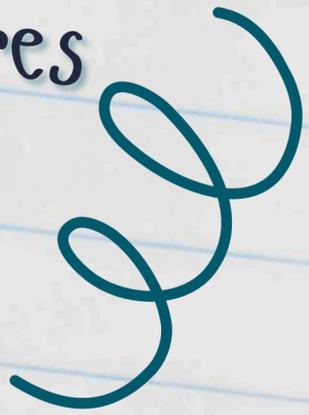


Dicas Práticas de Aprendizagem:

Um guia para ser discutido
entre estudantes e servidores



Eduarda Souza Stropper

Janessa Aline Zappe



Autorizo, para fins de estudo e de 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.

Autora: Eduarda Souza Stropper

Orientação: Profa. Dra. Janessa Aline Zappe



S924d Stropper, Eduarda Souza.
Dicas Práticas de Aprendizagem: um guia para ser discutido entre estudantes e servidores [Recurso Eletrônico] / Eduarda Souza Stropper. – Charqueadas - RS, 2025.

13 p.; il. color.

Orientador: Prof. Dra. Janessa Aline Zappe.
Produto educacional parte de Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense, Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, 2025.

1. EPT. 2. Habilidades e Técnicas de Estudo. 3. Práticas de Aprendizagem. I. Zappe, Janessa Aline. II. Título.

Ficha catalográfica elaborada por: William de Oliveira Dalosto – CRB 10/1975

Apresentação

Queridos estudantes e servidores,

É com prazer que apresento a vocês o guia de "Dicas Práticas de Aprendizagem", um produto educacional desenvolvido a partir da pesquisa intitulada "*Organização dos Estudos no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense - Câmpus Charqueadas*". Este guia faz parte da minha dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), do Câmpus Charqueadas. Através das pesquisas com os participantes e do aprofundamento no referencial teórico, foi possível elaborar este produto educacional em formato de guia.

O objetivo deste guia é oferecer um conjunto de estratégias práticas de aprendizagem que possam auxiliar os estudantes na organização de seus estudos e fortalecer a atuação dos servidores no apoio ao processo pedagógico. Busca-se, assim, contribuir para a construção de uma rotina de estudos mais autônoma, organizada e efetiva, promovendo uma aprendizagem mais significativa e acolhedora no contexto do Ensino Médio Integrado (EMI). Este guia foi desenvolvido com base em uma pesquisa realizada com estudantes do EMI e com servidores do IFSul - Câmpus Charqueadas, entre os anos de 2024 e 2025.

Este guia reúne materiais e recursos práticos que apoiam estudantes e servidores no processo de aprendizagem. Ele visa oferecer ferramentas úteis que promovam uma reflexão conjunta sobre as melhores práticas de estudo e de acompanhamento pedagógico, criando um espaço de diálogo entre estudantes e servidores. A ideia é que, ao utilizá-lo, todos possam identificar estratégias eficazes para superar desafios acadêmicos e melhorar o desempenho, dentro de um ambiente colaborativo e de apoio mútuo.

Com carinho,
Eduarda Stroppe.

Sumário

Como este guia de dicas práticas de aprendizagem pode ser útil?	5
Como você estuda?	6
Organizando seu tempo de estudo: quatro dicas para se planejar melhor	7
Seu espaço de estudo: seis dicas para um ambiente produtivo	8
Seis Dicas para manter sua motivação nos estudos	9
Dez Estratégias de aprendizagem para tornar seu estudo mais eficiente.....	10
Cinco Dicas para manter seu foco e vencer a procrastinação	11
Três Dicas para melhorar seu bem-estar na vida acadêmica.....	12
Referências.....	13

Como este guia de dicas práticas de aprendizagem pode ser útil?

Este material foi elaborado de forma objetiva, com o intuito de tornar a leitura mais fluida e agradável. O guia foi estruturado de maneira a começar com uma **reflexão sobre como você estuda**, convidando-o a examinar sua própria abordagem de aprendizagem. A partir dessa reflexão, o guia segue com seis seções, nas quais são apresentadas dicas práticas para melhorar seu desempenho acadêmico e otimizar sua organização de estudos.

Organização do tempo: A primeira seção trata da importância de gerenciar o tempo de maneira eficaz. Organizar as atividades e criar um cronograma de estudos pode ser a chave para alcançar o equilíbrio entre os compromissos acadêmicos e pessoais.

Ambiente de estudo: Em seguida, discutimos como um espaço de estudo bem estruturado pode impactar diretamente na produtividade. Um ambiente organizado e livre de distrações é essencial para maximizar a concentração e melhorar o aproveitamento do tempo.

Motivação nos estudos: Manter-se motivado ao longo da jornada acadêmica pode ser desafiador, mas é um dos pilares do sucesso. Apresentamos algumas dicas para sustentar sua motivação, mesmo nos momentos de dificuldade.

Estratégias de aprendizagem: Nesta seção, abordamos técnicas e métodos que tornam o estudo mais eficiente, permitindo que você absorva e retenha o conteúdo de maneira mais eficaz.

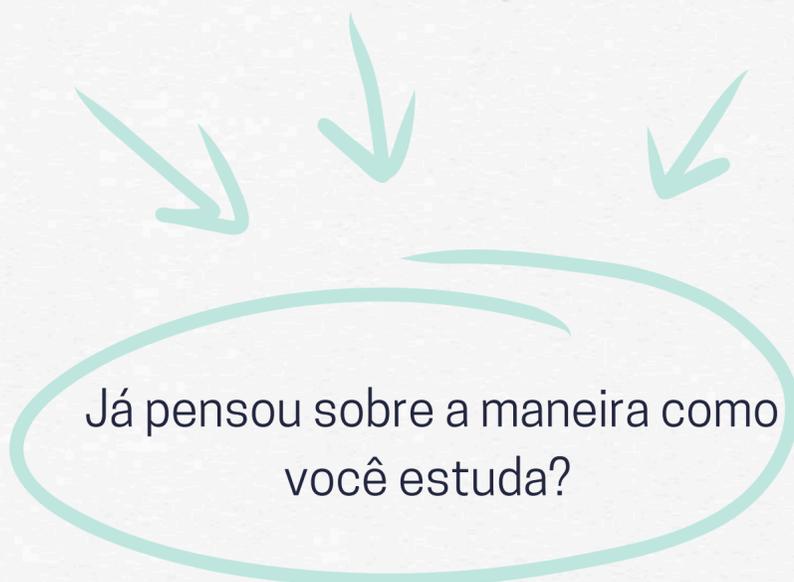
Foco e procrastinação: Discutimos estratégias para ajudar a manter o foco e vencer a procrastinação. É comum adiarmos tarefas, mas com as abordagens certas, é possível superar esse obstáculo e avançar com mais consistência nos estudos.

Bem-estar acadêmico: A saúde física e mental também é fundamental para um bom desempenho acadêmico. Apresentamos algumas dicas para melhorar o bem-estar, como garantir uma boa qualidade de sono, praticar atividades que você goste e manter uma alimentação saudável.

Embora alguns desses pontos possam parecer óbvios, é importante lembrar que muitas vezes o óbvio precisa ser reafirmado. A clareza nas questões mais simples e fundamentais pode ser o que realmente faz a diferença no nosso dia a dia acadêmico.

A seguir, o guia começa com uma reflexão sobre como você estuda e, com base nisso, apresenta dicas práticas para aprimorar sua organização e desempenho acadêmico.

Como você estuda?



As perguntas abaixo vão te ajudar a identificar o que facilita e o que dificulta o seu aprendizado. Pense bem sobre cada uma delas:



Onde você costuma estudar? Como é esse ambiente (confortável, cheio de distrações, tranquilo, etc.)?



Você tem uma rotina de estudos? Como é ela?



Como você estuda? Quais são as estratégias que você usa?



Quando está em sala de aula, como você se comporta? (Você faz anotações? Faz perguntas ao professor? Consegue prestar atenção?)



Quais são as facilidades e dificuldades que você encontra nos seus estudos?



Como você se sente em relação aos seus estudos no momento? Por quê?

Refletir sobre seu processo de aprendizagem, revisar suas estratégias e ajustar sua rotina diária são atitudes essenciais para o aprimoramento contínuo dos seus estudos. Isso significa observar como você está aprendendo, identificar o que está funcionando bem e o que pode ser melhorado. A cada etapa, você pode ajustar o que é necessário, tornando o aprendizado mais eficaz e alinhado com suas necessidades pessoais.

Para melhorar o seu processo de aprendizagem, não existe uma "receita pronta", pois cada pessoa aprende de uma maneira única. O que funciona para uma pessoa pode não ser tão eficaz para outra. Cada indivíduo tem um ritmo, um estilo e uma forma de entender o conteúdo, o que torna a personalização do estudo um aspecto fundamental. Por isso, a reflexão constante sobre seu método de estudo é tão importante. Ela permite que você ajuste suas estratégias de acordo com seus desafios e objetivos, promovendo um aprendizado mais autêntico e eficiente.

Organizando seu tempo de estudo: 4 dicas para se planejar melhor

Estudar muito não significa estudar bem. Aprender a respeitar e melhorar seu próprio ritmo de aprendizagem é essencial. Confira essas dicas:

01

Estudo regular e planejado:

Estudar deve fazer parte da sua rotina, e não ser algo feito só em cima da hora das provas ou por pressão.

02

Crie o hábito aos poucos:

Desenvolver uma rotina de estudos leva tempo. Comece com metas pequenas e aumente gradualmente.

03

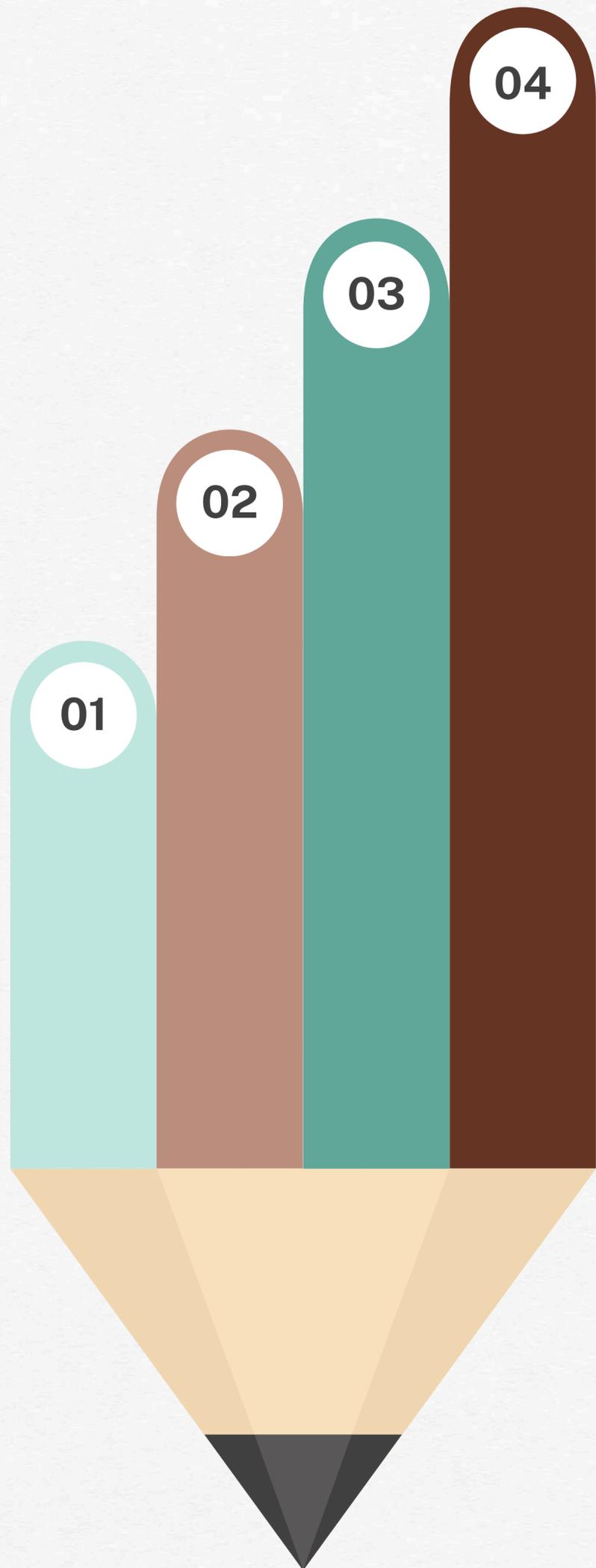
Planeje e adapte:

Um bom plano de estudos ajuda você a focar no que é importante, não só no que é urgente. Planeje a curto, médio e longo prazo para aproveitar melhor seu tempo.

04

Seja flexível:

Seu plano de estudos deve se adaptar a novas demandas. Não cumprir o plano não é fracasso, mas uma oportunidade de reajustar e continuar.



Seu espaço de estudo: 6 dicas para um ambiente produtivo

2 Garanta boa iluminação:

Fique atento à iluminação do ambiente para evitar cansaço visual.

1 Escolha um ambiente tranquilo

Procure um local calmo e com temperatura confortável para estudar.

3 Use mesa e cadeira adequadas:

Estude em uma mesa organizada e sente-se em uma cadeira que favoreça sua postura.

4 Evite conforto excessivo:

- Estudar na cama ou no sofá não é recomendado, pois isso pode causar sono e dores nas costas.

5 Minimize distrações:

Mantenha longe do seu ambiente de estudo qualquer coisa que possa desviar sua atenção.

6 Cuidado com ruídos:

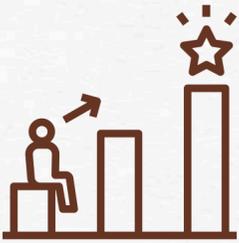
Avalie se música ou TV ajudam ou atrapalham



6

Dicas para manter sua motivação nos estudos

2



Comece Pequeno:

Não espere estar supermotivado para começar. Às vezes, a motivação aparece depois que você inicia a tarefa, então dê o primeiro passo mesmo que não esteja 100% motivado.

5

Crie um Ambiente Favorável:



Estude em um lugar que o inspire. Um ambiente limpo, organizado e livre de distrações pode fazer toda a diferença na sua motivação.

1

Entenda seus Objetivos:



Identifique claramente por que você está estudando. Quanto mais alinhados estiverem seus objetivos com suas necessidades e desejos, mais fácil será se motivar.

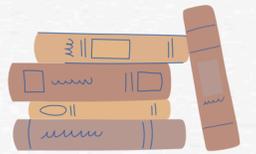
3

Celebre as Pequenas Conquistas:

Cada vez que você completar uma tarefa, reconheça o progresso. Isso aumenta a motivação e dá energia para continuar.



4



Varie suas Técnicas de Estudo:

Mude o formato do estudo para manter o interesse. Se algo estiver muito difícil, tente outra abordagem ou dê uma pausa para voltar com mais energia.

6



Aceite que a Motivação Flutua:

Entenda que é normal não estar motivado o tempo todo. Aprender a trabalhar mesmo quando a motivação está baixa é uma habilidade valiosa para manter o progresso.

Organize seus materiais de estudo:

Separe cadernos, fichas, e outros materiais por disciplina ou assunto. Manter tudo em ordem facilita o acesso rápido quando precisar revisar..

Faça anotações durante as aulas:

Anote as explicações dos professores com suas próprias palavras. Isso ajuda a fixar o conteúdo e facilita a revisão depois.

Anote suas dúvidas:

Enquanto estuda, escreva as perguntas que surgirem. Revisitar essas dúvidas depois pode ajudar a aprofundar seu entendimento.

Destaque informações importantes:

Sublinhar e destacar palavras-chave nos textos ajudam a identificar os pontos mais relevantes para revisar posteriormente.

Leia em voz alta:

Ler o material em voz alta pode ajudar a fixar melhor o conteúdo, especialmente se você tem um estilo de aprendizado auditivo.

Crie resumos e mapas mentais:

Organize suas ideias em resumos ou esquemas visuais. Isso facilita a memorização e a compreensão de temas complexos.

10 ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM para tornar seu estudo mais eficiente



Revisite conteúdos regularmente:

Repetir leituras e refazer exercícios com frequência ajuda a solidificar o aprendizado.

Estude antecipadamente:

Antecipar os temas que serão abordados em aula prepara você para acompanhar melhor as explicações do professor.

Explique o conteúdo para outra pessoa:

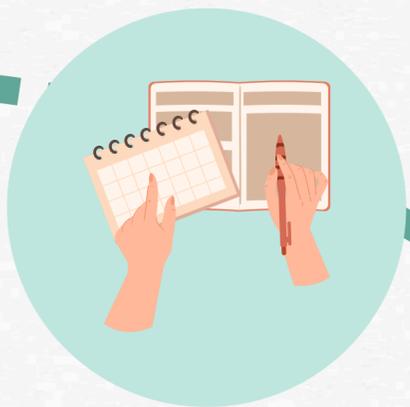
Tente ensinar o que aprendeu a um colega ou familiar. Essa prática reforça seu entendimento e identifica possíveis lacunas no conhecimento.

Recorra a diferentes fontes:

Além dos livros e materiais da aula, busque textos, vídeos, e outras fontes que abordem o mesmo tema por diferentes perspectivas.

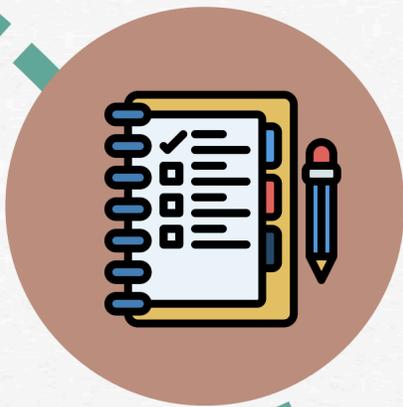
Planeje seu dia:

No início do dia, ou na noite anterior, escreva uma lista de tudo o que deseja realizar. Isso ajuda a evitar a preocupação de esquecer tarefas importantes.



Use uma agenda:

Monitore seus compromissos, prazos e objetivos. Registrar as datas de provas e entregas de trabalhos ajuda a manter tudo sob controle.



Defina prazos antecipados:

Estabeleça um tempo limite para completar tarefas antes do prazo final. Por exemplo, finalize um trabalho dois dias antes para ter tempo de revisá-lo com calma.



Enfrente as distrações:

Identifique suas distrações e adote estratégias para lidar com elas. Aplicativos de bloqueio de distrações podem ser úteis.



Divida grandes tarefas:

Quebre tarefas complexas em partes menores e mais gerenciáveis. Isso facilita o progresso contínuo e evita o acúmulo de tarefas.



5 dicas para
manter seu foco e
vencer a
procrastinação



3 Dicas para melhorar seu bem-estar na vida acadêmica



1. Cuide do seu sono:



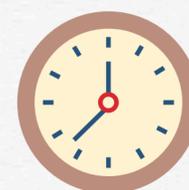
Dormir bem é essencial para que você se sinta disposto e focado nos estudos. Noites mal-dormidas podem afetar sua concentração e memória, então, tente criar uma rotina de sono regular e evitar o uso de eletrônicos antes de dormir.



2. Inclua atividades que você gosta:



Reserve um tempo na sua semana para fazer algo que você realmente curte, seja jogar videogame, ler um livro, praticar um esporte, ou ouvir música. Essas pausas são importantes para recarregar suas energias.



3. Mantenha uma alimentação saudável



Comer bem não é só sobre manter a forma, mas também sobre como você se sente. Uma alimentação equilibrada pode te deixar mais disposto e com a mente mais afiada para encarar os estudos.



Referências

BORUCHOVITCH, E.; GOMES, M. A. M. **Aprendizagem autorregulada**: como promovê-la no contexto educativo? Petrópolis: Vozes, 2019.

GÓES, N. M.; BORUCHOVITCH, E. **Estratégias de aprendizagem**: como promovê-las. Petrópolis: Vozes, 2020.

NAE. Núcleo de Apoio ao Estudante da UFRGS. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/nae/>. Acesso em: 29 jun. 2025.

PROESTUDO. Portal de estudos e recursos educacionais da UFSCar. Disponível em: <https://www.proestudo.ufscar.br/pt-br>. Acesso em: 29 jun. 2025.

SILVA, A. L.; SÁ, I. **Saber estudar e estudar para saber**. Coleção Ciências da Educação. Porto, Portugal: Porto Editora, 1997.