



Universidade Federal do
Recôncavo da Bahia

CARTILHA DE ESTUDOS

Um Pequeno Guia para ajudar no desempenho escolar

EDUARDO SANTOS LEITE



PROFMAT
Mestrado Profissional
em Matemática



SBM
SOCIEDADE BRASILEIRA DE MATEMÁTICA

2025



APRESENTAÇÃO



Sobre esta Cartilha:

Com o intuito de contribuir com a relação ensino-aprendizagem e consequentemente, com a melhoria no desempenho escolar de estudantes da rede pública estadual de ensino, sobretudo para o componente curricular de Matemática e suas Tecnologias, surge a ideia da criação desta cartilha de estudos, fundamentada à luz de Ferramentas de estudos como por exemplo o Método Pomodoro, para gerenciamento de tempo; O método Feynman, voltado para a melhoria no poder de concentração e o Método de Polya, que apresenta estratégias de resolução de exercícios em Matemática.



PEQUENOS DESCANSOS



Observações

- A cartilha faz uso apenas da inspiração do que cada um dos métodos citados sugere, não sendo uma versão fidedigna às suas diretrizes;
- Durante a leitura deste ativo, é possível entender que de alguma forma, certas sugestões nele presentes, se mostrem um tanto quanto "engessadas" por isso, é de sugestão do autor que se façam adaptações à realidade de cada usuário, ficando a carga deste encontrar a melhor forma de aplica-las sem perder a essência do que está aqui presente;
- Apesar do foco principal aqui ser o componente de matemática, o autor entende que a aplicação desta cartilha pode ser replicada para outras áreas de conhecimento, sem que haja perda de originalidade.

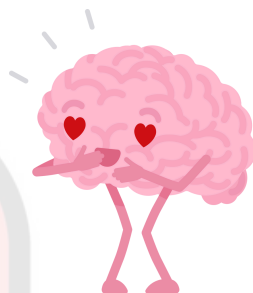


PEQUENOS DESCANSOS



Faça algo que lhe dê prazer!

- Acompanhe as notícias do seu time do coração;
- Desenhe o seu personagem favorito;
- Monte uma playlist de músicas;
- Responda mensagens no whatsapp;
- Escute uma música do seu artista favorito;
- Confira as suas redes Sociais;
- Lembre-se de algo que te faz sorrir;

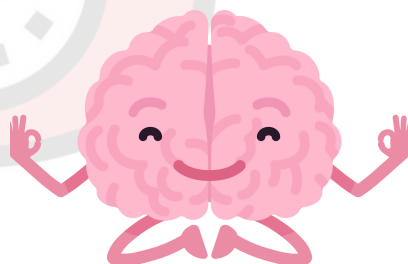


PEQUENOS DESCANSOS



Cuide do seu corpo e da sua mente!

- Alongue-se;
- Faça meditação;
- Tire um pequeno Cochilo;
- Estique as pernas;
- Ande pela casa;
- Aprecie o pôr do Sol;
- Recolha o lixo;
- Arrume a sua cama;
- Alimente o seu pet;
- Tome um banho;
- Relaxe no sofá da sala;
- Faça Exercícios Físicos;



DESCANSO LONGO



APROVEITE AO MÁXIMO
ESSE PERÍODO!

Após o acúmulo de quatro descansos curtos, faça um descanso mais longo e mais intenso, algo em torno de 20min a 30min.



- Veja um episódio de um anime ou de uma série;
- Leve o seu pet para passear;
- Jogue um pouco de Video Game;



DESCANSO LONGO



- *Passe um café fresquinho ou um suco de sua preferência e aproveite-o a cada gole!*
- *Peça um "Delivery" ou cozinhe algo que você goste bastante!*
- *Vá ao mercado ou padaria mais próximo e compre algo para comer.*
- *Aproveite para dormir um pouco a mais!*



PODER DE CONCENTRAÇÃO



Planeje Seu dia com Inteligência!



- *Antes de começar, faça uma lista com todas as tarefas a serem executadas;*
- *Especifique o número de atividades a serem realizadas;*
- *Estime o tempo que será destinado a cada uma delas;*
- *Realize um controle do que já foi feito e do que ainda está por fazer. Use um sistema de tabelas de progressão para ajudar a controlar melhor o andamento das tarefas;*



PODER DE CONCENTRAÇÃO



Concentre-se ao máximo
durante os seus estudos!



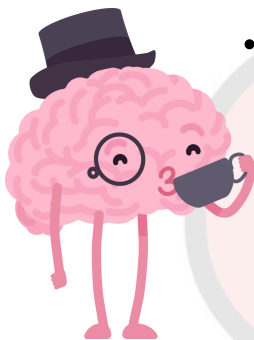
- Durante o período em que estiver estudando, elimine distrações;
- Ponha o celular no silencioso;
- Ponha uma placa de "não perturbe" na porta do quarto;
- Avise a quem está perto que você está estudando;
- Procure não usar o celular para algo que não diz respeito ao seu objeto de estudo;



PODER DE CONCENTRAÇÃO



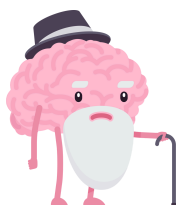
Priorize Tarefas Difíceis



- *Estude o conteúdo mais desafiador no início, quando sua energia estiver mais alta.*
- *Em caso de Cansaço mental, as tarefas mais complexas terão sido asseguradas;*
- *Estudar o que há de mais complexo primeiro, trará confiança para estudar os assuntos mais fáceis, aumentando assim a produtividade;*



PODER DE CONCENTRAÇÃO



Avalie Seu Progresso!

Ao final de cada sessão, revise o que conseguiu cumprir. Isso ajuda a se organizar melhor nos próximos dias.

Exercite o que aprendeu!

Faça ilustrações, mapas mentais, diagramas, resumos. Assita Vídeos, resolva listas de exercícios. Vá em busca de outras fontes de conhecimento acerca do assunto que está estudando.

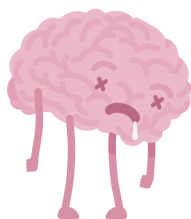


Mantenha a Disciplina!

A constância é o segredo do sucesso. Inclua o Método Pomodoro em sua rotina diária e o adapite à sua realidade e assim, poder aproveitar melhor o seu tempo.

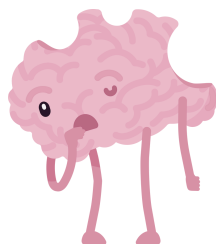


CUIDADOS COM O SONO



Uma noite de sono de qualidade é fundamental para o sucesso acadêmico. Durante o sono, o cérebro processa e organiza as informações adquiridas ao longo do dia, consolidando a memória e facilitando o aprendizado.

Dormir bem favorece uma maior capacidade de concentração, raciocínio lógico e resolução de problemas, além de um maior equilíbrio emocional, alívio do estresse e da ansiedade.

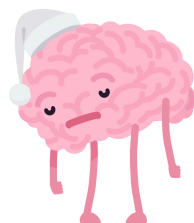


CUIDADOS COM O SONO



A privação de sono, por outro lado, pode levar à fadiga, dificuldade de atenção e menor retenção de conteúdo, prejudicando o desempenho escolar.

Manter uma rotina de sono regular, como cerca de 8 a 10 horas por noite para adolescentes, é essencial para garantir energia, disposição e um melhor aproveitamento do tempo de estudo.



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS



Enquanto estiver estudando, procure fazer uso de estratégias eficientes. Ataque o problema de forma pensada e ordenada.

- *Fracione o conteúdo do estudo em etapas;*
- *Entenda o tema que está sendo abordado;*
- *Faça Resumos;*
- *Analise Exercícios resolvidos;*
- *Resolva Exercícios Propostos;*
- *Revise o Conteúdo;*
- *Verifique o nível de Aprendizado;*
- *Caso necessário, Revise novamente e faça mais exercícios.*





ESTA CARTILHA FUNCIONA COMO PRODUTO FINAL DO CURSO DE MESTRADO PROFISSIONAL EM MATEMÁTICA, OFERECIDO PELA SBM JUNTO À UFRB.

SOB A ORIENTAÇÃO DO PROF^º DR. ANDERSON REIS DA CRUZ, ESTA CARTILHA FOI CONSTRUÍDA A PARTIR DAS ORIENTAÇÕES PRESENTES NOS SEGUINTE MÉTODOS: POMODORO, PARA GERENCIAMENTO DE TEMPO, FEYMAN PARA MELHORIA NO PODER DE CONCENTRAÇÃO E POLYA, PARA ESTRATÉGIA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS, ALÉM DE CONTA COM ALGUMAS INFORMAÇÕES ACERCA DA IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DO SONO, ESTUDADAS PELO AUTOR AO LONGO DO SEU DESENVOLVIMENTO.

