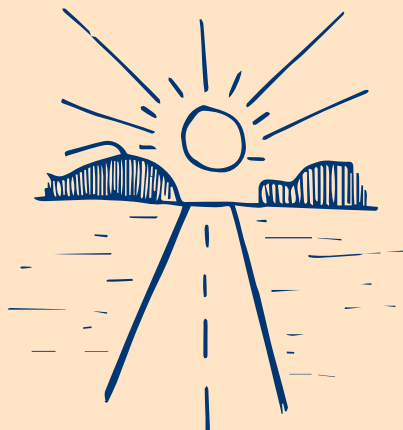


LONGE DE CASA 2025



DIRETORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO



Estratégias de Aprendizagem



**Boas práticas: sono e
atividade física**



Aprendendo durante o sono

A qualidade do sono tem impacto profundo na aprendizagem e na manutenção da memória

Recebemos um
upgrade todas as
noites



Durante o sono, o cérebro ensaia o que aprendeu ao longo do dia e organiza as informações que adquirimos

As correntes cerebrais se solidificam e as sinapses tornam-se mais fortes.

ZZZ

ZZZ

Exercício físico fortalece o cérebro!

Os exercícios físicos estimulam a liberação de neurotransmissores que favorecem a capacidade de foco e atenção, elementos chave para um aprendizado eficaz



Atividade física ajuda no crescimento de novos neurônios em áreas do cérebro associadas à aprendizagem e à memória



Técnicas de Estudo



- Prática da evocação
- Prática distribuída
- Auto-explicação
- Teste Prático
- Grifar
- Releitura

Prática da evocação

Estudar e depois evocar é muito mais benéfico para a memória do que estudar e reestudar. A prática de reestudar é mais eficaz a curtíssimo prazo.



Ao tentar explicar com outras palavras, dar novos exemplos, comparar o conteúdo com outras ideias semelhantes, construímos caminhos sólidos para a recuperação das informações no momento em que precisarmos delas.

Tentar lembrar o que aprendeu sem consultar materiais



Como praticar?



Quanto mais esforço cognitivo a evocação implicar, maior será o impacto na aprendizagem.



Auto-explicação



Consiste em explicar o assunto a si mesmo com suas próprias palavras (pode ser para outra pessoa também), tentando lembrar do que foi aprendido.

- Identifique as lacunas de compreensão.
- Revise e feche as lacunas.
- Feedback é importante.

Testes práticos



Praticar, resolver questões para aumentar e reforçar as conexões neurais e fixar o conteúdo.

Aplicar o que foi aprendido é uma das práticas mais eficazes quando se trata de consolidar a aprendizagem.

Flash Cards

Fazer revisões periódicas através de perguntas sobre um determinado assunto. Enquanto as perguntas vão na frente de um cartão ou ficha de papel, as respostas vão no verso.

Desafie-se a lembrar das respostas sem olhar o verso.

Grifar



Apenas grifar partes importantes é uma técnica pouco efetiva, pois o cérebro não está organizando, criando ou conectando conhecimentos.

Releitura



- Não resulta em memória duradoura
- Consome tempo
- Pode envolver um autoengano à medida que a familiaridade crescente com o texto dá a impressão de domínio do conteúdo

Métodos baseados em reler, sublinhar ou copiar enganam, pois a curto prazo, deixam a sensação de ter aprendido

Prática espaçada

Pesquisas indicam que é mais eficaz espaçar as sessões de estudo do que fazê-las em sequência.



É melhor realizar sessões de estudo mais curtas, porém mais periódicas, do que massificar a prática em uma sessão.

Imagine essa técnica como caminhar por uma trilha no mato: quanto mais você percorre esse caminho, mais forte ele se torna.



Da mesma forma, ao espaçar as revisões, você reativa a memória do conteúdo várias vezes, fortalecendo sua lembrança e facilitando o processo de recordação no futuro



PLANEJAMENTO

Dificuldades de Aprendizagem

falta de conhecimento base



baixa autoconfiança e desmotivação

pouco tempo destinado aos estudos



falta de engajamento nas atividades

adoção de estratégias de estudo ineficazes



problemas de saúde

IMPORTANTE

Como as dificuldades podem estar associadas a vários fatores, é fundamental refletir sobre elas, identificar as causas e investir em estratégias e soluções adequadas.

Os desafios da vida acadêmica

- Conciliar rendimento satisfatório com aspectos identitários e vocacionais
- Integrar os diferentes e novos valores sociais
- Internalizar as leis/normas vigentes
- Ser atuante no contexto educativo

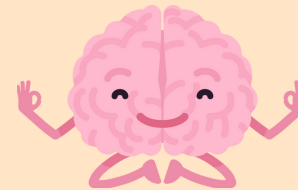


Os desafios da vida acadêmica

- Saber investir no crescimento intelectual
- Construir uma base teórica sólida
- Participar de atividades práticas e desenvolver pensamento crítico
- Engajar em pesquisas ou projetos de extensão/sociais

Equilíbrio Emocional e Autoconhecimento

- Reconhecer forças e limitações
- Compreender as próprias emoções



- Analisar os efeitos de crenças e influências nas atitudes
- Desenvolver resiliência - força interior

Autogestão

- Organizar metas e prazos realistas
- Manter motivação e disciplina
- Aprender a lidar com estresse e pressões diárias - respire, faça pausas
- Manter postura pró-ativa

Consciência Social

- Necessário compreender a perspectiva do outro
- Ter empatia
- Respeitar as diversidades

Rede de Apoio Acadêmica

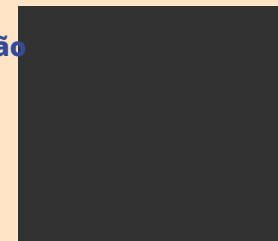
- Participe de projetos, atividades de esporte e cultura
- Orientações e monitorias
- Crie vínculos com colegas e professores
- Contatos produtivos e criativos



• Desenvolver minhas potencialidades:

- Exercer liderança estudantil
- Participação em projetos sociais
- Melhorar currículo acadêmico
- Inserção em estágios futuros
- Atuação voluntária

- As relações interpessoais positivas são construídas no processo.



Rotina Acadêmica Organizada

*O que aprender para evoluir?
O que evitar para manter o foco?
Quais gratificações eu preciso renunciar?*

- A rotina auxilia a não perder tempo e aproveitar melhor as horas vazias
- Evita a desmotivação geral
- Ajuda a manter a atenção focada



Escolhas e Prioridades



- Aprender a adiar prazeres que trazem prejuízos
- Equilíbrio entre tempo de estudo e lazer
- Autocuidado na saúde física e mental

Toda escolha implica em um custo, é preciso desenvolver a capacidade de auto reflexão a respeito das próprias escolhas

O processo exigirá:

- Capacidade de atravessar situações de apreensão
- Resiliência nas frustrações
- Capacidade de buscar e oferecer ajuda
- Capacidade de solucionar conflitos
- Colaboração com os colegas

A vida acadêmica exige esforço, mas também é uma fase de descobertas. Priorize seu crescimento e aproveite cada oportunidade!



Onde procurar ajuda?



Caso necessite de ajuda, entre em contato com os serviços especializados na universidade.

Estamos prontas (os) para te receber, ouvir e acolher. Você não precisa enfrentar a dificuldade sozinha (o).



DIFICULDADES SOCIOECONÔMICAS	DAE
DIFICULDADES ACADÊMICAS	COORDENAÇÃO DO CURSO OU PRG
DIFICULDADES PARA ESTUDAR E SE ORGANIZAR	APOIO PEDAGÓGICO
DIFICULDADES PSICOLÓGICAS	SERVIÇO DE PSICOLOGIA
NECESSIDADES EDUCACIONAIS ESPECÍFICAS	NÚCLEO DE EDUCAÇÃO INCLUSIVA (NEI)
QUESTÕES RELACIONADAS AO SEU CURSO	CENTROS ACADÊMICOS
DIREITOS E REIVINDICAÇÕES ESTUDANTIS	DCE / REPRESENTAÇÃO ESTUDANTIL
RECLAMAÇÕES / ELOGIOS E DENÚNCIAS	OUVIDORIA
	OUVIDORIA.UNIFEI.EDU.BR

Onde nos encontrar:

Assuntos Estudantis



dae@unifei.edu.br

3629 - 1965

@daeunifei

@daeunifei

Apoio Pedagógico



daepedagogico@unifei.edu.br

3629 - 1779

Núcleo de Educação Inclusiva



nei.itajuba@unifei.edu.br

Serviço de Psicologia



psicologia.dae@unifei.edu.br

3629 - 1793

@psicologiadaeunifei

Psicologia UNIFEI

Obrigada!



Referências:

CERVINSKI, L. F. & ENRICONE, J. R. B. (2012). Percepção de calouros universitários sobre o processo de adaptação ao sair da casa dos pais. *Perspectiva*, 36(136), 101-110. Recuperado de http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/136_311.pdf

COSTA, E. T. & LEAL, I. (2008, Jan). Um olhar sobre a saúde psicológica dos estudantes do ensino superior. 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, Porto, Portugal, 7.

COULON, A. (2008). A condição de estudante: a entrada na vida universitária. Salvador: EDUFBA.

CRUZ, M.A.C. d. (2008). Ansiedade e bem-estar na transição para o ensino superior: o papel do suporte social (Dissertação de mestrado). Recuperado de <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/23383/2/29839.pdf>

DUNLOSKYJ, R. K. A., et al. Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychol Sci Public Interest*. 2013 Jan;14(1):4-58. doi: 10.1177/1529100612453266. PMID: 26173288.

MOREIRA, S. N. T. & DUTRA E. (2013). As implicações existenciais do sofrimento psíquico na vida acadêmica do estudante. In F.R.L.V Melo (Org.), *Inclusão no ensino superior: docência e necessidades educacionais especiais* (pp.239-250). Natal: EDUFRN.

OAKLEY, B. et al. (2023). *Aprendendo a aprender*. 4ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller.