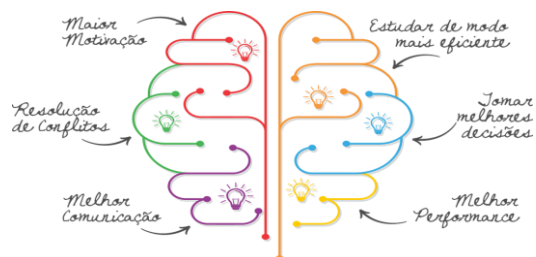


# HÁBITOS DE ESTUDO



Estudar não é algo fácil, exige dedicação, disciplina, rotina e persistência. O estudante que adquire o hábito de estudar conquista maior segurança e assume o papel de sujeito na sua própria história.

Diante do cenário de pandemia que estamos vivendo, criar e manter uma rotina de estudos é um desafio para os estudantes e para as famílias que precisaram em um curto período de tempo, adaptarem-se à metodologia de ensino mediada pelas tecnologias educacionais.

Por meio do Projeto Hábitos de Estudos os estudantes poderão desenvolver competências socioemocionais previstas na BNCC (Base Nacional Comum Curricular), como autoconhecimento, autocuidado, empatia, cooperação, tendo conhecimento de que determinadas situações podem influenciar a forma como as pessoas agem e reconhecendo a sua importância no grupo na solução dos problemas que afetam o bem estar de todos.

Nesta cartilha, damos algumas dicas de como o estudante pode criar uma rotina de estudos em casa, otimizando o seu tempo, criando um ambiente adequado e mantendo o foco no ato de estudar, sem perder a sua essência de criança e a sua necessidade de brincar, estar junto dos seus familiares.

Disciplina: Campo de Atuação e Investigação: Psicologia Escolar I

Autoras: Kate Hellen Valentim da Costa

Isabella Ferreira Soares da Silva

Raquel Alves Gonçalves

Sandra Maria de Carvalho Amaral

Valéria Teixeira Poyares



**Estudante:** \_\_\_\_\_

**Ano/série:** \_\_\_\_\_

**Escola:** \_\_\_\_\_



## APRENDENDO A ESTUDAR

Todos nós temos um objetivo a alcançar na vida. Acreditamos que o seu objetivo é o de avançar sempre em seus estudos e ter um bom rendimento, mesmo não tendo aulas presenciais, devido ao momento de pandemia que estamos vivendo.

Vamos, para isso, lhe ajudar para que você só tenha vitórias no seu caminho e que esse momento seja tranquilo. Lembre-se de que seus professores vibram de alegria ao verem o bom desempenho dos seus alunos, afinal é o reconhecimento ao esforço de toda uma equipe.

Nós sabemos que você é capaz, que é um bom estudante!

# Como nosso cérebro funciona!



As informações são recebidas pelo Sistema Límbico (memória de curto prazo) e, se reforçadas, serão transferidas para o córtex (memória de longo prazo).

Esse processo se dá durante o sono, quando todas as informações não importantes são apagadas para dar espaço às informações do dia seguinte, e apenas aquelas interpretadas como significativas serão arquivadas no córtex.

<b>Sistema Límbico</b>	<b>Córtex Cerebral</b>
<p>Memória de curto prazo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recebe todas as informações do dia.</li><li>• As informações revisadas, no mesmo dia, serão enviadas para o córtex, as demais serão esquecidas.</li><li>• Esse processo ocorre durante o sono que deve ser de, no mínimo, 7 horas.</li></ul>	<p>Memória de longo prazo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• As informações enviadas pelo Sistema Límbico, durante o sono, serão conectadas às memórias passadas, gerando assim uma nova memória.</li><li>• Para que sejam mantidas, devem ser revisadas periodicamente.</li></ul>

## Algumas dicas de estudo para você!



Crie melhores condições de estudo e irá melhorar o seu rendimento.

Organize o seu tempo de estudo.



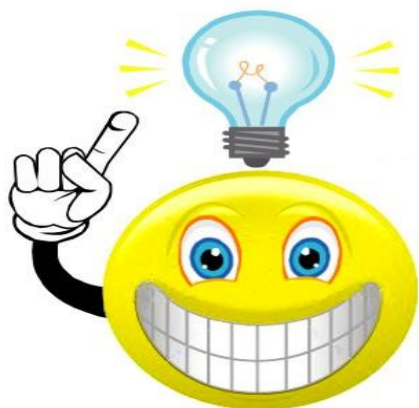
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) - 647587330



A prática correta está em estudar um pouco todos os dias.



## Algumas dicas de estudo para você em época de pandemia:



Escolha um lugar sossegado, silencioso, arejado, bem iluminado. Não estude deitado e verifique se todo o material de que precisa está à mão.

### **PERSISTA**

Cuide de seu dia como se estivesse indo para a escola.

Acorde, tome banho e tenha o café da manhã. Organize seus estudos e mantenha-se firme!



### **FOQUE**

Estude uma lição antes de ir para a próxima.

Termine uma tarefa antes de avançar para outra.



## CELEBRE

Estudar em casa não é fácil.  
Alegre-se com cada sucesso.



## PAUSA

Estude em blocos para melhor eficiência.  
Depois de terminar uma etapa, faça  
um intervalo de cinco minutos antes de  
continuar.



## ANOTE

Os cadernos irão lhe ajudar a  
lembrar das lições.

Eles serão úteis para revisão posterior  
das matérias.



## ENTENDA

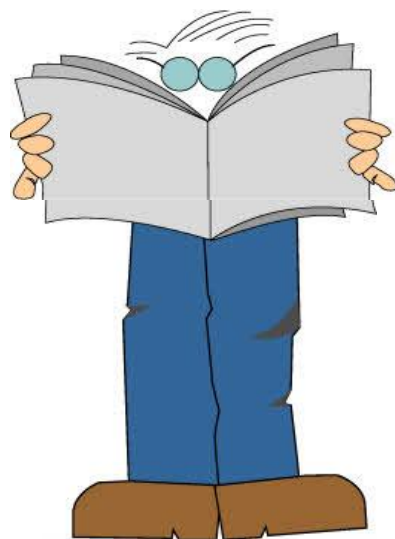
O ambiente virtual é uma sala de aula.  
O comportamento e a linguagem adequados são  
necessários.



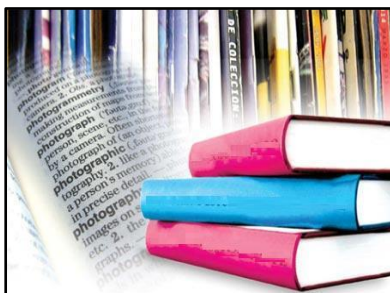


**ROTINA DE ESTUDOS... vamos elaborá-la? Mas antes você fará o registro da sua rotina nesse período de epidemia:**

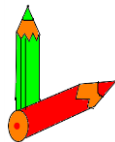
<b>segunda</b>	<b>terça</b>	<b>quarta</b>	<b>quinta</b>	<b>sexta</b>	<b>sábado</b>
Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____
Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____
Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____
Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____	Horário:_____



**Testando o ato de estudar**



Este teste é para você analisar seus hábitos de estudo. Responda às questões com sinceridade, assinalando com um (x) a resposta que melhor se aplique ao seu caso. No fim, some os pontos obtidos e veja qual seu perfil como estudante. Caso necessário, volte ao seu plano de estudo e mude-o, adequando-o à sua necessidade.

 <b>(A) Técnica para ler e tomar apontamento</b>	Sim	Não	Às vezes
1 – Tenho que reler um texto várias vezes para entendê-lo?			
2 – É difícil perceber os aspectos mais importantes?			
3 – Procuro no dicionário as palavras que desconheço?			
4 – Reviso a matéria estudada?			
5 – Quando anoto o que o professor disse, perco algo que ele está dizendo?			

<b>(B) Hábitos de concentração</b>	Sim	Não	Às vezes
1 – É difícil concentrar-me no que estou estudando? Depois que termino não sei o que li?			
2 – Tenho a tendência de “sonhar” quando estou estudando?			
3 – Demoro muito para acordar e estar pronto para o trabalho?			
4 – Tenho de estar inspirado para poder começar a estudar e, com isso, perco muito tempo?			
5 – Assistio TV antes de começar a estudar?			

<b>(C) Distribuição de tempo e relações sociais durante o estudo</b>	Sim	Não	Às vezes

1 – As horas parecem curtas para me concentrar ou sentir-me com vontade de estudar?			
2 – Meu tempo não está bem distribuído? Dedico muito tempo para algumas coisas e pouco para outras?			
3 – Minhas horas de estudo são interrompidas pelo whatsapp, visitas e barulhos que me distraem?			
4 – Tenho dificuldade em concluir um trabalho no prazo certo, por isso fica por terminar ou malfeito ou em atraso?			
5 – Não consigo estudar sozinho, só com outros?			
6 – Gosto muito de “ficar sem fazer nada” e isso perturba meus estudos?			
7 – Antes de estudar em grupo, procuro ver a matéria, sozinho?			
8 – Ocupo muito do meu tempo vendo TV, usando celular, lendo ou dormindo?			

<b>(D) Hábitos e atitudes gerais de estudo</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	<b>Às vezes</b>
1 – Fico nervoso nas provas: “dá um branco”, esqueço tudo e não consigo dizer ou escrever o que aprendi?			
2 – Antes de começar a escrever uma redação, preparo mentalmente o que vou responder?			
3 – Termino minhas provas escritas rapidamente e entrego-as sem revisar o que fiz?			
4 – Procuro entender cada ponto da matéria à medida que vou estudando, para não ter que voltar atrás para esclarecer pontos duvidosos?			
5 – Trato de relacionar os assuntos que se estudam em uma matéria com os outros de diferentes matérias?			
6 – Procuro resumir, classificar e sistematizar os fatos aprendidos, associando-os com matérias e fatos que estudei anteriormente?			
7 – Trato de estudar o indispensável?			
8 – Quando preciso de conhecimento das matérias básicas que já estudei, tenho a impressão de que não sei mais nada?			
9 – Antes de começar a fazer provas, leio cuidadosamente as instruções?			
10 – Quando não gosto de uma matéria ou de um professor, não consigo estudar o assunto?			
11 – Sinto-me sempre cansado, com sono ou indiferente para assimilar os assuntos?			
12 – Deixo para estudar na véspera da prova e me sinto sufocado com a quantidade de assunto?			

Analisando cada item anterior (a, b, c e d), que tipo de estudante eu sou?  
(veja quantos pontos você fez de acordo com a tabela)

Questões	(A)			(B)			(C)			(D)		
	Sim	Não	Às vezes	Sim	Não	Às vezes	Sim	Não	Às vezes	Sim	Não	Às vezes
1	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2
2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	3	1	2
3	3	11	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2
4	1	3	2	1	3	2	1	3	2	3	1	2
5	3	1	2	1	3	2	1	3	2	3	1	2
6							3	3	2	3	1	2
7							1	1	2	1	3	2
8							1	3	2	1	3	2
9										3	1	2
10										1	3	2
11										1	3	2
12										1	3	2

## De 32 a 64 pontos

Você precisa reorganizar seu horário e sua forma de estudar, pois deve estar distribuindo de forma inadequada seu tempo para cada matéria e/ou errando na metodologia de estudo.

## De 65 a 80 pontos

Você tem pontos positivos em sua forma de estudar, mas ainda apresenta falhas nos seus hábitos que poderão prejudicar seus resultados. Analise os pontos negativos.

## De 81 em diante

Parabéns ! Você está desenvolvendo ótimos hábitos de estudo.  
Continue assim

## Você sabe estudar em casa?



Ir às aulas e estudar na escola é uma coisa. Estudar em casa, sozinho é outra. Será que você está aproveitando corretamente esse tempo? Ou alguns hábitos estão atrapalhando seu desempenho? Responda às seguintes perguntas e descubra.

### 01) Como é a sua rotina de estudo em casa?

- Só estudo em casa quando minha família ajuda.
- Mantenho uma rotina de estudar um pouco por dia, mas às vezes quero descansar e só faço a atividade se o professor for cobrar.
- Sempre estudo em casa, mesmo que já saiba bem a matéria. Só um dia ou outro troco o estudo para brincar ou assistir um filme.
- Todos os dias estudo algumas horas por dia em casa, fazendo as tarefas e revisando os conteúdos.

### 02) Você costuma estudar horas seguidas ou faz muitas pausas?

- Estudo de 3 a 5 horas por dia, com pequenas pausas para esfriar a cabeça e descansar.
- Até tento estudar sem pausas, mas sempre acabo me distraindo muito com a internet.
- Estudo, sem pausas, o tempo que for preciso para terminar de fazer as atividades.

**03) Como você organiza seu tempo para fazer as tarefas?**

- Depende do quanto entendi o assunto explicado na aula on-line. Se já estiver confiante, não me dedico muito às tarefas não...
- Faço as tarefas que a professora passou no dia, para revisar o conteúdo e mantê-lo “fresco” na cabeça.
- Não faço a tarefa, só assisto às aulas.
- Faço as tarefas e trabalhos que o professor passou no dia e até tento adiantar os próximos conteúdos.

**04) Há muito barulho enquanto você estuda ou é um ambiente calmo?**

- Fica muita gente em casa falando e da rua também vem bastante barulho. Inclusive deixo a TV ligada.
- É silencioso e eu até brigo com minha família quando alguém faz algum barulho.
- Sempre estou ouvindo música enquanto estudo.
- Não há nenhum barulho, consigo me concentrar bem no estudo.

**05) Pare e dê uma olhada no local onde você estuda. Como ele está?**

- Um monte de coisa em cima da mesa e ao redor do computador, tudo espalhado e fora do lugar.
- Tudo no lugar; sou uma pessoa bem organizada.
- Algumas coisas fora do lugar, mas mesmo assim dá para encontrar meus livros e anotações facilmente.
- Meio bagunçado, as coisas estão todas espalhadas. Mas não costuma ser assim, sempre o deixo organizado.

**06) O que você considera mais bacana de se estudar em casa?**

- Ouço música bem alta enquanto estudo e vejo TV.
- Sempre fico de olho se há algum programa interessante na televisão e leio jornal e revistas.
- Não tenho que fazer grupo com alunos que sabem menos do que eu ou perder tempo com explicações desnecessárias da professora.
- Em casa é bom porque dá para dormir um pouco, comer quando quiser, sair um pouco.

**07) Você deixa de dormir para estudar?**

- Na verdade é ao contrário...
- Não. Sempre me organizo para terminar tudo na hora e não abusar do tempo que passo estudando.
- Às vezes exagero nos estudos. Meus pais sempre me dão um toque para guardar um tempo para me divertir e dormir bem, mas não concordo.
- Sempre deixo tudo para a última hora e acabo indo dormir tarde. Mas pelo menos eu faço a lição, né?

**08) Você está resolvendo alguns exercícios que o professor passou. No livro você não acha a resposta. O que você faz?**

- Fico desesperado, já penso que vou repetir de ano!!
- Não me importo muito com dúvidas.
- Anoto minha dúvida e, no dia seguinte, já tento tirá-la na aula on-line com a professora.
- Tento achar a resposta na internet ou perguntando para outros colegas.

**09) Como é quando você tem de consultar alguma coisa que está estudando na internet ou está usando o computador para fazer um trabalho?**

- Meus amigos até podem estar *on-line*, mas aviso que estou estudando e que só vou parar para conversar mais tarde.
- Às vezes me distraio e perco tempo com besteiras.
- Paro toda hora para checar meus perfis nas redes sociais e conversar com meus amigos.
- Na hora de estudar, só penso nisso. Acho internet uma grande perda de tempo.

**10) Como você costuma pesquisar para os trabalhos ou estudar para uma avaliação, além do material escolar e de suas anotações?**

- Só uso coisa da internet se parecer bem confiável.
- Pesquiso no Google. Utilizo-o muito nos meus estudos.
- Pesquiso livros extras e leio revistas também.
- Peço dicas de *sites* e livros para meus professores.

Agora avalie suas respostas e escreva se você sabe realmente estudar.

---

---

---

---

---

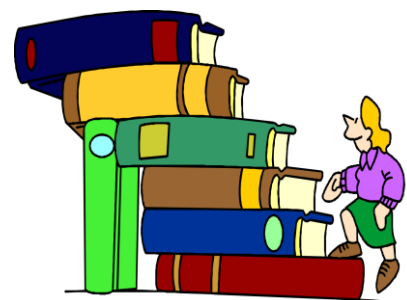
**“Estudo não é questão de quantidade, mas de qualidade.”**



# COMO ESTUDAR OS COMPONENTES CURRICULARES

## Língua Portuguesa

- Retome o conteúdo já estudado, faça os exercícios, use o dicionário. Leia com atenção os comandos.
- Procure exemplificar na prática o que aprendeu em sala.
- Nas redações, escreva o texto novamente e leia em voz alta. Verifique se uma mesma palavra foi repetida várias vezes, substitua por sinônimos, retire ou acrescente palavras para dar melhor sentido às frases, leia o texto pronto para alguém e avalie com essa pessoa. Reescreva outros textos escritos por você, eles ficarão melhores. Mas se você quiser escrever bem mesmo, leia muito, muito, muito.
- Leia algumas páginas do livro paradidático todos os dias.



## Matemática

- Leia o conteúdo trabalhado na aula on-line; por isso, é importante fazer as anotações e os exercícios.
- Pratique, refazendo os exercícios.
- Quando estiver seguro, procure ajudar um colega, assim haverá uma fixação.
- Faça pequenos cartazes com fórmulas ou lembretes e coloque em lugares estratégicos da sua casa onde você visualize melhor.

A blackboard with white chalk writing. The top formula is the quadratic formula: 
$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$
 Below it, there is a smaller calculation: 
$$\sqrt{49} = 7$$

## Inglês



- › Recorde a aula dada pela professora para, depois, responder às atividades.
- › Utilizar jogos que tenham palavras em inglês.
- › Na letra de uma música em inglês, você poderá sublinhar algumas palavras desconhecidas e buscar no dicionário sua tradução. Depois forme frases com essas novas palavras.
- › Crie jogos tipo memória, dominó, caça-palavras.

## Geografia / História / Ciência / Espanhol / Arte / Filosofia

- › Faça um sorteio de palavras-chave: escreva palavras significativas do conteúdo que está estudando, coloque-as em uma caixa, sorteie uma palavra e explique o seu significado ou conteúdo para um familiar seu.
- › Leia em voz alta, explique o que leu, como se tivesse dando uma aula. Depois faça resumos: escreva, com suas palavras, o que entendeu sobre o capítulo ou o texto.
- › Faça esquemas: desenhe quadros, puxe setas, abra chaves, como se estivesse explicando o conteúdo.
- › Crie uma tempestade de ideias: leia o capítulo ou texto, depois escreva palavras que lembrem o conteúdo que estudou.
- › Depois que a professora enviar o gabarito, refaça os exercícios com as correções necessárias dando mais atenção às questões que errou.
- › Faça pequenos cartazes com resumos, com frases importantes, com fórmulas e com outros dados e fixe-os em lugares estratégicos da sua casa, onde você veja constantemente.



## Formando Hábitos de Estudos

- › Cultive o desejo de ir bem. O pensamento deve ser sempre positivo.
- › Substitua a preocupação e o medo pela autoconfiança.
- › Tente compreender o significado das questões para respondê-las com coerência.
- › Quando receber uma atividade, leia as instruções.
- › Responda primeiro às questões que você tem segurança.
- › Quando ler a pergunta, coloque-a no contexto.
- › Analise os termos usados e procure palavras-chave para descobrir a “verdade” da questão.
- › Administre o tempo de tal modo que possa responder a todas as questões.
- › Uma alimentação bem equilibrada é importante para o bom funcionamento do seu cérebro.
- › Lembre-se: o vencedor é o que estuda imediatamente depois da aula on-line.
- › Este é o ciclo da aquisição do conhecimento:
  - Entender: durante a aula.
  - Aprender: estudo solitário / execução de tarefas.
  - Fixar: à noite, durante o sono profundo.

## Links das imagens:

<https://recode.org.br/wp-content/uploads/2016/11/dicas-de-estudo.jpg>

[https://static.wixstatic.com/media/5eeaf7\\_07e93f5358114a099933ae663dc380fa~mv2.png/v1/fill/w\\_1000,h\\_632,al\\_c,usm\\_0.66\\_1.00\\_0.01/5eeaf7\\_07e93f5358114a099933ae663dc380fa~mv2.png](https://static.wixstatic.com/media/5eeaf7_07e93f5358114a099933ae663dc380fa~mv2.png/v1/fill/w_1000,h_632,al_c,usm_0.66_1.00_0.01/5eeaf7_07e93f5358114a099933ae663dc380fa~mv2.png)

<https://meuverdecasa.com.br/wp-content/uploads/2015/01/m%C3%A9todo-estudo-eficaz.gif>

[https://lh3.googleusercontent.com/proxy/q6hGvrtW6GUYpYJNpXh7owukEwrfw0Gn6PnvRH8UiLyPJ6YWvywiBvgII13V7UFTAvaoztnkO1n9PwW1UittwZ8sNuSjaWE30d8L99I1eNeiLNSL7DrSnJLJfyF9YiyuN18bLSXDnd5Nc3ahinPM7nWeWzolw6Vmik2JCpD8\\_1NePwT](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/q6hGvrtW6GUYpYJNpXh7owukEwrfw0Gn6PnvRH8UiLyPJ6YWvywiBvgII13V7UFTAvaoztnkO1n9PwW1UittwZ8sNuSjaWE30d8L99I1eNeiLNSL7DrSnJLJfyF9YiyuN18bLSXDnd5Nc3ahinPM7nWeWzolw6Vmik2JCpD8_1NePwT)

<https://buffetcarrossel.com.br/wp-content/uploads/2019/03/crianca-estudando-no-computador-10432.jpg>

<https://thumbs.dreamstime.com/z/menino-com-computador-e-phones-de-ouvido-em-casa-62929325.jpg>

<https://diariodovestibulandodemedicina.files.wordpress.com/2014/12/quermelhorarosseusestudosemcasa.jpg>

<https://image.shutterstock.com/image-vector/background-comic-alarm-clock-ringing-600w-647587330.jpg>

[https://lh3.googleusercontent.com/proxy/YkpGSEfHMELiI8gEpWr582A2Os0mIDMwJaNnffHKv2bqytgjosLAgqgLfYXIQRJvYztxrT6VY100x3dHgVdI\\_AUEhWahJjXa4S7LqZSIMPL\\_tOkM4oQhfENenZ9I7rtZXFSpzXXiuIOl8TA5yjIvYGeyQXs4GDvQWbIA](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/YkpGSEfHMELiI8gEpWr582A2Os0mIDMwJaNnffHKv2bqytgjosLAgqgLfYXIQRJvYztxrT6VY100x3dHgVdI_AUEhWahJjXa4S7LqZSIMPL_tOkM4oQhfENenZ9I7rtZXFSpzXXiuIOl8TA5yjIvYGeyQXs4GDvQWbIA)

<https://thumbs.dreamstime.com/b/smiling-boy-casual-holding-globe-hands-isolated-white-35728694.jpg>

[https://lh3.googleusercontent.com/proxy/LN73L2hkwKCgIcu5QyPzrjWTRAKfzjYN73hU7dNHVxFdyeSnDXUARpTpluc9JVV\\_46johqdEz7joRaOPpqJOM\\_en3iuGqHUuK4rokArE7NISOm1BMgYVxrH5CYQLyMFYY95odlf4agVA](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/LN73L2hkwKCgIcu5QyPzrjWTRAKfzjYN73hU7dNHVxFdyeSnDXUARpTpluc9JVV_46johqdEz7joRaOPpqJOM_en3iuGqHUuK4rokArE7NISOm1BMgYVxrH5CYQLyMFYY95odlf4agVA)

<https://abrilbebe.files.wordpress.com/2016/09/criancas-ferias.jpg>

<https://previews.123rf.com/images/primagefactory/primagefactory1712/primagefactory171200648/92348669-estudante-de-crian%C3%A7a-do-sexo-feminino-sorridente-beleza-estudando-em-casa-com-ursinho-de-pel%C3%BAcia-e-escreve.jpg>

