanto mais você puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimento externos, melhor você se sentirá. Esteja com ansiedade, mas não seja ela; seja apenas observador.
- 3 - Aja com sua ansiedade. Aja como se você não estivesse ansioso(a), isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as suas coisas, mas mantenha-se ativo(a)! Não se desespere, interrompendo tudo para fugir. Se você fugir, a sua ansiedade vai diminuir mas o seu medo vai aumentar: donde na próxima vez a sua ansiedade vai ser pior. Se você ficar onde está - e continuar fazendo as suas coisas bem devagar - tanto a sua ansiedade quanto o seu medo vão diminuir. Continue agindo, bem devagar.
- 4 - Libere o ar de seus pulmões! Respire devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Conte até três na inspiração, outra vez até três, prendendo um pouco a respiração e até três, na expiração. Faça o ar ir para o seu abdômen, estufando-o ao inspirar e deixando-o encolher-se ao expirar. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração, neste estilo e nesse ritmo, e você descobrirá como isso pode ser agradável.

(RANGÉ, 1992).

5 - Mantenha os passos anteriores. Repita cada um passo a passo. Continue a: (1) aceitar sua ansiedade; (2) contemplar; (3) agir com ela e (4) respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável.

6 - Examine seus pensamentos. Você talvez esteja antecipando coisas catastróficas. Você sabe que elas não acontecem. Você mesmo já passou por isso muitas vezes e sabe que nunca aconteceu nada do que você pensou que fosse acontecer. Examine o que você está dizendo para você mesmo(a) e reflita racionalmente para ver se o que você pensa é verdade ou não: você tem provas de que o seu pensamento é verdadeiro? Há outras maneiras de você entender o que está lhe acontecendo?

Lembre-se: você está apenas ansioso(a): isto pode ser desagradável, mas não é perigoso. Você está pensando que está em perigo, mas você tem provas reais e definitivas disso?

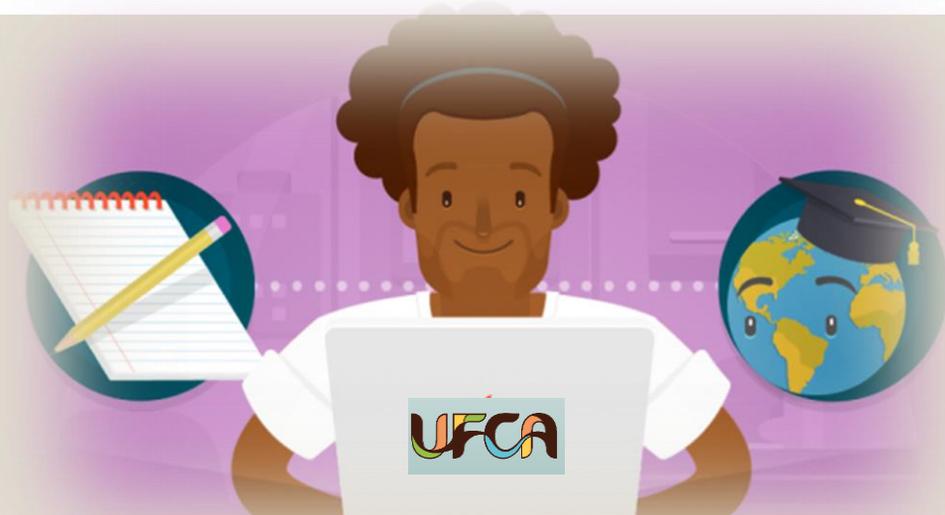
7 - Sorria, você conseguiu! Você merece todo o seu crédito e todo o seu reconhecimento. Você conseguiu, sozinho(a) e com seus próprios recursos, tranquilizar-se e superar este momento.

Não é uma vitória, pois não havia um inimigo, apenas um visitante de hábitos estranhos que você passou a compreendê-lo e aceitá-lo melhor. Você agora saberá como lidar com visitantes estranhos.

8 - Espere o futuro com aceitação. Livre-se do pensamento mágico de que você terá se livrado definitivamente de sua ansiedade, para sempre. Ela é necessária para você viver e continuar vivo(a). Em vez de considerar-se livre dela, surpreenda-se pelo jeito como você a maneja, como você acabou de fazer agora. Esperando a ocorrência de ansiedade no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.



(RANGÉ, 1992).



Vimos até aqui que o Estudo Remoto requer autocontrole, planejamento, tomada de decisão, escolha de técnicas de estudo, gerenciamento de tempo e ambiente. E ainda mais: valorizar os aspectos positivos de estudar, buscando identificar motivos para realizar bem as atividades de estudo, assim como gerir os seus interesses relacionados com o curso e com as disciplinas que irá cursar.

**Bons estudos!**



## **ELABORAÇÃO DESTE MATERIAL**

**SERVIÇO DE ATENÇÃO A SAÚDE E QUALIDADE DE  
VIDA DO ESTUDANTE**

**Ana Virgínia Silva Mendes**  
Psicóloga

**Ana Maria dos Santos Gonçalves**  
Estagiária de Psicologia – PRAE

**Ana Beatriz Rodrigues Jacinto**  
Estagiária de Psicologia – PRAE

## **COORDENAÇÃO**

**Liana de Andrade Esmeraldo Pereira**  
Pró-reitora Adjunta de Assuntos  
Estudantis

## **REVISÃO**

**Liana de Andrade Esmeraldo Pereira**  
Pró-reitora Adjunta de Assuntos  
Estudantis  
Coordenadora da Coordenadoria de  
Apoio ao Desenvolvimento Discente

**Ledjane Lima Sobrinho**  
Pró-reitora de Assuntos Estudantis



designed by freepik

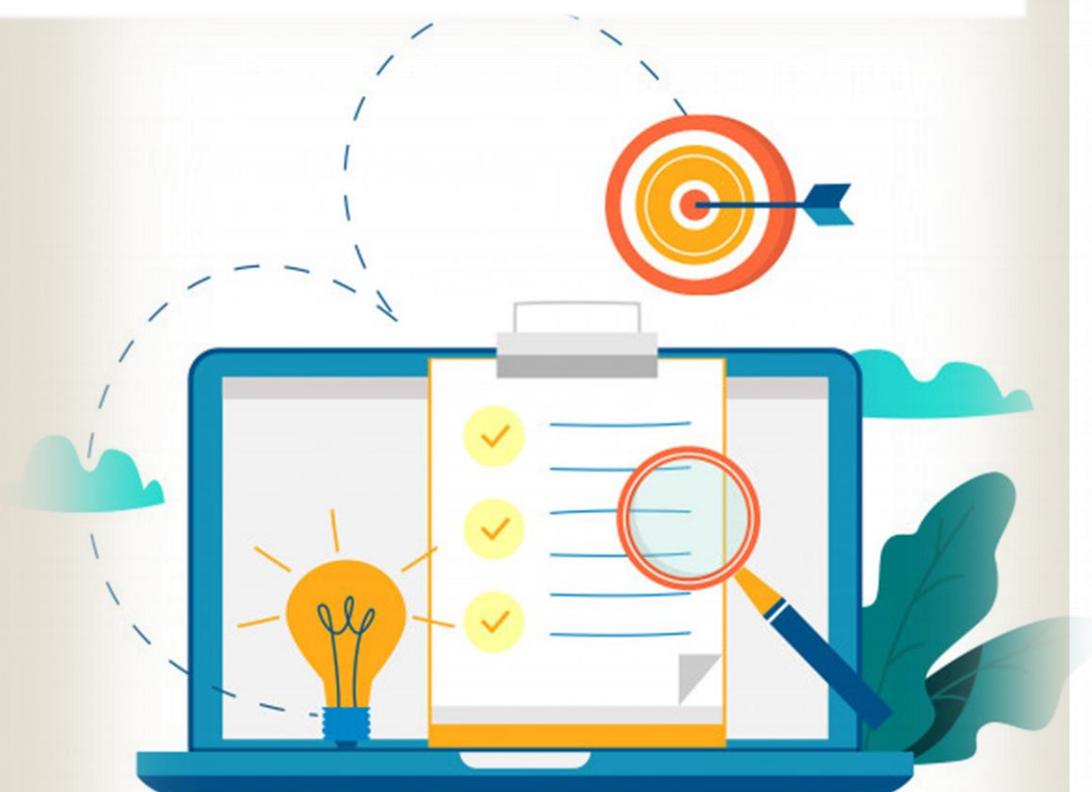


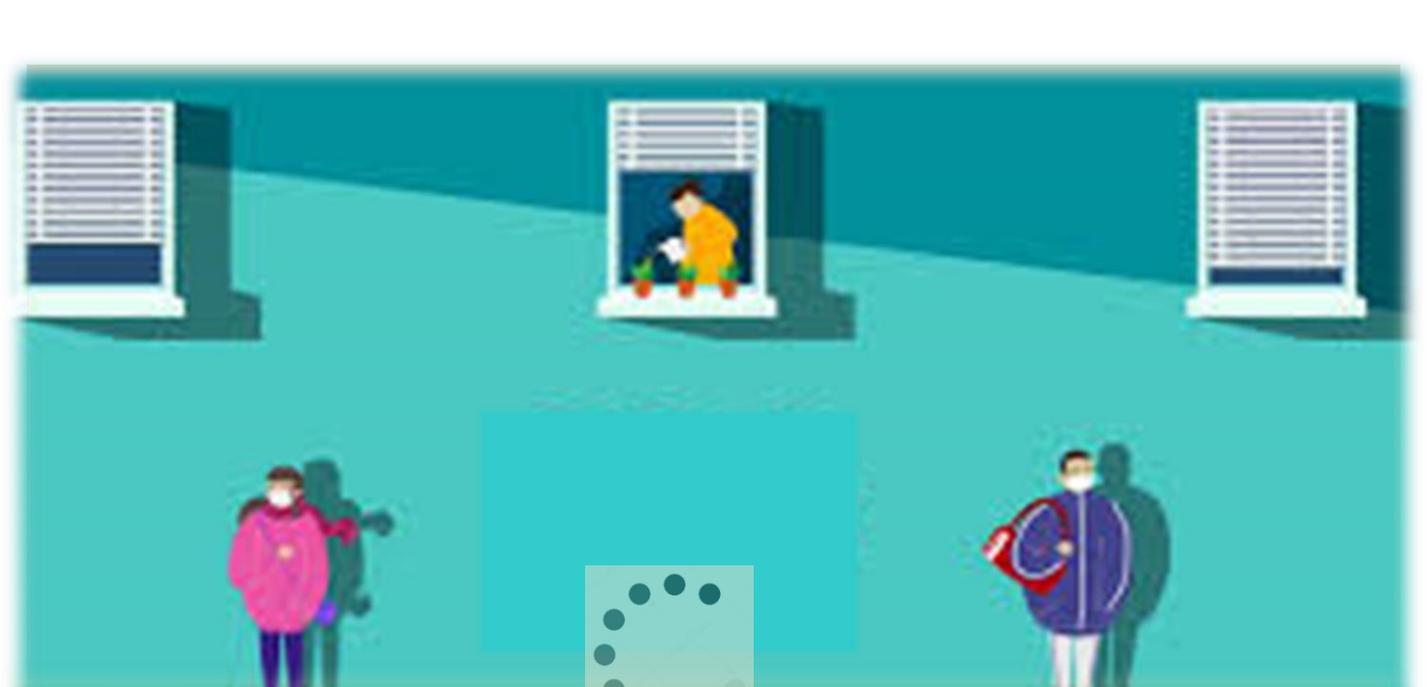
**Quaisquer outras dúvidas e/ou sugestões, você pode entrar em contato conosco.**

**Manda uma mensagem para o Serviço de Atenção à Saúde e Qualidade de vida do Estudante**

**[saude.prae@ufca.edu.br](mailto:saude.prae@ufca.edu.br)**

**Conte com a gente!**





## REFERÊNCIAS

AGASSI, I. **Avaliação da Eficácia de um Programa de Condições de Ensino para Desenvolver ou Aperfeiçoar a Cadeia de Classes de Comportamentos “ Ler Textos em Contexto Acadêmico” como parte do Repertório de Estudantes de Cursos de Graduação.** 2013. 477 p. Tese (Mestrado). Centro de Filosofia e de Ciências Humanas. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2013.

GHAMARI, M., BARMAS, H., & BIGLARI, M. **Effectiveness of time management strategies training in students' anxiety and academic performance.** International Journal of Psychology and Behavioral Research, 2(3), 152–160. 2013. Recuperado de <http://ijbrjournal.com/wp-content/uploads/2013/07/Intl.-J.-Phys.-Beh.-Res.Vol.-23-152-160-2013.pdf>

GUILHARDI, H. J. **Procedimentos para instalar comportamento de estudar.** Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento. Campinas, 2012.

HÄFNER, A., STOCK, A., & OBERST, V. **Decreasing students' stress through time management training: An intervention study.** European Journal of Psychology of Education, 30(1), 81-94. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s10212-014-0229-2>

KIENEN, N. et. al. **Comportamentos pré-requisitos do “Estudar textos em contexto acadêmico”.** CES Psicologia, Londrina, 2017.

MARQUES, A.M.M. **Utilização pedagógica de mapas mentais e de mapas conceituais.** São Paulo: Acervo Digital UNESP, 2008.

PELLEGRINI, C.F.S, CALAIS, S.L., & SALGADO, M.H. **Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse.** Arquivos Brasileiros de Psicologia, 64(3), 110-129. UNESP. São Paulo, 2012. Recuperado de

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arb/v64n3/v64n3a08.pdf>

RAHAL, G. M. **Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção.** Psicologia Escolar e Educacional, Volume 22, Número 2. São Paulo, 2018.

RANGÉ, B. **A.C.A.L.M.E. -S.E.” Técnica adaptada de Beck, Emery e Greenberg (1985) por Bernard Rangé,** professor de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental da UFRJ. Rio de Janeiro, 1992.

SCIULO, M. M. **Método Cornell: a técnica que melhorará suas anotações e estudos.** Editora Globo: Revista Galileu, 2018.

SILVA, D. C.; CARNIELLO, A.; CARNIELLO, A. **Flashcards Virtuais - técnica de repetição espaçada Aplicada ao apoio na memorização do conteúdo estudado.** Revista Gestão Universitária. Santa Catarina, 2015.

SOUZA, A. B. de.; SALGADO, T. D. M.. **Memória, Aprendizagem Emoções e Inteligência.** Revista Liberato. vol. 16. nº 26. Novo Hamburgo, 2015.



### IMPORTANTE:

Todas as imagens/artes gráficas foram retiradas (e realizado foto montagens) da rede Mundial de Computadores (internet) via site de busca Google.