

GUIA DE ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

ANDERSON DE MOURA LIMA
EMANOELA MOREIRA MACIEL





Autorizo, para fins de estudo e pesquisa, a reprodução e a divulgação total ou parcial deste produto educacional, em meio convencional ou eletrônico, desde que a fonte seja citada. Fica proibida a alteração parcial ou total desta obra e a sua utilização para fins comerciais



Texto: Anderson de Moura Lima

Orientação: Profa. Dra. Emanoela Moreira Maciel

Diagramação: Carla Eugênia Lima dos Santos Rocha

Revisão gramatical: Ana Jackelline Pinheiro Porto

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Lima, Anderson de Moura
Guia de estratégias de aprendizagem [livro eletrônico] / Anderson de Moura Lima, Emanoela Moreira Maciel. -- 1. ed. -- Teresina, PI : Ed. dos Autores, 2022.
PDF.

Bibliografia.
ISBN 978-65-00-46484-9

1. Aprendizagem - Metodologia 2. Educação a distância 3. Educação profissional e tecnológica 4. Práticas educacionais I. Maciel, Emanoela Moreira. II. Título.

22-113571

CDD-370.113

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação profissional 370.113

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



Apresentação

Prezado(a) estudante,

O Guia de Estratégias de Aprendizagem trata-se de um produto educacional, derivado da pesquisa intitulada “Estratégias de aprendizagem de estudantes do Ensino Médio Integrado no contexto da educação profissional e tecnológica”. Esta pesquisa é fruto do Programa de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica e suas aulas foram ministradas no Campus de Parnaíba do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí (IFPI).

Este produto educacional tem o objetivo de auxiliar os(as) estudantes do Ensino Médio Integrado a desenvolverem ou aprimorarem estratégias de aprendizagem no contexto do ensino remoto emergencial e do ensino presencial. O Guia foi elaborado com base em uma pesquisa desenvolvida com alunos(as) do Ensino Médio Integrado do IFPI, no ano de 2020, amparado na literatura científica sobre estratégias de aprendizagem e na experiência dos autores que exercem, respectivamente, as funções de psicólogo e professora do IFPI.

Os autores agradecem aos participantes desta pesquisa que colaboraram para a obtenção de dados preciosos ao compartilharem suas opiniões e experiências pessoais.

O Guia foi construído de forma que você possa utilizá-lo autonomamente ou, caso sinta dificuldade no seu uso, com a ajuda de um(a) profissional de Psicologia ou Pedagogia de sua instituição de ensino.

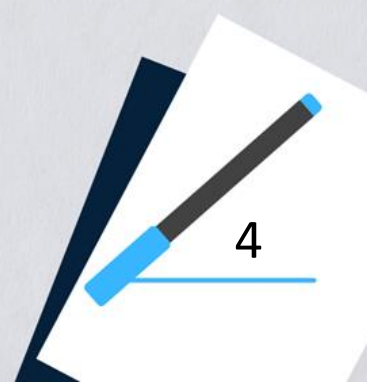
Bons estudos!





Sumário

1. Orientações sobre o uso do guia.....	05
2. O que são estratégias de aprendizagem?.....	07
3. Como aprender novos conteúdos?.....	09
4. Como gerenciar o estudo?.....	18
5. Onde estudar?.....	24
6. Como organizar e utilizar o material de estudo?.....	26
7. A importância do sono no estudo.....	27
8. Como aproveitar melhor o estudo.....	30
9. Mensagem final.....	33
10. Referências bibliográficas.....	34



Orientações sobre o uso do guia



O Guia de Estratégias de Aprendizagem tem o objetivo auxiliá-lo no aperfeiçoamento da sua maneira de estudar.

Ele é composto de estratégias de aprendizagem, exemplos do uso dessas estratégias e atividades de fixação e reflexão.



Este arquivo em PDF pode ser impresso para você realizar as anotações, grifar ou sublinhar palavras-chave, fazer esquemas e responder aos exercícios de autoquestionamento diretamente nas folhas.

Utilize este Guia em um ambiente confortável, iluminado, arejado, livre de barulhos e interrupções e, principalmente, esteja descansado.





A habilidade de estudar pode ser exercitada e aprendida



Para aprender a estudar, é necessário que você transforme o estudo em um hábito regular e siga um planejamento que nunca deve ser tomado como algo inflexível



Também é muito importante que você reflita sobre porquê se empenha no estudo, que sonhos serão conquistados em decorrência dele e como ele pode te ajudar a se tornar uma pessoa melhor ou a mudar o mundo



Você já parou para pensar sobre o que pretende alcançar com a ajuda do estudo? Reflita brevemente e anote abaixo suas conclusões:





O que são estratégias de aprendizagem?

- As estratégias de aprendizagem são procedimentos utilizados para facilitar a aquisição de conhecimento;

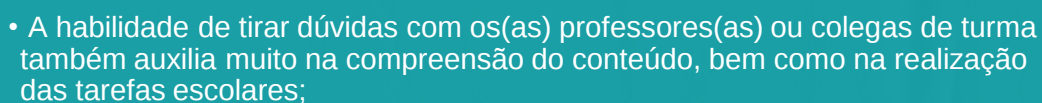
- Existem dois tipos de estratégias de aprendizagem: as cognitivas, utilizadas no momento em que você precisa aprender algo e as metacognitivas, utilizadas para planejar, monitorar e alterar a maneira que você aprende;

- Você deve utilizar essas estratégias de aprendizagem de forma encadeada para aumentar seu potencial de aprendizagem;

- Por exemplo, é impossível fazer um bom resumo ou mapa mental se você não realizar a leitura prévia do texto o qual será base para o resumo ou mapa mental;

- Da mesma forma, a tomada de anotações durante as aulas ajuda muito na compreensão dos textos que serão lidos posteriormente, uma vez que eles, quase sempre, se relacionam aos conteúdos que os professores ensinam nas aulas;





- Sempre teremos algo a aprender e os conhecimentos oriundos deste Guia serão usados quando você estiver inserido na universidade e no ambiente profissional. Por isso, não deixe de aproveitá-lo!



Quais estratégias você costuma usar com mais frequência?

Como elas te ajudam a aprender?

[illegible]



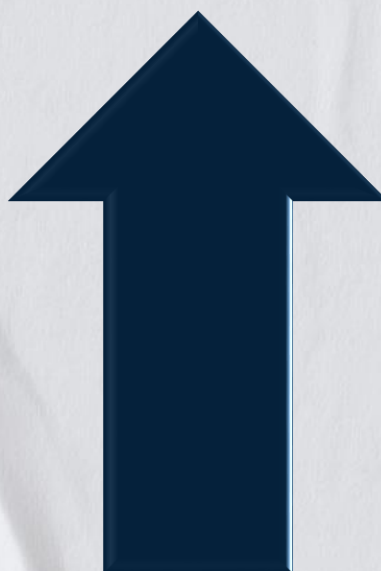
Como aprender novos conteúdos?



O ato de estudar por meio da simples leitura de textos ou da repetição de conteúdos, de forma escrita ou oral (muitas vezes, em voz alta), costuma tornar a aprendizagem muito entediante e pouco produtiva.



Mais importante do que somente ler e repetir o conteúdo, é traduzir a nova informação com as suas próprias palavras e relacioná-lo com aquilo que você já sabe.





Aprendizagem

- Além da leitura e da repetição, você poderá utilizar outras estratégias que te permitirão obter melhores resultados escolares e tornar o estudo uma atividade prazerosa;
- Isso pode ocorrer, por exemplo, quando você associa o conteúdo de algum vídeo do YouTube com o que o professor de Sociologia ou História fala sobre geopolítica em sala de aula;





Selecionamos seis estratégias de aprendizagem cognitivas que poderão te ajudar na assimilação do conteúdo:



Leituras



Anotações



Resumos



Mapas mentais



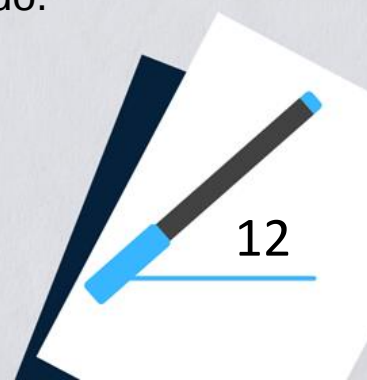
Flashcards



YouTube



1. **Antes de iniciar a leitura**, faça uma análise prévia do conteúdo, identificando o sumário, título, os cabeçalhos e subtítulos, imagens, diagramas, gráficos ou mapas, além de resumo, sumário, parágrafo de abertura, conclusão e os destaques do texto.
2. **Questione as informações encontradas**, fazendo para si perguntas como: “Qual a ideia central do texto?”, “Como isso se relaciona com o que eu já sei?”, “Como isso pode me ajudar na compreensão do conteúdo de outras disciplinas?”.
3. **Leia o conteúdo tentando responder às perguntas** que foram feitas e a outras que podem surgir durante o decorrer da leitura.
4. **Sublinhe ou grife as ideias** principais de cada parágrafo.
5. **Resuma, com suas próprias palavras**, a ideia principal de cada parágrafo.
6. **Revise as anotações** a respeito do que foi lido.





Anotações

1. **Devem ser realizadas em um caderno específico** e identificadas com o nome da disciplina, data e assunto;
2. **Devem ser elaboradas com suas próprias palavras** para que a compreensão seja facilitada;
3. **Anote todas as dúvidas** para serem respondidas posteriormente pelo(a) professor(a) ou colegas;
4. **Reveja as anotações** antes das aulas e das provas;



Resumos

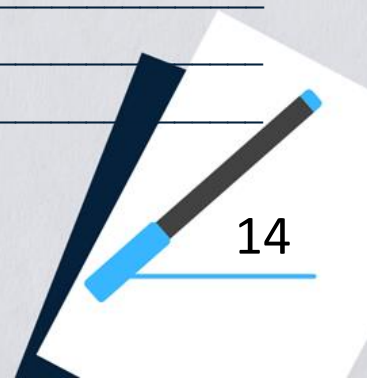
1. **Consistem na elaboração de um texto, tomando-se como referência os trechos que foram sublinhados durante a leitura ativa;**
2. **Esses trechos não podem ser muito longos e só devem conter a ideia principal de cada parágrafo;**
3. **Pode ser elaborado através da transcrição dos trechos sublinhados ou com as suas próprias palavras;**



Hora da Prática

Você costuma sublinhar um texto ao lê-lo? Qual critério é utilizado para sublinhá-lo?

Você costuma fazer resumos? Como geralmente você os constrói para estudar? Acredita que precisa modificar alguma coisa na forma como resume um texto?





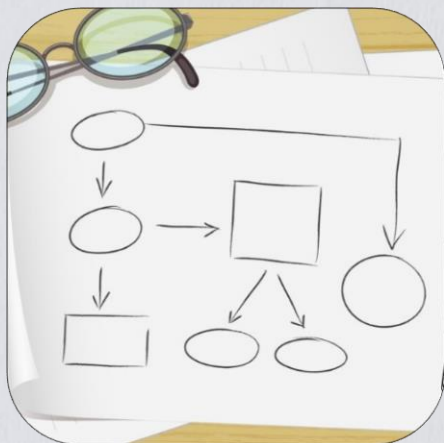
Mapas mentais

1. **São ferramentas de planejamento e anotação** de informações de forma não linear, ou seja, em forma de “árvore” que usam palavras-chave, imagens, cores e associações;
2. **Isso significa que a ideia principal é normalmente colocada no centro** e as ideias associadas são descritas com palavras-chave e ilustradas opcionalmente com imagens, ícones e cores variadas;
3. **São elaborados de forma análoga ao crescimento de uma “árvore”** e dos seus ramos: do “tronco” (assunto principal), saem “galhos” (tópicos) e de cada um deles saem “ramos” menores (tópicos mais específicos ou explicativos), organizando e hierarquizando os tópicos de um assunto;
4. **Sintetizam o conteúdo** fornecendo uma visão global;
5. **Mostram os detalhes e as interligações** entre conceitos e exemplos, promovendo memorização das informações através da utilização de imagens e cores;



Hora da Prática

Desenhe um mapa mental sobre as estratégias de aprendizagem cognitivas, utilizando como referência o modelo abaixo:





Flashcards

1. **Consistem em um conjunto de cartões** de diversas cores, os quais portam informação (imagens, palavras, números) que são usadas para a elaboração de exercícios, revisões e apresentações;
2. **Em cada cartão escreve-se ou desenha-se algo que se quer aprender** como, por exemplo, um termo, uma fórmula, uma imagem ou uma pergunta e no verso anota-se uma definição ou uma resposta;
3. **Ajudam a perceber o que sabemos e o que não sabemos** por meio da autoavaliação, já que a recordação da resposta ocorre após períodos curtos, com pausas e com uma exposição repetida da informação, como se fosse um jogo;



YouTube

1. **O YouTube criou uma página exclusiva chamada YouTube Edu**, na qual professores(as) e alunos(as) podem encontrar conteúdos educacionais gratuitos e de qualidade, na Língua Portuguesa;
2. **A curadoria dos vídeos desse canal é feita por professores(as) especialistas altamente capacitados(as)** e os conteúdos disponíveis englobam as seguintes disciplinas: Língua Portuguesa, Matemática, Química, Física e Biologia, História, Geografia, Língua Espanhola e Língua Inglesa;



Como gerenciar o estudo?



Um estudo de qualidade requer alguma capacidade de planejamento, monitoramento e regulação



O planejamento pode ser feito através da utilização de uma agenda ou grade de horários para dividir o tempo de estudo, de modo que todas as disciplinas possam ser contempladas e de modo que a divisão do tempo ocorra conforme a dificuldade de cada conteúdo a ser aprendido



O monitoramento ocorre com o objetivo de verificar se a forma como se está tentando aprender é útil, se alguma mudança precisa ser feita na maneira como se estuda ou, até mesmo, se há a necessidade de pedir a ajuda aos pais, colegas ou professores



A regulação ocorre quando a forma de aprendizagem é modificada para atingir metas de aprendizagem, como, por exemplo, quando se percebe que não se está entendendo o conteúdo lido e procura-se lê-lo com mais calma, grifa-se as partes mais importantes ou altera-se algum fator no ambiente que facilite a leitura



Selecioneamos cinco estratégias de aprendizagem metacognitivas que poderão te ajudar no gerenciamento estudo:



Definição de Metas de Estudo



Autoquestionamento



Regulação da Motivação



Técnica Pomodoro



Solicitação de Auxílio



Definição de Metas de Estudo

1. **Devem ser específicas, mensuráveis**, orientadas para a ação, realistas e passíveis de serem realizadas em um determinado intervalo de tempo;
2. **Depois de selecionadas as metas, você deve avaliar e criar seus próprios planos** para atingir tais metas, como, por exemplo, estabelecer datas;
3. **Cheque o plano diariamente** e reveja o tempo que dedica a cada atividade, caso seja necessário;
4. **Sugere-se o uso de planilhas, agendas ou planos** de rotina semanais com a divisão do tempo necessária para cada matéria, aulas e atividades de lazer;



Hora da Prática

Você costuma estabelecer metas para realizar alguma tarefa de aprendizagem? Se sim, como você faz para estabelecê-las e como isso te ajuda? Como costuma verificar se conseguiu atingir as suas metas?



Autoquestionamento

1. **Possibilita a identificação dos pontos fracos e fortes**, a avaliação da capacidade de realizar as tarefas e escolher que estratégias serão utilizadas para resolver essas atividades;
2. **Os(as) estudantes podem se questionar se são capazes de realizar uma tarefa**, qual o tempo, ajuda e recursos necessitam para finalizá-la, se estão no caminho certo para atingir as metas, como foi seu desempenho e possíveis erros e acertos;
3. **Alguns exemplos de autoquestionamento são:** “Eu entendi o que eu acabei de ler?”, “Consigo explicar com minhas próprias palavras o que eu acabei de ler?”; “Consegui entender o que meu professor acabou de explicar?”; “Minha atenção está realmente focada no conteúdo que preciso aprender?”; “Eu entendi o porquê preciso resolver esse problema dessa forma?”; “Esse ambiente de estudo está favorecendo minha aprendizagem?”; “Consigo explicar esse conteúdo para um colega?”;



Hora da Prática

Você costuma fazer perguntas para si mesmo(a) durante o estudo? Se sim, quais?



Regulação da Motivação

1. **É importante utilizar estratégias de regulação da motivação** quando você não está motivado para realizar determinada tarefa ou estudar determinado assunto;
2. **Pense na importância que o conteúdo** a ser aprendido tem para a sua vida escolar, profissional e no seu dia a dia;
3. **Faça um esforço para relacionar o que está aprendendo** com os seus interesses pessoais;
4. **Relembre para si mesmo como é importante** ir bem nas provas e tarefas do curso;
5. **Planeje seu estudo de modo que você possa fazer algo que gosta** após a conclusão das tarefas do dia como uma maneira de se recompensar pelo seu esforço;
6. **Mude o seu ambiente ou de ambiente, caso seja necessário**, para que seja mais fácil se concentrar no estudo;
7. **Converse consigo mesmo**, reforçando o desejo de aprender o conteúdo da melhor maneira possível;



Técnica Pomodoro

1. **Trata-se da realização de pequenos blocos de pausas breves** inseridas no meio de tarefas para facilitar a concentração;
2. **Para a utilização dessa estratégia, primeiramente, deve-se programar quais tarefas deseja-se realizar** e estimar o tempo que elas irão tomar para que o número de pomodoros possa ser somado;
3. **Um pomodoro é uma unidade de tempo que corresponde a 25 minutos.** Após um pomodoro, é realizada uma pausa de cinco minutos e após a realização de 4 ou 5 pomodoros, pode-se utilizar uma pausa mais longa de 25 ou 30 minutos;
4. **Para o cálculo desse tempo você pode usar o cronômetro do seu celular ou um relógio comum;**



Solicitação de Auxílio

1. **É importante solicitar o auxílio de colegas e professores** quando enfrentamos dificuldades para atingir os objetivos educacionais estabelecidos;
2. **Alguns estudantes podem apresentar certas dificuldades de iniciar e manter uma conversa,** questionar os professores, expressar opiniões e sentimentos, logo, procure a ajuda de um(a) profissional da Psicologia ou da Pedagogia para que ele(a) possa te ajudar a enfrentá-las;



Onde estudar?



O local que você escolhe para estudar é um dos fatores mais importantes a serem considerados na aprendizagem. Este ambiente deve ter condições mínimas que lhe permitam assistir às aulas *on-line* ou realizar outras atividades escolares



Para a maior parte dos(as) estudantes, o seu quarto é o principal local de estudo. É nesse ambiente que também se costuma realizar outras atividades, como dormir, ouvir música, tocar um instrumento, assistir a filmes, jogar vídeo game, navegar na *internet* e utilizar as redes sociais



Essas atividades podem concorrer com o ato de estudar, gerando alguns problemas. Por isso, você deve organizar seu quarto de forma que ele não gere distração. Elaboramos algumas orientações para que você consiga utilizá-lo da maneira mais proveitosa possível:





Orientações



Mantenha o quarto limpo, organizado e a cama arrumada. Quando temos locais específicos, como estantes ou armários, para guardar nossos objetos é mais fácil encontrá-los quando necessário;



O ambiente de estudo deve ter uma temperatura agradável. O calor excessivo atrapalha a concentração e pode provocar sonolência ou irritação;



Alerte as pessoas que convivem contigo sobre o horário das aulas *on-line* e de estudo para evitar barulhos e interrupções desnecessárias;



Encontre locais específicos para guardar objetos que possam te distrair durante o estudo (por exemplo, coloque o *smartphone* em algum armário ou gaveta);



A iluminação do quarto deve ser o suficiente para não cansar a vista;



É importante que os estudantes se habituem a utilizar somente um ambiente para o estudo, pois a mudança constante de local pode provocar dispersão;

Hora da Prática

Existe alguma melhoria a ser feita no local onde você estuda? Qual (ais) seria (m)?

Como organizar e utilizar o material de estudo?

- A maneira como você organiza e utiliza seu material de estudo influencia diretamente na aprendizagem;
- Separe todo o material que irá precisar antes de iniciar o estudo, como livros, cadernos, fichários, lápis, canetas, borracha e, até mesmo, seu lanche e água;
- A sua cadeira deve possuir encosto, com uma elevação que permita manter os cotovelos à altura da mesa e os pés apoiados no chão;
- É importante estudar de forma que a iluminação incida diretamente na mesa e não deixe nenhuma sombra sobre o que você escreve ou lê;
- A mesa deve ser ampla o suficiente para acomodar o material necessário para um turno de estudo;
- Instale, caso seja possível, um painel fixado na parede, onde você possa colocar lembretes, calendários, pequenos resumos em bloco de notas, a folha de planejamento semanal ou, até mesmo; frases de motivação;

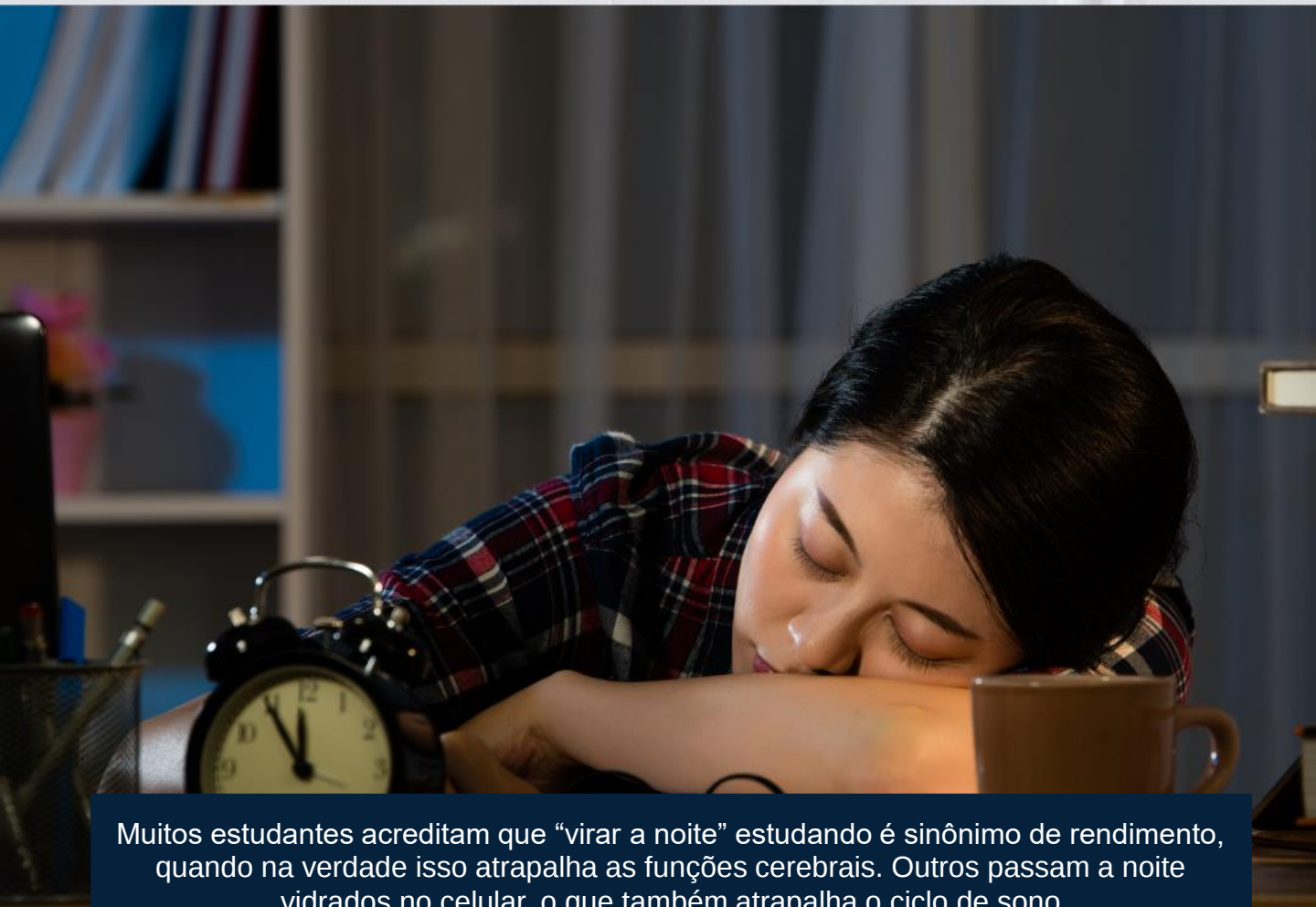


Hora da Prática

Você acredita que precisa mudar algo no modo como utiliza ou organiza seu material de estudo? Compartilhe sua opinião conosco.



A importância do sono no estudo



Muitos estudantes acreditam que “virar a noite” estudando é sinônimo de rendimento, quando na verdade isso atrapalha as funções cerebrais. Outros passam a noite vidrados no celular, o que também atrapalha o ciclo de sono



Em geral, um(a) adolescente precisa dormir de oito a dez horas por dia. Caso esse ritmo seja alterado, podem enfrentar dificuldades de concentração, atenção ou rendimento escolar



Uma noite de sono mal dormida prejudica a coordenação motora, a capacidade de raciocínio, a atenção e a concentração. Durante o sono ocorre a consolidação da memória, fato que contribui diretamente para a aprendizagem



Orientações sobre o sono



Para regular o sono de forma que se possa ter uma noite mais proveitosa, recomendamos que os(as) estudantes se habituem a tomar algumas medidas que irão contribuir para a sua saúde mental, física e para a melhoria do rendimento escolar:



Mantenha os mesmos horários para levantar e para ir dormir, inclusive nos finais de semana;

Pratique exercícios físicos regularmente e evite dormir à tarde, principalmente, se você tem dificuldade para dormir durante a noite;



Evite o consumo de alimentos muito gordurosos e de estimulantes, como café, chocolate, refrigerantes, energéticos, bebidas alcoólicas, tabaco, drogas ilícitas;

Não coma em excesso antes de dormir e nem durma com fome;



Evite pensar em problemas e responsabilidades na hora de dormir;

Evite também olhar para qualquer relógio ou celular antes de dormir, pois isso pode provocar ansiedade;



Durma em locais com uma temperatura ambiente adequada;

Arrume a cama ao acordar e mantenha o quarto pronto para dormir;



Evite assistir TV ou utilizar o celular/computador uma hora antes de dormir, pois a luz emitida por esses aparelhos pode afetar a sonolência;



Orientações sobre o sono



Desligue o celular ou deixe-o no modo silencioso antes de dormir. Utilize colchões, lençóis e travesseiros confortáveis;



Procure fazer alguma tarefa que provoque sonolência todas as noites antes de dormir, como a leitura de um livro, a escuta de músicas relaxantes (como as clássicas, instrumentais ou aquelas voltadas para a meditação), além da utilização da respiração diafragmática;



Evite deitar de bruços. A posição mais adequada é a fetal, aquela em que você se deita de lado com as pernas levemente dobradas e coloca um travesseiro entre elas;



Caso fique na cama mais de 15 minutos tentando dormir, levante e faça alguma atividade que provoque sonolência;



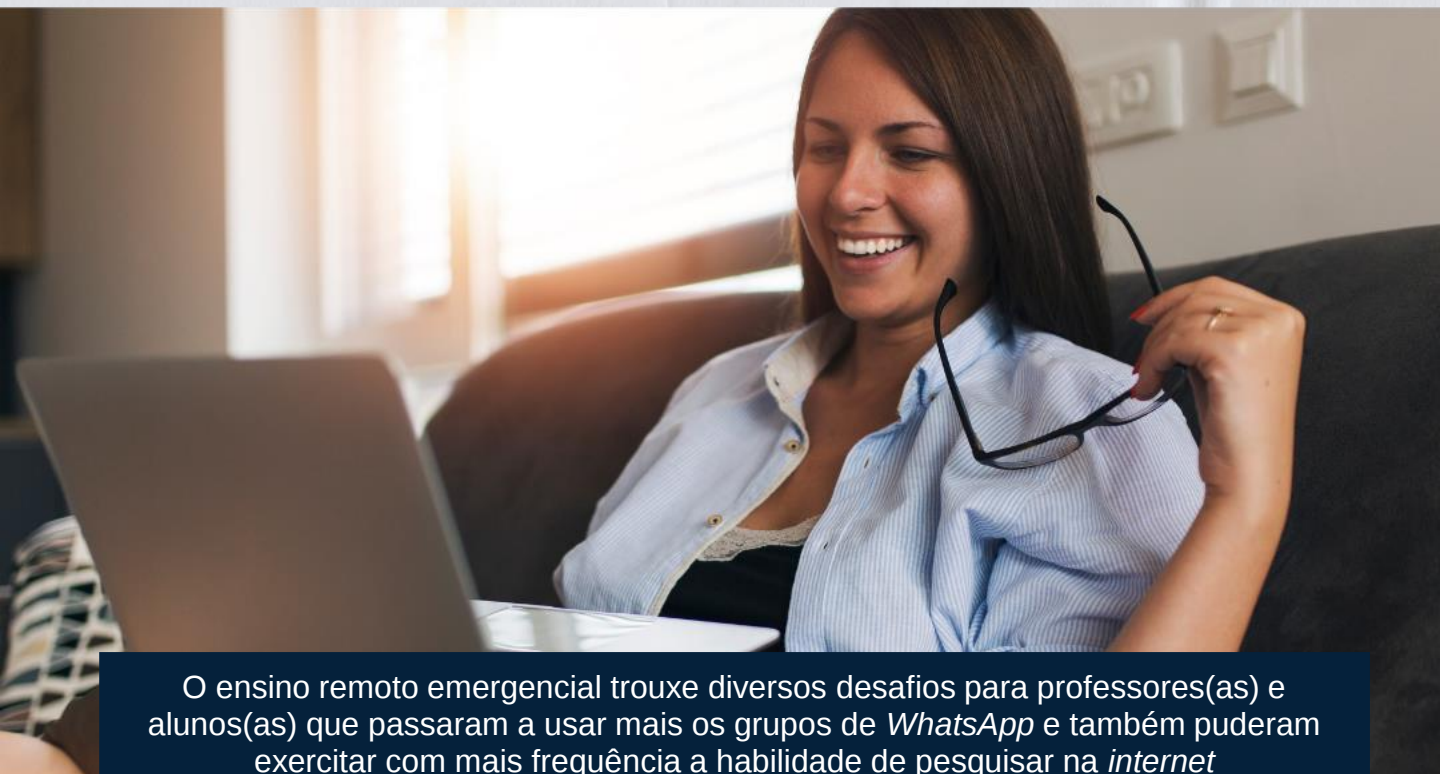
Use a cama apenas para dormir. É muito comum as pessoas usarem a cama para ler, assistir televisão, estudar, usar celular, usar *notebook*, comer, conversar, etc. Temos que acostumar o nosso corpo a relacionar a cama somente com o descanso;

Hora da Prática

Você acredita que deva mudar algo na sua rotina para melhorar o sono? Em caso afirmativo, reflita e descreva abaixo o que você precisa alterar:



Como aproveitar melhor o estudo



O ensino remoto emergencial trouxe diversos desafios para professores(as) e alunos(as) que passaram a usar mais os grupos de *WhatsApp* e também puderam exercitar com mais frequência a habilidade de pesquisar na *internet*



A necessidade de assistir às aulas em casa exigiu que os(as) estudantes organizassem melhor sua rotina e o ambiente de estudo devido à dificuldade de se estudar em casa



Uma boa prática de estudo também perpassa pela capacidade de tirar o máximo proveito da maneira como cada professor(a) ensina. Cada um(a) deles(as) possui um estilo profissional, ou seja, uma forma de trabalhar, planejar e organizar suas atividades e recursos



Você começa a estudar quando assiste e participa das aulas, independentemente de serem presenciais ou *on-line*. Para isso, enumeramos algumas orientações que podem te ajudar a aproveitar melhor o estudo no ensino remoto emergencial ou mesmo presencialmente:





Dicas de como aproveitar melhor os estudos

- Procure um(a) psicólogo(a) ou pedagogo(a) quando sentir que a desmotivação, a tristeza e/ou a ansiedade estão comprometendo seu rendimento escolar;
- Realize atividades físicas periodicamente;
- Utilize roupas leves e confortáveis durante o estudo em casa;
- Evite estudar deitado(a) na rede ou na cama;
- Silencie todas as notificações do seu celular e do seu computador. Apague os aplicativos que são desnecessários e os que comprometem a sua atenção e concentração nos estudos (como os aplicativos de jogos, por exemplo). Deixe o celular no modo silencioso e fora de sua vista durante as aulas *on-line* e o estudo (caso utilizem o computador para assistir às aulas *on-line*);
- Faça o planejamento semanal dos horários de estudo individual, utilizando-se de uma planilha, *planner* ou agenda e habitue-se a checar o planejamento para o dia ao acordar cedo pela manhã;
- Realize pequenas pausas de 10 a 5 minutos para manter os níveis de concentração e engajamento no estudo;
- Tenha sempre materiais disponíveis para realizar anotações e dúvidas durante as aulas. Não se esquive de tirar suas dúvidas com os(as) professores(as) quando sentir dificuldades;
- Caso você esteja participando de uma aula presencial, é importante dar preferência para sentar naqueles locais de onde seja possível ver e ouvir bem (o)a professor(a), ser visto por ele(a) e, principalmente, te permita ficar longe das distrações;
- Feche as abas do navegador que não serão utilizadas para a aula *on-line* e coloque a aba da aula em tela cheia para tirar a sua visão de outros estímulos do computador (caso utilize o computador para assistir às aulas *on-line*);





- Pesquise vídeos complementares no YouTube para ampliar o seu conhecimento;
- Sinta-se à vontade para solicitar ajuda aos colegas de turma por meio do grupo de *WhatsApp*;
- Disponibilize tudo que precisa para a aula *on-line* antes de iniciá-la (como *links*, livros, cadernos, fichários, lápis, canetas, borracha e atividades resolvidas);
- Faça anotações do que achar relevante durante as aulas *on-line* e das dúvidas para não esquecer de perguntar ao professor ou a aos colegas;
- Solicite ao(à) professor(a) que compartilhe o planejamento das suas atividades com a turma. Esse planejamento pode ser feito em forma de cronograma ou plano de curso;
- Desenvolva o hábito de perguntar ao(à) professor(a), logo no começo do ano letivo, como ele(a) costuma trabalhar, quais tipos de atividades ou recursos irá utilizar e que tipo de avaliação aplica. Muitos(as) professores deixam isso claro ao conhecerem sua turma, mas outros(as) podem não fazê-lo;
- Não se sinta intimidado(a) para solicitar que o(a) professor(a) cumpra o cronograma acordado com a turma ou que altere as estratégias de ensino para facilitar a sua aprendizagem. Cada turma possui um conjunto de características únicas e o(a) professor(a) deve estar atento a isso;



Hora da Prática

Refleta brevemente sobre quais problemas está enfrentando com seus(as) professores(as) e como pode fazer para solucioná-los. Anote suas conclusões abaixo:





Mensagem final

Prezado(a) estudante,

Sabemos o quão difícil pode ser aprender novas maneiras de estudar. O Guia de Estratégias de Aprendizagem foi elaborado pensando em todos os discentes que desejam aperfeiçoar sua capacidade de aprendizagem e melhorar seu rendimento escolar.

Para além disso, é importante que o aluno tenha a autonomia para lidar com os desafios inerentes ao cotidiano de sua instituição de ensino. Esperamos que este Guia também possa servir de elemento motivador para isso.

Em caso de dúvidas, sugestões, críticas ou elogios disponibilizamos os nossos contatos de e-mail: anderson.moura@ifpi.edu.br e emanoela@ifpi.edu.br.

Atenciosamente,

os autores.





Referências Bibliográficas

FARIAS, Marcella Sarah Filgueiras de, MENDONÇA, Andréa Pereira. Concepção de produtos educacionais para um mestrado profissional. Manaus, 2019. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1wVX0B4VaLH51Ld7veABEIA_Ru8he8eO1/view. Acesso em: 09 set. 2021.

FERREIRA, Wilson Gomes; COSTA FILHO, Nilson Sá; OBREGON, Rosane de Fatima Antunes; BRAGA, Kayla Rocha. Planejamento de uma rotina de estudo na perspectiva da gamificação. Congresso Nacional de Ambientes Hipermedia para a aprendizagem. 7., 2015 [São Luís, MA]. Trabalho apresentado. Disponível em: https://conahpa.sites.ufsc.br/wp-content/uploads/2015/06/id481_ferreira-s%c3%a1-obregon-braga.pdf. Acesso em: 19 ago. 2021.

GÓES, Natalia Moraes; BORUCHOVITCH, Evelyn. Estratégias de aprendizagem: como promovê-las? Petrópolis: Vozes, 2020.

LIMA, Ana Maria Almeida; TADDEO, Patrícia da Silva. O uso de flashcards como ferramenta de estudo durante as monitorias virtuais da disciplina de recursos eletrotermofotomecanoterápicos: relato de experiência. Congresso nacional de ambientes hipermedia para a aprendizagem. in: Conexão Unifametro 2020 - Fortaleza- CE , 2020. Disponível em: <https://www.doity.com.br/anais/conexaounifametro2020/trabalho/163452> . Acesso em: 16 out. 2021.

MARQUES, António Manuel de Miranda; RIBEIRO, Carlos Tavares. Utilização pedagógica de mapas mentais e de mapas conceituais. 2008. Dissertação (Mestrado em expressão gráfica, cor e imagem) - Universidade Aberta, Lisboa, Portugal. Disponível em: <https://repositorioaberto.Uab.Pt/handle/10400.2/1259>. Acesso em: 16 out. 2021.

MODANHESE, Nádia Coldebella. Dicas e técnicas de estudo. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Departamento de Educação, Toledo/PR. Disponível em: <https://docplayer.com.br/16102654-Dicas-e-tecnicas-de-estudo.html> . Acesso em: 16 out. 2021.

NUNES, Cássia. Guia do sono. Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/guiadosono.htm>. Acesso em: 10 set. 2021.

PEXELS. Banco de Imagens Disponível em: <https://www.pexels.com/pt-br/>. Acesso em: set. 2021.

PIXABAY. Banco de Imagens. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/>. Acesso em: set. 2021.

PROESTUDO. Programa ProEstudo da Universidade Federal de São Carlos. Disponível em: <http://www.proestudo.ufscar.br/>. Acesso em: 06 ago. 2021.

SANTOS, João Paulo Cruz dos. Uso dos flashcards para o aumento da motivação (compreensão da gramática) na aprendizagem de uma língua estrangeira: será que os flashcards podem facilitar a apresentação e prática de gramática? 2011. Relatório apresentado para obtenção do grau de Mestre em ensino do inglês e do alemão no ensino básico - Universidade do Porto, Faculdade de Letras, Porto, Portugal. Disponível em: [https://repositorio-aberto.Up.Pt/bitstream/10216/57051/2/27854.Pdf](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/57051/2/27854.Pdf). Acesso em: 17 ago. 2021.

