The background of the slide is a grayscale photograph of a desk. In the center, there is a small, open notebook with lined pages. A pen lies diagonally across the top right of the notebook. The lighting is soft, creating a professional and academic atmosphere.

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.



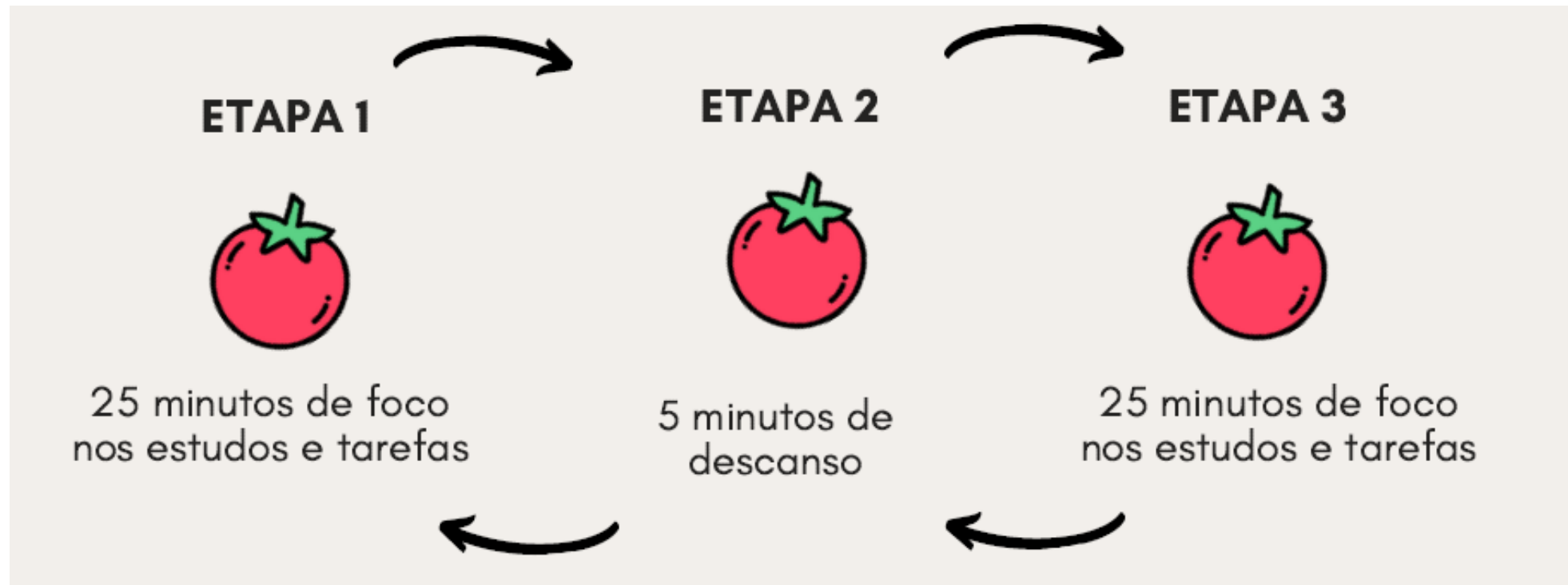
Dica: Só comece! 15 minutos já mudam tudo.

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.

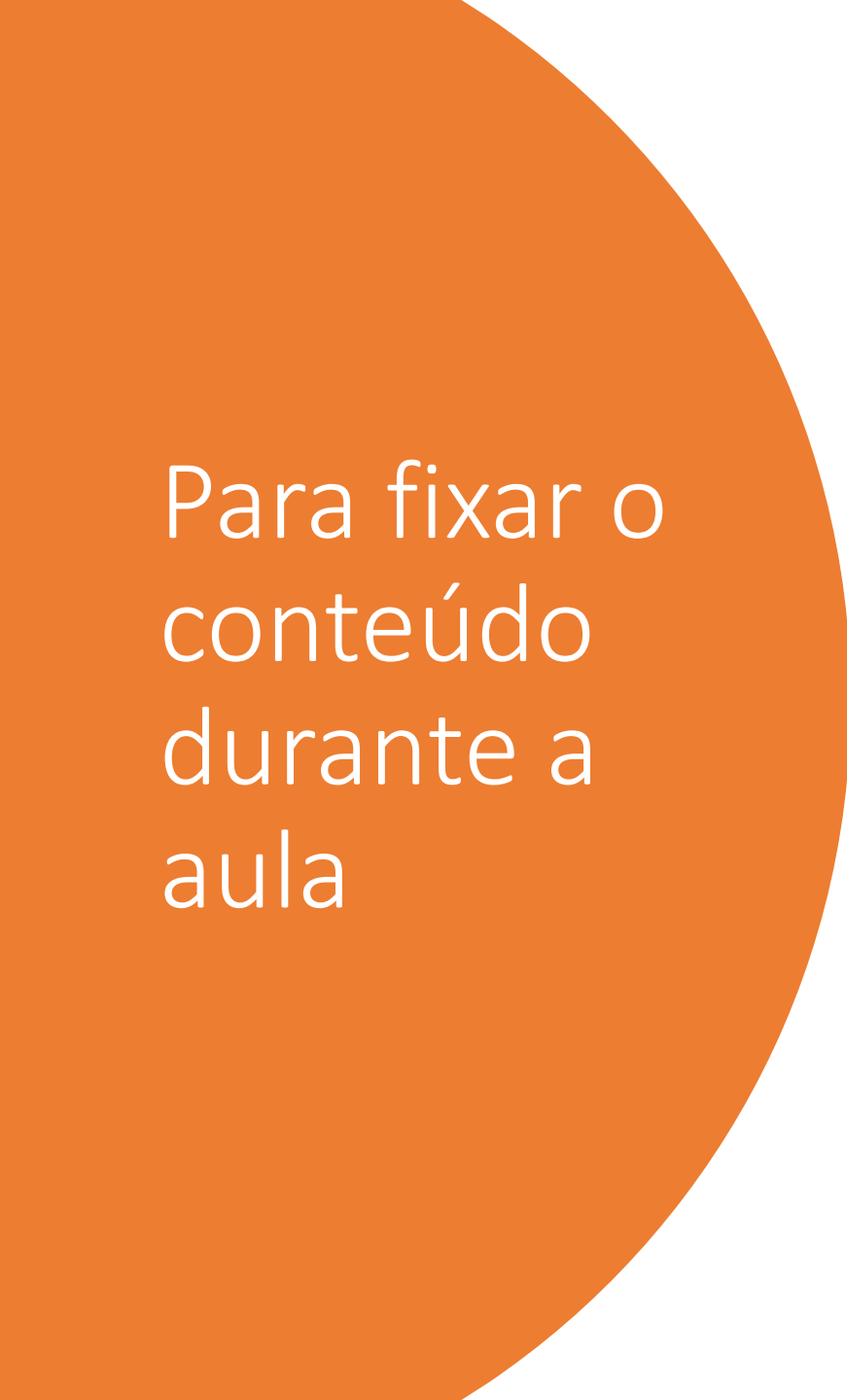
 ■ 2 evidências do que produzi/aprendi:

- 1.
- 2.

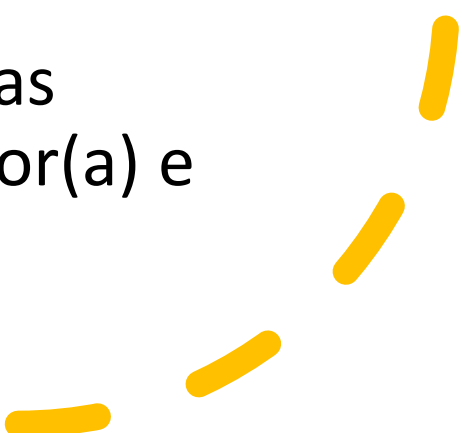
■ 1 dúvida que ainda tenho:

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.
- **Participe ativamente:** responda, comente, conecte o conteúdo com o seu dia a dia.

A large orange circle on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

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.
- 
- A series of four yellow curved dashes in the bottom right corner, pointing towards the top right.



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.