

# DICAS DE ESTUDO

## Ensino de Graduação

### *Caderno 2*



**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 segunda chamada de dicas de estudo no ensino de graduação.
- O objetivo foi identificar métodos, técnicas e dicas que possam contribuir para o processo formativo na nossa comunidade acadêmica.
- Os resultados desta segunda chamada evidenciam o esforço e a dedicação dos estudantes, bem como, sua capacidade e criatividade.
- Ao divulgarmos essas dicas de estudo, desejamos inspirar todos os estudantes da UFMA.



## Ana Paula Silva Mendonça

- Estudante de Química Licenciatura
- UFMA Campus São Luís



## Dicas de Estudo

- Contar com ajuda de colegas que estejam mais por dentro do assunto, assistir aulas adicionais no YouTube;
- Escrever tudo o que sabe em um caderno e falar em voz alta o assunto como se estivesse apresentando um seminário.
- Outra também muito importante é **aprender o conteúdo e ensinar para alguém como se você fosse o professor**, transmitir conhecimento enriquece a aprendizagem e te faz ter domínio daquilo que é ensinado.



## Natália Rosa

• Estudante de Medicina



• UFMA Campus Pinheiro



## Dicas de Estudo

- Ter uma ideia de quais serão os conteúdos do semestre (ou do que quer que esteja estudando, fora ele) pode ser bom para **organizar mentalmente o seu tempo**;
- Definir o que vai estudar em cada dia, especificamente, ajuda a ter o compromisso de fazer aquilo e pode diminuir as chances de não fazer, sabe?
- Ter os hábitos de sair, jogar, praticar esportes, leitura não acadêmica, enfim.. tudo isso pode ajudar a "descansar" a cabeça, e é meio difícil estudar cansado (não só no sentido físico);
- Ficar se comparando com os colegas é fria! Vá no seu tempo, e aprenda com eles também, pode ser bem maneiro.



## Emilson Silva

- Estudante de Ciências Naturais/Biologia 
- UFMA Campus Imperatriz 

## Dicas de Estudo

- Mantenha o foco (concentração) em um assunto (matéria) a ser trabalhado;
- Beba água constantemente para hidratar-se;
- Evite devaneios nas resolução das tarefas;
- **Procure não procrastinar;**
- Faça alongamentos corporais ou pratique atividade física antes, pois tais ações auxiliam para obter ótimo desempenho nos estudos.



## Erika Fernanda

- Estudante de Turismo 
- UFMA Campus São Luís 

## Dicas de Estudo

- Vídeo, áudios, textos e imagens são formatos de conteúdos que ajudam a melhorar as aulas e enriquecer a experiência de aprendizado.
- Criar materiais personalizados também é uma boa pedida.
- Criação de **conteúdos digitais** para mostrar o que aprendemos como vídeos ou episódios de um podcast.
- Esse formato de atividade incentiva e desperta no estudante várias áreas, inclusive a do seu próprio comportamento.



## Robson Teixeira

- Estudante de Comunicação/Rádio e TV
- UFMA Campus São Luís



## Dicas de Estudo

- Bom, sempre que preciso ler um texto ou vários em telas pequenas ou no computador, acredito que a utilização de papel e caneta para fazer um **resumo escrito com os principais pontos** auxilia na memorização e assimilação do conteúdo.
- Além disso, se torna uma boa fonte de referência para questionamentos futuros.
- O ideal é ter um caderninho específico para isto, assim não há risco dos textos se perderem na correria do dia a dia.



# proen

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

## Fábio Alexandre

• Estudante de Ciências Naturais/Biologia



• UFMA Campus Pinheiro



## Dicas de Estudo

- Focar totalmente no que está fazendo ou no que está sendo falado na aula;
- o interesse é fundamental para que aconteça a compreensão da mesma;
- Testar às ferramentas antes da aula, câmera , microfone, etc;
- Cuidado com a internet, avisar em caso de falta, com antecedência;
- Se o docente enviar algo para ser lido antes, leia!
- Use fone de ouvido;
- Valorize a conexão aluno-professor;
- Tire suas dúvidas;
- Transforme a turma em comunidade;
- Tenha feedback.



## Karoline Campos Pereira

• Estudante de Educação Física



• UFMA Campus Pinheiro



## Dicas de Estudo

- Acreditar nas instruções dos professores e colegas, eles são suporte indispensável quando nos deparamos com as dificuldades que conjugam com a vida acadêmica.
- Em organização de informações, anotações, roda de conversas e esclarecimento de dúvidas, o básico funciona !!!
- O **suporte emocional** que todos os componentes do meu curso me deram.
- Tenham organização e determinação para aprender com suas dificuldades.



## Rubinaldo Jinkings

- Estudante de História Licenciatura 
- UFMA Campus São Luís 

## Dicas de Estudo

- **Estude durante duas horas e dê uma pausa de 20 minutos.** Repita isso novamente quantas horas forem necessárias de acordo com a quantidade de assuntos que tiver para estudar.
- Costumo estudar ouvido música clássica, de preferência no fone de ouvido, pois me concentro mais.
- Para me ajudar na organização, **uso aplicativos como o Google Keep.**
- Duas sugestões de livros que ajudarão vocês a escrever melhor na Universidade: “Escrever na Universidade 1”, de Francisco Eduardo Vieira e “Texto acadêmico: Técnicas de redação e de pesquisa científica”, de Jorge Leite de Oliveira.



## Nayara Alencar

• Estudante de Medicina 

• UFMA Campus São Luís 

## Dicas de Estudo

- Antes da aula online, preparar-se como se fosse para a presencial: acordar, banhar, tomar café e focar na aula.
- Fazer **planejamentos de estudos** surreais frustram suas expectativas! Então, mantenha os pés no chão e trace metas que possa cumprir.
- Aderir os **flash cards** é a sensação do momento! Eles ajudam na memorização e revisão dos conteúdos!



## João de Deus Aroucha Neto

- Estudante de Ciências Naturais/Biologia 
- UFMA Campus Pinheiro 

## Dicas de Estudo

- **Leitura é muito importante.** Não só leituras de suas respectivas áreas mas vários assuntos que podem ser pertinentes.
- Ter hobbies para diminuir o estresses.
- No período remoto tenha calma não precisa fazer mais de 5 ou 6 disciplinas, isso vai causar problemas, como o cansaço e estresse.



## Juliana Rosa Garces

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

## Dicas de Estudo

- Reviso a matéria no mesmo dia em que ela foi passada pelo professores;
- Escrevo e faço **esquemas dos assuntos** vistos em sala de aula, e depois organizo resumos.



## Vilenir Rosale

- Estudante de Letras/Libras 
- UFMA Campus São Luís 

## Dicas de Estudo

- Nunca deixar para estudar próximo às avaliações, estudar todos os dias com interesse e disposição.
- Para muitas pessoas é benéfico estudar escrevendo.



## Suzany Feitosa

• Estudante de Farmácia 

• UFMA Campus São Luís 

## Dicas de Estudo

- Sugiro que faça anotações durante as aulas, e não apenas copie o que está sendo exposto, mas escreva sobre o conteúdo com as suas próprias palavras e de maneira mais resumida.
- Tente **revisar suas anotações** no mesmo dia e, se possível, coloque em prática o que você aprendeu, seja explicando sobre o assunto para outra pessoa, para si mesmo ou fazendo exercícios.
- É necessário tratar sobre o assunto em outro momento do seu dia para que o seu cérebro "compreenda" que determinado conteúdo é importante e ele não seja apagado da sua memória após uma noite de sono.
- Crie um hábito de **leitura com metas** que você possa cumprir! Por exemplo: proponha para si mesmo que você lerá 5 páginas por dia. A leitura potencializa a criatividade e acentua o foco e a memorização.
- Respeite o seu sono e tente dormir de forma adequada.



## Heracílio Júnior

- Estudante de Odontologia 
- UFMA Campus São Luís 

## Dicas de Estudo

- A internet serve tanto para assistir as aulas ministradas de forma online quanto para buscar materiais que complementem seus estudos. Costumo buscar artigos, podcasts em ciências da saúde com ênfase em Odontologia, pois é a minha área.
- Encontramos os artigos em bases de dados e revistas científicas de grande prestígio. Eu encontro alguns **podcasts** no site da USP, que possui um quadro chamado "Momento Odontologia".
- Aproveito as **redes sociais** para seguir preparatórios para concursos e residências, pois nesses perfis encontramos muitas questões para treinarmos e posteriormente acompanhar a resolução com explicação detalhada.
- Também é de grande importância seguir os perfis de grandes profissionais da sua área, ligas acadêmicas, grupos de extensão e perfis da própria UFMA para sermos os primeiros a saber quando um edital é lançado. Seja engajado e busque um bom Networking.

# AGRADECIMENTO

- Agradecemos aos estudantes que enviaram suas dicas de estudo.
- Todas as práticas estão disponíveis publicamente no site da UFMA.
- No próximo semestre teremos nova chamada!