

Oficina Gestão do Tempo e Organização para Estudos

Coordenadoria de Assuntos Estudantis
Coordenadoria Técnico-pedagógica
2025.2

Bem-vindas e Bem-vindos ao IFCE

**Vamos conversar
sobre como ter maior
rendimento nos
estudos, gestão do
tempo e organização
dos estudos**



Qual é o principal motivo de você
estar fazendo esse curso técnico?

Leia no texto abaixo as palavras que estão em negrito:

Em um texto homem sobre carro a atenção casa um ponto menino importante é chapéu que o sapato material doce a ser homem lido carro pelo casa sujeito menino na chapéu tarefa sapato relevante doce deve homem ser carro não só casa coerente menino mas também chapéu gramaticalmente sapato correto doce sem homem ser carro muito casa fácil menino de modo chapéu que sapato toda doce a homem atenção carro seja casa bastante menino mobilizada chapéu para sapato entender doce a leitura.

Observe que ao percorrer o texto prestando atenção às palavras em negrito, deve ter passado despercebido que as palavras em caracteres normais se repetem e são sempre as mesmas: homem, carro, casa, menino, chapéu, sapato e doce.

Fonte: Modificado de Wolfe, P. (2001) Brain matters: translating the research to classroom practice. Alexandria: ASCD.



Como aprendemos

- Atenção - O cérebro **seleciona estímulos**: quanto mais foco, maior a chance de armazenar informações.
- Memória: A memória de trabalho retém informação temporariamente; **repeti-la e organizar** seu conteúdo facilita a **consolidação** na memória de longo prazo.
- Neuroplasticidade: Cada nova aprendizagem cria ou fortalece conexões entre neurônios (sinapses). O **cérebro se molda** com as experiências, mesmo em adultos.

Emoção, sentido e envolvimento:
chaves para aprender melhor

Emoções fortalecem o aprendizado -
Emoções positivas (curiosidade, motivação) favorecem a memorização. Ambientes acolhedores e seguros aumentam o foco.

Faz sentido para você? Então você aprende melhor. Relacione o conteúdo com sua vida, trabalho, planos.

Participar transforma o conteúdo. Falar, perguntar, explicar: isso ativa várias partes do cérebro e ajuda a memorizar de verdade.

Gestão do Tempo x Procrastinação

📌 **Você usa bem seu tempo?**

Ter rotina = menos correria e mais foco.

🚫 **Procrastinar** = adiar sempre.

Vira hábito → ansiedade + culpa.

💡 **Dica:** Comece pequeno.

Uma meta simples já faz diferença.





Comece com o Pé Direito!

🕒 Organize

Planeje o dia (lista + agenda).

Defina prazos antes do prazo final.

🚫 Evite distrações

Diga “não” ao que atrapalha.

Divida tarefas em blocos curtos.

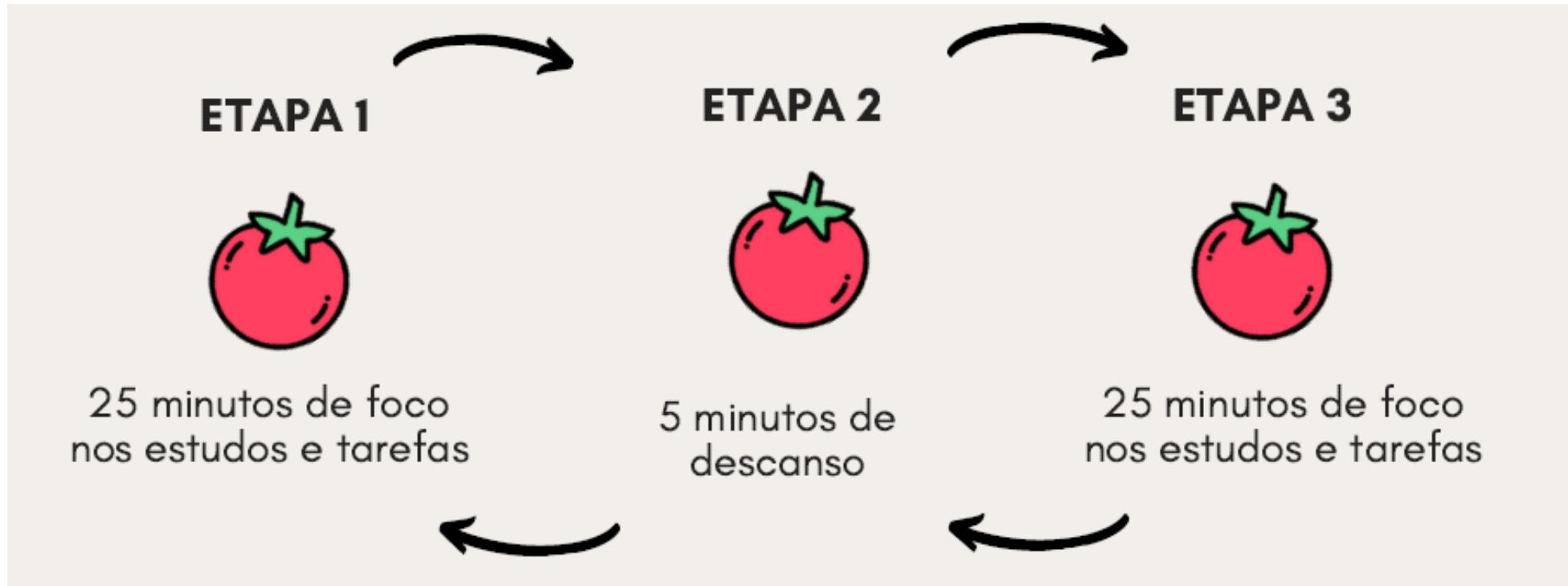
💡 **Dica:** Só comece! 15 minutos já mudam tudo.

Técnicas de Estudo

TÉCNICA POMODORO

Gerenciamento do tempo com períodos de 25 minutos de estudos intercalados com 5 minutos de descanso.

- Após quatro períodos de 25 min parar por 30 minutos para poder iniciar outro.

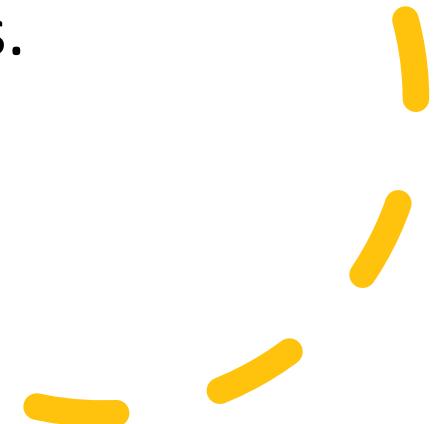


Método Cornell

CABEÇALHO	
PALAVRAS-CHAVE	ANOTAÇÕES
RESUMO	

Técnicas de estudo

MÉTODO CORNELL – ajuda a fazer anotações durante uma aula ou resumir conteúdos estudados.



Técnicas de estudo

MAPA 3-2-1 – ajuda a aproveitar melhor o tempo de aula

Mapa 3-2-1: Prioridades da Aula

Use este mapa para organizar o que precisa aprender durante a aula e refletir ao final.

■ 3 coisas principais que preciso aprender hoje:

- 1.
- 2.
- 3.

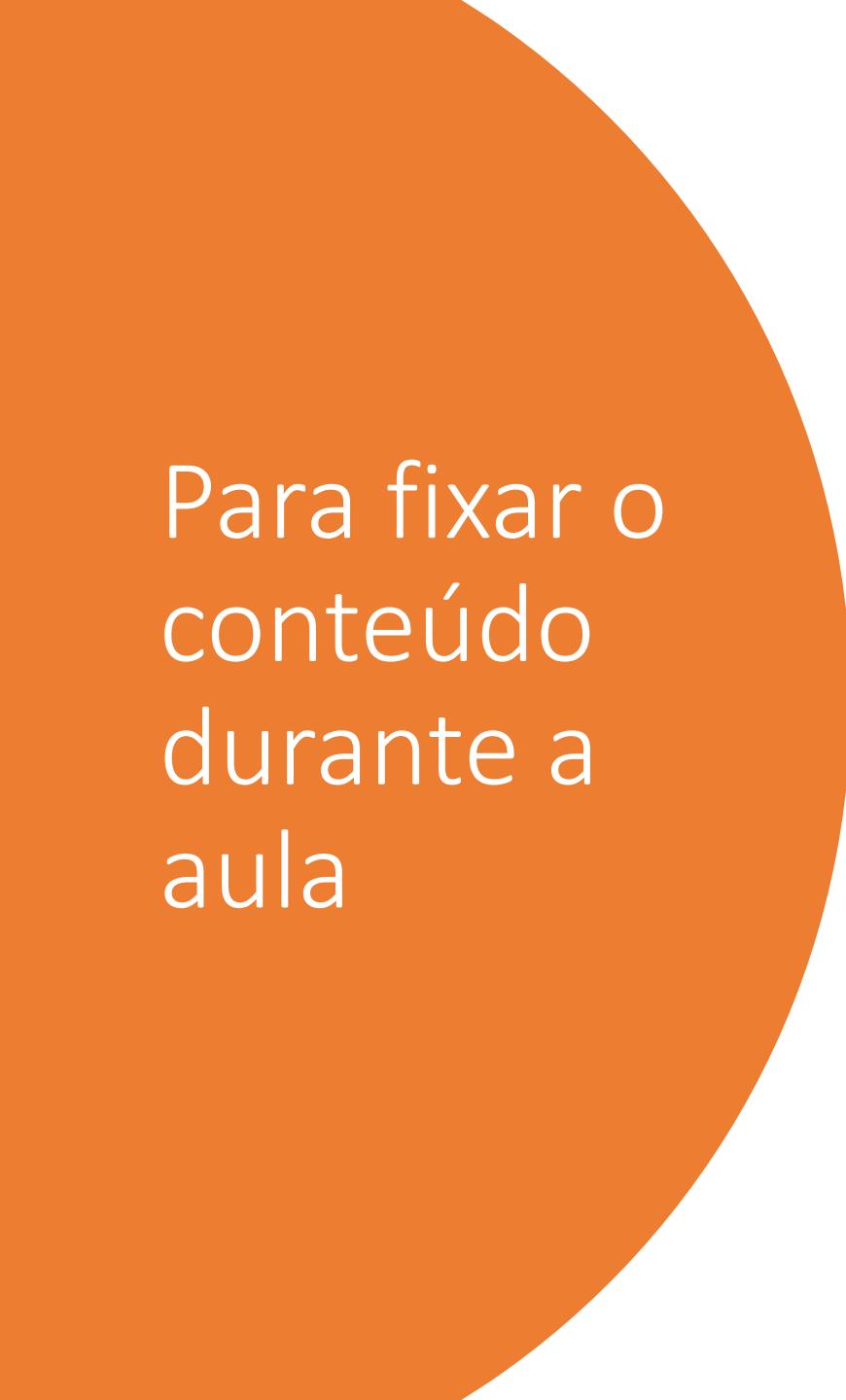
▣ 2 evidências do que produzi/aprendi:

- 1.
- 2.

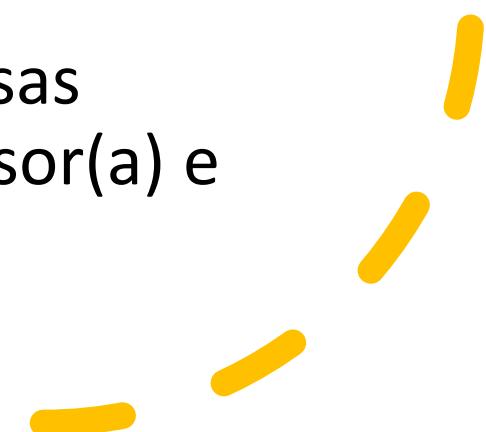
■ 1 dúvida que ainda tenho:

Como aproveitar melhor a aula

- **Chegue mentalmente presente:** minimize distrações (celular guardado, mente focada).
- **Anote palavras-chave, não frases inteiras:** ajuda a manter a atenção no professor.
- **Pergunte quando tiver dúvida:** cada pergunta ajuda a reforçar a memória.
- **Participeativamente:** responda, comente, conecte o conteúdo com o seu dia a dia.



Para fixar o conteúdo durante a aula

- **Revisão rápida antes de terminar a aula:** releia as anotações e destaque o que foi mais importante.
 - **Explique para si mesmo:** em voz baixa ou mentalmente, tente resumir o que acabou de aprender.
 - **Use gatilhos de memória:** associe o conteúdo a imagens, exemplos ou histórias do professor.
 - **Evite distrações (celular, conversas paralelas):** olhe para o(a) professor(a) e acompanhe os exemplos.
- 



O campus tem gente e
espaços para te apoiar

- Coordenadoria Técnico-pedagógica;
- Coordenadoria de Assuntos Estudantis;
- Professores (Atendimento individual ao estudante);
- Psicologia Educacional/ Escuta e acolhimento.



Contatos

alan.vieira@ifce.edu.br

cae@moradanova.ifce.edu.br

ctp.moradanova@ifce.edu.br



Referências

- BESSA, V. H. Teorias da Aprendizagem. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2011.
- BLANDO, A; MARCILIO, F. C. P.; ZOLTOWSKI, A. P. C; PEDROSO, C. J. *Como estudar na universidade: um guia prático para o Ensino Remoto Emergencial*. Porto Alegre: NAE/UFRGS, 2020.
- Cosenza, Ramon M. Neurociência e educação: como o cérebro aprende / Ramon M. Cosenza, Leonor B. Guerra. - Porto Alegre: Artmed, 2011.
- DUNLOSKY, J.; RAWSON, K. A.; MARSH, E. J.; NATHAN, M. J.; WILLINGHAM, D. T. Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*. Vol 14, Issue 1, pp. 4 – 58, 2013.
- HARI, J. Foco roubado: os ladrões de atenção da vida moderna. São Paulo: Vestígio, 2024.
- INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ. Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE. *Saúde mental em tempos de pandemia: orientações psicológicas para estudantes* / Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE, edição Rebeca Cavalcante, layout e diagramação Ângelo Santos, revisão Caio Montenegro. – Ceará : IFCE, 2020.
- GAMAREVISTA. gamarevista.uol.com.br/capa/onde-foi-parar-seu-foco
- OLIVEIRA, Maria do Socorro de Lima et al. *Conversa com discentes da UFRPE sobre organização dos estudos e práticas de autocuidado*. UFRPE / Recife: EDUFRPE, 2020.