

DICAS DE ESTUDO

Ensino Remoto Emergencial

Caderno 1



proen

PRÓ-REITORIA DE ENSINO



proen

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

Natalino Salgado Filho

Reitor

Isabel Ibarra Cabrera

Pró-Reitora de Ensino

Jhonatan Almada

Diretor da DIDEG

Natália Mandarino

Diretora da DIAP

Luciana Silva

Diretor da DIPEC

Fabiana Correa Pereira

Diretora da DIAC

Idealização e Organização

Jhonatan Almada

APRESENTAÇÃO

- A Universidade Federal do Maranhão-UFMA por intermédio da Pró-Reitoria de Ensino-PROEN abriu pela primeira vez uma chamada de dicas de estudo no ensino remoto emergencial.
- O objetivo foi identificar como nossos estudantes estão vivenciando este momento de pandemia e reforçar os laços de solidariedade na comunidade acadêmica.
- Os resultados da primeira chamada evidenciam sua dedicação e busca pela excelência na graduação, compartilhando com os colegas suas experiências.
- Ao divulgarmos essas dicas de estudo, organizadas por ordem de chegada, desejamos inspirar todos os estudantes da UFMA.



Karen Hany

- Estudante de Letras Português/Francês 
- UFMA Campus São Luís 

Dicas de Estudo

- Se puder, **durma bem**, pois não adianta nada, estudar muito e não dormir o suficiente. Sua mente não guardará nenhuma informação se você estiver cansada(o);
- Tente estudar em um **ambiente próprio para o estudo**, silencioso, de preferência. Estudar na cama e no sofá? Zero condições. Fazendo isso, rapidamente você estará dormindo;
- Geralmente intercalo entre meia hora de **estudo** e cinco minutos de **descanso**. Isso me ajuda bastante, pois não fico esgotada rapidamente.
- Vocês podem tentar fazer isso, mudando um pouco o tempo de estudo e de descanso, se desejarem.





Sarah Taynah

- Estudante de Serviço Social
- UFMA Campus São Luís



Dicas de Estudo

- Tento sempre estudar sozinha nos dias da semana que não tenho aula, assim mantenho uma **rotina contínua**;
- Sempre que leio um texto, **escrevo** no caderno a forma que entendi o autor;
- **Leio** o conteúdo uma semana **antes** da aula para assimilar o texto com calma;
- Sempre que não entendo algo, coloco **exemplos** na vida real para ser mais prático. É importante **contextualizar** o assunto estudado: Quem inventou? Por que inventou? Essas perguntas devem ser respondidas;
- Debater ou **explicar** o conteúdo aos meus colegas sempre ajuda a entender melhor;
- **Relacionar** um texto a outros estudados sempre deixa o tema mais leve de ser compreendido.



proen

PRÓ-REITORIA DE ENSINO



Adenilze Dias

- Estudante de Biblioteconomia
- UFMA Campus São Luís



Dicas de Estudo

- **Faça anotações** das aulas, dos textos que lê, os livros que são sugeridos pelos professores;
- Tenha um **calendário** do mês com espaço para anotar as atividades que são passadas pelos professores e coloque num local que possa visualizar, assim não se perderá nos prazos para entrega;
- Tente **interagir** com o professor, a situação é difícil para todos.



proen

PRÓ-REITORIA DE ENSINO



Evelyn Soares

- Estudante de Direito
- UFMA Campus São Luís



Dicas de Estudo

- O estudo é remoto, mas **você não está totalmente sozinho**. Interaja com seus colegas, participe dos grupos de turmas, compartilhando suas dificuldades e pedindo sugestões;
- O ambiente é virtual, mas é uma sala de aula como qualquer outra. Há um processo de ensino-aprendizagem acontecendo, por isso **não tenha vergonha de tirar suas dúvidas com o professor** ou de falar que não entendeu algo do assunto;
- Converse com sua **família** e diga o quanto é importante manter a atenção na hora das aulas. Mas não basta apenas falar, você precisa demonstrar por meio de suas atitudes, que o estudo é prioridade naquele momento. Isso gera respeito por parte daqueles que estão junto com você.



proen

PRÓ-REITORIA DE ENSINO



Raquel Silva de Sousa

- Estudante de Engenharia de Alimentos 
- UFMA Campus Imperatriz 

Dicas de Estudo

- Antes de fazer as atividades, assisto as aulas gravadas e faço anotações das observações sobre o conteúdo ministrado



proen
PRÓ-REITORIA DE ENSINO



Maysa Alencar

- Estudante do Curso de Farmácia 
- UFMA Campus São Luís 

Dicas de Estudo

- Ter uma agenda bem organizada, dividida em dias da semana e especificar os horários de aulas e de atividades

Ana Ester Morais Alves

- Estudante do Curso de Agronomia 
- UFMA Campus Chapadinha 

Dicas de Estudo

- Revisar o conteúdo de cada disciplina 1h por dia através de leitura e preparação de resumos e questionários.



Pedro Carneiro

- Estudante do Curso de Pedagogia
- UFMA Campus São Luís



Dicas de Estudo

- Mesclar reuniões do Google Meet (aulas) com vídeos que complementem o assunto abordado;
- Retomar o modelo dos horários anteriores à pandemia





Valdemir Souza

- Estudante do Curso de Engenharia Elétrica
- UFMA Campus São Luís



Dicas de Estudo

- **Tenha uma agenda:** Pode ser física ou digital mas tenha uma. Organize o seu tempo entre tempo de estudar e tempo de descansar.
- Para aumentar a **produtividade** utilize a técnica pomodoro: estudar durante 25 minutos prestando total atenção e ao fim desse tempo faça uma pausa de 5 minutos e comece novamente a fazer suas atividades.
- Dica para quem estuda na madrugada: Primeiro não exagere no café. Quando o sono vier levante-se (nunca estude de madrugada deitado) e faça um **alongamento** durante um curto tempo, depois volte as atividades.
- Outra dica é lembre que no outro dia você não vai recuperar aquele sono e isso pode acabar com o seu dia então preze pela sua saúde.
- **Call com amigos:** não está entendendo um assunto? chama um amigo ou vários para estudarem juntos era algo que fazíamos na biblioteca e era muito útil então por mais que tenha o distanciamento não perca esse costume.





Heracílio Júnior

- Estudante do Curso de Odontologia
- UFMA Campus São Luís



Dicas de Estudo

- Estou ouvindo **PodCasts** de Odontologia e Ciências da saúde no tempo livre, assisto vídeos com resoluções de questões de concurso e também treino isso, tem muito material legal para todas as áreas na internet!
- Aproveite o tempo livre para **pesquisar e ler artigos** da sua área de graduação. Fazendo isso, podemos ter mais inspirações para criar nossos próprios artigos e trabalhos acadêmicos



Rayra Guimarães

- Estudante de Comunicação Social
- UFMA Campus São Luís



Dicas de Estudo

- Minha dica vai no Google Calendário, no Youtube tem várias dicas de como otimizar seu tempo com a ferramenta.
- Em tempos de pdf, o **Google Drive** é rei minha gente. Para organizar os arquivos (provas, atv, livros, ppt's) a plataforma é perfeita e super fácil de manusear;
- Obrigada doctor google, essas ferramentas foram essenciais para a organização dos meus estudos nesse período;
- Mas vale ressaltar que sem um **planejamento** e uma **rotina** estabelecida, o Google não faz milagres, se bem elaborados, garantem a vitória para nossos combates de todos os dias.



proen

PRÓ-REITORIA DE ENSINO



Dayene Tayla

- Estudante de Psicologia
- UFMA Campus São Luís



Dicas de Estudo

- A primeira e mais fundamental dica que dou é: deixe o **celular longe** do seu campo de visão na hora que for estudar;
- Segundo, monte um **lugar de estudo**, não precisa ser grande, mas só o suficiente para você associar que enquanto estiver ali é para estudar.



proen

PRÓ-REITORIA DE ENSINO



Leonardo Rocha Rodrigues

- Estudante de Agronomia
- UFMA Campus Chapadinha



Dicas de Estudo

- Minha dica é que todos os discentes estudem parcialmente as disciplinas antes de cursarem, pois no ensino remoto há uma sobrecarga de atividades, o que acaba limitando o tempo de revisão de conteúdo.



proen
PRÓ-REITORIA DE ENSINO

AGRADECIMENTO

- Agradecemos aos estudantes que enviaram suas dicas de estudo em tempos de pandemia.
- Todas as práticas estão disponíveis publicamente no Instagram @proen_ufma.
- No próximo semestre teremos nova chamada!