



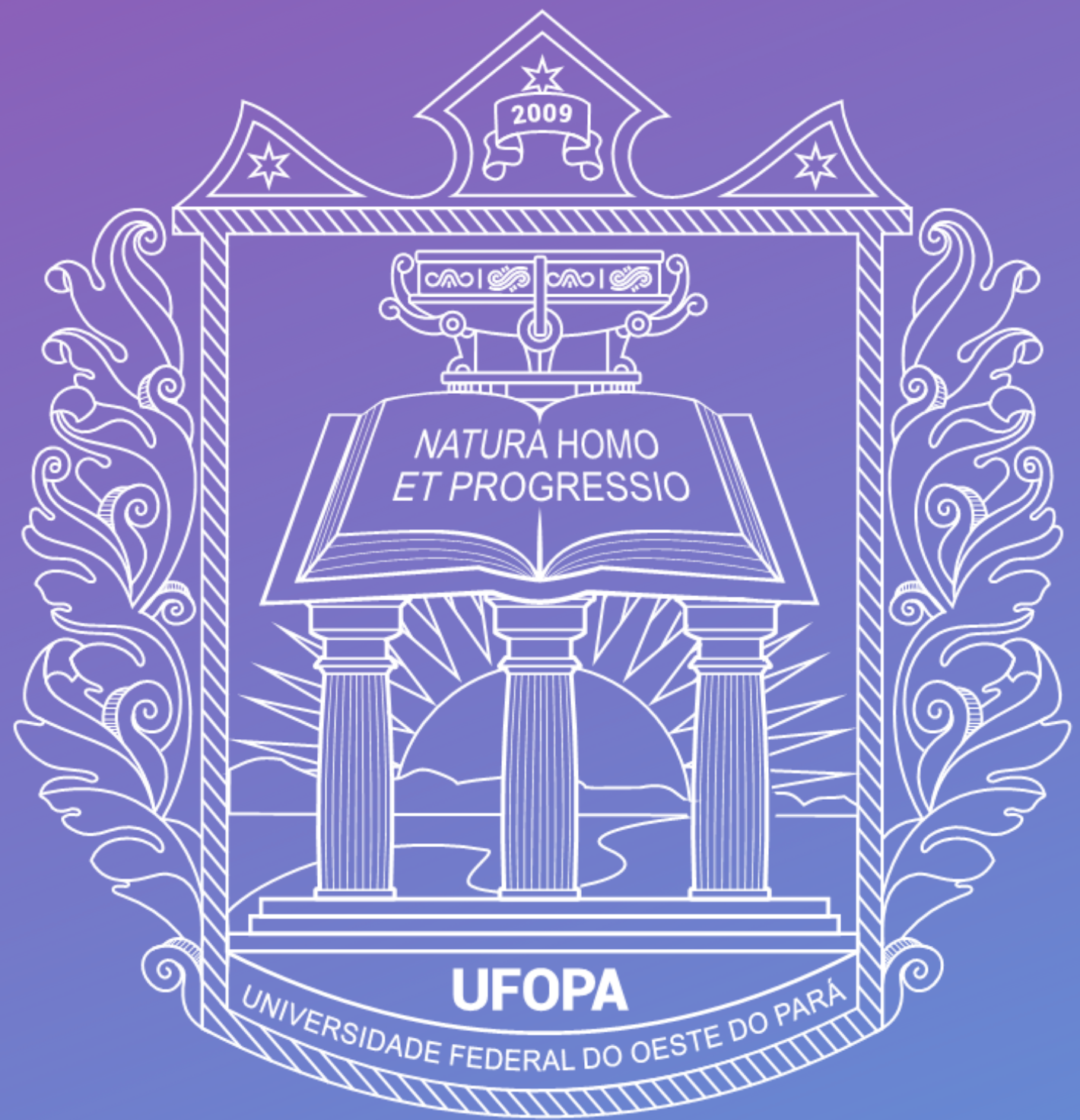
UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO ESTUDANTIL
DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO ESTUDANTIL
NÚCLEO DE GESTÃO PEDAGÓGICA
ufopa.edu.br/proges

SÉRIE DE CARTILHAS DE **ORIENTAÇÃO** **PEDAGÓGICA** PARA DISCENTES

VOLUME 1

Orientações para **organizar** a vida do
estudante no período de suspensão de
aulas presenciais

SANTARÉM
2020



HUGO DINIZ
Reitor

ALDENIZE XAVIER
Vice-Reitora

LIDIANE LEÃO
Pró-Reitora de Gestão Estudantil (Proges)

EDSON ALMEIDA
Pró-Reitor de Gestão Estudantil (Proges) – em exercício

MARCIANA GÓES
Diretora de Acompanhamento Estudantil (DAE)

HELANA GOMES
Pedagoga (Nugepe)

ROSANA CANTO
Pedagoga (Nugepe)

ALDO CAMPOS
Técnico em assuntos educacionais (Nugepe)

ENDREW BARRETO
Assistente em administração (DAE)

Cartilha do NUGEPE/DAE/PROGES: Orientações para organizar a vida de estudante no período de suspensão de aulas presenciais. Volume 1, Edição nº 1, ago 2020. Santarém-PA.
<https://ufopa.edu.br/proges/servicos-4/acompanhamento-pedagogico/>

NUGEPE EM TEMPOS DE PANDEMIA

O QUE É O NUGEPE?



O **Núcleo de Gestão Pedagógica** (Nugepe) da Universidade Federal do Oeste do Pará é uma unidade vinculada à Diretoria de Acompanhamento Estudantil (DAE) da Pró-Reitoria de Gestão Estudantil (Proges) que por meio da sua equipe multiprofissional oferece ações de **Acompanhamento** e **Apoio Pedagógico** que contribuam na integração do(a) estudante no ambiente universitário, colaborando para a **permanência** e a **conclusão** do curso.

Diante do momento especial vivenciado por conta do risco à saúde, apresentamos algumas dicas e sugestões que podem colaborar na continuidade dos estudos.

VAMOS NESSA?



10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

LEMBRE-SE

Esse é um momento de **cuidado**: conosco, com os(as) que amamos e com todos(as) que compartilham esse mundo com a gente

DICA 1: TENHA UMA **ROTINA**

- Essa é uma **estratégia** importante durante esse período de suspensão de aulas que deve ser levada a sério porque não está havendo nenhum regulador externo dos horários da sua rotina acadêmica.
- Planeje **atividades diárias**, **revisões** de conteúdos e **antecipações** de temas a serem estudados nas disciplinas que você se matriculou no início do semestre.



10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

DICA 1: TENHA UMA ROTINA



- Escolha os **melhores horários para estudar**, considerando quando você tem menos sono e quando tem maior chance de se concentrar;
- Escolha o **lugar mais adequado na sua casa** e tente estudar sempre no mesmo lugar e horário. Assim seu cérebro "aprenderá" a se concentrar nas atividades acadêmicas naquele horário e local;
- Defina um **objetivo para cada sessão** de estudos: fazer uma lista de exercícios, aprender um conceito, ler um capítulo etc.
- **Monitore** o que te **distrai** e as **estratégias** que precisam de adequação para melhorar sua aprendizagem. Por exemplo, se for o barulho do ambiente, você precisará mudar o horário ou o local de estudos; se forem seus pensamentos você precisará identificar quais são esses pensamentos e elaborar estratégias para evitá-los, como uma agenda de preocupações por exemplo.

10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

DICA 1: TENHA UMA ROTINA



FERRAMENTAS PARA ORGANIZAR A ROTINA

- **MODELO TRADICIONAL**

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES SEMANAIS							
Dias da semana/horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Manhã							
7h-8h							
8h-9h							
9h-10h							
10h-11h							
11h-12h							
Tarde							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
Noite							
18h-19h							
19h-20h							
20h-21h							
21h-22h							
Após 22h							

10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

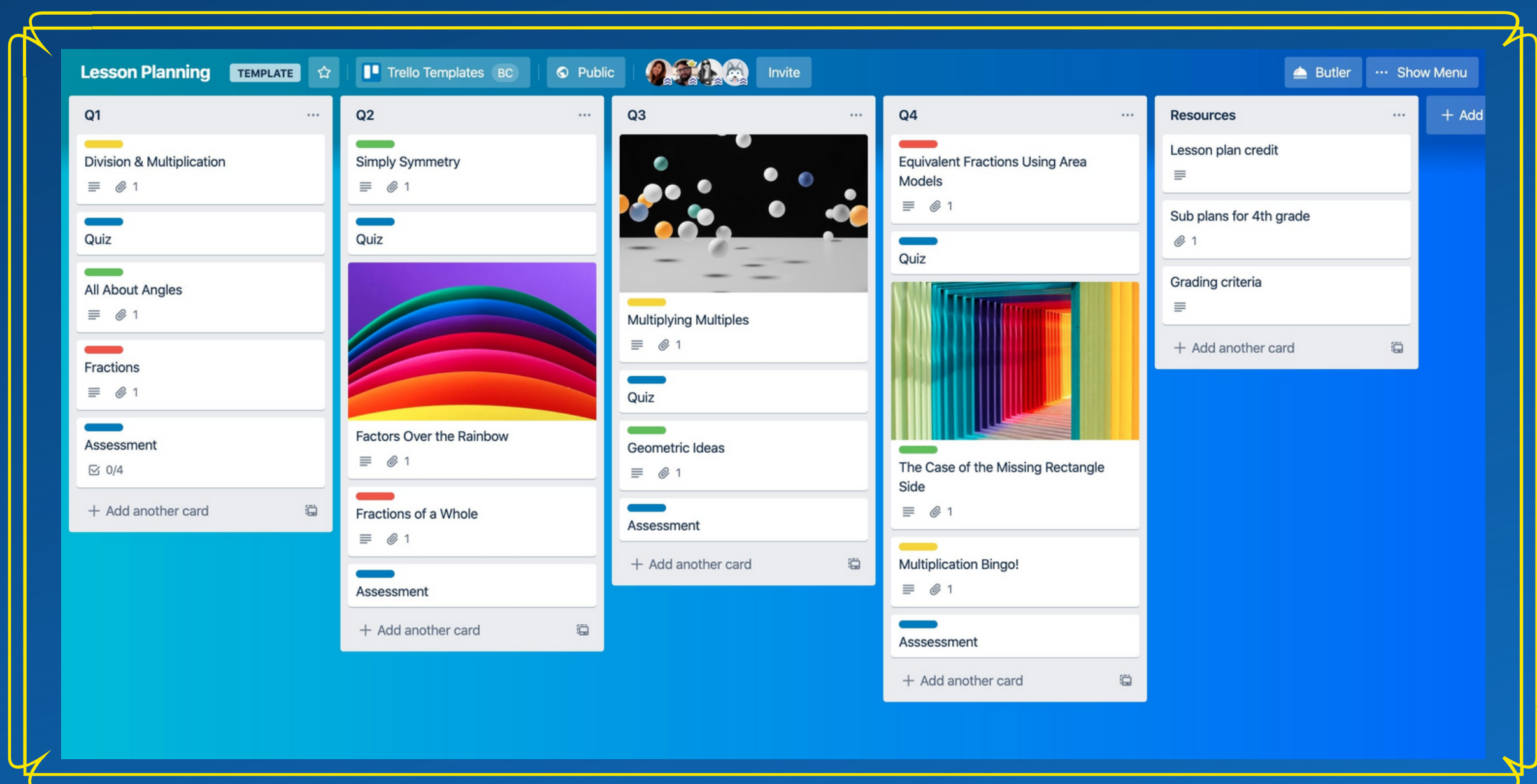
DICA 1: TENHA UMA ROTINA



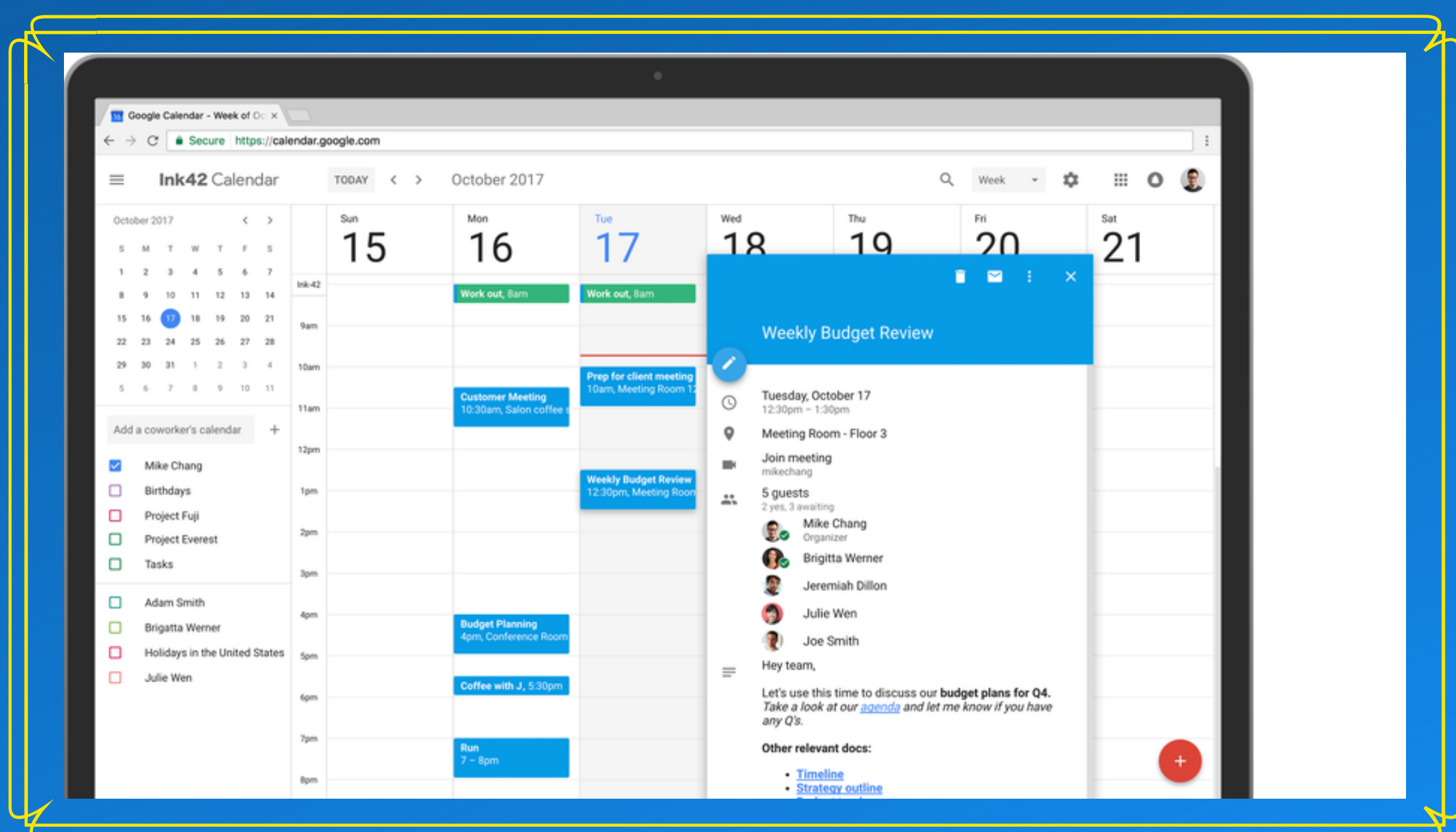
FERRAMENTAS PARA ORGANIZAR A ROTINA

- APLICATIVOS

TRELLO



GOOGLE AGENDA



10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

DICA 2: **EQUILIBRE** SUA ROTINA DE ESTUDOS COM SUA ROTINA DIÁRIA

- Tenha um **horário** para ler as notícias sobre a pandemia. Mantenha-se **informado**, mas evite a ansiedade gerada pelo medo;



Para mais dicas sobre este assunto, [confira clicando aqui a Cartilha sobre Saúde Mental em tempos de pandemia;](#)



- Faça **exercícios** em casa. Há vários canais e apps que podem ajudar você nessa tarefa.

Para dicas de exercícios em casa, [confira clicando aqui a Cartilha da Coordenação de Esporte e Lazer;](#)

10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

DICA 3: TIRE VANTAGEM DAS REDES SOCIAIS

- Use as redes sociais para se **inspirar**. Assista lives sobre os assuntos que você estuda. Veja vídeos sobre **organização** de agenda, **cronograma**, **métodos** de estudos ou até **assuntos** relacionados as disciplinas!



DICA 4: FAÇA UMA PAUSA



- Aproveite para ver aquela **série** que você adia já faz tempo ou ler aquele **livro** que você prometeu a si mesmo que ia terminar. **Tempo** você tem de sobra!

Sugestão de **livro**: Rápido e Devagar, duas formas de pensar. Autor: Daniel Kahneman.
Sugestão de **filme**: Interestelar (2014).
Sugestão de **série**: Dark.

10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

DICA 5: APROVEITE O TEMPO COM SUA **FAMÍLIA**



- Tire os **jogos de tabuleiro** do armário, coordene todo mundo pra fazer uma **limpeza** pela casa, faça **brincadeiras**. Tenha tempo de qualidade com os que moram com você! [Clique aqui](#) para ver sugestões de atividades/jogos em família.

DICA 6: TIRE AS **PESSOAS** DO VÁCUO

- Mande mensagem para os **amigos** com quem você não tem contato a um tempo. Use aplicativos de **chamada em grupo** e faça sua própria festa virtual! Alguns aplicativos para chamada de grupo são: Whatsapp, Duo e Zoom.



10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

DICA 7: SELECIONE E PREPARE RECEITAS SIMPLES E GOSTOSAS

- Saia da mesmice e faça aquele **prato** delicioso que você viu nos seus vídeos. Faça um bolo, uma torta, quem sabe uma **nova técnica** para fritar ovos?

[Clique aqui](#) para conferir nossa sugestão de site de receitas;



DICA 8: OUÇA PODCASTS DE TEMAS QUE TE INTERESSAM

- Você já ouviu algum podcast? É como se fosse um programa de rádio, que fica disponível na internet. Você vai encontrar os mais **variados assuntos**, inclusive alguns são relacionados ao seu **curso** (seja ele qual for!).



10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

DICA 9: CUIDADO COM A PROCRASTINAÇÃO

- **Definição:** é o adiamento de tarefas que precisam ser realizadas.



- **Causas:** ansiedade, falta de organização, insegurança em relação à tarefa, perfeccionismo, falta de motivação, ficar esperando as condições ideais para iniciar o trabalho etc.
- **Questione-se:** como você se autojustifica para deixar de fazer as atividades que precisam ser feitas e para as quais você se planejou? O que te impede de iniciar uma tarefa? Quais tarefas você faz no lugar das que deveria fazer? É preciso saber essa resposta para escolher as melhores estratégias para lidar com a procrastinação.

10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

DICA 9: CUIDADO COM A PROCASTINAÇÃO

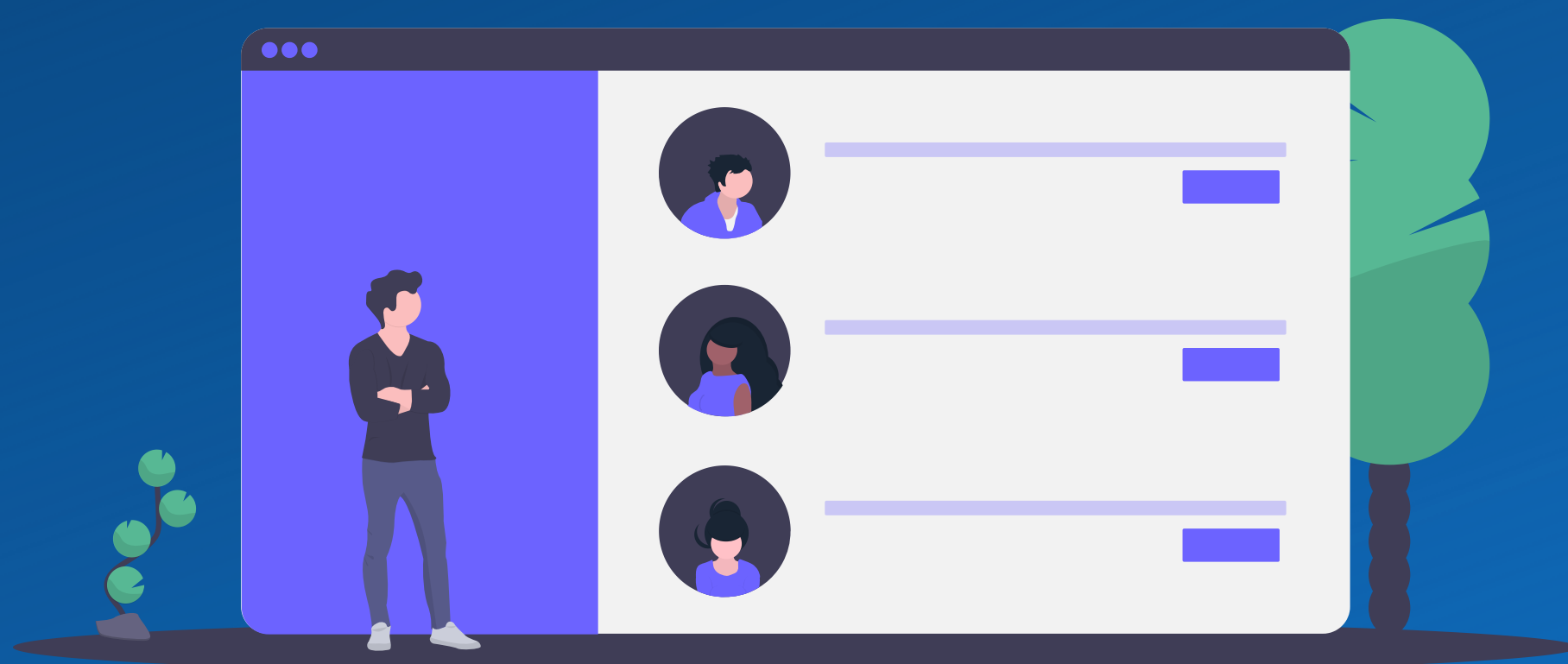
PARA EVITAR A PROCASTINAÇÃO

- **Inicie:** começar é o mais importante;
 - **Conheça a si:** sempre que perceber que está procrastinando, tente descobrir o porquê;
- Foque no que te **interessa** na tarefa;
 - 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...);
- Seja **gentil** com você: se não conseguir cumprir o planejado, não seja muito duro com você. **Adeque** as suas estratégias, não presuma que você não é capaz de fazer. Entenda que a procrastinação não é algo rápido de superar, será um processo. Não desanime!

10 DICAS PARA ESTUDAR NO PERÍODO SEM AULAS PRESENCIAIS

DICA 10: FALE COM O NUGEPE

- Estaremos por aqui, postando dicas e atividades que dizem respeito ao Serviço Pedagógico para para tornar esses dias mais leves e para estarmos juntos, mesmo longe.



- Envie um e-mail pra gente:

nugepe.proges@ufopa.edu.br

dae.proges@ufopa.edu.br

- Nos siga no Instagram:



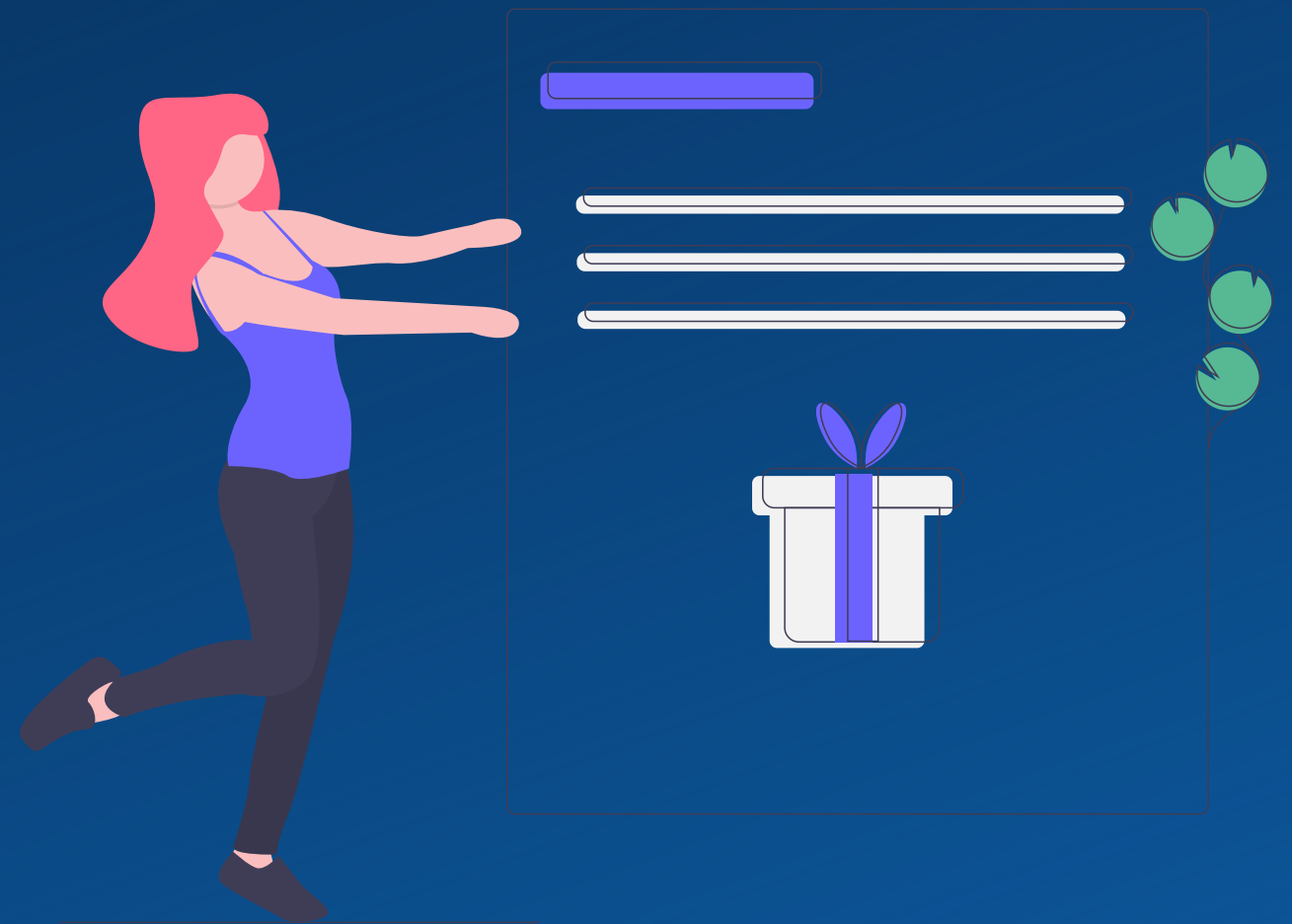
@nugepe.ufopa



@proges.ufopa

ORIENTAÇÕES PARA ORGANIZAR A VIDA DE ESTUDANTE NO PERÍODO DE SUSPENSÃO DE AULAS PRESENCIAIS

DICAS BÔNUS



- Aproveite para dar uma olhada no Projeto **Pedagógico do Curso (PPC)** da matéria que você está matriculado. Assim você poderá agregar ainda mais significado à sua rotina de estudo.
- Atente-se para **editais de auxílios estudantis e bolsas acadêmicas** da UFOPA! Acesse frequentemente o portal da universidade para se manter atualizado das oportunidades e notícias:

<https://www.ufopa.edu.br>

<https://www.ufopa.edu.br/proges>

ORIENTAÇÕES PARA ORGANIZAR A VIDA DE ESTUDANTE NO PERÍODO DE SUSPENSÃO DE AULAS PRESENCIAIS

LINKS ÚTEIS



- Site do **Trello** (organização de tarefas):

<https://trello.com/>

- Timer de **Pomodoro** (evitar procrastinação):

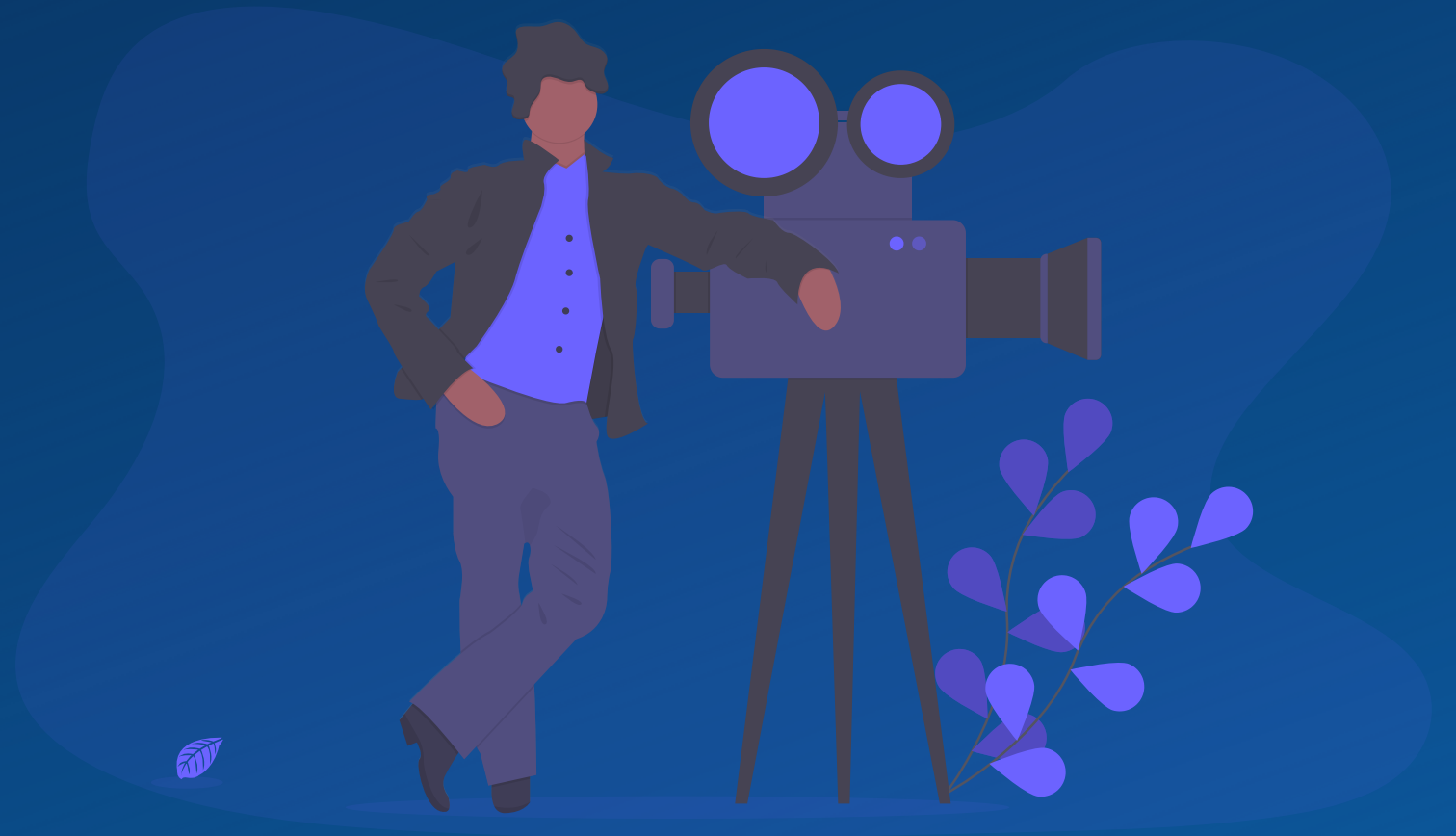
<http://www.tomatotimers.com/>

- Informações sobre o **Google agenda**:

<https://www.google.com/intl/pt-BR/calendar/about/>

ORIENTAÇÕES PARA ORGANIZAR A VIDA DE ESTUDANTE NO PERÍODO DE SUSPENSÃO DE AULAS PRESENCIAIS

EM BREVE, LIVES!



- **METODOLOGIAS DE ESTUDO**
- **ORGANIZAÇÃO DE ESTUDO**
- **PROJETO CIRANDA PEDAGÓGICA ONLINE**



@nugepe.ufopa

NOSSA EQUIPE AGRADECE SEU TEMPO!

EQUIPE DO NUGEPE

HELANA GOMES

Pedagoga

(helana.cruz@ufopa.edu.br)

ROSANA CANTO

Pedagoga

(rosana.canto@ufopa.edu.br)

ALDO CAMPOS

Técnico em Assuntos Educacionais

(aldo.campos@ufopa.edu.br)

APOIO

LUIS ANTÔNIO DA CRUZ GOMES

Acadêmico de Ciências da Computação

Voluntário - Apoio na elaboração do material