



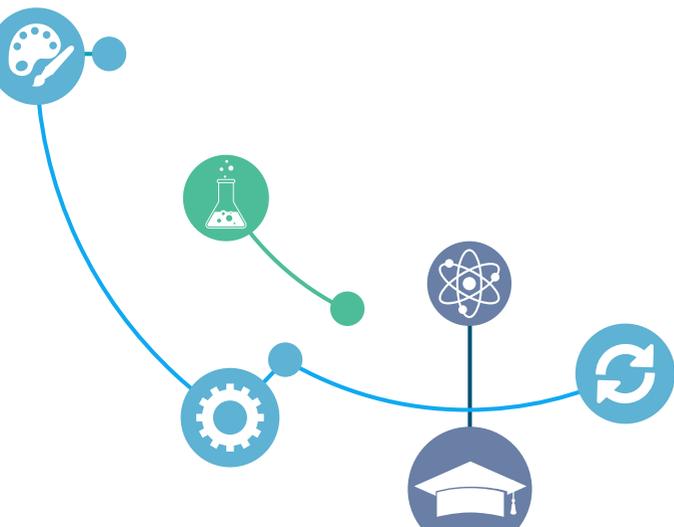
# HACKEANDO SEUS ESTUDOS

EDUARDO LUÍS DE ALMEIDA & LUDIMILA ROCHA SILVEIRA

*Inatel*

# SUMÁRIO

Agradecimentos.....	3
Sobre os autores .....	4
O que queremos com esta ferramenta? .....	6
Aquecimento.....	7
1. Enfim faculdade.....	8
2. Maturidade.....	9
3. Como ganhar e multiplicar seu tempo .....	11
3.1. Consumidores de Tempo:.....	12
3.2. Uso racional do tempo:.....	13
3.3. O Estudo é uma Atividade Individual:.....	14
3.4. Existe Grupo de Estudos?.....	15
4. Como aprender mais rápido .....	16
4.1. Anotações .....	17
4.2. Leitura.....	18
4.3. Resumo .....	19
4.4. Técnica das Cores .....	20
4.4.1. Como Funciona na Prática.....	21
4.5. Mapas Mentais (MM).....	22
5. Como fazer uma boa prova .....	23
6. Autoconhecimento .....	25
Bibliografia.....	27



# AGRADECIMENTOS

Aos Professores do Inatel que contribuíram validando ou oferecendo preciosas dicas de “como aprender mais rápido”.

## EM ESPECIAL:

**Vice diretor e pró-diretor de graduação:**

Carlos Nazareth Motta Marins

## COORDENADORES:

Alexandre Baratella Lugli

André Luis da Rocha Abbade

Antonio Alves Ferreira Júnior

Fabiano Vallias de Carvalho

Guilherme Augusto Barucke Marcondes

## PROFESSORES:

Afonso Celso Soares

Karina Perez Mokarzel Carneiro

Luiz Felipe Simões de Godoy

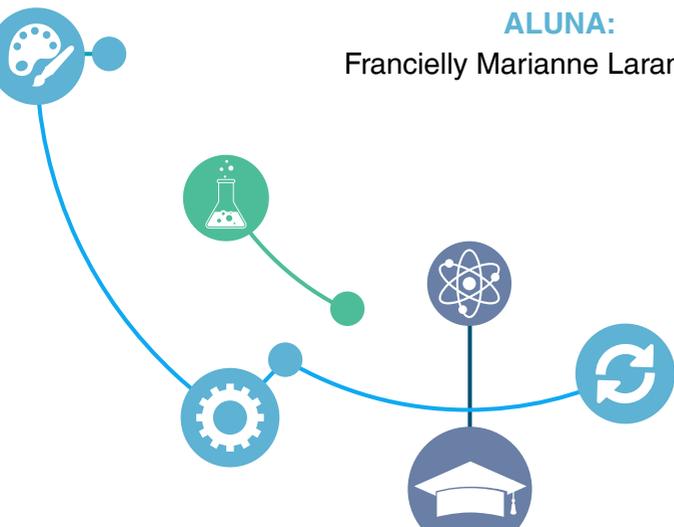
Navantino Dionizio Barbosa Filho

Renan Ralpe Sthel Duque

Valeria dos Anjos Celloto

## ALUNA:

Francielly Marianne Laranjo Silva



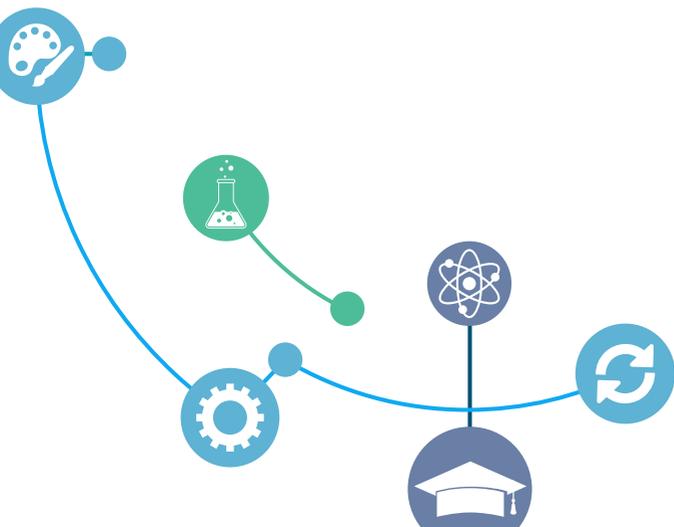
# SOBRE OS AUTORES

## EDUARDO LUÍS DE ALMEIDA

Psicólogo formado com ênfase em Psicodinâmica do Trabalho, Hipnólogo Clínico, CRP: 04/32.145. Pós-graduado em Gestão Estratégica de Pessoas. Certificação Internacional Profissional Coaching e Coaching Ericksoniano. Treinador Comportamental. Experiência em acompanhamentos psicológicos de jovens e adultos, Hipnoterapia e Psicoterapia breve. Orientação Vocacional e de Carreira. Desenvolvimento de Treinamento e Workshop para a promoção do auto desenvolvimento e marketing pessoal. Co-autor do livro “COACHING: aceleração de resultados”.

## LUDIMILA ROCHA DA SILVEIRA

Psicóloga formada com ênfase em Psicodinâmica do Trabalho - CRP: 04/40.985. Pós graduada em Pedagogia Empresarial e Educação Corporativa. Pesquisadora na área de avaliação psicológica e autora do ‘Teste de Apercepção Profissional - TAP’, em processo de validação. Experiência em acompanhamento psicológico e psicoterapia breve a adolescentes e adultos, Orientação Vocacional e de Carreira. Desenvolvimento de Treinamento e Workshop para a promoção do auto desenvolvimento e marketing pessoal.

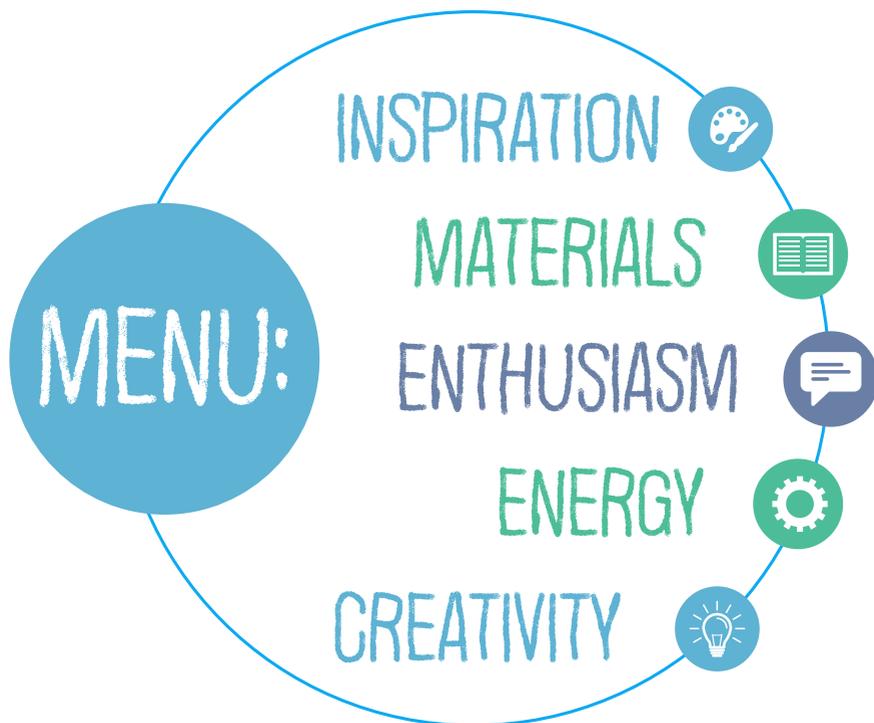


# “HACKEANDO SEUS ESTUDOS”

*Guia de estudos para o aluno do Inatel*  
Núcleo de Orientação Educacional - NOE

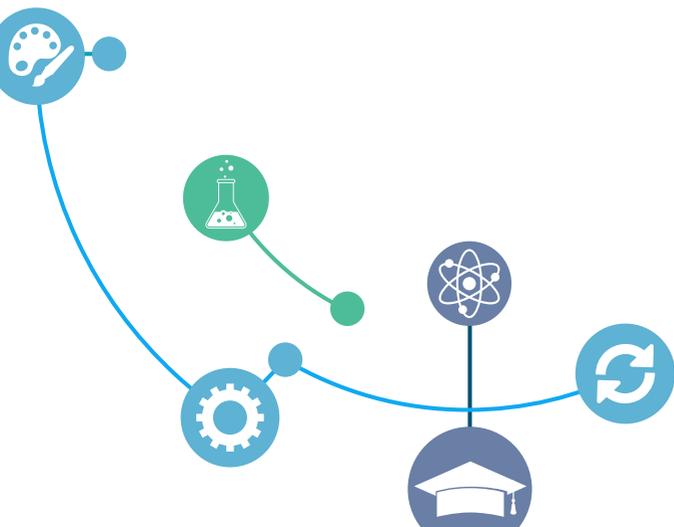
Edição: 2016

Versão 1.6



## O QUE QUEREMOS COM ESTA FERRAMENTA?

- Compreender as diferenças entre o Ensino Médio e Ensino Superior
- Aprender técnicas eficazes de estudos
- Desenvolver o Autoconhecimento
- Aprender a fazer uma boa prova
- Conhecer dicas para aumentar desempenho e alcançar sucesso nos estudos.



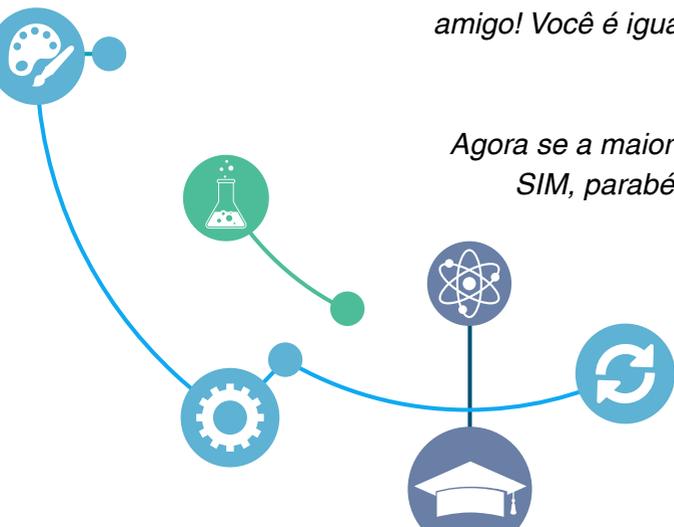
# AQUECIMENTO

Responda Sim ou Não para as perguntas abaixo, pensando no que você viveu no *Ensino Médio*:

1. Você estudava um pouco todos os dias?
2. Começava a estudar para as provas logo no início do ano, acompanhando a matéria?
3. Seguia um Cronograma, dividindo seu tempo entre estudo, atividade física e lazer?
4. Lia artigos/livros de assuntos vistos em sala de aula, mesmo sem o professor pedir?
5. Sempre que surgiam dúvidas em sala, parava a aula e perguntava ao professor?
6. Fazia anotações no caderno enquanto o professor dava explicações?
7. A soma do tempo dedicado aos estudos (sala de aula mais estudos em casa) atingia 8 horas diárias?
8. Mesmo que a maioria das respostas tenha sido NÃO, você conseguiu concluir o Ensino Médio?

*Se o item de número 8 foi uma das poucas ou a única resposta SIM, seja bem vindo meu amigo! Você é igual a maioria dos alunos que entram na faculdade.*

*Agora se a maior parte das respostas foram SIM, parabéns... Talvez precise realizar pequenos ajustes.*



# 1. ENFIM FACULDADE...

Agora sim, cheguei! A família comemorou comigo minha vitória. Fizeram festa, disse a todos que passou na faculdade e está indo estudar no **Inatel**...

Chegar ao campus, encontrar as salas de aulas e deparar-se com vários professores, deve estar fazendo você se sentir tão confortável como um peixe fora d'água.

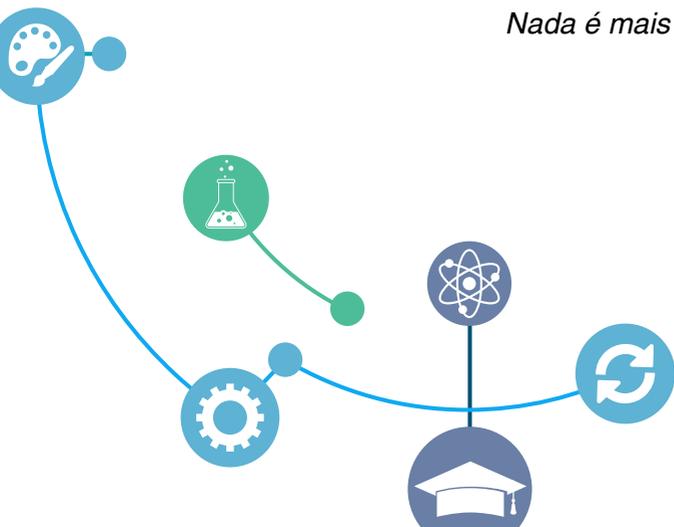
Vindo de longe ou de perto, não importa. O fato é que você está em um lugar novo, com pessoas desconhecidas, assistindo aulas que parecem ser ministradas em um outro idioma.

As instalações são enormes, o campus é muito grande... fica até difícil saber para onde ir!

Mas, você vai perceber que, de uma maneira ou de outra, todos estão vivendo mudanças, que elas são comuns e fazem parte da vida de todos nós.

Não há um botão de adaptação que possa ser acionado e não é possível prever quem pode se adaptar melhor..

*Nada é mais constante que a mudança!*



## 2. MATURIDADE

Você já deve ter ouvido o ditado:

*“Time que está ganhando não se mexe!”*

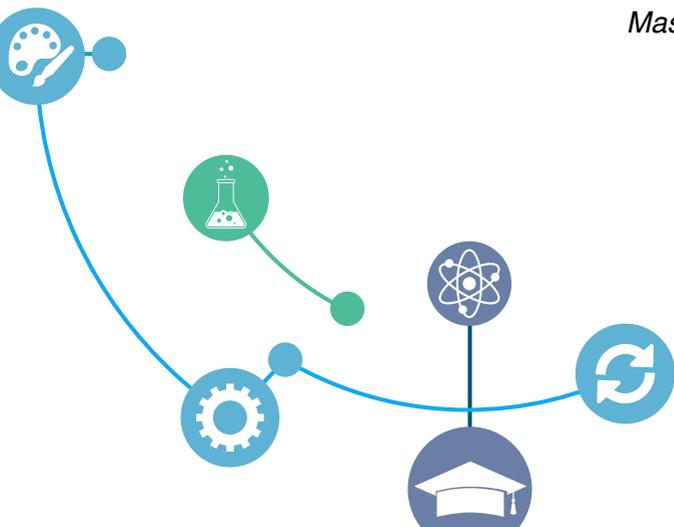
É verdade, time que está ganhando provavelmente está alinhado com as necessidades.

Pense conosco: durante toda minha vida só estudei nas vésperas de provas, não tinha o hábito de estudo diário, nem tinha horários estabelecidos para seguir e conclui o Ensino Médio... será que no Ensino Superior será tão fácil assim?

Pode ser que nunca tenha sido o melhor aluno da sala, mas sempre ficava dentro da média... isso sempre funcionou, certo?

Contudo, o jogo e as regras são outros e, se você continuar usando as regras antigas nesse novo jogo, o resultado pode ser desastroso!

*A única vantagem em não mudar de opinião  
é saber o que estarei pensando amanhã.  
Mas qual é a vantagem disso?*



*Você é o maior, talvez o único,  
responsável pelo seu sucesso!*

Há uma série de coisas que só depende de você:

- Sempre estar com os livros, apostilas e materiais.
- Ser frequente em todas as aulas.
- Ser participativo, questionar e fazer anotações.
- Revisar o conteúdo das aulas **TODOS OS DIAS**.
- Procurar os professores e monitores para o atendimento personalizado.

Agora você é um profissional em formação, que resolverá problemas e encontrará soluções. Nada mais justo do que você se responsabilizar pelos seus atos e suas escolhas.

*Sempre há uma resposta às nossas dificuldades.  
Basta você procurá-las!*



### 3. COMO GANHAR E MULTIPLICAR SEU TEMPO

Estar na faculdade exige que tenhamos tempo para conseguir realizar todas as tarefas, que não são poucas.

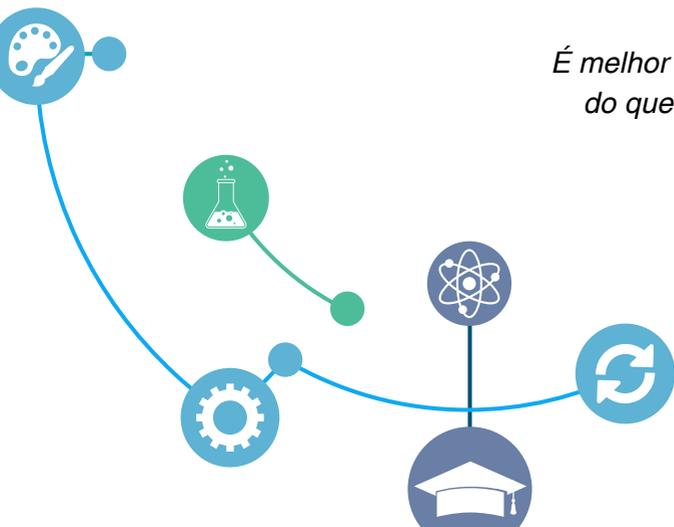
E se você acha que tem tempo de sobra, alguma coisa está errada!

O dia tem 24 horas e, nesse espaço de tempo, precisamos realizar algumas tarefas fundamentais, além de garantir a qualidade de vida.



Ter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas, divertir-se, namorar e ter uma boa noite de descanso são fundamentais para que o nosso organismo esteja preparado a desempenhar, com qualidade e melhor rendimento, os estudos!

*É melhor colocar vida em seus anos do que apenas anos em sua vida!*



### 3.1. CONSUMIDORES DE TEMPO:

Existem atividades que gostamos muito de fazer que, se não forem devidamente organizadas, consomem todo nosso tempo. Quando isso acontece, ficamos sem saber porquê as tarefas mais importantes ainda não foram realizadas.

Sabe aquela sensação de estar sem tempo, ter falta de concentração, estar estressado e mal humorado? Então...

Existem alguns mocinhos que podem se tornar vilões se não administrar seu tempo!



Séries, filmes, desenhos, games, redes sociais...

É importante fazer o uso moderado de todas essas ferramentas, conciliando-as com todas as outras atividades.

Os conteúdos são muitos e você já deve assumir uma postura profissional. Tenha em mente que você já é um Engenheiro/Tecnólogo e seu trabalho é APRENDER.

## 3.2. USO RACIONAL DO TEMPO:

Para fazer um bom uso do seu tempo é fundamental que coloque no papel suas atividades e tire aquela sensação de estar fazendo muito ou estar fazendo pouco.

Tenha certeza de quanto tempo tem para cada coisa e viva a cada momento de forma intensa, assim evitará o **estresse** e a **ansiedade** às vésperas das provas.



### IMPORTANTE:

Você deve dedicar-se, diariamente, cerca de oito horas para assistir as aulas e estudar. Aos sábados e domingos você pode descansar, desde que não tenha assuntos não compreendidos. Evite sempre que as dúvidas acumulem-se para a próxima semana.

### 3.3. O ESTUDO É UMA ATIVIDADE INDIVIDUAL:

Pense conosco: você irá fazer testes e provas sozinho e não receberá auxílio... seu cérebro precisa ser treinado para encontrar a solução sozinho.



#### DICAS:

- Reserve pelo menos 1 hora para se dedicar ao estudo individual.
- Procure um ambiente tranquilo e confortável.
- Coloque seu celular no silencioso ou “modo avião”.
- Afaste-se de tudo que possa distraí-lo.
- Escreva o que tiver estudando, fazendo resumos ou praticando exercícios.
- Após, aproximadamente, 50 minutos de estudos, descanse por 10 minutos e repita as instruções.

### 3.4. EXISTE GRUPO DE ESTUDOS?

Você acabou de ver no item anterior que estudar é uma tarefa individual. Sim, estudar é mesmo uma tarefa que deve ser realizada a sós.

Porém, você poderá potencializar seus estudos encontrando uma boa equipe, com outros estudantes que possam reforçar o que foi aprendido e sanar dúvidas que ainda persistam.

#### DICAS:

- Só se reunir depois de ter estudado sozinho e isto vale para todos os integrantes do grupo.
- Escolha bem seus companheiros de estudo - pessoas que não levam a sério os estudos irão distraí-lo e fazer você desperdiçar seu tempo.
- Escolha pequenos grupos com até 4 ou 5 colegas – muita gente poderá dificultar o entendimento ou desviar o foco.
- Defina e certifique-se de que todos estão com os mesmos objetivos que você - tirar dúvidas e expor o que aprendeu.

*Sozinho você vai mais rápido,  
mas acompanhado você pode ir mais longe.*

## 4. COMO APRENDER MAIS RÁPIDO

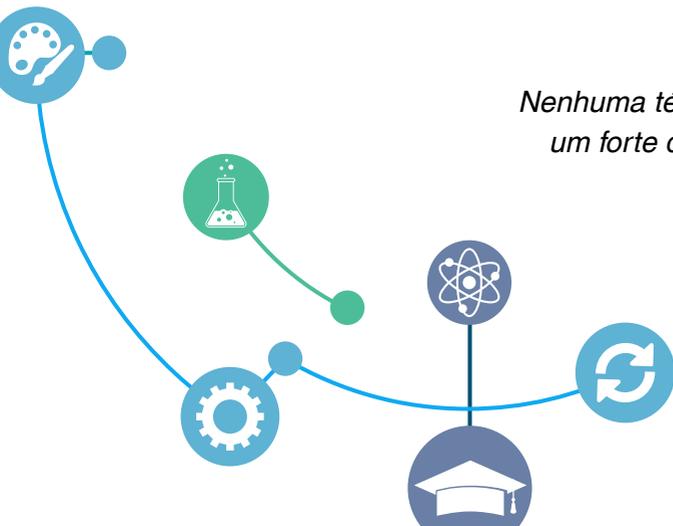
Existem muitas técnicas e dicas para aperfeiçoar os estudos. Mais importante do que conhecê-las é praticar e descobrir qual é a mais eficaz para você!

Dividir seu tempo e os conteúdos é o primeiro passo para aprender muito em pouco tempo, garantindo a vitória.

Veja a seguir várias técnicas que você pode utilizar para aprimorar sua forma de estudar, otimizando tempo e a qualidade dos estudos.



*Nenhuma técnica é mais eficaz do que um forte desejo em querer aprender.*



## 4.1. ANOTAÇÕES

Por melhor que seja sua memória você não conseguirá lembrar-se de tudo ao final da aula. Fazer anotações claras e objetivas auxilia muito quando você for estudar a matéria.

Nas aulas, esteja sempre atento à fala do professor. Se você anotar as dicas que o professor vai lhe dando sua atenção ficará cada vez mais aguçada.

Faça perguntas quando não entender algo. Não tenha medo de perguntar. Se algum colega desagradável rir de você, lembre-se que o seu futuro não deve ser ameaçado pela falta de educação de alguém que acredita ser melhor sem sê-lo.

Também procure seu professor em horário de atendimento, não só em épocas de provas... você vai estabelecer um bom relacionamento com ele.

### DICA:

Em todo término de aula, ainda na sala ou nos corredores, elabore pelo menos 3 perguntas sobre a matéria dada. Sempre que for estudar, comece respondendo estas perguntas. Com essa dica, você irá perceber que assimilou melhor o conteúdo da aula e ficará mais fácil quando for estudar.

## 4.2. LEITURA

Além de assistir as aulas, existem duas maneiras naturais de adquirir informação: através da audição e da visão.

Por meio da visão é que introduzimos em nossa memória um volume maior de conhecimento, em menor espaço de tempo. Quanto mais você lê, maiores são suas chances de memorizar um grande número de informação. Se após a leitura escrever um resumo é a maneira mais potente para aprender.

Quando estiver com o material de estudo em mãos, faça uma pré leitura dos títulos e subtítulos, assim você se familiariza com o assunto e aumenta seu nível de compreensão. Invista seu tempo nesta dica!

Com a leitura, você desenvolve um vocabulário rico e acostuma-se com os novos termos e expressões. É importante ter em mãos um dicionário (on-line ou não) disponível para a pesquisa. Desta forma, será mais simples compreender o conteúdo e tornar-se mais objetivo e fluente.

### **IMPORTANTE:**

Leia também sobre outros assuntos e livros do gênero que você mais gosta. Ler é um exercício para o cérebro e exercitá-lo o deixará cada vez mais eficiente.

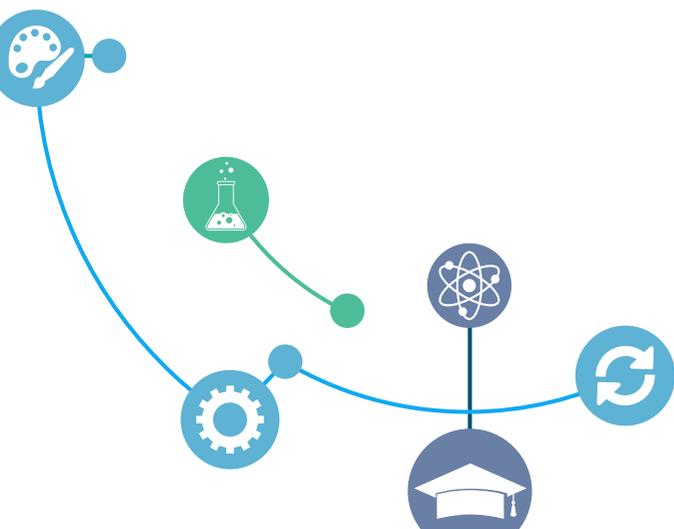
### 4.3. RESUMO

Aqueles que sabem fazer bons resumos estão mais bem preparados e tem maiores chances de êxito. Aprenda a resumir os assuntos que você precisa estudar. Dessa forma, você ganha tempo, melhora sua redação e o seu poder de síntese e memoriza com maior facilidade.

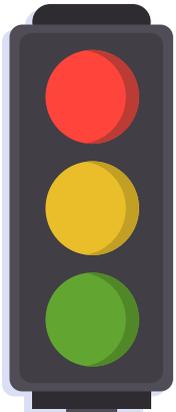
Uma boa dica é encontrar '*Palavras-Chave*', que são lembretes importantes que resumem uma frase inteira.

Basta resumir o essencial da frase e isso será o suficiente para uma rápida memorização. A palavra-chave funciona como um lembrete para despertar em seu cérebro as informações ligadas a ela. Estude o resumo até ser capaz de lembrar-se sem consultar seu material e isso só é possível quando lido e estudado inúmeras vezes.

Se ficar na dúvida do que é importante, imagine que você esta preparando uma "COLA". É assim que você vai perceber o que é mais importante. Lembre-se, "colar" é crime e uma falta moral. Porém, produzir "cola" que nunca será usada é uma técnica de estudo.



## 4.4. TÉCNICA DAS CORES



Você provavelmente conhece as cores do semáforo. Pois bem, é com elas que vamos trabalhar!

Destaque no texto ou no seu resumo usando as três cores: Verde, Amarelo e Vermelho.



Representa aquilo que você já aprendeu. Quando você domina o assunto e não precisa olhar no material e nem perguntar a outros para resolver os exercícios.

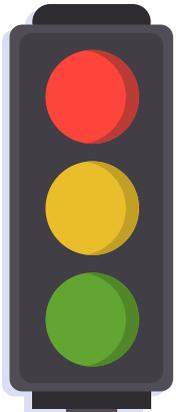


Conteúdo que você ainda tem dúvidas. Você até entende uma parte do assunto, mas ainda precisa de apoio.



Destaque aquilo que você não sabe.

## 4.4.1. COMO FUNCIONA NA PRÁTICA



Estude somente o que foi sinalizado de **Amarelo**, pois o que você já sabe, **Verde**, não necessita que invista seu tempo nele.

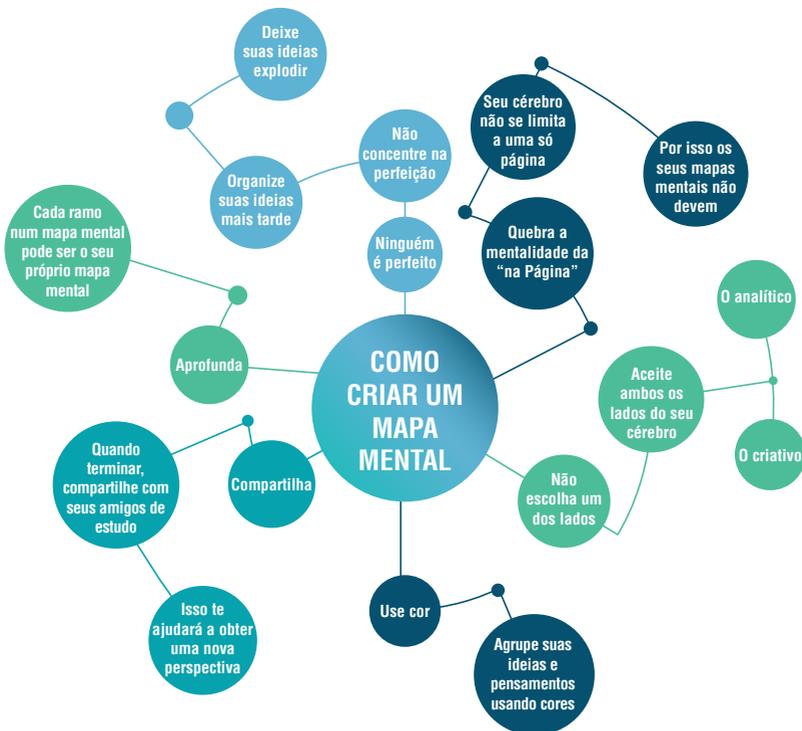
Estude até que você consiga transformar o **Amarelo** em **Verde**. Assim, quando todo o conteúdo que estava em **Amarelo** estiver na cor **Verde** muita coisa que estava em **Vermelho** estará em **Amarelo**.

A cada evolução eu refaço minhas anotações e se alguma coisa ainda continuar em **Vermelho** é sinal que preciso procurar alguém para me auxiliar. Pode ser um colega que sabe mais do que eu, os monitores ou os professores da disciplina.

Pense conosco. Muitos afirmam que estudar não é umas das atividades mais prazerosas da vida. Porém, é unanime afirmar que aprender algo é muito bom. Assim, estudando algo que tem dúvida (**Amarelo**), você será capaz de encontrar a solução e terminará a jornada de estudos daquele dia se sentindo bem. Aprendeu algo e o que é muito bom. Agora se você dedicar muito tempo em algo que não sabe (**Vermelho**) poderá te dar sono, raiva, preguiça, (...) qualquer coisa. Menos continuar estudando!

## 4.5. MAPAS MENTAIS (MM)

É uma técnica de visualização baseado nos estudos da Neurociência sobre o cérebro humano. O mais importante no MM é esboçar todo o conteúdo teórico, utilizando de palavras chave para descrever o assunto, além das cores e imagens para facilitar a memorização. Veja o modelo a seguir:



Para elaborar seu MM, faça um resumo prévio do conteúdo e, em sentido horário, coloque tópicos a serem anotados e descreva o conteúdo. Você vai perceber que desta forma você terá maior facilidade em memorizar e compreender o conteúdo teórico. Pois, é muito mais fácil lembrar de uma imagem do que um trecho do texto.

*Veja na ultima página recomendações de vídeos e sites para entender um pouco mais sobre mapas mentais.*

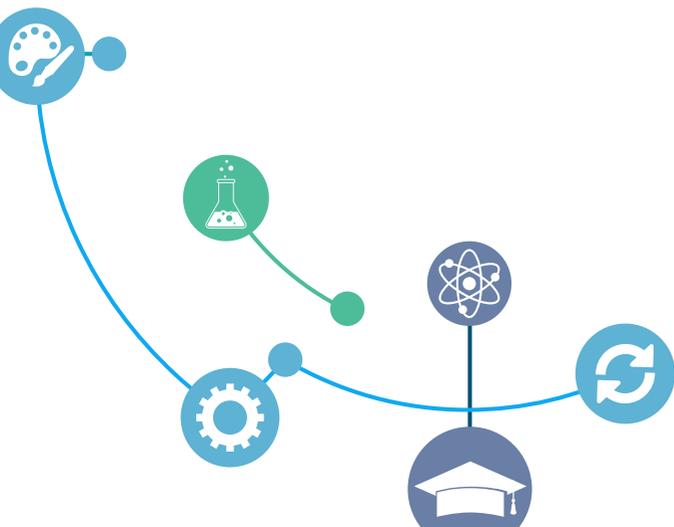
## 5. COMO FAZER UMA BOA PROVA

O que é uma prova? Nada mais é do que um modo de verificação de aprendizagem! Quando ela é elaborada, visa-se extrair o máximo de informação e compreensão do aluno sobre o conteúdo dado em aula e estudado. O que fazer na véspera da prova? Sua obrigação é ter acompanhado e estudado as matérias com antecedência, desde o começo do semestre, para que não haja acúmulo. **Algumas dicas:**

- Faça uma revisão
- Durma bem
- Pratique exercícios físicos

### O QUE FAZER MOMENTOS ANTES DA PROVA?

- Alimente-se bem, refeições equilibradas evitam que os hormônios oscilem e o deixe ansioso ou apático demais.
- Procure fazer algo que lhe dê prazer, como ouvir música.
- Evite ficar no corredor perto da sala de provas. Aquele “zum zum zum” nos corredores poderá deixar você ansioso.
- Se você já se reconhece um pouco mais nervoso na hora de fazer prova, procure se sentar nas primeiras carteiras. Assim não vai ver a agitação de outros alunos.



## DICAS PARA FAZER UMA BOA PROVA:

Conhecer as técnicas de estudos: testar e praticar a técnica que mais se identifica com você é a primeira parte do processo para ir bem nas provas!

### VEJA MAIS:

- Ao pegar a prova, primeiro assine seu nome.
- Verifique o número de questões antes ou depois da prova, garantindo que não tenha ficado nenhuma sem fazer.
- Quando começar a ler as questões, descubra as palavras-chaves que são tão importantes quanto a questão em si (Relacione, Defina, Descreva...).
- Leia mais de uma vez as questões contextualizadas. São aquelas que a partir de um texto você monta a expressão matemática.
- Escreva de forma legível, só é possível avaliar algo escrito com clareza, a letra em tamanho e forma decifrável.
- Preencha corretamente os espaços indicados e, após solucionar as questões, verifique se há algum lugar específico para transcrever o resultado final.
- Evite a redundância: quando se trata de questões discursivas tenha cuidado com o uso da linguagem.

## 6. AUTOCONHECIMENTO

A maneira mais eficaz de tomar decisões assertivas é conhecer-se, saber onde está seu potencial e onde estão suas dificuldades.

Conhecer a melhor técnica de estudos para você, os horários e locais apropriados para você estudar, são fundamentais!

Estudar nem sempre é uma tarefa fácil quando se usa os métodos convencionais, mas se você fizer do seu estudo uma diversão será prazeroso APRENDER!



*O que posso fazer pela*

**SORTE**

**É GARANTIR**

*que ela me encontre*

**ESTUDANDO...**

---

PROF. EDUARDO SABBAG

BONS ESTUDOS!

## BIBLIOGRAFIA

COSENZA, R. M. & GUERRA, L. B (2011) Neurociências e Educação: como o cérebro aprende. ed. Artimed – Porto Alegre – RS.

GONZALEZ, M. (1991) Dicas e Macetes para ser Aprovado em Concursos e Exames. ed.: Ediouro – São Paulo – SP.

HADDAD, J. P. (2009) Educação e Psicanálise: vazio existencial. ed.: Wak – Rio de Janeiro – RJ.

PORTILHO, E. (2011) Como se Aprende?: estratégias, estilos e metacognição. ed.: Wak – Rio de Janeiro – RJ.

## RECOMENDADO

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1MIIPy2rMc>

<https://www.youtube.com/watch?v=v7Z5eFatGLM>

<https://www.youtube.com/watch?v=EUeb6XtXxkY>

<https://www.youtube.com/watch?v=rLCp9kY4Mig>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZChbDjrUX2M>

## SITES

<https://www.goconqr.com/pt-BR>

<https://www.mindmeister.com/pt>

## CANAIS NO YOUTUBE

Me Salva:

<https://www.youtube.com/user/migandorffy>

O Matemático:

<https://www.youtube.com/user/OmatematicoGrings>

## APLICATIVO

(App Store - Google Play)

PhotoMath

<https://photomath.net/en/>



***Inatel***