



# **7 DICAS** PARA **ESTUDOS MAIS** **PRODUTIVOS**



[ccsa.ufrn.br/  
nadis](http://ccsa.ufrn.br/nadis)



[facebook.com/  
nadisccsa](https://facebook.com/nadisccsa)

# 1 ESCOLHA O AMBIENTE

- Escolha um local com boas condições gerais: bem iluminado, limpo, organizado, ventilação, sem ruídos, sem distrações;
- Escolha um “cantinho do estudo”: lugar que possa ser utilizado apenas para estudar. Não vale cama, sofá ou afins;
- Estude sempre no mesmo local ou que possua semelhanças.

# 2 PLANEJE O ESTUDO

- Leve em conta:
  - Volume de estudo;
  - Complexidade da matéria;
  - Horas livres;
  - Rotina da sua casa;
  - Limite pessoal.
- Faça a distribuição de horas de acordo com:
  - Tempo disponível;
  - Produtividade.
- Ordene os assuntos e reserve uma hora para cada matéria com 15 minutos de intervalo:
  - 1ª hora - aquecimento: assunto simples/conhecido;
  - 2ª hora - aceleração: assunto complexo/não familiar;
  - 3ª hora - desaceleração: assunto mais simples/conhecido.
- Programe revisões diárias.
- Verifique:
  - Anotações na agenda
  - Calendário de provas
  - Prazo de entrega dos trabalhos
- Siga seu horário e plano de estudo.
- Seja equilibrado (divirta-se também!).
- Utilize o domingo como dia de descanso (pode ser usado para a leitura).



## 3 PREPARE O AMBIENTE

- Planeje antes:
  - O que vai ser estudado?
  - O número de páginas?
  - Os exercícios que vão ser resolvidos?
- Tenha o material em mãos:
  - Somente o necessário;
  - Identificado e organizado;
  - Arrume-o para o reinício dos estudos.
- Evite interrupções;
- Verifique o cumprimento do que você se propôs estudar.

## 4 CONHEÇA SEU ESTILO

Qual é seu estilo predominante de aprendizagem?

Modelo VAC (PNL)

Estilo	Como Aprende
Visual	Olhando, observando
Auditivo	Ouvindo
Cinestésico	Com estímulos táteis, movimentos corporais

Observação: Você pode ter a combinação de mais de um estilo de aprendizagem.

### a. Estilo Visual

- Lembra-se do que vê;
- Prefere instruções escritas;
- Gosta de ler em silêncio;
- Prefere receber informações por meio visual;
- Processa rápido as informações;
- Atento aos detalhes do ambiente;
- Muitas informações geram distração;
- Aprende melhor com:
  - Gráficos;

- Mapas;
- Tabelas;
- História em quadrinhos;
- Cartazes;
- Diagramas;
- Desenhos;
- Textos com muitas figuras.

#### b. Estilo Auditivo

- Lembra-se do que ouve;
- Muito ruído atrapalha a sua concentração;
- Prefere instruções orais;
- Gosta de informações detalhadas do tipo passo a passo
- Aprende ouvindo e falando;
- Atento às vozes e não às mudanças no ambiente;
- Gosta de ouvir histórias, conversar, entrevistar e realizar leitura oral ou em coro;
- Processa de forma moderada as informações;
- Aprende melhor com:
  - Entrevistas;
  - Painel de discussão;
  - Apresentação oral;
  - Participação em debates sobre material escrito.

#### c. Estilo Cinestésico

- Aprende tocando e manipulando objetos;
- Necessidade de envolver o corpo todo na aprendizagem;
- Lembra melhor do conteúdo das aulas se o expressar em ações;
- Processa lento as informações;
- Aprende fazendo (experiência motora);
- Pouco movimento causa muita distração;
- Atento ao ambiente;
- Aprende melhor com:
  - Jogos que envolvam o corpo todo;
  - Atividades de movimento;
  - Construção de modelos;
  - Instruções para fazer algo;
  - Realização de experimentos.

# 5 SELECIONE A ESTRATÉGIA

- O que são estratégias de aprendizagem?
  - Maneiras de lidar com diferentes fontes de informação e situações de aprendizagem.
- Conheça as suas preferências de aprendizagem. Ajuda a desenvolver as suas estratégias;
- Quanto mais estratégias adequadas, melhor apreensão da informação e maior a aprendizagem.
- a. **Estratégia Visual**
  - Dê importância às leituras, principalmente às que contêm esquemas e resumos gráficos;
  - Procure na internet recursos visuais sobre as matérias estudadas;
  - Faça resumos usando recursos como tabelas, esquemas, desenhos, fluxogramas;
  - Exponha suas anotações em diversos lugares para dar mais uma olhada;
  - Visualize os gestos do professor e o modo como ele ensina;
  - Tente construir imagens mentais sobre o que estiver estudando.
- b. **Estratégia Auditiva**
  - Procure gravar as aulas, palestras, seminários;
  - Escute as gravações periodicamente;
  - Faça resumos e grave-os;
  - Procure escutar as gravações, logo que acordar ou antes de dormir;
  - Escute mais as aulas e tente escrever pouco para ter mais atenção.
  - Leia os textos em voz alta;
  - Fique atento a tudo o que é falado em aula;
  - Converse com os amigos sobre os conteúdos.
- c. **Estratégia Cinestésica**
  - Procure professores que ministrem aulas com alterações de voz e movimento de braços, andem para lá e para cá, escrevem no quadro;
  - Procure estudar lendo em voz alta e caminhando pelo local de estudo;
  - Faça experiências práticas sobre o assunto, pesquisas, exercícios, atividades em laboratório;
  - Procure estudar mudando de posição de vez em quando;

- Escreva, fale, leia e faça gestos que achar que representem melhor as informações estudadas.

## 6 MÉTODO ROBINSON (EPL2R)

### Explorar: pré-leitura

- Crie curiosidade sobre o assunto
- Ideia do que seja o foco

### Perguntar: leitura ativa

- Sublinhar
- Anotar
- Questionar

### Ler: registro de notas

### Rememorar: conexões

- Relações entre conceitos
- Relações com saber prévio
- O que faltou entender?
- Como entender melhor?

### Repassar: diálogo

- Rever o que não entendeu
- Estudar em grupo:
  - Trocar resumos
  - Fazer comentários

### Como fazer um resumo?

- Anote na aula, ajuda na concentração;
- Crie um código gráfico para resumir;
- Símbolo para destacar o que é importante;
- Espaço em branco para o que não se entende (para depois tirar dúvida);
- Faça notas de margem no caderno (escolha o lado direito e outra cor de caneta para saber que foi você);

- Caderno com classificador (páginas enumeradas, datadas e com nome da matéria), ajuda a ter uma visão geral do conteúdo;
- Complete o que você deixou de escrever.

## **7** INDICAÇÕES DE VÍDEOS

1º vídeo:

- Planejamento do tempo
- Memorização e repetição
- Concentração
- Link: <https://goo.gl/OgnzJ7>

2º vídeo:

- Leitura ativa versus leitura dinâmica
- Link: <https://goo.gl/FSVjy8>

3º vídeo:

- Repetição
- Link: <https://goo.gl/y4WKYy>

4º vídeo

- Método MIAR – Autodidata
- Link: <https://goo.gl/I7YKA2>



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alvarez, A. M. Processamento Auditivo: Fundamentos e Terapias, Editora Lovise.

Almeida, M. S. R. Estilos de aprendizagem. Instituto Inclusão Brasil.

Batista, G. A.; Silva, M. R. L. Estilos de aprendizagem Kolb. Traduzido de [www.businessballs.com/kolblearningstyles.htm](http://www.businessballs.com/kolblearningstyles.htm)

Cavellucci, L. C. B. Estilos de aprendizagem: em busca das diferenças individuais.

Dunlosky, J; Rawson, K. A.; Marsh, E. J.; Nathan, M. J.; Willingham, D. T. Improving Students' Learning with Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology (2013). In Association for Psychological Science 14(1) 4-58.

MAZUROSKI Jr., A.; Amato, L. J. D.; Jasinski, L.; Saito, M. Variação nos estilos de aprendizagem: investigando as diferenças individuais na sala de aula. ReVEL. Vol. 6, n. 11, agosto de 2008. ISSN 1678-8931 [[www.revel.inf.br](http://www.revel.inf.br)].

Videos Youtube Técnicas de Estudo por [www.acropole.org.br](http://www.acropole.org.br)

[www.universia.pt](http://www.universia.pt)

## REALIZAÇÃO



[ccsa.ufrn.br/  
nadis](http://ccsa.ufrn.br/nadis)



[facebook.com/  
nadisccsa](https://facebook.com/nadisccsa)