



*Você sabe  
estudar?*

GUIA DE ESTUDOS

ORGANIZAÇÃO:

PROAE

PRÓ-REITORIA DE  
ASSUNTOS  
ESTUDANTIS

UNIVERSIDADE FEDERAL  
**UFERSA**  
RURAL DO SEMI-ÁRIDO

**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO SEMI-ÁRIDO - UFRSA  
CAMPUS MOSSORÓ  
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS - PROAE  
SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA**

**Reitora:**

Ludimilla Carvalho Serafim de Oliveira

**Pró-Reitor de Assuntos Estudantis:**

Júlio César Rodrigues de Sousa

**Pró-Reitora Adjunta de Assuntos Estudantis:**

Patrícia Silva Rebouças de Araújo

**Divisão de Programas Sociais:**

Leidilane Oliveira de Honorato Alencar

**Pedagoga:**

Milena Paula Cabral Oliveira

**Equipe Técnica de Apoio Especializado:**

Fernanda Costa Mendes da Silva

Maria Elizangela Mendes Pereira

Weverson Antônio da Silva

FERNANDA COSTA MENDES DA SILVA  
MARIA ELIZANGELA MENDES PEREIRA  
MILENA PAULA CABRAL OLIVEIRA  
WEVERSON ANTÔNIO DA SILVA

# **Você sabe estudar?**

## **Guia de estudos**

1ª edição

Mossoró  
UFERSA  
2023

# SUMÁRIO

Apresentação .....	1
Bons hábitos diários .....	2
Organização de estudos .....	5
Planejamento dos estudos .....	6
Técnicas de estudo .....	9
Dicas importantes .....	13
Referências .....	14

# APRESENTAÇÃO

Olá, estudante! Tudo bem?

Este Guia de Estudos foi elaborado pelo Serviço de Orientação Pedagógica da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PROAE) da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA) e estagiários do curso de Pedagogia da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), tendo como objetivo apresentar dicas de planejamento e organização que poderão contribuir com a otimização dos seus estudos e rotina acadêmica.

Quando chegamos na universidade nos deparamos com um universo totalmente novo. Textos para ler, prazos a cumprir, debates, provas, trabalhos, pesquisa... ufa! Vivenciar a academia não é fácil, e a falta de organização e planejamento torna tudo ainda mais difícil. Por isso, preparamos este guia que poderá auxiliar você no processo de descoberta da melhor forma de aprender.

Aqui você encontrará as principais técnicas de estudo, lembrando que não existe a melhor técnica, mas a que mais se adapta ao seu ritmo de aprendizagem. No entanto, fazer tal escolha não é suficiente! Para ter um momento de estudo proveitoso é essencial estabelecer uma rotina com bons hábitos, planejamento e organização.

Desejamos uma boa leitura e sucesso nos estudos!

## BONS HÁBITOS DIÁRIOS

Hábitos são padrões de comportamento internalizados e automáticos, ações que as pessoas decidem fazer intencionalmente e repetem inconscientemente. Eles controlam boa parte de nossas vidas, determinam a maneira que vivemos e como são comportamentos automatizados geralmente não são notados.

Segundo Duhigg (2012), a mudança de um hábito não é algo tão simples, precisamos aprender a treinar nosso cérebro para identificarmos nossos hábitos e, a partir disso, buscarmos mudanças. É a qualidade dos nossos hábitos que influencia a forma que vivemos.

Bons hábitos diários irão influenciar positivamente na sua qualidade de vida e, conseqüentemente, no rendimento dos seus estudos. Aqui estão algumas sugestões de hábitos para incorporar à sua rotina:

- **Hidratar-se**

A água é um elemento indispensável para o bom funcionamento do nosso organismo, melhorando o humor, a sensação de fadiga e, inclusive, a circulação sanguínea no cérebro, proporcionando maior capacidade de concentração, de transmissão das informações e de memorização. Por isto, tenha sempre uma garrafinha com água por perto!

Imagem retirada da internet



- **Praticar exercício físico**

Durante o exercício físico, o cérebro produz substâncias (serotonina, endorfina) responsáveis por transmitir ao corpo a sensação de bem-estar, de alegria e de prazer, contribuindo para a melhoria do humor, da concentração, para a diminuição da ansiedade e do estresse, além de prevenir diversas doenças. Portanto, escolha uma atividade física de sua preferência, organize um momento no dia para dedicar-se a esta atividade e seja constante!



Imagem retirada da internet.

- **Alimentação saudável**

Assim como a atividade física, a boa alimentação contribui para um melhor funcionamento do organismo e das funções cognitivas do cérebro, além de aumentar a disposição e a imunidade, ajudar na autoestima, e melhorar a qualidade do sono (assunto do próximo tópico). Realize um planejamento para suas refeições, faça boas escolhas alimentares, preferindo sempre os alimentos naturais e nutritivos.



Imagem retirada da internet.



Imagem retirada da internet.

- **Qualidade do sono**



Dormir bem é uma das principais regras para todo estudante! Uma boa noite de descanso reduz a irritabilidade e o cansaço, contribuindo para a concentração, raciocínio, criatividade e consolidação das memórias. Portanto, mesmo que você passe muitas horas estudando, com os melhores materiais e as melhores técnicas, se a qualidade do sono não estiver boa, a qualidade dos estudos também ficará prejudicada. No horário de dormir, evite distrações, como dispositivos eletrônicos, luzes artificiais e atividades agitadas.

- **Cuidar da saúde mental**

Aprendizagem e saúde mental tem tudo a ver! A chave para o sucesso no meio acadêmico é o equilíbrio, pois, é necessário priorizar os estudos, mas sem esquecer que a saúde mental está em primeiro lugar, influenciando diretamente na qualidade dos estudos. Assim, é essencial cultivar bons hábitos, estabelecendo uma rotina que respeite seus limites, buscando fortalecer os relacionamentos que apoiem o seu processo.

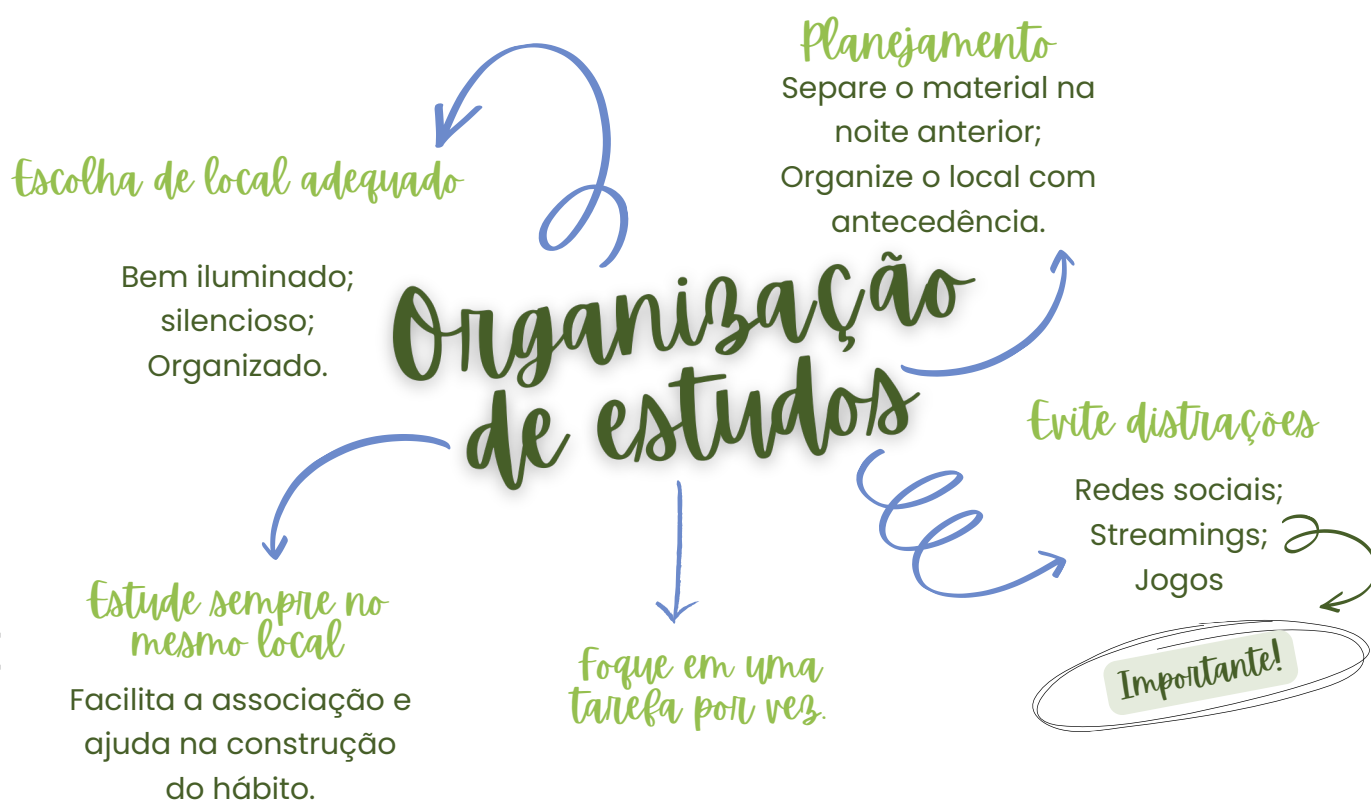




# ORGANIZAÇÃO DE ESTUDOS

Como vimos anteriormente, os hábitos fazem parte de nossas vidas, e ter bons hábitos influencia diretamente em nossa qualidade de estudo. Desse modo, estudar diariamente nos mesmos horários, no mesmo espaço, seguindo uma rotina determinada pode se tornar um hábito.

Assim, para podermos aprimorar nossos estudos é preciso uma organização, e para isso selecionamos algumas dicas:



Fonte: Autoria própria.

## PLANEJAMENTO DE ESTUDO

A Universidade é marcada pela autonomia nos estudos, tornando-se uma oportunidade incrível para o desenvolvimento do senso de responsabilidade e ampliação de potencial. No entanto, o comodismo, a procrastinação e a falta de organização podem atrapalhar (e muito) este processo.

Para evitar o acúmulo de conteúdos e que você perca datas importantes, como entrega de atividades e provas, se torna imprescindível que você realize um bom planejamento de estudos. Colocando no papel todo o seu tempo disponível, fica mais fácil visualizar quando e por quanto tempo dá para estudar. Isso lhe permitirá ter um maior aproveitamento do tempo e te auxiliará na efetivação desse hábito tão necessário na sua vida acadêmica.

Separamos algumas dicas importantes que irão te auxiliar nesse processo!



A seguir, você irá encontrar um modelo para anotar suas tarefas pendentes, as atividades que exigem maior prioridade e um modelo de planejamento semanal que podem auxiliar na organização dos seus estudos.

# LISTA DE TAREFAS

PERÍODO .....

## TAREFAS

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## PRIORIDADES

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## NOTAS

## LEMBRAR

# PLANEJAMENTO

S E M A N A L

SEGUNDA

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

TERÇA

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

QUARTA

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

QUINTA

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

SEXTA

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

SÁBADO

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

DOMINGO

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

HÁBITOS


S T Q Q S S D

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

NOTAS

--

# TÉCNICAS DE ESTUDOS

Certamente você já deve ter se perguntado qual é a melhor forma de estudar. Será que é usando questões? E os mapas mentais? Existe uma técnica de estudo infalível?

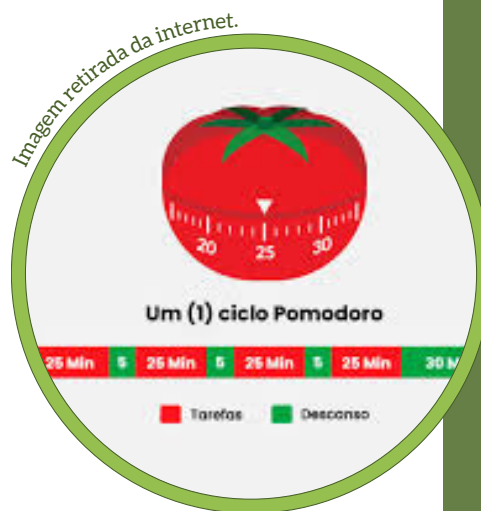
A verdade é que existem muitas técnicas de estudo que podem ser utilizadas para gerir melhor o tempo, assimilar o conteúdo e praticar o que você aprendeu. Elas podem ser combinados entre si para potencializar o estudo, mas é importante dizer que a eficácia delas depende de personalização. Isso significa que elas não funcionam sozinhas! Para uma técnica ser efetiva, ela precisa ser exatamente o que você precisa e contemplar o tipo de estudo que mais funciona para você.

Abaixo listamos as técnicas mais conhecidas, o que não significa que sejam as únicas! A dica, então, é testar aquelas que mais atraem você e, depois disso, decidir qual é a mais indicada para o seu jeito de aprender.

- **Pomodoro**

Essa técnica, além de nos ajudar a fazer o que desejamos no tempo ideal, ela também nos auxilia a melhorar a concentração.

Organize seu tempo de estudo em 4 partes de 30 minutos cada, sendo 25 min. de foco total e 5 min. de descanso.



Para realizar essa técnica você precisará de:

- Um timer ou despertador (pode ser do celular);
- Papel ou bloco de notas com as tarefas que você irá realizar.

É importante salientar que:

- Ao término dos 25 minutos de foco total, ainda que a tarefa não tenha sido concluída, você faça a pausa dos 5 minutos e retome-a em seguida;
- Durante o tempo de descanso, é interessante não fazer nada que requeira muito esforço mental;
- Anote todo tipo de interrupção, seja interna ou externa, assim poderá descobrir o que tira sua concentração e foco.

## • Autoexplicação

A autoexplicação é um método ativo de estudo. Com esta técnica, o estudante explica com suas próprias palavras o que entendeu após realizar a leitura do material indicado pelo professor.

Para isso, você pode falar o que entendeu em frente ao espelho ou gravar áudios em aplicativos de conversa, que depois podem ser utilizados nos momentos de revisão.

Mas atenção! A autoexplicação não é decorar, é dar uma aula para si próprio após entender!

Imagem retirada da internet.

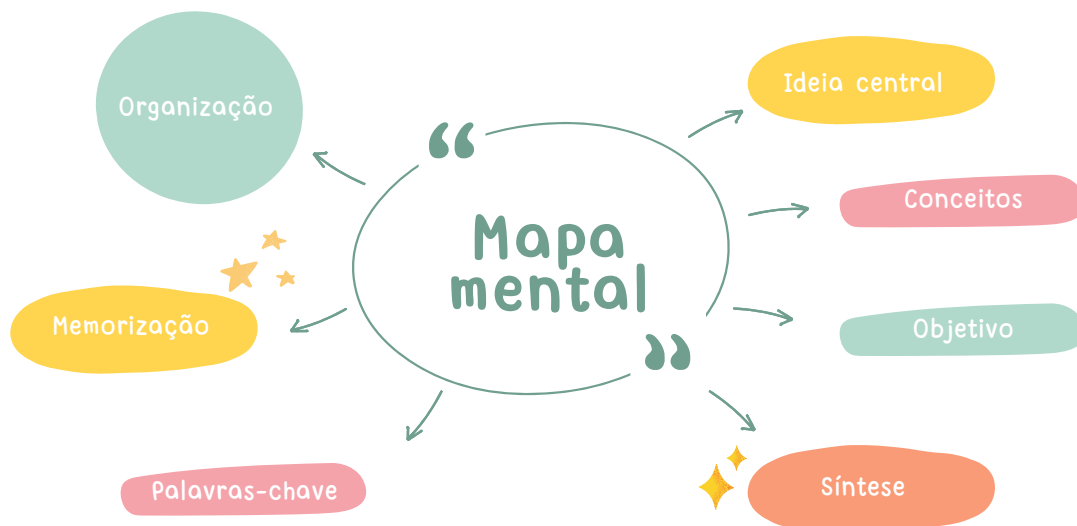


## • Mapas Mentais

Mapa mental é uma técnica de organização e memorização de pensamentos lógicos e ideias.

- É importante ser feito com palavras e organizado de forma objetiva, havendo uma ideia central.
- Você pode utilizar aplicativos ou sites de internet para auxiliar na elaboração, mas também pode fazer manual.

Imagem retirada da internet.



## • Mnemônico

Um mnemônico é algo que podemos usar para lembrar de coisas com mais facilidade.

É baseada na associação do que precisa ser lembrado com alguma outra coisa de mais fácil memorização. Essa associação é feita com diversas outras coisas, como, por exemplo, uma palavra, música, objetos, locais ou um poema.



## • Resumos e Fichas

O resumo é a forma de escrever as ideias centrais de um texto, segundo o que você entendeu. É importante que você não transcreva o que foi marcado no texto, mas o que você entendeu do que foi lido. Para fazer um resumo eficiente é necessário seguir alguns passos:

- É preciso ler o conteúdo com atenção, se for preciso, leia mais de uma vez até entender;
- Durante a leitura destaque pontos importantes;
- Organize suas ideias e tudo o que aprendeu;
- Utilize suas palavras para elaborar o seu resumo;
- Para as fichas, organize o que aprendeu em tópicos, caso queira;
- Seja breve e conciso nas anotações.



## • Resoluções de Questões

Para consolidar o conteúdo estudado é importante colocar em prática através da resolução de questões. Ela pode ser feita a partir das listas de exercícios disponibilizadas pelo professor, baixadas da internet ou por questões elaboradas no momento da leitura do material.

A utilização desta técnica visa:

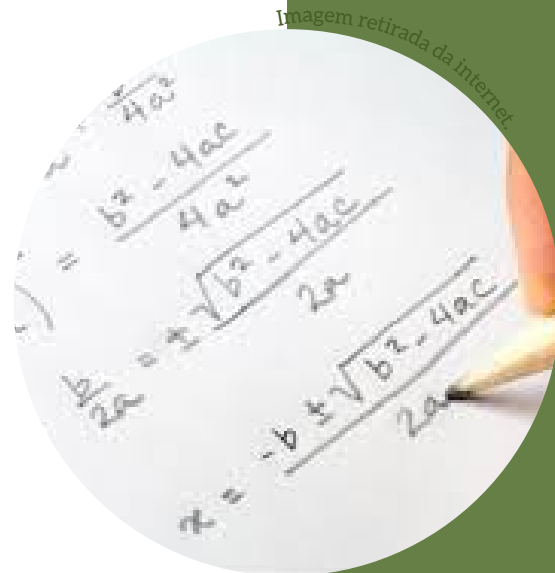
- Fixar o conteúdo;
- Monitorar seus erros;
- Observar o que merece mais atenção;
- Acompanhar o seu progresso.

## • Revisões Frequentes

A revisão ajuda a consolidar o conhecimento adquirido e fixá-lo na memória de longo prazo. Ao revisar um assunto, relembramos e reorganizamos as informações que aprendemos anteriormente, facilitando recordá-las no futuro.

Além disso, a revisão ajuda a identificar lacunas no conhecimento e a entender melhor os conceitos mais difíceis. Para isso:

- Separa um tempo para cada disciplina;
- Podem ser realizadas a cada 7, 15 ou 30 dias.
- Quando chegar no período de avaliação é importante ter realizado ciclos de revisões.





## DICAS IMPORTANTES

- Deixe o seu espaço de estudos sempre organizado, sem bagunça;
- Separe o que estudará com antecedência;
- Tenha uma lista de tarefas diárias;
- Realize as tarefas mais difíceis primeiro;
- Ao realizar suas tarefas fique longe de distrações;
- Defina limite de tempo para a realização de cada tarefa;
- Estipule metas diárias;
- Encontre seu melhor método de estudos;
- Fazer pequenas pausas é importante;
- Durma bem;
- Tenha uma boa alimentação;
- Pratique atividade física.



## REFERÊNCIAS

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios.** Tradução de Rafael Mantovani. São Paulo: Objetiva, 2012.

SANTOS, Alexsandro Souza dos. **Guia de técnicas de estudos: organização e planejamento: como estudar e organizar os estudos.** Parnaíba: UFDPAr, 2020. Disponível em: [https://www.ufpi.br/arquivos\\_download/arquivos/Parnaiba/2021/Guia\\_de\\_Estudos\\_UFDPAr\\_-\\_SEPE-PRAEC.pdf](https://www.ufpi.br/arquivos_download/arquivos/Parnaiba/2021/Guia_de_Estudos_UFDPAr_-_SEPE-PRAEC.pdf). Acesso em: 10 jul. 2023.

SERVIÇO DE PSICOLOGIA, Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis da Universidade Federal Rural do Semi-Árido. **Bons Hábitos de Estudos: Tríade Encontros.** Material de Apoio Interno. Mossoró, 2022. Acesso em: 10 jul. 2023.

**PROAE**  
PRÓ-REITORIA DE  
ASSUNTOS  
ESTUDANTIS



(84) 3317-8208

(84) 99179-7954

@PROAE\_UFERSA