



## ABC SOBRE COMO ESTUDAR

### ALGUMAS ORIENTAÇÕES PARA PLANEJAMENTO, ORGANIZAÇÃO E VIVÊNCIA DE UMA ROTINA DE ESTUDOS

Por Silvano Messias dos Santos<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Pedagogo, pela Universidade do Estado da Bahia; especialista em Gestão e Políticas Públicas para a Educação Básica, pela Universidade do Estado da Bahia; especialista em Direitos Humanos e Contemporaneidade, pela Universidade Federal da Bahia; mestre em Ciências Ambientais, pela Universidade Federal do Oeste da Bahia; doutorando em Educação, pela Universidade de Brasília. Atualmente, atua como Técnico em Assuntos Educacionais na UFOB, mais precisamente no âmbito da Coordenadoria de Ensino vinculada ao Centro das Ciências Exatas e das Tecnologias – CE/CCET.

## **Olá, estudante!**

Compartilho com você algumas sugestões e orientações para o planejamento, organização e vivência de uma rotina de estudos. Existem muitos fatores que podem interferir, de forma positiva ou negativa, no processo de ensino-aprendizagem; dentre eles, destaco aqui a importância de uma rotina de estudos para o discente universitário. Os estudantes frequentemente relatam dificuldades para estudar/aprender e, conforme evidenciam estudos e as próprias análises feitas no contexto do Serviço de Apoio Pedagógico da UFOB, muitos impasses seriam resolvidos e/ou minimizados se os mesmos criassem hábitos de estudo e reconhecessem a importância da organização e do planejamento da vida acadêmica. Aprender a aprender, aprender a estudar, aprender a ensinar: eis aí alguns dos desafios postos para todos nós – estudantes, professores, técnico-administrativos em educação –, especialmente nesse período de pandemia, que tem nos exigido criatividade, sensibilidade, novas posturas e relações com o ensinar e o aprender.

Sem mais delongas, lhe apresento nas páginas seguintes algumas sugestões práticas de estudo, dentre tantas outras existentes, aqui sistematizadas na forma de um ABC: são 26 proposições que se entrelaçam e se complementam, para que você avalie as possibilidades de inseri-las em sua rotina, seja em momentos assíncronos ou síncronos de estudo e aula. Vamos lá?



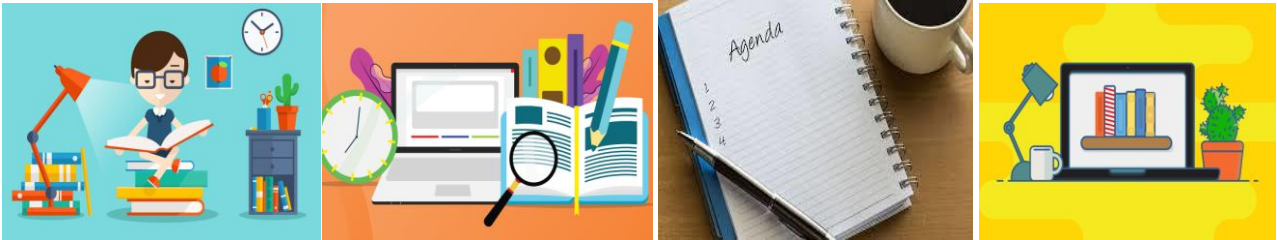
## ABC SOBRE COMO ESTUDAR

**SUGESTÃO [A] – Elabore um cronograma de estudos.** Nesse planejamento da rotina de estudos, você precisa definir os seus horários de estudo, se atentando para a distribuição das disciplinas ou temas/conteúdos que devem ser estudados ao longo da semana. Além de reservar tempo para dedicação aos estudos, você deve garantir tempo para a vivência de atividades extracurriculares, incluindo lazer e descanso. Lembre-se: uma rotina de estudo deve oportunizar a articulação de vivências acadêmicas e não acadêmicas: tudo o que você faz ou pretende fazer precisa estar no seu planejamento, para que seja realizado. Costumo dizer que *temos tempo para fazer muitas coisas e com qualidade*; o que precisamos aprender é planejar e autogerenciar o nosso tempo (veja modelos sugestivos de cronogramas de estudo nas páginas 12 e 13).

**SUGESTÃO [B] – Defina objetivos e metas.** São os objetivos que norteiam as sessões de estudo, portanto, quando você os define bem, fica mais fácil executar suas tarefas. Esses objetivos e metas podem ser vistos como parâmetros de resultados a serem alcançados e servem também para você se autoavaliar ao longo do processo, pois é importante refletir sobre as próprias experiências de estudo, para se certificar do que está dando certo e do que não está fluindo bem.

**SUGESTÃO [C] – Ao traçar objetivos e metas, seja realista.** Não adianta, por exemplo, elaborar um cronograma com muitas horas de estudo se você sabe que terá dificuldades para vivê-lo. Se não tem hábitos de estudo, uma das sugestões é começar com poucas horas de estudo para, aos poucos, ir dilatando esse tempo. Um cronograma de estudos precisa ser flexível, o que significa que você poderá, de acordo com suas necessidades, ir ajustando seu planejamento. Ou seja: pense em objetivos e metas praticáveis.

**SUGESTÃO [D] – Determine horários de estudos, dividindo-os em sessões.** Pesquisas mostram que sessões menores de estudo e bem planejadas são mais eficientes que sessões muito longas, pois



é comum perdermos a concentração e o rendimento cair depois de determinado tempo de estudo (esse tempo pode variar de pessoa para pessoa e por isso é importante autoavaliar-se/conhecer-se como aprendiz para identificar qual o seu tempo e ritmo de estudo). Ou seja, faça intervalos, para evitar cansaço físico e mental (uma técnica interessante de autogerenciamento de tempo de estudo é a Técnica Pomodoro; sugiro que pesquise sobre ela).

**SUGESTÃO [E] – Faça intercalação e práticas distribuídas.** A intercalação de estudos é também chamada de método de rotação de matérias e ela propõe a alternância do foco nas disciplinas. Então, com esse método, sugere-se que o estudante distribuía os conteúdos/disciplinas a serem estudados num mesmo período de tempo. Suponha que você tenha 3 horas para estudar. Distribua as disciplinas A, B, C e D ao longo desse tempo: Ciclo 1 = disciplinas A e B; Ciclo 2 = disciplinas C e D; Ciclo 3 = revisão da/s disciplina/s mais difícil para você, por exemplo. Caso o estudante perceba que consegue produzir mais se dedicando um tempo maior para a mesma disciplina, pode, por exemplo, no Ciclo 1 estudar disciplina A, no Ciclo 2 estudar disciplina B e no Ciclo 3 revisar disciplinas A e B ou inserir outra disciplina. Durante a passagem dos ciclos ou a cada 25 minutos, é importante fazer pequenos intervalos de descanso (sugestão: técnica pomodoro), para evitar cansaço e desatenção. Ao planejar seu cronograma de estudo, distribua as disciplinas pela semana, organizando-as conforme seus horários disponíveis, atento ao seu “tempo de aprendizagem”.

**SUGESTÃO [F] – Faça práticas espaçadas.** Técnica importante, que pode ser combinada às técnicas anteriores, da intercalação e da prática distribuída. Ela propõe que você organize sua rotina de estudos fazendo espaçamento e recapitulação dos conteúdos ao longo do tempo. Trata-se de uma interessante sugestão para revisar conteúdos/disciplinas ao longo da semana/do mês/do semestre e um de seus efeitos é apreender informações que serão guardadas em sua memória de longo prazo, já que estará se relacionando com os mesmos conteúdos repetida e espaçadamente ao longo do tempo.

**SUGESTÃO [G] – Domine os conteúdos basilares; dedique tempo para estudá-los.** Ao longo do curso, na medida em que as disciplinas vão sendo cursadas, você vai se deparando com conteúdos cada vez mais complexos. Ora, se você se depara com um conteúdo complexo e ainda



não domina os conteúdos anteriores nos quais esse conteúdo complexo se ampara e com os quais se relaciona, provavelmente terá dificuldades para apreendê-lo. Então, dê atenção aos conteúdos basilares. As disciplinas na UFOB são organizadas e ofertadas dentro dessa lógica: a questão dos pré-requisitos é um bom exemplo – você só pode cursar disciplina B se estiver aprovado em disciplina A, porque entende-se que os conteúdos da disciplina A são necessários para o avançar do estudante na disciplina B.

**SUGESTÃO [H] – Estude para aprender e não para simplesmente decorar.** Se as disciplinas conversam entre si, significa que ao longo do curso todo você precisa recorrer a conteúdos estudados em semestres anteriores. Ora, se você não aprendeu esses conteúdos, possivelmente terá dificuldades. Então, estude visando a aprendizagem e não apenas a memorização superficial de conteúdos para “tirar notas boas” em provas – se aprender, o sucesso nas avaliações será uma consequência.

**SUGESTÃO [I] – Pratique relembrar os conteúdos estudados.** A grande maioria das pessoas não possui uma memória tão boa, tão eficiente, para arquivar tudo que estudamos sem esquecer (esquecer faz parte do processo). Para agrupar à metodologia da intercalação e das práticas distribuídas e espaçadas, citadas anteriormente, existem várias técnicas de estudo que podem ser utilizadas, tais como: flachcards, mapas mentais, resumos, fichamentos, respostas a questionários, uso de tabelas, releituras, técnica “me pergunto, me explico” ou autoexplicação, dentre tantas outras (na internet, você encontrará publicações interessantes sobre essas e outras possibilidades de estudo).

**SUGESTÃO [J] – Perceba suas próprias necessidades (horários “ideais” de estudo, quantidade/natureza das disciplinas, compromissos extraescolares...).** Qual o seu horário ideal de estudo? Algumas pessoas são mais produtivas pela manhã, pela tarde, pela noite ou pela madrugada. Identifique esse seu “horário ideal” e utilize-o para estudar, inclusive aquelas disciplinas mais difíceis ou que você não gosta, pois elas exigirão mais energia e concentração (supõe-se que você terá mais energia e estará mais concentrado nesses “horários de pico”, então por que não utilizá-lo a seu favor?).



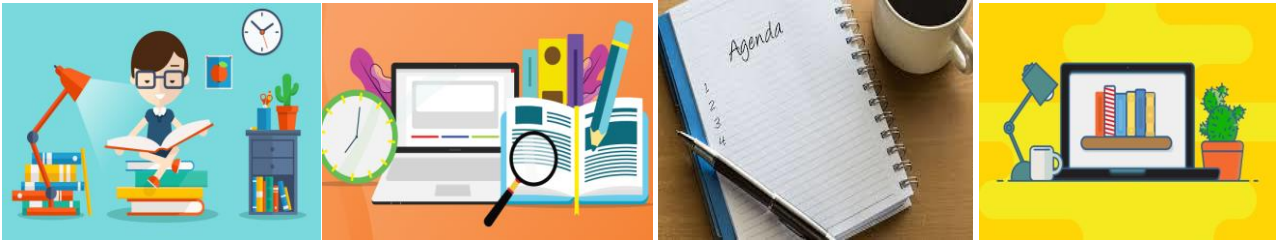
**SUGESTÃO [K] – Qual o tempo semanal necessário para a dedicação aos conteúdos da/s disciplina/s?** Minha sugestão é que você avalie o seu grau de dificuldades/facilidades nas disciplinas em que está matriculado(a) e, a partir dessa autoavaliação, acrescida da análise da quantidade e natureza das demandas previstas para elas, preste atenção no tempo semanal que você necessita para se dedicar a cada uma delas. Algumas atividades podem ser feitas em poucas horas, outras poderão exigir muito tempo, como a escrita de um artigo, por exemplo. Considere essa análise na hora de estruturar sua rotina de estudos.

**SUGESTÃO [L] – Saiba estabelecer e gerenciar as prioridades:** Defina suas prioridades durante o dia e/ou durante a semana. *Que horas acorda? O que precisa fazer primeiro? Quais atividades precisam ser feitas? Que horas estudar? Quais disciplinas estudar? Quanto tempo consigo e posso me dedicar aos estudos dessas disciplinas? Durante a semana, quais atividades devo realizar primeiro?* Dê certa prioridade para as disciplinas mais difíceis (mas isso não significa que as fáceis não devem ser estudadas), ou para aquelas com atividades pendentes... Enfim, no seu dia a dia, você saberá dizer quais são suas prioridades; estas, uma vez definidas, facilitará a organização e vivência de sua rotina de estudos (por isso que disse que uma rotina de estudos precisa ser flexível; a rigidez faz com que algumas pessoas tenham dificuldades para colocá-la em prática).

**SUGESTÃO [M] – Crie grupos de estudo.** Aprendizagem é uma prática social e compartilhar com os outros o que aprendemos/sabemos é uma experiência gratificante, que ensina aos outros e a nós mesmos. UM GRUPO DE ESTUDO VIRTUAL, nesse momento de pandemia, pode ajudar, desde que seja planejado e que seus integrantes estejam realmente comprometidos com a proposta de estudar em grupo. Com isso quero dizer que não basta juntar os amigos: é preciso ter planejamento e dedicação por parte de todos os envolvidos, para que o grupo de estudo seja, de fato, produtivo do ponto de vista acadêmico.

**SUGESTÃO [N] – Cuidado com a procrastinação.** Planeje-se e organize-se para cumprir os prazos. Jamais deixe para estudar apenas em véspera de provas, ou realizar leituras e atividades “nos últimos segundos do segundo tempo”. A vivência de uma rotina de estudos evita que





atividades acadêmicas acumulem ou que seja necessário realizá-las às pressas e sem qualidade. Com a rotina, você vai poder gerenciar as demandas acadêmicas cotidianamente, ao longo do percurso de formação e, assim, evitar a procrastinação. Fique em alerta!

**SUGESTÃO [O] – Prepare-se com antecedência para cada aula síncrona.** Para uma aula ser produtiva, o estudante precisa se preparar para ela. Como? Lendo os textos da aula, resolvendo os exercícios, assistindo vídeos sobre os temas que serão trabalhados na aula, anotando suas dúvidas para que elas sejam levadas para a aula. A conexão do estudante com os colegas e com as provocações do professor será mais favorável com essa “preparação prévia”. Sem essa preparação e interação com a proposta da aula, o estudante poderá ter dificuldades para acompanhar o ritmo da aula e assimilar os assuntos abordados nela.

**SUGESTÃO [P] – Ressignifique seus erros e aprenda com eles.** Meu bem, aprender é um processo. Se você não conseguiu compreender algo na primeira ou segunda tentativa, não significa que não conseguirá aprender. Insista, refaça com calma, consulte os colegas/professores, revise os conteúdos, pesquise noutras fontes sobre o tema em estudo...

**SUGESTÃO [Q] – Use as aulas síncronas para tirar suas dúvidas.** Às vezes, em razão da timidez, da vergonha de perguntar algo e ser julgado pelos colegas ou professor, dentre outros motivos, o estudante se cala. Minha orientação é: jamais saia de uma aula sem expor seus questionamentos. *Toda pergunta é importante* e, muitas vezes, sua dúvida é a mesma de seus colegas.

**SUGESTÃO [R] – Defina seu lugar de estudo e desligue-se das distrações.** Durante as aulas síncronas e momentos assíncronos de estudo, fuja das distrações. Minha sugestão é fazer uma lista de coisas que levam você a perder o foco (exemplos: celular, redes sociais, TV, rádio, dentre outros), para em seguida eliminá-las do seu ambiente de estudo. Para a maioria das pessoas, um ambiente favorável aos estudos é aquele claro, arejado, silencioso, confortável, organizado, livre de distrações. É da ordem do impossível se concentrar nos estudos se você, durante as sessões de estudo, direciona e divide sua atenção para várias coisas simultaneamente. Concorda?



**SUGESTÃO [S] – Registre a aula e suas sessões de estudo.** Para revisão e aprofundamento posterior, anote as dúvidas, descobertas e aprendizagens durante as aulas e ao longo dos seus momentos individuais de estudo (volte à sugestão [I] para rever algumas técnicas interessantes sobre como esses registros podem ser feitos).

**SUGESTÃO [T] – Se dedique a todas as disciplinas, gostando ou não delas, e torne o conteúdo significativo para você.** Ao longo do curso, é normal você gostar ou odiar determinados conteúdos e componentes curriculares, por diversos motivos. Entretanto, todos são importantes e merecem sua dedicação. Ao estudá-los, busque visualizar e compreender todos os detalhes possíveis. Tenha sempre a sua disposição um bom dicionário, físico ou eletrônico, para que possa realizar consultas e, assim, compreender melhor o que está estudando. Além de dicionário, é claro que revistas, jornais, enciclopédias, livros e artigos científicos, por exemplo, podem auxiliá-lo/la. Como evidenciado anteriormente, busque estratégias metodológicas que lhe favoreçam: anote, grife, faça desenhos esquemáticos, círculos, esquemas, resumos, quadros... Enfim, você descobrirá o que funciona melhor para você.

**SUGESTÃO [U] – Aprenda a escrever, a ler e interpretar.** O estudante universitário precisa aprender a lidar com a leitura e a escrita acadêmicas. Embora quem chega à universidade tenha um percurso escolar de muitos anos, dada a sua trajetória na Educação Básica, parte significativa dos estudantes do Ensino Superior enfrenta dificuldades com escrita e leitura. Ao longo de um curso de graduação, muitas demandas acadêmicas exigem: i) escrita de artigos, fichamentos, resumos, trabalhos de conclusão de cursos e textos diversos; e ii) leituras e análises críticas de livros, artigos, monografias, dissertações, teses. Frente ao exposto, *exercitar e aprimorar a escrita e a leitura* é uma necessidade da qual não se pode fugir. Invista nisso.

**SUGESTÃO [V] – Cuidado com o excesso de matrículas em disciplinas.** Compreendo que o estudante deseja integralizar a carga horária de seu curso o mais depressa possível e se diplomar, mas é fundamental que ele planeje bem esse percurso para que seja produtivo. Então, evite matricular-se em muitos componentes curriculares num único semestre e tente mesclar disciplinas





fáceis – se é que existe disciplina fácil – com disciplinas difíceis, disciplinas que você gosta e disciplinas que você não gosta, para equilibrar o período letivo e, assim, facilitar o autogerenciamento do tempo e das demandas acadêmicas. Menos, nesse caso, é mais: quando o estudante se vincula a muitas disciplinas simultaneamente, ele poderá ter maiores dificuldades para estudar e, de fato, aprender. Ou seja: vise menos quantidade e mais qualidade!

**SUGESTÃO [W] – Enriqueça seu percurso acadêmico.** O estudante universitário precisa articular ensino, pesquisa e extensão: é importante que você vá além das matrículas nas disciplinas propostas pelo seu curso. Extrapole as paredes da sala de aula e os muros da universidade. Como? Participando de eventos científicos, de projetos de pesquisa e extensão, de atividades culturais, de lazer e desportivas, dentre outras, pois a diversidade de atividades extracurriculares enriquecerá seu percurso acadêmico-formativo. Então, conheça a universidade e interaja com as atividades que estão sendo oferecidas. Faz-se oportuno destacar que nesse momento de pandemia, muitos eventos virtuais estão acontecendo no Brasil e demais países, organizados por universidades e instituições diversas. Pesquise eventos que estejam abordando temas de seu interesse e participe. Outra coisa importantíssima: escreva artigos e publique. É, portanto, a vivência do tripé ensino-pesquisa-extensão que lhe oportunizará estabelecer vínculos com múltiplas aprendizagens.

**SUGESTÃO [X] – É importante ter autoconfiança e uma atitude positiva perante as adversidades e desafios de aprendizagem.** Você precisa confiar no seu potencial para aprender. Todos nós somos capazes de aprender. Acreditar em si mesmo é fundamental. E detalhe: autoconfiança é exercitável. A gente exercita autoconfiança informando-se, cuidando mais de nós mesmos, sendo críticos na medida certa, tomando iniciativas, trabalhando a autoestima, não desistindo caso falharmos em alguma coisa... Então, persevere-se frente aos desafios de aprendizagem.

**SUGESTÃO [Y] – Importe-se com você.** Importar-se com você envolve:

- *Conhecer seu tempo de aprendizagem e respeitar seus limites* (evite forçar a barra, caminhe no seu tempo, fuja de situações que possam gerar ansiedade e estresse, evite se comparar aos demais colegas, procure respeitar seus horários de estudo e descanso).



- *Se preocupar com a qualidade do seu sono* (evite estudar com sono, porque se estiver com sono é quase certo que não conseguirá se concentrar e produzir; então, julgo ser melhor descansar e depois retomar sua rotina de estudo, partindo de onde parou ou selecionando outra atividade, de acordo com suas necessidades).
- *Alimentar-se adequadamente* (a alimentação influencia na concentração, na ansiedade, na memória, etc.; consuma alimentos saudáveis; antes das sessões de estudo, opte pela ingestão de alimentos leves, de fácil digestão; hidrate-se com frequência).
- *Cuidar do corpo e da mente* (lembre-se: sem saúde física e mental, o caminho em direção à aprendizagem estará seriamente comprometido).
- *Lembrar-se de se divertir* (existe vida para além das demandas acadêmicas, para além das demandas de trabalho; ainda que estejamos enfrentando uma pandemia, ela não pode nos privar da vontade de viver, certo? Então, sugiro que você reinvente-se, para que consiga atravessar esse período da melhor forma possível, com segurança e saúde).
- *Fazer/viver coisas que você gosta* (ler livros sobre temas de seu interesse; assistir filmes e séries que você aprecia; ouvir suas bandas e músicas favoritas; aprender coisas novas (que tal fazer uma lista de coisas que deseja aprender?)... Enfim, somente você poderá refletir sobre seus desejos; estou aqui apenas sinalizando possibilidades, na intenção de fazê-lo/la pensar a respeito).

**SUGESTÃO [Z] – Desenvolva hábitos de estudos.** Todas as orientações pedagógicas apresentadas nesse, digamos, “ABC sobre como estudar”, sempre reiteram a importância de desenvolver hábitos de estudo. Como percebe, reitero propositalmente. Estudante universitário precisa ir à aula, seja ela em formato online ou presencial, com as demandas dessa aula atendidas. A relação com os estudos precisa, dentro de um planejamento, ser uma experiência cotidiana, como já enfatizado. Não interessa se você consegue estudar 1 hora, 3 horas, 5 horas ou mais horas, mas que estude todos os dias. Para quem nunca se desafiou com uma rotina de estudos, terá dificuldades inicialmente, mas com o tempo aprenderá a lidar com ela. Tenho certeza que, depois de criar o hábito, não conseguirá mais viver sem um planejamento.



À guisa de conclusão, gostaria de lhe dizer que, embora eu tenha me servido da lógica de um ABC para sistematizar algumas orientações sobre planejamento e organização de rotina de estudo, *não existe receita pronta* a ser seguida pelo estudante universitário. *Algumas sugestões podem funcionar para uns e não para outros*. Você saberá o que funciona e o que não funciona para você testando. Nesse processo, *olhe para si*, pois o *autoconhecimento é fundamental* para aprender a aprender, aprender a estudar. Tente experimentar algumas dessas sugestões – existem tantas outras –, avalie o processo e seus efeitos, para julgar se deve ou não prosseguir com elas. Você pode também (re)adequar as técnicas de estudo, modificando-as, para deixá-las *em harmonia com o seu estilo/perfil de aprendizagem*; mas, para isso, você precisa, antes, se permitir e fazer experimentações, testagens, avaliação do processo. Um dos perigos das técnicas de estudo é o que chamo de “enclausuramento do sujeito”: **nenhuma técnica de estudo pode aprisionar o estudante e matar sua capacidade criativa!**

Caso necessite, procure os serviços oferecidos pela Assistência Estudantil da UFOB para acolhimento e orientações específicas. A Universidade dispõe de pedagogos, psicólogos, assistentes sociais, nutricionistas, dentre outros profissionais, que terão o prazer de atendê-lo/la (em virtude da pandemia, os atendimentos estão ocorrendo online). Agendamentos pelo site: [www.ufob.edu.br](http://www.ufob.edu.br).

Barreiras-BA, 01 de março de 2021

**Bom estudo a todes! Se cuidem...**

**Um abraço,**

Silvano Messias dos Santos  
Técnico em Assuntos Educacionais  
Centro das Ciências Exatas e das Tecnologias – CCET/UFOB  
E-mail: [silvano.santos@ufob.edu.br](mailto:silvano.santos@ufob.edu.br)

UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DA BAHIA

CURSO/SEMESTRE:

ESTUDANTE:

### ROTINA SEMANAL DE ESTUDO

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
06:00 – 07:00							
07:00 – 08:00							
08:00 – 09:00							
09:00 – 10:00							
10:00 – 11:00							
11:00 – 12:00							
12:00 – 13:00							
13:00 – 14:00							
14:00 – 15:00							
15:00 – 16:00							
16:00 – 17:00							
17:00 – 18:00							
18:00 – 19:00							
19:00 – 20:00							
20:00 – 21:00							
21:00 – 22:00							
22:00 – 23:00							
23:00 – 00:00							
00:00 – 01:00							
01:00 – 02:00							
02:00 – 03:00							
03:00 – 04:00							
04:00 – 05:00							
05:00 – 06:00							

Preencher o cronograma com os horários de aula, de estudo, de trabalho, de lazer, de descanso (inclui as horas de sono).

