



PASSEI, E AGORA?

Elaboração: Michelle C. Silva Toti -
Pedagoga - PRACE/DAA



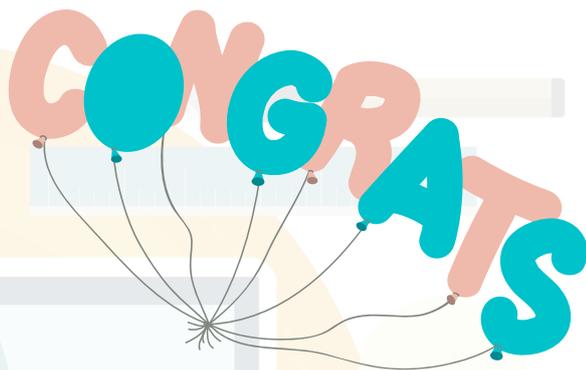
*Orientações iniciais
sobre o estudar na
graduação*



PARABÉNS! VOCÊ CONSEGUIU.

Os primeiros meses...

Curta muito esse momento de alegria, de satisfação, de se sentir capaz de fazer qualquer coisa. Você merece! Não deixe que diminuam sua conquista. Estar em uma universidade pública é uma vitória, sim. Viva esse momento!



Universidade Federal de Alfenas
Do Sul de Minas Gerais para o mundo

Alfenas,
Poços de Caldas
e Varginha

pública,
gratuita,
de qualidade
e inclusiva

Junto com essa sensação boa, virão novas experiências, que podem ser desafiadoras: novos amigos, nova cidade, afastamento da família, exigências acadêmicas, questões financeiras etc. Não se desespere e se lembre que as sensações de insegurança que poderão surgir são comuns e você tem os meios para lidar com elas.

O início: a integração à universidade

Integrar-se a esse novo ambiente é um processo, que terá novas etapas a cada novo projeto ou nova disciplina. Não se assuste, logo as coisas parecerão mais simples. Você conhecerá o campus como a palma da sua mão, conhecerá os professores do curso, os veteranos que darão dicas preciosas sobre as metodologias e disciplinas...



Especificamente sobre os estudos você poderá estranhar o nível das exigências, a quantidade de conteúdo, as metodologias, os novos conteúdos... Calma, é para estranhar mesmo. É um processo, lembra? A notícia boa é que você pode desenvolver novas habilidades, aprender novas estratégias e irá se integrar academicamente à universidade.

Mas o que você pode fazer, na prática?

A seguir elencamos orientações gerais que serão úteis em todo o seu curso de graduação. Volte a esse documento sempre que perceber que precisa de apoio

PEQUENO GUIA PARA EVITAR APUROS NO ENSINO SUPERIOR

PARA NÃO SE SENTIR COMO UM PEIXE FORA D'ÁGUA

1 - Participe das atividades de recepção ao chegar na universidade. Pode parecer que você não está entendendo tudo, mas muitas informações serão cruciais e te darão um "norte"

2 - Procure conhecer os documentos que regem o seu curso e a vida de estudante: Projeto Pedagógico do Curso; calendário acadêmico; regimentos disciplinares etc. Há informações importantes nesses documentos que são fundamentais para o planejamento da sua vida acadêmica. Esses documentos encontram-se nas páginas institucionais da universidade e do seu curso. Lembre-se: a universidade exige que você tenha autonomia com sua aprendizagem e vida acadêmica.

3 - Adquirir o hábito de acessar diariamente seu e-mail de contato com a universidade. Você receberá informações importantes por esse meio de contato: eventos, projetos, mudanças de calendário etc.

NENHUMA PESSOA É UMA ILHA: BUSQUE AJUDA

1 - Ter autonomia também significa identificar as situações em que precisa de ajuda. Pedir ajuda quando necessário é uma atitude positiva. Não tente resolver tudo sozinho(a)!

2 - Para esses momentos, você tem à sua disposição uma série de locais onde procurar apoio:

- Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRACE): é responsável pelos auxílios estudantis, mas também oferece serviços, como o de Psicologia e Pedagogia. Acesse a página da Prace e saiba como acessar esses serviços;

- Coordenação do Curso: o coordenador pode auxiliá-lo a entender melhor a dinâmica do seu curso, orientar sobre escolhas do seu percurso formativo, sobre como solucionar dificuldades que você tiver em algumas disciplinas, dúvidas de carreira etc.;

- CIAS: é o serviço de saúde da universidade. Nele você será atendido por um clínico geral e encaminhado para especialistas, quando necessário;

- Ações de extensão: há uma série de projetos de extensão na universidade e muitos deles podem ajudar você a ter uma rotina mais saudável;

Pró-Reitoria de Graduação (Prograd): é responsável por projetos como Monitoria, PET, PIBID, Residência Pedagógica. Também elabora o calendário acadêmico e pode esclarecer dúvidas sobre editais internos.

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA O ESTUDAR NA GRADUAÇÃO

ESTABELEÇA OBJETIVOS

1 - Defina os seus objetivos para cada tarefa. Isso exige que você analise a tarefa a ser realizada. Estudar para o conteúdo da disciplina "X" provavelmente exigirá estratégias diferentes de estudar para a disciplina "Y". Considere sua dificuldade, tempo disponível, técnicas de estudo, ambiente etc.

2 - Você sabe como estabelecer objetivos? Os objetivos direcionam seu agir, pensamentos e motivação. Eles precisam ser Concretos, realistas e avaliáveis (CRAVA);

3 - Aqui há um exemplo de objetivo "não objetivo", muito comum entre os estudantes:

Objetivo: Estudar Geometria Analítica

Conteúdo: Rever todos os exercícios

Atividades: Refazer todas as listas

Quando: em todos os horários livres

É um objetivo muito abstrato, quase uma vontade somente. Faltam elementos para monitorar e avaliar o andamento. Falta especificidade para fornecer

Como é possível melhorar esse objetivo? Olhe o próximo exemplo?

Objetivo: Estudar Dependência e Independência linear

Conteúdo: Cap. 6

Atividades: Fazer lista da última aula

Quando: terça, das 15h às 17h

Com esse objetivo é possível saber o que deve ser feito e quando. É possível monitorar sua realização, identificar dificuldades em cada etapa, deve levar em consideração as suas dificuldades, o tempo que levará e identificar se precisará de ajuda. Portanto, é concreto, é realista e é avaliável.

Planeje sempre objetivos de curto prazo. Os objetivos a longo prazo tem menos poder de mobilizar seu esforço. Por isso, planeje o dia, a semana, o mês...

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA O ESTUDAR NA GRADUAÇÃO

ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

1 - Aprender envolve três momentos: o antes, o durante, e o depois. O equivalente a planejar, executar e avaliar. Já pensou dessa forma ou só vai fazendo as atividades sem pensar muito nos seus objetivos e planos? Você avalia os seus resultados após a conclusão para saber o que funcionou e o que precisa ser melhorado para a próxima atividade?

2 - No quadro abaixo aparecem as tarefas correspondentes a cada fase:



POLYDORO; AZZI, 2009

Para a realização das suas tarefas, sempre pense nesses três momentos: **Planejamento**, **Execução** e **Avaliação** ou, como é carinhosamente conhecido, **PLEA**.

GERENCIAMENTO DO TEMPO

Agora que você já conhece seus objetivos, organize o seu tempo. No seu planejamento você deve considerar aquilo que deve ser feito ser diariamente, imediatamente e ao longo do semestre.

1- Considere todas as suas demandas: estudos extraclasse (considerando rever anotações e conteúdos, exercícios etc.), atividade extracurriculares, demandas de casa (limpeza, pagamento de contas, cozinhar...), descanso, atividade física, deslocamento etc. Um erro comum cometido pelos estudantes é pensar só no horário de aulas e tempo para estudo extraclasse, desconsiderando as outras demandas da vida

2 - Você pode utilizar várias ferramentas para essa organização, desde a velha e boa agenda física até os vários aplicativos de gerenciamento do tempo que existem atualmente. Se não sabe ainda o que funciona melhor para você, experimente.

3 - Nos momentos previstos para estudos, organize-se para ter um objetivo para aquela sessão de estudos, para escolher o melhor ambiente.

4 - Esteja bem alimentado e com o sono em dia. Nenhum planejamento, por melhor que seja, se concretizará se você não estiver bem física e emocionalmente. A sua aprendizagem e rendimento serão severamente afetados. Se alguém te perguntar, durante a graduação, o que você faz da meia-noite às seis", responda com segurança: durmo, porque sei que é essencial! Sua saúde está em primeiro lugar.

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA O ESTUDAR NA GRADUAÇÃO

PROCRASTINAÇÃO

Você sabe o que é procrastinação? Pode não conhecer a palavra, mas certamente vai saber do que se trata. Procrastinar é o adiamento de tarefas que PRECISAM ser feitas.

Procrastinação não é o mesmo que preguiça. Nós procrastinamos por ansiedade, falta de organização, insegurança em relação à tarefa, perfeccionismo, falta de motivação etc.

Podemos, por exemplo, ficar esperando as condições ideais para iniciar o trabalho, pois queremos que tudo saia como o planejado. Essas condições não chegam e acabamos fazendo "às pressas". Podemos pensar que a dificuldade é maior, e isso nos deixa com medo de iniciar o trabalho e lidar com a frustração.....enfim, há vários motivos. Aqui vão algumas dicas para lidar com a temida procrastinação:

1 - Inicie: começar é o mais importante. Mesmo que não seja o tempo ideal, com a disposição ideal ou que não acha que está bom. Não está bom, ainda!

2 - Conheça a si mesmo: sempre que perceber que está procrastinando, tente descobrir o porquê: insegurança, falta de conhecimentos, falta de planejamento (várias coisas para fazer ao mesmo tempo), condições de saúde física ou emocional etc. Esse monitoramento é importante para você entender melhor seus processos de aprendizagem e hábitos que fazem você procrastinar. Esse conhecimento diminuirá sua ansiedade, sua sensação de frustração e potencializará a escolha das suas estratégias.

3 - Foque no que te interessa na tarefa. Olhe para aquilo que é positivo para você. Se não gosta daquele conteúdo específico, pense na relação dele com outros ou em como aquela tarefa específica se relaciona com seus objetivos mais amplos.

4 - Gerencie seu tempo: defina espaços no seu planejamento para o realização das etapas da tarefa. Divida em passos menores, faça uma lista e vá riscando cada uma das tarefas que cumprir. Isso aumenta a possibilidade de monitoramento (o tempo está dequado? teve dificuldade? precisa de ajuda externa? etc.). Cumprir cada pequeno passo aumentará sua motivação e a confiança na sua capacidade.

5 - Evite os distratores: tudo aquilo que te desvia do seu objetivo de realizar a tarefa. Os distratores podem ser externos (celular, barulhos, calor...) ou internos (pensamentos, sentimentos, ansiedade...). Escolha um ambiente adequado, no qual se sinta confortável e possa evitar distratores. Por exemplo, estudar no quarto, na cama, com o celular apitando o tempo todo não é um ambiente muito adequado para se concentrar e evitar a vontade de dormir.

6 - Seja gentil consigo: se não conseguir cumprir o planejado, não seja duro com você. Entenda que a procrastinação não é algo rápido de superar, será um processo. Não desanime.

Referência Bibliográfica

Polydoro, Soely & Gurgel Azzi, Roberta. **Auto-regulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sócio-cognitiva**: introduzindo modelos de investigação e intervenção. Psicologia da Educação. 29. 75-94, 2009.