



PET NEWS

ESTILOS DE APRENDIZAGEM E ESTRATÉGIAS PARA OBTER ÊXITO NOS ESTUDOS

Programa de Educação Tutorial - Engenharia Florestal
Universidade Tecnológica Federal do Paraná - Dois Vizinhos

ESTILOS DE APRENDIZAGEM E ESTRATÉGIAS PARA OBTER ÊXITO NOS ESTUDOS

Há diversas possibilidades de aprendizagem, no entanto a velocidade exigida para que as pessoas aprendam não tem se revelado proporcional à capacidade de resposta, em razão dos desafios que circundam o processo de aprender. Observa-se que o tempo despendido a aprender prolonga-se, estendendo a educação obrigatória e estabelecendo uma aprendizagem ao longo de toda a vida, inclusive extrapolando os espaços privilegiados para a construção do conhecimento. (POZO, 2000).

No contexto da sociedade da aprendizagem, Portilho (2011, p.78) assegura que “aprender é fazer conexões entre as informações, significando-as a partir da realidade, transformando-as em conhecimento”. Sob esta perspectiva é notável o papel da interação social no processo de aprendizagem, no entanto, é na mente do indivíduo que as representações terão lugar e por onde passarão por processos cognitivos próprios de cada indivíduo (POZO, 2000).

Isso significa que para aprender, o estudante precisa desenvolver um conhecimento sobre si próprio, procurando identificar sua modalidade de aprendizagem, ou o conjunto de habilidades, estratégias e estilos colocados em funcionamento a partir de



NESTA EDIÇÃO:

Estilos de aprendizagem e estratégias para obter êxito nos estudos	PÁG.01
Estilos de aprendizagem	PÁG.02
Autoconhecimento	PÁG.03
Resolva as distrações externas, fique off-line	PÁG.03
Aprenda a fazer "Centramento", foque naquilo que está fazendo	PÁG.04
Exercite sua mente, sua mente precisa ser treinada	PÁG.05
Crie uma rotina, faça um cronograma de estudo e respeite o tempo	PÁG.05
Ambiente, escolha um local adequado, elimine a bagunça e o desconforto	PÁG.06
Liste as suas tarefas, não faça mais de uma coisa ao mesmo tempo	PÁG.07
Estude em blocos	PÁG.07
Revise a matéria	PÁG.07
Estude sozinho	PÁG.07
Mapas mentais, mapas conceituais e uso de cores	PÁG.08

relações internas e externas. (PORTILHO, 2011).

Habilidade é a destreza do sujeito na realização de uma tarefa. As habilidades, desde que o sujeito seja provido de capacidade potencial, podem ser ensinadas, são desenvolvidas por meio da prática como função ou da necessidade do contexto em que o indivíduo está inserido.

Já sobre a estratégia, pressupõe o planejamento, a regulação e a avaliação das ações empreendidas pelo indivíduo no processo de aprendizagem. É sempre consciente, vem em resposta a um tipo de aprendizado demandado e vale-se de técnicas ou procedimentos ajustados, conforme o que se pretende aprender (FONT; BADIA, 2000).

De um modo geral, cada estudante manifesta preferências por determinados ambientes de aprendizagem e por estratégias com as quais se identifica. Alguns manifestam interesse em aprender fatos ou acessar grandes volumes de informação sobre temas de seu interesse, ao passo que há os que preferem temas que exijam muito raciocínio e pouca informação, como nos casos de conteúdos matemáticos ou tecnológicos, por exemplo. Por este prisma, Felder e Silverman (1988) acrescentam que há estudantes que preferem aprender por meio de formas visuais de informação, enquanto outros preferem formatos verbais, respaldados nas escritas, e há ainda aqueles que preferem aprender de maneira ativa e interativamente, quando outros trabalham mais introspectivamente e individualmente (MIRANDA; MORAIS, 2008).

Para facilitar esse encontro do estudante com seu estilo, suas habilidades e a melhor forma de aprender, sugerimos responder o questionário Honey-Alonso - Estilos de Aprendizagem, disponível em:

NESTA EDIÇÃO:

Faça pausas	PÁG.08
Escreva à mão	PÁG.08
Estipule e cumpra um "fim"	PÁG.08
Alimente-se muito bem	PÁG.09
Durma, durma e durma	PÁG.10
Relaxe, não se esqueça do lazer	PÁG.10
Exercite-se, Movimente-se	PÁG.11
Ouçá música	PÁG.11
Técnica Pomodoro	PÁG.12
Técnica - A matriz de Eisenhower	PÁG.12

ESTILOS DE APRENDIZAGEM



Fonte: Os autores, 2021.

http://www.escoladigital.professor.pr.gov.br/sites/professores/arquivos_restritos/files/documento/201911/questionario_honey_alonso.pdf, este link há todas as instruções de como responder, construir o gabarito e identificar qual seu estilo.

De acordo com o questionário de Honey-Alonso as características de cada Estilo de Aprendizagem são:

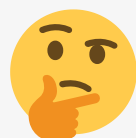
□ **Ativo:** Valoriza dados da experiência, entusiasma-se com tarefas novas e é muito ágil; é quase impossível não perceber a sua presença; quando está em grupo, sempre está fazendo alguma coisa e, em geral são intempestivas. A rotina dos ativos é repleta de múltiplas atividades. Quando estão perdendo o prazer por certa atividade, são empolgados a procurar outras que lhes proporcionem satisfação ou prazer. São pessoas participativas, inovadoras.

□ **Reflexivo:** Utiliza a observação, estuda, reflete e analisa antes de chegar a uma conclusão. Pessoas desse estilo preferem escutar mais para depois agir, são mais ponderadas que o ativo. Gostam de observar pessoas agindo. Escutam atentam ente outras pessoas e compreende o que está sendo discutido antes de se pronunciar. Eles coletam dados, tanto de experiências próprias quanto de experiências de terceiros, e refletem sobre eles, antes de chegar a uma conclusão.

□ **Teórico:** É lógico, estabelece teorias, princípios, modelos, busca a racionalidade, a objetividade e a lógica. Este estilo são os que buscam o sentido das coisas e como elas se relacionam, ou seja, abordam problemas sempre de forma lógica. Pessoas desse grupo tendem a ser disciplinados, perfeccionistas. Não trabalham sem planejamento e cronograma.

□ **Pragmático:** Tende a colocar em prática as ideias, faz experimentos; tem como objetivo a funcionalidade. São pessoas que ao aprenderem uma nova teoria, tem inúmeras ideias e não veem a hora de implementá-las. Diferentemente do estilo teórico ou reflexivo, são pessoas impacientes para discussões longas e sem conclusões, pois, gostam de solucionar problemas e aplicar o que aprendeu.

Além de identificar o estilo de aprendizagem o estudante deve buscar encontrar a melhor técnica, ou o conjunto delas, ou seja, operacionalizar a melhor maneira de estudar. Neste sentido seguem algumas orientações para organização e técnicas de estudos que podem ser aprofundadas por cada acadêmico.



AUTOCONHECIMENTO:

O autoconhecimento é essencial para diversas áreas da sua vida: identificar quais são os seus limites, quais são suas potencialidades, como lidar em diferentes situações. A relação entre o autoconhecimento e atenção/concentração é grande.

Sabemos que muitas distrações podem ter causas internas. Quando você se conhece, fica mais fácil entender o que pode fazer para lidar com essas questões internas. Por exemplo, se você é uma pessoa ansiosa, pode ser ainda mais difícil manter o foco com tantas preocupações rondando a sua mente, e se você se conhece é mais fácil identificar/utilizar algumas técnicas para controle da ansiedade. Mas, antes é preciso se reconhecer-se como ansioso.

RESOLVA AS DISTRAÇÕES EXTERNAS, FIQUE OFF-LINE:



YOU ARE OFFLINE

Fonte: REDBUBBLE, 2021.

Não são apenas as questões internas que podem afetar sua atenção/concentração. É comum nos depararmos com diversos

aspectos do ambiente que distraem a nossa atenção. Algumas interferências são prazerosas: redes sociais, jogos, televisão, amigos e familiares, são alguns dos exemplos de distrações externas que devemos evitar (quando estamos nos concentrando para os estudos).

Atualmente o celular é uma grande fonte de distração (se não a maior). O vício no uso de aparelhos eletrônicos é um grande vilão da concentração. Por isso, o ideal mesmo é que o celular fique no modo avião, no silencioso ou longe quando você for estudar. Do mesmo modo, desligue a televisão. A internet também serve para você estudar, é claro, sabemos disso e concordamos. Contudo, lembre-se sempre de ter moderação e manter o foco! Desconecte-se! Se você deseja melhorar a atenção e concentração, desconecte-se, desligue o celular e fique sem checar as redes sociais.

A tecnologia domina praticamente todos os aspectos da vida durante o tempo em que estamos acordados, e isso tem um custo cognitivo. A desconexão ajuda a exercitar uma parte do cérebro conhecida como rede neural padrão, permitindo espaço para sonhar e consolidar a memória. A hora do estudo deve ser sagrada, por isso, afaste tudo que possa lhe chamar a atenção e desviar o foco. Separe apenas o material de estudo e concentre-se nele.

APRENDA A FAZER “CENTRAMENTO”, FIQUE NAQUILO QUE ESTÁ FAZENDO:



Fonte: Canva, 2021.

Concentrar é trazer para o centro. Trazer para o centro de sua mente. É juntar o que está disperso para o centro de sua mente. Lembre-se: você deve direcionar sua atenção ao que precisa fazer, ao que decide fazer ao que quer fazer. Concentra-se é criar densidade e estar aberto a deixar vir novas ideias sem perder o foco. É dar espaço à intuição, à criatividade. Acredite, a respiração é essencial nesse processo. Ajuda muito manter uma respiração tranquila, pausada e relaxar seu corpo.

Estamos acostumados a fazer as coisas de forma mecânica: levantar, tomar banho, escovar os dentes, trocar de roupa. Procure prestar atenção no que você está fazendo, direcione seu pensamento àquela ação específica, procure estar presente, estar por inteiro. Se você está tomando banho, sinta a água caindo no seu corpo e fixe sua atenção nesta atividade. Mantenha sua atenção voltada à atividade que você está realizando no momento.

No início, como sua mente não está acostumada a se concentrar no que você está fazendo, sua mente foge, dispersa, vai pensar em outra coisa. Direcione novamente seu pensamento, sua atenção e sua concentração à atividade realizada. Essa é uma dica simples, mas muito poderosa. Por isso, tente trazer sua atenção de volta ao que você está fazendo, o quanto for necessário. Pratique e repita sempre. Atenção e concentração são habilidades que aumentam conforme as exercitamos.



Fonte: Canva, 2021.

EXERCITE SUA MENTE, SUA MENTE PRECISA SER TREINADA:



Fonte: Canva, 2021.

Faça exercícios de palavras cruzadas, monte quebra-cabeça, jogue xadrez, exercite uma outra língua, leia. Conte de 1 a 100 e depois volte contando de trás para frente. Sua mente é como seus músculos, precisa ser treinada. Estimule sua mente. Mantenha a mente em exercício. Sua mente, como seu corpo, também precisa de treinamento.



Fonte: Canva, 2021.



Fonte: Total Luxo, 2021.

Memorize: Você costuma praticar a memorização? Se ainda não, você deveria começar. Memorizar frases, poemas e até músicas ajuda não só na ampliação do vocabulário, mas também treinam o cérebro para que ele se concentre em atividades importantes. Aqui a ideia é desenvolver a memória, pela memorização, não incentivamos a prática da “decoreba” como técnica de aprendizagem.

Lembre-se de que a memória forma a base para a aprendizagem e que, sem ela, não podemos nos concentrar. Portanto, tenha hábitos diários para exercitar a mente: isso impactará diretamente o seu sucesso profissional e pessoal. Assim como o corpo, o cérebro também precisa se exercitar.

A ginástica mental é essencial e deve ser aplicada à sua rotina.

CRIE UMA ROTINA, FAÇA UM CRONOGRAMA DE ESTUDO E RESPEITE SEU TEMPO:



É extremamente fundamental que o estudante elabore um cronograma de estudo e, principalmente, que esse cronograma atenda o seu ritmo de estudos. Estudar com organização de tempo e conteúdo tende a ser mais eficiente e gerar bons resultados. O estudo aleatório causa desconcentração, uma vez que não se segue uma rotina, e o cérebro acaba vendo cada dia uma coisa diferente. Além disso, é importante respeitar o seu tempo de estudo. É melhor você estudar três horas por dia com bastante concentração do que seis horas sem a atenção devida. Respeite mesmo o tempo programado, se programou três horas procure não parar antes. No começo pode ser que você tenha dificuldades, mas seu cérebro vai acostumando e entendendo que aquele tempo deve ser dedicado aos estudos.

Algumas pesquisas da neurociência apontam que após 21 dias uma atividade passa a ser uma rotina. Todo dia antes de começar a estudar, crie um pequeno ritual, seja levar uma jarra de água para a mesa, seja organizar os livros de acordo com o que se vai estudar no dia. Sente-se, respire fundo e mentalize todo o conteúdo que deverá ser visto, a sequência de estudos, os exercícios. Dessa maneira, seu cérebro irá se acostumar que a partir daquele momento não tem brincadeira mais, é hora de estudar.

Seja flexível: Retomamos aqui a importância do cronograma para ter uma boa produtividade. Porém, não deixe que o seu planejamento te domine! Se você acha que deve ficar mais tempo estudando uma matéria ao invés de adiantar para a próxima, dê tempo ao tempo. O plano de estudos deve auxiliar sua rotina, mas o nível de aprofundamento de cada assunto é você quem determina. Se não está confiante, continue onde achar pertinente e depois, aos poucos, você vai ajustando seu planejamento.

AMBIENTE, ESCOLHA UM LOCAL ADEQUADO, ELIMINE A BAGUNÇA E O DESCONFORTO:



Fonte: Canva, 2021.



Fonte: BADALO, 2021.



Mesas de estudos bagunçadas são “horíveis para o cérebro”. Isso porque o sistema nervoso tende a se espelhar no ambiente externo. Elimine a bagunça. A atividade cerebral se espelha em muito no ambiente, logo se a mesa, o quarto, o espaço, estão desorganizados a

tendência é de que a atividade cerebral também tenha dificuldade para se organizar. De repente, o local em que você está se dedicando para as suas atividades não seja o mais apropriado por conta dos sons que podem tirar a sua atenção.

O ideal mesmo é se acostumar a ter um espaço com mesa e cadeira somente para os estudos. Também fique atento ao barulho, evite-o ao máximo possível. Antes de começar a maratona, deixe tudo que você precisa organizado e separado: livros, cadernos, canetas, computador. Estudar em um local onde as coisas estão bagunçadas pode tirar sua concentração. O simples fato de ter que procurar por uma caneta já pode desviar a sua atenção para outras coisas. Um ambiente barulhento, escuro ou com baixa luminosidade, um ambiente sujo e/ou desorganizado pode ser um aspecto que influencie negativamente na sua atenção e concentração. É verdade que o caos pode ser um grande aliado na busca por criatividade e inovação. Mas, se o objetivo é terminar uma tarefa, um estudo é melhor manter a sua escrivaninha limpa e organizada.

Tente manter sua mesa de estudos sempre limpa, organizada e somente com o material necessário. Coloque ordem em seu quarto, suas gavetas, sua mesa de trabalho, concentrando-se em cada coisa no que está fazendo. Até mesmo a decoração pode te afetar! Por isso, procure por um lugar em que você esteja confortável, que tenha uma boa iluminação e que você se sinta estimulado para desenvolver as suas atividades.

A falta de cuidado com a ergonomia também pode gerar distrações. A postura para estudar deve ser correta e confortável, para que o cérebro não se concentre mais no cansaço, na fadiga e nas dores do que na atenção aos estudos. Sentar na cama, ou deitar no sofá para estudar também não funciona muito, porque o cérebro já vai entender que pode rebaixar a atenção, ficar menos alerta, porque o conforto da cama ou do sofá funciona, muito bem para dormir.

LISTE AS SUAS TAREFAS, NÃO FAÇA MAIS DE UMA COISA AO MESMO TEMPO:

Está precisando focar em determinadas tarefas, mas não consegue manter o foco? Faça uma lista! Listar as coisas que precisam ser feitas o ajudará a se concentrar no que de fato você tem que realizar em determinado dia. Aprenda a fazer planos de ação e operacionalize cada uma de suas metas. Aprenda a priorizar. Estabeleça prioridades. Priorizar é escolher. Priorizar é colocar o que é mais importante fazer em primeiro lugar. Escolha uma tarefa importante que você vai fazer e concentre-se nela. Planeje o que você deverá estudar em cada dia, incluindo os horários, as disciplinas e os assuntos que você deverá aprender.

O famoso “multitask” pode ser uma grande armadilha e, significa basicamente mudar de uma tarefa à outra rapidamente. Quanto mais mudamos de tarefa, mais energia gastamos e quanto mais energia gastamos, menos temos para focar no que realmente importa. Sendo assim, se você precisa fazer tarefas importantes, organize-se por ordem de prioridade para fazer uma de cada vez. Isso o

ajudará a se concentrar nas prioridades e a manter a alta qualidade das suas ações. Hoje, estamos recebendo estímulos constantes, além de estarmos expostos a informações em excesso, o que acaba sobrecarregando nosso cérebro.

ESTUDE EM BLOCOS:

Ao invés de estudar tudo de uma vez, “quebre” os estudos em blocos. Isso te ajuda a dar uma sensação boa de tarefa cumprida ao fim de cada módulo concluído, o que acaba te motivando ainda mais para estudar o que falta. Essa é uma dica simples, mas bastante eficiente para você que está procurando saber como melhorar a concentração! Assim, você evita a frustração por sentir que não está dando conta do que precisa estudar e passa a enxergar cada dia com um objetivo próprio a ser alcançado.



REVISE A MATÉRIA:

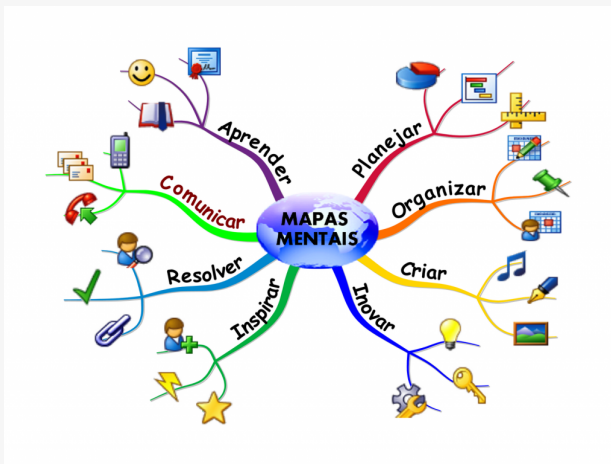
De nada adianta você estudar um cronograma inteiro e só no final realizar a revisão. O processo de revisão deve ser contínuo, por isso, releia o conteúdo sistematicamente. Além disso, tire um dia no final de semana para revisar a matéria da semana e realizar exercícios. Essa prática deixa seu cérebro mais acostumado à rotina.

ESTUDE SOZINHO:

Estudar em grupo pode até parecer interessante no sentido de compartilhar saberes, mas, em um primeiro momento, é melhor que o estudante opte por realizar a atividade sozinho. Afinal, com os colegas, o estudo pode ser desfocado por conversas paralelas, e a qualidade do aprendizado, prejudicada.

MAPAS MENTAIS, MAPAS CONCEITUAIS E USO DE CORES:

O ideal é utilizar esquemas, os ditos mapas mentais ou os mapas conceituais com informações sucintas que se inter-relacionam com outras. E mais: usar cores. Setas coloridas, palavras grifadas em outro tom, “caixas de atenção”, que atraem o olhar do estudante para alguma informação em destaque.



Fonte: Nova concurso, 2021.

FAÇA PAUSAS:

Por mais empolgado que você esteja com os estudos que está desenvolvendo, não se esqueça de fazer pausas. Levante, saia um pouco do ambiente, tome uma água ou, até mesmo, use essa pausa para checar as redes sociais. Porém, controle o tempo da pausa para que ela não dure mais do que o necessário. Alguns estudos indicam que o cérebro humano consegue se fixar num único objeto durante 50 ou 60 minutos. Depois desse período, a atenção inevitavelmente se esvai. A dica é trabalhar ininterruptamente durante esse bloco temporal, e então fazer um intervalo de cinco a 10 minutos para checar mensagens do celular, acessar redes

sociais ou levantar para tomar um café. “A pausa ajuda a descansar as áreas ativas no cérebro até então”. Após esse breve período de relaxamento, você estará pronto para outra sessão de estudos.

ESCREVA À MÃO:

A onipresença da tecnologia leva muita gente a esquecer o papel e a caneta. Mas existe uma grande vantagem em anotar suas ideias usando o velho método. Quem escreve informações à mão tem mais facilidade de compreendê-las e memorizá-las do que quem as digita. O motivo? O processamento de dados ocorre de forma mais superficial ao se usar o teclado, diz o estudo. Estudos mostram que, enquanto a pessoa escreve, uma linha de raciocínio é formada e a atenção naquilo que se escreve é bem maior do que se ela estivesse digitando.

O estudo feito só por meio da leitura não é tão eficiente. O estudante pode se pegar facilmente distraído no decorrer das páginas. Por isso, escreva! Faça esquemas, transcreva partes importantes e organize resumos. Quem escreve consegue assimilar melhor o conteúdo e tê-lo por mais tempo na mente.

ESTIPULE E CUMPRA UM “FIM”:

Já foi citado o cronograma de estudos não é? Então, vamos reforçar a importância dele aqui! É extremamente importante manter um cronograma de estudos, uma rotina, contudo tão importante quanto essa rotina e esse cronograma, é programar um horário/momento do fim. Para todo dia de estudo, estipule um horário para

terminar. Isso te ajuda a entender como otimizar o tempo que você tem e, conseqüentemente, manter o foco. Afinal, não terá como deixar para fazer depois o que você precisa cumprir em seu cronograma.

ALIMENTE-SE MUITO BEM:

Tentar estudar sentindo fome com certeza não é uma boa ideia. Além do cérebro ficar distraído pensando em comida, a atividade cerebral consome bastante energia para se manter em alerta. Estudar em jejum não é uma boa ideia para quem busca concentração. Isso porque o sistema atencional requer uma grande quantidade de energia, é aconselhável ter sempre algo no estômago: tanto para que haja força suficiente no organismo para manter o foco, quanto para que o cérebro não se distraia com a fome.



Fonte: Bestlive, 2021.

Tenha comidas nutritivas em sua mesa de estudos para beliscar. Sentir fome é um grande motivo para desconcentração e pode tirar todo o seu foco ter que parar os estudos em um momento inapropriado para ir à cozinha. Ter sempre algo no estômago é essencial para manter a concentração nos estudos. Não precisa ser nada muito substancioso, que o processo digestivo gaste muitas energias ou te deixe como sono/preguiça/sensação de estufamento etc.

Alguns alimentos ajudam na regeneração dos neurônios, impactando na concentração. A hipoglicemia, que é a falta de glicose no organismo, pode prejudicar o raciocínio. Portanto, escolha fontes dessa substância, como cereais integrais e frutas, para melhorar o foco. Outros alimentos que ajudam durante os estudos são: nozes, amêndoas e até chocolate, desde que seja o amargo. Mas lembre-se: evite comer muito antes de estudar para não dar aquela famosa vontade de tirar uma soneca. O zinco é outro elemento importante, pois atua contra os radicais livres, preservando as membranas dos neurônios, contribuindo, assim, para a troca de informações entre eles. Nesse caso, consuma alimentos como ovos e laticínios para ter um cérebro mais concentrado.

O café é uma bebida indicada também ingerir cerca de 230 mL de café diminui a suscetibilidade às distrações. Ou qualquer outra bebida com cafeína. Estudos mostram que doses pequenas (menos que 40mg) ou moderadas (300mg) aumentam a atenção e as capacidades de se manter alerta, vigilante e de reagir rapidamente. Masque um chiclete: ou, se não for possível, mastigue outra coisa. Isso porque a ação ajuda a aumentar o fluxo de oxigênio nas partes do cérebro responsáveis por atenção. Ao mesmo tempo, injeta um pouco de insulina no sangue que pode fornecer uma energia extra.



Fonte: Canva, 2021.

Permaneça alimentado e hidratado: Vários estudos indicam que beber água beneficia a atividade cerebral e aprimora a capacidade de completar tarefas de forma mais rápida. Por outro lado, a desidratação pode gerar enxaqueca, estresse e dificultar o foco nos estudos. Antes de estudar prepare uma garrafa de água fresca para você ter sempre ao seu alcance.

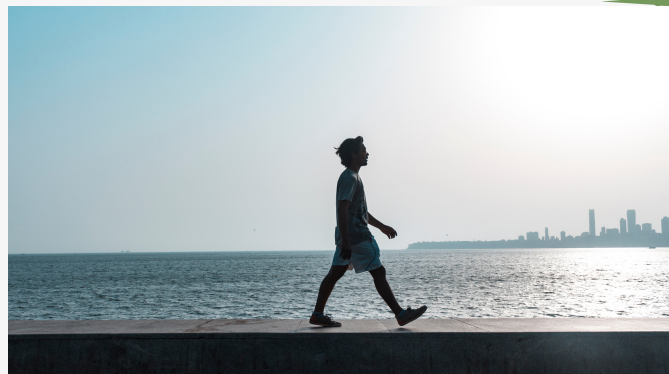
DURMA, DURMA E DURMA:

Respeite as horas de sono recomendadas! Durma de 7 a 9 horas por noite para acordar renovado e pronto para “mergulhar” no planejamento do dia. Assim como os outros órgãos de nosso corpo, o cérebro precisa descansar. Dessa maneira, se você quer melhorar a concentração, precisa dormir bem. Durante o sono, o sistema nervoso central é restaurado, fazendo com que os neurônios repassem informações adequadas entre eles. Logo, isso impacta na atividade cerebral, nos ajudando a desenvolver uma capacidade superior de focar em determinadas tarefas. De nada adianta dormir pouco e depois tomar litros de cafeína: seus estudos não vão ser produtivos como você desejava.



Fonte: Canva, 2021.

RELAXE, NÃO SE ESQUEÇA DO LAZER:



Fonte: Canva, 2021.

O cérebro não é uma máquina. Se você não der um descanso a ele, com tempo, a sua concentração vai falhando e as atividades começam a ser feitas de qualquer maneira. Desse modo, separe alguns momentos do seu dia para dar uma pausa e relaxar — isso o ajudará a ter mais fôlego para fazer as tarefas que exigem foco. Ter momentos de lazer é fundamental não só para garantir o bem-estar, mas também melhorar a concentração. Por isso, invista nesses momentos de descontração. Faça atividades que te deem prazer e que não tenham caráter de obrigação, como passear em um parque ou assistir a um filme. Relaxar e pensar em lazer pode parecer impossível se você tem um prazo apertado para cumprir, mas quanto mais se estressar por isso, pior é. Isso porque o estresse reduz a capacidade cognitiva de memória e atenção. Reforçamos aqui a importância da rotina e do cronograma.

Fonte: Canva, 2021.



EXERCITE-SE, MOVIMENTE-SE:

Fazer exercícios físicos regularmente não é importante apenas para ter um condicionamento físico mais saudável. Atividades físicas, especialmente aeróbicas, estimulam a capacidade cognitiva do cérebro. Pessoas mais ativas são capazes de manter o foco por mais tempo e de processar informações mais rapidamente. Além de tornar as memórias mais consistentes, os exercícios são comprovadamente um dos responsáveis por ajudar na concentração. Portanto, escolha um esporte que lhe seja agradável e comece a praticar!

Fonte: Canva, 2021.



Fonte: Canva, 2021.

OUÇA MÚSICA:

Além de bloquear ruídos do ambiente, ouvir música pode ajudar a trazer relaxamento e concentração. A música evita ruídos dispersivos, acalma seu corpo e sua mente, facilitando direcionar sua energia mental para o que está realizando. Ouvir música ajuda muito a manter-se concentrado, mas é preciso que seja uma música suave, de preferência já conhecida, que não exija sua atenção, pois esta deverá estar focada no que estiver fazendo. É importante que você não se envolva demais com a trilha sonora, apenas relaxe com ela. Não vá colocar aquela música que te deixa super animado, com vontade de cantar ou dançar, hein? Ou aquela música que te traz lembranças tristes e te deixa emotivo ou deprimido. O ideal é que você coloque músicas calmas e, de preferência, em outros idiomas. Assim, você tem menos chances de perder a sua concentração focando na letra. Além disso, se você estiver em um local público, estudar com fones de ouvido pode te ajudar a passar a mensagem para outras pessoas de que aquele não é um bom momento para conversar!

TÉCNICA POMODORO:

Método de gerenciamento de tempo desenvolvido por Francesco Cirillo (1980). A técnica consiste na utilização de um cronômetro para dividir o trabalho em períodos de 25 minutos, separados por breves intervalos.

Passo a Passo:

- 1- Escolher a Tarefa a ser executada;
- 2- Ajustar o Cronômetro para o tempo desejado (geralmente 25 min);
- 3- Escolher a tarefa inicial;
- 4- Trabalhar na tarefa escolhida até que o alarme toque. Se alguma distração importante surgir, anotá-la e voltar o foco imediatamente de volta à tarefa;
- 5- Quando o alarme tocar, fazer uma marcação em um papel para contabilizar a quantidade de intervalos.
- 6- Se houver menos de 4 marcações, fazer uma pausa curta (3-5 minutos);
- 7- Depois da quarta marcação, fazer uma pausa mais longa (10-30 minutos), zerando a contagem de marcações e retornando ao passo 1.



Fonte: Sobreadministração, 2021.

TÉCNICA - A MATRIZ DE EISENHOWER:

A Matriz de Eisenhower é um jeito fácil de definir como priorizar suas tarefas de modo que as mais importantes não sejam deixadas de lado pelas que aparecem de repente ou que são urgentes.

A ideia é que todas as suas tarefas podem ser distribuídas em 4 quadrantes, com dois eixos: um de Importância e outro de Urgência. Esses 4 quadrantes recebem um valor de 1 a 4 baseado em sua prioridade.



Fonte: softensistemas, 2021.

Passo a passo:

- Passo 1 – Desenhe um plano cartesiano.
- Passo 2 – Defina as tarefas urgentes e importantes.
- Passo 3 – Defina as tarefas que são importantes mas que não são urgentes.
- Passo 4 – Defina as tarefas não-importantes, porém urgentes.
- Passo 5 – Defina as tarefas não-importantes e não-urgentes.

TÉCNICA - MÉTODO CORNELL:

O Sistema de anotações Cornell é um sistema de anotações concebido na década de 1950 por Walter Pauk, professor de educação da Universidade de Cornell. Trata-se de um sistema amplamente usado para se tomar notas em palestras ou leituras e, ainda, para revisar e reter o material apreendido. Usar o sistema Cornell pode ajudar na organização de suas notas, envolvê-lo ativamente na produção de conhecimento, aprimorar as suas habilidades de estudo e levar ao sucesso acadêmico.



Fonte: EDUCAMAISSBRASIL, 2021.

Não existe uma fórmula de estudos pronta e que funcione para todo mundo. O que existe é disposição, dedicação e, principalmente, organização para que a tarefa de estudar seja eficaz e renda resultados positivos. Por isso, estabelecer uma rotina diária de estudo pode ser a solução.

Como tudo na vida, nem sempre o que planejamos sai conforme o esperado e, com a rotina de estudos, é a mesma coisa. Pode acontecer de um dia todo o cronograma ir por água abaixo, mas não se desespere, com o tempo, a rotina passará a ser um hábito e será praticamente impossível não segui-la durante a semana. Bom estudo!

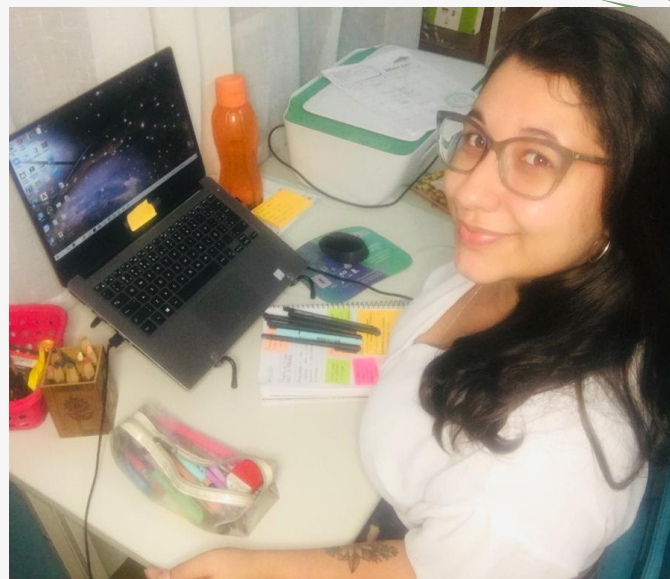


Fonte: ZANELLA, 2021.

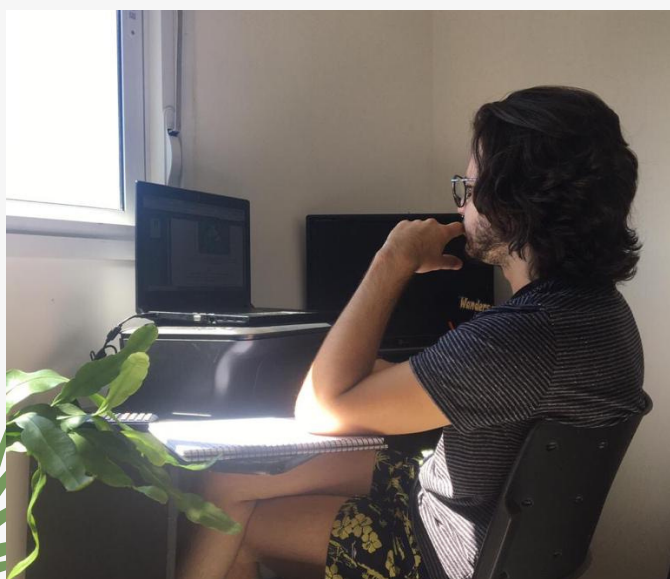
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS APNPS UTFPR DV



Fonte: MICHALICHEN, 2021.



Fonte: RAZERA, 2021.



Fonte: ROSA, 2021.



Fonte: CAROLINO, 2021.



Fonte: VIANA, 2021.

**QUER APARECER NA PRÓXIMA EDIÇÃO
DO PET NEWS?
ENVIE SUAS FOTOS PARA UMA DE NOSSAS
REDES SOCIAIS.**

- AULAS PRÁTICAS;
- ESTÁGIOS;
- VIAGENS TÉCNICAS;
- PESQUISAS;
- EXTENSÃO.

REFERÊNCIAS

ALONSO, Catarina M. , GALLEGO Domingo J. , HONEY Peter. Questionário Honey-Alonso de Estilos de Aprendizagem. Disponível em: http://www.escoladigital.professor.pr.gov.br/sites/professores/arquivos_restritos/files/documento/2019-11/questionario_honey_alonso.pdf. Acesso em 03.03.2021.

BRASIL, Ministério da Educação. Diretrizes Curriculares dos Cursos de Administração. Resolução n. 4 de 13/07/2005. Brasília, DF, 2005.

COUTINHO, C. P; LISBÔA, E. S. Sociedade da informação, do conhecimento e da aprendizagem: desafios para educação no século XXI. *Revista de Educação*, v.18, n.1, p.5-22, 2011.

FELDER, R.M.; SILVERMAN, L.K. Learning and Teaching Styles in Engineering Education. *Engineering Education*, v.78, n.7, p.674-681, 1988.

FONT, C. M., BADIA, M. C. Las estrategias de aprendizaje. Barcelona: Edebé, 2000.

HONEY, P.; MUMFORD, A. The Manual of Learning Styles. London: McGraw Hill, 1986

KOLB, D. Psicología de las Organizaciones. Problemas contemporáneos. Madrid: Prentice Hall, 1982.

MIRANDA, L.; MORAIS, C. ESTILOS DE APRENDIZAGEM: O questionário CHAEA adaptado para língua portuguesa. *Revista de estilos de aprendizagem*, v. 1, n. 1, p. 28-42, 2008.

MORGAN, Megan. Como fazer anotações usando o método Cornell. Disponível em: <https://pt.wikihow.com/Fazer-Anota%C3%A7%C3%B5es-Usando-o-M%C3%A9todo-Cornell>. Acesso em 09.03.2021

PORTILHO, E. M. L. Como se aprende. Estratégias, estilos e metacognição. Rio de Janeiro: Wak, 2011.

POZO. J.I. Aprendices y maestros. Madrid: Alianza, 2000.

TANCREDI, Sílvia. "Técnica Pomodoro - o que é e como funciona"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/dicas-de-estudo/tecnica-pomodoro-que-e-e-como-funciona.htm>. Acesso em 09.03. 2021

REDBUBBLE. Você está offline Pôster. Disponível em: <https://www.redbubble.com/i/poster/You-are-offline-by-dbengati/50499607.LVTDI>. Acesso em: 16.03.2021.

TOTALLUXO. Jogo de Xadrez. 2021. Disponível em: <https://www.totalluxo.com.br/jogo-de-xadrez-tabuleiro-dobavel-madeira-casas-5x5-pecas-rei-10cm>. Acesso em: 15.03.2021.

DAVINCI. 6 dicas para estudar em casa e não perder o ritmo. BADALO, 2019. Disponível em: <https://www.badalo.com.br/educacao/6-dicas-para-estudar-em-casa-e-nao-perder-o-ritmo/>. Acesso em: 15.03.2021.

NOVA CONCURSO. Mapas Mentais: Tudo o que você precisa saber!. 2021. Disponível em: <https://www.novaconcursos.com.br/portal/artigos/o-que-e-e-como-fazer-um-mapa-mental-para-concursos-2016-12/>. Acesso em: 16.03.2021.

BITENCOURT, C. Técnica Pomodoro. 2019. Disponível em: <http://www.sobreadministracao.com/tecnica-pomodoro-aumente-sua-productividade-no-trabalho-e-estudos/>. Acesso em: 17.03.2021.

OLIVEIRA, D. Matriz de Eisenhower. 2019. Disponível em: <https://blog.softensistemas.com.br/matriz-de-eisenhower/>. Acesso em 17.03.2021.

GABRIELE, S. Método Cornell. 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/noticias/como-fazer-resumos-com-o-metodo-cornell>. Acesso em 17.03.2021.



PET NEWS

PRODUÇÃO

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TUTORIAL
ENGENHARIA FLORESTAL UTFPR-DV
NUAPE/DEPED UTFPR-DV

TEXTO

PEDAGOGA CLAUDIA CRISTINA PIACENTINI E EQUIPE DO NUAPE-DV.

REVISÃO

PROF. DR. DINÉIA TESSARO

EDIÇÃO

CARLA VIANA

FACEBOOK: PET ENGENHARIA FLORESTAL UTFPR

INSTAGRAM: @PET_FLORESTAL

PAGE: PETFLORESTALUTFPR.COM.BR



UTFPR
UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ



Engenharia
Florestal