

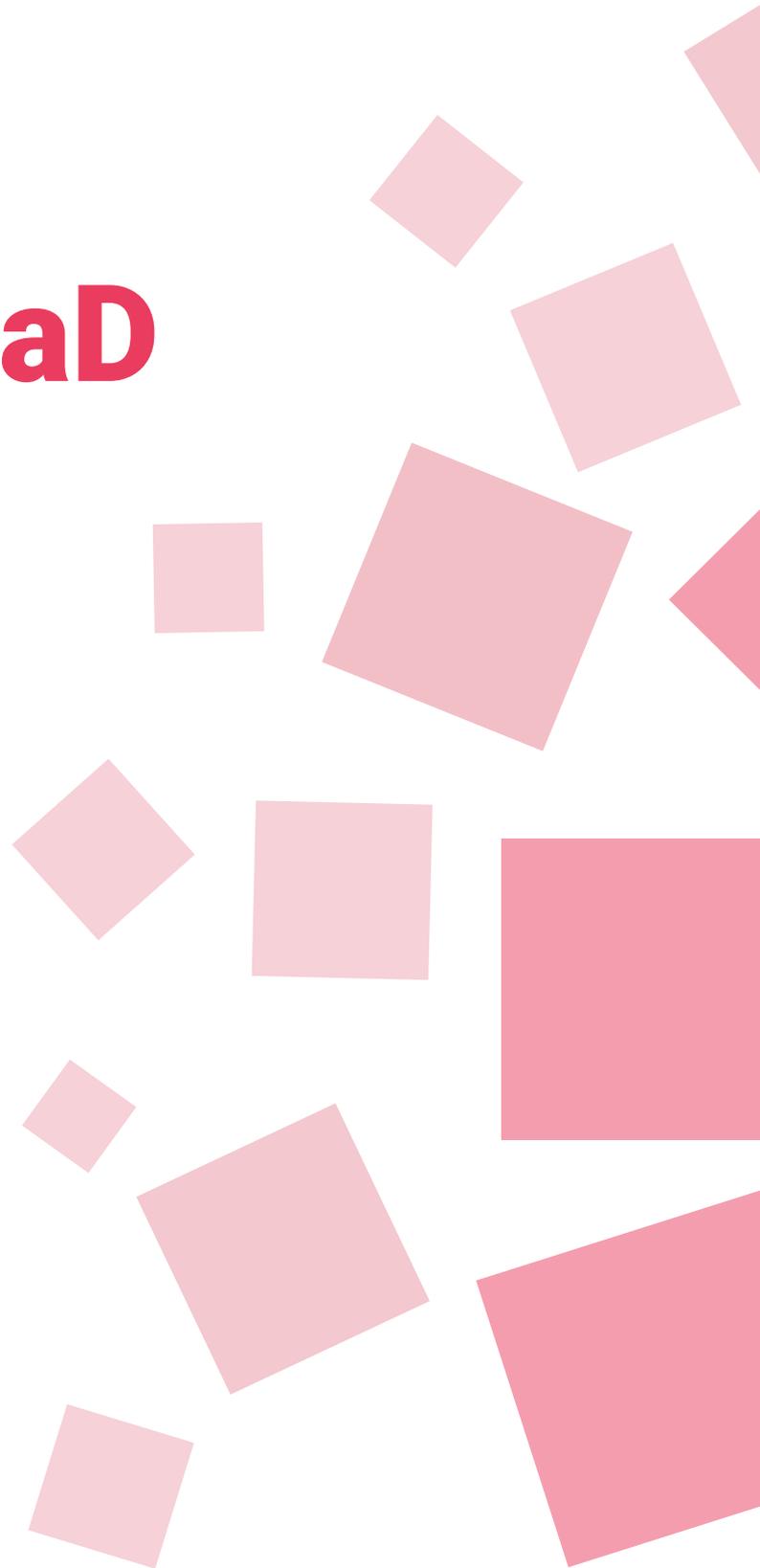
Curso

Como estudar EAD

Curso

Como estudar EaD

Wellington Soares



Sumário

Etapa 1

Organizando sua rotina de estudos

Capítulo 1 - Organizando o ambiente

Capítulo 2 - Organizando um cronograma de estudos

4

4

4

Etapa 2

Técnicas de estudo e aprendizagem

Capítulo 1 – Apresentação das técnicas de estudo

Capítulo 2 - Modo Focado

Capítulo 3 - Modo Difuso

Capítulo 4 - Métodos Práticos

Capítulo 5 – Estudo Ativo

Capítulo 6 – Mapas Mentais

6

6

6

7

8

10

13

Etapa 3

Tecnologias de apoio

Capítulo 1 - Aplicativos que podem auxiliar nos estudos

15

15

Considerações finais

18

Verificação de aprendizagem

18

Referências Bibliográficas

18

Etapa 1

Organizando sua rotina de estudos

Capítulo 1 - Organizando o ambiente

O cérebro humano, no dia a dia, tende a se acostumar com rotinas, bem como a 'esperar' encontrar os elementos dessa rotina sempre da mesma maneira, sem surpresas, de forma que se sinta confortável. Por isso, preparar um local destinado aos estudos irá condicionar seu cérebro para essa atividade. O local não deve estar bagunçado, o material deve estar à mão para que se evite sair do local. A iluminação também é importante, pois uma boa iluminação facilita a concentração. Além disso, manter uma temperatura agradável no ambiente e até mesmo uma decoração que estimule são fatores que irão auxiliar muito em sua rotina de aprendizado.

Capítulo 2 - Organizando um cronograma de estudos

A primeira coisa que você deve ter em mente é que cronogramas prontos que você pode baixar na Internet devem ser apenas uma base, mas nunca seu guia definitivo. Isso porque cada estudante tem seus horários, seu ritmo de vida e suas prioridades, por isso um cronograma deve ser criado respeitando essas particularidades.



Atenção

O cronograma ideal é o seu cronograma particular.

Refleta sobre sua rotina e inicie seu planejamento de acordo com sua rotina e as devidas obrigações permanentes nela:

- Horário que acorda;
- Horários de suas refeições;
- Horário de trabalho;

- Horário de aulas;
- Outras tarefas, como academia, cuidar dos filhos, limpar a casa etc.

Após esse mapeamento, verifique quais tarefas podem ser otimizadas, transferidas ou até eliminadas, e nos espaços deixados entre elas, você encontrará seus momentos para estudar.

Em seguida, dedique um tempo a sua grade de estudos, verifique quais as matérias do período, relacione o grau de dificuldade da matéria com seu momento e disposição. Talvez aquela matéria que para você é mais simples possa ficar em um período de espaço menor ou que você esteja menos cansado, e matérias mais complexas em espaços maiores. Digamos que, se após o almoço em sua rotina surja muito sono, é interessante reservar períodos em que esteja mais desperto para conteúdo mais denso.

Confira algumas dicas importantes para organizar seus estudos:

- **Seja detalhista em seu cronograma, evite ser genérico, deixe claro o dia, hora, matéria a ser estudada e o conteúdo que será abordado; isso lhe trará mais clareza e organização.**
- **É importante programar momentos de descanso e intervalos de estudos.**
- **Preveja espaços vagos para eventuais imprevistos, pois uma certeza é que esses imprevistos irão acontecer.**
- **Ao final de cada semana (ou no máximo 15 dias) reveja seu cronograma, avalie o que foi cumprido e replaneje para o próximo período, modificando o que achar necessário.**

Um cronograma pode ser montado com diversas ferramentas, planilhas de Excel, Google Calendar, agendas digitais, agendas impressas (dê preferência ao formato Week Planner, que já contam com divisões por dia e hora) e até mesmo quadros na parede com anotações ou *post it*.



Saiba mais

Cronograma: <https://templates.office.com/pt-br/cronograma-tm02930020>

Planilhas de Excel: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1R-MeCSwVaPaBiLD-zf6oNf7un-xJffznE_cumNgSo2w/edit#gid=0

Etapa 2

Técnicas de estudo e aprendizagem

Capítulo 1 – Apresentação das técnicas de estudo

Mais do que nunca, estudar nos dias de hoje está cada vez em maior simbiose com as atribuições da vida prática. Lemos outdoors, jornais, matérias na internet e postagens em redes sociais, mas um velho hábito se mantém: o de se estudar na última hora e passar horas cansativas tentando reter um conteúdo ao qual não se deu a devida atenção anteriormente. Dessa forma, acabamos trabalhando apressadamente nos concentrando nos exercícios mais simples e deixando os complexos para o final, e esse final representa um tempo que muitas vezes não temos.



Atenção

Descobertas recentes da neurociência (OAKLEY, 2015) indicam técnicas que podem auxiliar muito no aprendizado, mas cabe lembrar que seu êxito depende de sua execução periódica, ou seja, nada de 'estudar tudo de uma vez só'; o segredo está na manutenção dessas técnicas no cotidiano.

Nosso cérebro aprende basicamente de duas maneiras. Nos próximos capítulos, conheceremos cada uma.

Capítulo 2 - Modo Focado

Associado a métodos conscientes, ocorre em momentos de alta concentração e foco em uma determinada questão, assunto ou tarefa. O Modo Focado está ligado à execução e prática de questões com atenção em um bloco específico, à repetição do conteúdo para fixação e ao estabelecimento de conexões buscando a eficiência. O caminho cognitivo normalmente é pré-determinado, por isso utiliza métodos racionais, sequenciais e de caráter analítico. Sua atenção é concentrada e calcada no controle, o que o torna fortemente ancorado em avaliar, controlar, equacionar, decidir, investigar, planejar, diagnosticar e mapear processos.

Como o Modo Focado está ligado a um esforço dirigido para a resolução de problemas, existem atividades que contribuem com esse método. Vamos ver algumas:

- A aplicação de um procedimento;
- Escuta ativa (consultar alguém ou ver um vídeo);
- Investigar analiticamente a demanda, suas necessidades, possíveis efeitos e soluções;
- Criar questionários;
- Coletar informações pertinentes;
- Concentrar-se em um bloco de informação por vez;
- Desenvolver roteiros de estudos;
- Estabelecer comparações e categorias;
- Analisar dados.

Como pudemos perceber, essas atividades são conscientes e ajudam o cérebro a introjetar questões que exijam uma resolução. Esse método, se devidamente combinado com o Modo Difuso, pode lhe auxiliar na obtenção de uma compreensão mais ampla em suas atividades de estudo.

Capítulo 3 - Modo Difuso

Técnica ainda pouco explorada, é extremamente útil se combinada ao Modo Focado. Para que a mente entre em Modo Difuso, e com isso possa identificar novos padrões e resolver problemas de maneira criativa, é preciso que ela esteja livre e mais relaxada. O Modo Difuso será baseado, então, em 'insights' que trarão novas soluções antes não vislumbradas no modo focado. O problema em questão estará associado a uma visão mais global, como se o cérebro estivesse trabalhando em segundo plano enquanto você relaxa. Isso permite que sua mente em Modo Difuso trabalhe silenciosamente e ininterruptamente, relacionando todo o aprendizado adquirido no modo focado a novos conceitos que estão armazenados em nossa memória de longo prazo, podendo, assim, trazer novas soluções. Essa situação de relaxamento e repouso neural constrói conexões de maneira inconsciente, bem como cria novos conceitos a partir disso.

O Modo Difuso, em sua qualidade de trabalhar em segundo plano as informações adquiridas em Modo Focado, se aproveitará dessa 'pausa criativa' que está sendo oferecida ao cérebro para livremente processar informações e ajudar na fixação delas. Por isso, alterne, de forma organizada, momentos de estudo com outros onde você pode realizar uma caminhada, ou uma atividade de meditação em uma posição confortável, ou ainda simplesmente realizar uma pausa para tomar um cafezinho enquanto seu cérebro está trabalhando.

Em processos de aprendizagem de médio e longo prazo, ainda existem outras atividades que podem contribuir com esse método. Veja algumas:

- Praticar um esporte;
- Realizar uma atividade lúdica como desenhar;
- Fazer uma pausa para tomar banho;
- Ouvir, cantar ou tocar uma canção;
- Dormir o necessário;
- Jogar uma partida de um jogo qualquer;
- Conversar um pouco com alguém;
- Assistir a um filme.



Atenção

A alternância entre os dois modos, em um momento concentrando a atenção, e em outro deixando o cérebro trabalhar de forma mais relaxada, garante um aprendizado mais eficiente.

Capítulo 4 - Métodos Práticos

Existem alguns métodos que auxiliam muito, na prática, o estudante a focar nos seus estudos em EaD. Navegue no recurso a seguir e conheça os principais métodos práticos indicados:

a) Comece com o mais complexo

Pesquisas indicam que trabalhar primeiro com as questões ou matérias mais difíceis, alternando-as com as consideradas mais fáceis, proporciona maior aproveitamento (OAKLEY, 2015).

b) Use o tempo com sabedoria

Não deixar para estudar na última hora também fortalece o aprendizado; isso porque aprender significa criar novas conexões cerebrais, que precisam de tempo para se fortalecer. Assim, o que se recomenda é que, logo após o aprendizado, se dê um tempo de relaxamento e depois revise o conteúdo estudado (OAKLEY, 2015).

c) Temporize as atividades

Contabilizar o tempo e criar um sistema de recompensa também é de grande valia. Digamos que seja estabelecido o prazo de uma hora sem interrupções para o estudo de um tema qualquer; após esse tempo (use um cronômetro que o avisará), seu cérebro pode desfrutar de uma recompensa: ver um vídeo, fazer um lanche, caminhar no quarteirão. É importante que essa recompensa também obedeça a um tempo determinado. O cérebro, sabendo da recompensa, se focará, e o tempo de intervalo maximizará o relaxamento (OAKLEY, 2015). Esse método é bastante utilizado na técnica Pomodoro.

d) Recordação ativa

Essa técnica consiste em memorizar as ideias-chave do conteúdo trabalhado. Primeiramente, realize uma leitura criteriosa e faça anotações do que julgar mais importante. Em seguida, sem olhar o texto, tente se lembrar desses conceitos, tente repeti-los em voz alta, por exemplo, e repita esse processo em diferentes horas do dia; isso forçará o cérebro a estar pronto para 'acessar' esse arquivo sempre que necessário (OAKLEY, 2015).



Saiba mais

Técnica Pomodoro – técnica que trabalha com intervalos de 25 minutos de atividade focada alternando com 5 minutos de descanso. Para saber mais, clique em: <https://www.youtube.com/watch?v=hxfJ7Qa4sg>.

Capítulo 5 – Estudo Ativo

De acordo com o professor e pesquisador Pierluigi Piazzi (2010), o estudo ativo requer não apenas a concentração cerebral e leitura, mas também o uso das mãos e da gesticulação. Realizar anotações, grifar textos e desenhar mapas mentais coloca o aluno como participante ativo da construção de conhecimento, enquanto que a leitura por si só o coloca como passivo nesse processo (PIAZZI, 2010).

Um estudo com base na obra de Piazzi elenca diversas técnicas de acordo com sua efetividade, e essa efetividade dependerá de combinações entre as técnicas utilizadas e a situação que se apresenta, de forma que, quanto mais a técnica exigir do aluno, mais efetiva será.



Saiba mais

Confira o estudo com base em Piazzi clicando em: <https://journals.sagepub.com/stoken/rbtfI/Z10jaVH/60XQM/full>.

Quadro 1.1 – Técnicas de acordo com sua efetividade

Efetividade básica	Efetividade moderada	Efetividade alta
Grifar texto	Interrogação elaborativa	Teste prático
Reler textos	Auto explicação	Prática distribuída
Mnemotécnica	Estudo intercalado	
Visualização		
Resumos		

Fonte: Piazzini (2010).

- **Grifar textos** – técnica popular, rápida e simples, exige pouco do cérebro, por isso é ideal que seja combinada com outras técnicas;
- **Reler textos** – pode ser muito útil se combinada com mapas mentais, recordação ativa ou criação de resumos. Pode ter sua eficácia aumentada se for praticada a releitura massiva, ou seja, reler o texto diversas vezes em sequência em um espaço de tempo mais curto;
- **Mnemotécnica** – trata-se de algo relativo à memória de um conceito, um gatilho mental, como frases, siglas, rimas, imagens. Seu uso é mais efetivo se relacionado com palavras-chave;
- **Visualização** – imaginar figuras durante a leitura pode ajudar muito para a retenção de frases mais curtas, podendo não ser tão eficaz em textos longos, mapas mentais são considerados uma exceção, sendo muito mais efetivos.
- **Resumos** – bastante úteis para provas dissertativas, não tanto para provas objetivas, aumentam sua efetividade se combinados por exemplo com o grifar de textos;
- **Interrogação elaborativa** – abrindo as técnicas consideradas mais avançadas, trata-se de criar explicações para o conteúdo que se está aprendendo. Isso exige que o cérebro crie novas conexões e faça mais associações com o conteúdo, pois terá que compreender as causas, origens e associações dos conceitos;

- **Auto explicação** – conteúdos de natureza mais abstrata se beneficiam muito dessa técnica. Nela, o aluno explica, como se estivesse dando uma aula, em que consiste o conteúdo que acabou de aprender (deve ser realizada durante o aprendizado), sem consultar o material. É bem similar a técnica Feynman;
- **Estudo intercalado** – estudar matérias diferentes, intercalando uma a uma em intervalos regulares de tempo é uma técnica bastante efetiva, que quebra a sensação de monotonia. Quando o estudante sente que está se cansando de um determinado assunto, esse método o ajuda, pois, ao estudar outro tema e retornar ao anterior, haverá mais aproveitamento;
- **Teste prático** – uma técnica de alta efetividade, como seu nome já revela. Consiste em realizar testes, colocar o conhecimento à prova. Se o conteúdo proporcionar testes práticos, realize-os; se for de caráter mais teórico, recomenda-se a resolução de testes ou questões logo após o aprendizado para que o cérebro crie novas conexões;
- **Prática distribuída** – também chamada de repetição espaçada, deve ser distribuída ao longo do tempo, sendo preciso uma organização para que esse estudo ocorra dentro do planejado e em intervalos de descanso. Em vez de estudar de uma vez antes de uma prova, elabora-se um calendário de estudos. No prazo de uma semana, por exemplo, determinado conteúdo deve ser estudado uma vez ao dia por aproximadamente uma hora.



Saiba mais

Saiba mais sobre a técnica Feynman consultando: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-36750825>

Capítulo 6 – Mapas Mentais

Excelente ferramenta para auxiliar na memorização de conteúdos estudados, os mapas mentais destacam o que há de mais importante do que foi estudado. Felipe Lima e William Douglas (2010), que estudaram mapas mentais, classificaram cinco regras para uma construção eficaz, que você conhece a seguir:

1) Inicie seu mapa pelo centro da folha

O mapa deve partir do centro para as extremidades, se irradiando para todos os lados.

2) Use diferentes cores

O uso de cores estimula zonas cerebrais, que não seriam normalmente utilizadas pelo cérebro, aumentando o poder de lembrança.

3) Use letras grandes

Além de chamar mais atenção, o uso de letras grandes facilita a visualização.

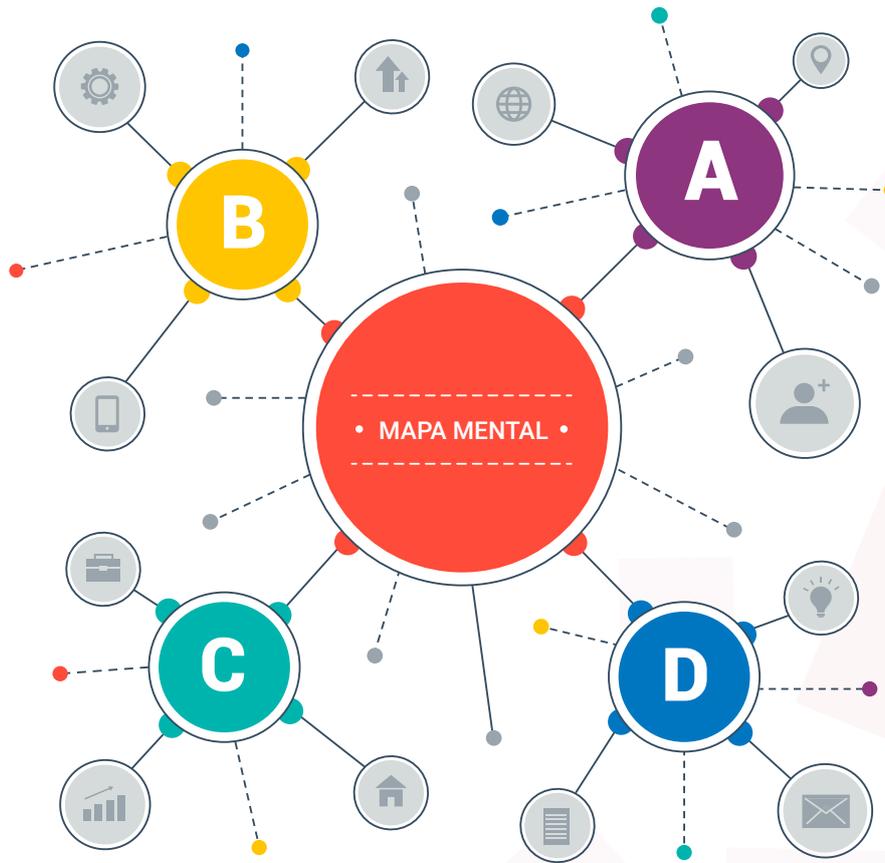
4) Use abreviaturas

Um mapa mental costuma possuir muita informação; o uso de termos chave abreviados economiza tempo de criação e revisão.

5) Use desenhos

Nossa memória visual é extremamente sensível a desenhos, por mais simples que sejam, sendo esses uma ferramenta poderosa de fixação. Por isso, abuse das imagens. E faça as imagens após todas as outras informações estiverem em seu mapa.

Figura 1.1 – Modelo de mapa mental



Fonte: <https://br.freepik.com/>

Mapas mentais podem ser confeccionados em uma simples folha de papel ou em aplicativos destinados a isso. O importante é que, independentemente de sua natureza, são uma técnica que complementa todas as outras e servirão como um excelente memorizador antes de uma prova (LIMA; DOUGLAS, 2010).

Etapa 3

Tecnologias de apoio

Capítulo 1 - Aplicativos que podem auxiliar nos estudos

Normalmente, as plataformas de EAD já possuem as ferramentas necessárias para um bom aproveitamento e conhecimento, mas a grande variedade de aplicativos disponíveis no mercado também pode ser de grande valia para potencializar o aprendizado, vamos conhecer alguns desses apps (USEMOBILE, 2020).

GoConqr

App excelente para criação de mapas mentais para uma melhor organização de ideias e suas ramificações.

Duolingo

Muito utilizado no aprendizado de idiomas, gratuito e intuitivo, conta com uma extensa rede de usuários do mundo todo.

PhotoMath

Dedicado a matemática, interface intuitiva, o app lhe auxilia a resolver testes, e digitaliza exercícios escritos manualmente.

Math Ref

Um app que conta com mais de 1400 fórmulas, figuras e exemplos para aprendizado de matemática, física e química. Possui um conversor de unidades, resolve equações de segundo grau e resolução de triângulos.

Brainly

Composto por uma rede de estudantes de todo o planeta que se ajudam entre si.

Gramática de Bolso

Disponível apenas para o Sistema Operacional Android, é focado no esclarecimento de dúvidas sobre a Língua Portuguesa, conta com vídeo aulas elaboradas, dicas rápidas e conteúdo autoral, sempre com fontes, mostrando ao usuário a veracidade do material, conferindo mais segurança no conteúdo disponibilizado.

Phun

Intuitivo e divertido, torna o aprendizado de física algo estimulante, usa gamificação e conta com tarefas, simulações e quizzes.

Português Coruja

Destinado a língua portuguesa, ensina normas e regras de forma simples e divertida.

Instapaper

Excelente armazenador de artigos, o aluno pode deixar documentos salvos em pastas e por categorias, para leitura posterior.

Udemy

Plataforma de cursos com temas variados, contendo vídeos, exercícios e sempre atualizada.

Evernote

Excelente para armazenar anotações, gravar explicações de professores, fotos de esquemas e anexar material em PDF; tudo organizado em pastas.

Evernote Scannable

Escaneia documentos físicos, digitaliza páginas inteiras e converte em documentos PDF com alta resolução.

Trello

Um ótimo organizador de tarefas, tanto individuais quanto em equipe, utiliza cartões coloridos em sistema kanban, com tarefas pendentes, em andamento e realizadas, muito intuitivo.

Ortografia

App em que é possível se escrever uma frase qualquer, e a frase é imediatamente corrigida para as novas regras de ortografia.



Saiba mais

O sistema Kanban utiliza cartões de cores diferentes ou tamanhos diferentes para designar e especificar tarefas. Saiba mais em: <https://blog.egestor.com.br/kanban/>.

Ainda existem diversas opções disponíveis; as que apresentamos aqui são apenas uma parte do que a vastidão da Internet pode oferecer. O importante é que cada estudante encontre sua melhor opção e que essa o ajude em sua evolução nos estudos.

Considerações finais

E chegamos ao final de nosso curso. Desejamos que sua viagem através de técnicas de estudo e organização o ajudem em sua caminhada. A partir de agora, pense com carinho em um bom ambiente de estudos onde possa se concentrar, pense em um bom cronograma, ajustado a sua realidade, considere seus horários de trabalho e descanso, que são importantes nesse processo.

As técnicas aqui abordadas serão de enorme utilidade e aproveitamento; experimente-as, organize-se para não deixar nada para o último momento. Estudar com efetividade requer o hábito, leitura, anotações, exercícios, esboços, esquemas mentais e registros de atividades que certamente irão potencializar seu aprendizado, bem como o apoio tecnológico que poderá ser encontrado na nossa plataforma de EAD e em diversos aplicativos que aqui citamos e que podem constituir ferramentas de grande valor em seus estudos.

Nos despedimos de você, amigo(a) estudante, desejando que as informações aqui contidas lhe sejam úteis em sua caminhada, e que seu aproveitamento nos estudos seja potencializado. Conte conosco nessa caminhada!

Verificação de aprendizagem

Agora é hora de colocar a mão na massa. Que tal bolar um cronograma de estudos e dividir com seus colegas no fórum? Assim todos podem se ajudar, dando dicas, aprendendo uns com os outros e contribuindo para o crescimento coletivo de todos. Vamos lá!

Referências Bibliográficas

DUNLOSKY, John; RAWSON, Katherine A., MARSH, Elizabeth J., Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. **Sage Journals**. 2013. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/stoken/rbtfl/Z10jaVH/60XQM/full>>. Acesso em: 09 mar. 2021.

LIMA, Felipe; DOUGLAS William. **Mapas Mentais e Memorização para Provas e Concursos**. Niterói: Editora Impetus Ltda, 2010.

OAKLEY, Barbara. **Aprendendo a Aprender**. São Paulo: Infopress Nova Mídia, 2015.

PIAZZI, Pierluigi. **Ensinando Inteligência**. São Paulo: Ed, Aleph, 2010.

USEMOBILE. **11 aplicativos para estudar**: apps que todo estudante precisa ter!. 2020. Disponível em: <<https://usemobile.com.br/apps-para-estudar/>>. Acesso em: 09 mar. 2021.





UNIASSELVI

Construa sua própria história.

uniasselvi.com.br

0800 729 9009