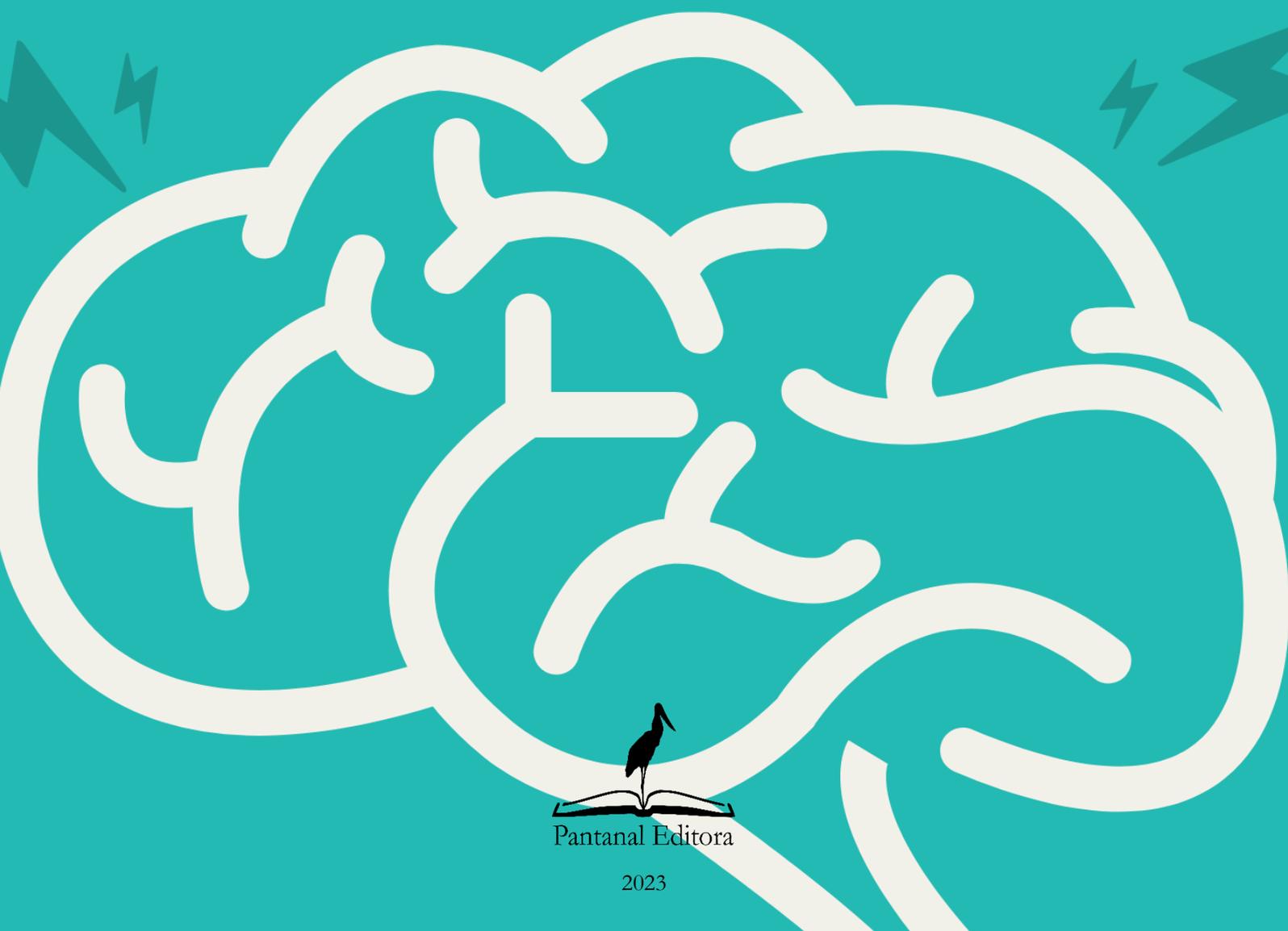


Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
Organizadora

ANSIEDADE E O PROCESSO DE APRENDER



2023

Polianny Cristiny de Oliveira Rodrigues
Organizadora

ANSIEDADE E O PROCESSO DE APRENDER



Pantanal Editora

2023

Copyright© Pantanal Editora

Editor Chefe: Prof. Dr. Alan Mario Zuffo

Editores Executivos: Prof. Dr. Jorge González Aguilera e Prof. Dr. Bruno Rodrigues de Oliveira

Diagramação: A editora. **Diagramação e Arte:** A editora. **Imagens de capa e contracapa:** Canva.com. **Revisão:** O(s) autor(es), organizador(es) e a editora.

Conselho Editorial

Grau acadêmico e Nome

Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos
Profa. MSc. Adriana Flávia Neu
Profa. Dra. Allys Ferrer Dubois
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior
Profa. MSc. Aris Verdecia Peña
Profa. Arisleidis Chapman Verdecia
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva
Prof. Dr. Bruno Gomes de Araújo
Prof. Dr. Caio Cesar Enside de Abreu
Prof. Dr. Carlos Nick
Prof. Dr. Claudio Silveira Maia
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos
Prof. Dr. Cristiano Pereira da Silva
Profa. Ma. Dayse Rodrigues dos Santos
Prof. MSc. David Chacon Alvarez
Prof. Dr. Denis Silva Nogueira
Profa. Dra. Denise Silva Nogueira
Profa. Dra. Dennyura Oliveira Galvão
Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves
Prof. Me. Ernane Rosa Martins
Prof. Dr. Fábio Steiner
Prof. Dr. Fabiano dos Santos Souza
Prof. Dr. Gabriel Andres Tafur Gomez
Prof. Dr. Hebert Hernán Soto Gonzáles
Prof. Dr. Hudson do Vale de Oliveira
Prof. MSc. Javier Revilla Armesto
Prof. MSc. João Camilo Sevilla
Prof. Dr. José Luis Soto Gonzales
Prof. Dr. Julio Cezar Uzinski
Prof. MSc. Lucas R. Oliveira
Profa. Dra. Keyla Christina Almeida Portela
Prof. Dr. Leandro Argentel-Martínez
Profa. MSc. Lidiene Jaqueline de Souza Costa Marchesan
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann
Prof. MSc. Marcos Pisarski Júnior
Prof. Dr. Marcos Pereira dos Santos
Prof. Dr. Mario Rodrigo Esparza Mantilla
Profa. MSc. Mary Jose Almeida Pereira
Profa. MSc. Núbia Flávia Oliveira Mendes
Profa. MSc. Nila Luciana Vilhena Madureira
Profa. Dra. Patrícia Maurer
Profa. Dra. Queila Pahim da Silva
Prof. Dr. Rafael Chapman Auty
Prof. Dr. Rafael Felipe Ratke
Prof. Dr. Raphael Reis da Silva
Prof. Dr. Renato Jaqueto Goes
Prof. Dr. Ricardo Alves de Araújo (*In Memoriam*)
Profa. Dra. Sylvana Karla da Silva de Lemos Santos
MSc. Tayronne de Almeida Rodrigues
Prof. Dr. Wéverson Lima Fonseca
Prof. MSc. Wesclen Vilar Nogueira
Profa. Dra. Yilan Fung Boix
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme

Instituição

OAB/PB
Mun. Faxinal Soturno e Tupanciretã
UO (Cuba)
IF SUDESTE MG
Facultad de Medicina (Cuba)
ISCM (Cuba)
UFESSPA
UEA
UNEMAT
UFV
AJES
UFGD
UEMS
IFPA
UNICENTRO
IFMT
UFMG
URCA
ISEPAM-FAETEC
IFG
UEMS
UFF
(Colômbia)
UNAM (Peru)
IFRR
UCG (México)
Mun. Rio de Janeiro
UNMSM (Peru)
UFMT
Mun. de Chap. do Sul
IFPR
Tec-NM (México)
Consultório em Santa Maria
UFJF
UEG
FAQ
UNAM (Peru)
SEDUC/PA
IFB
IFPA
UNIPAMPA
IFB
UO (Cuba)
UFMS
UFPI
UFG
UEMA
IFB
UFPI
FURG
UO (Cuba)
UFT

Conselho Técnico Científico
- Esp. Joacir Mário Zuffo Júnior
- Esp. Maurício Amormino Júnior
- Lda. Rosalina Eufrausino Lustosa Zuffo

Ficha Catalográfica

Catálogo na publicação
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

A619

Ansiedade e o processo de aprender / Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
(Organizadora). – Nova Xavantina-MT: Pantanal, 2023.
54p.

Livro em PDF

ISBN 978-65-81460-73-0

DOI <https://doi.org/10.46420/9786581460730>

1. Aprendizagem. 2. Educação. 3. Ansiedade. I. Rodrigues, Poliany Cristiny de Oliveira
(Organizadora). II. Título.

CDD 370.1523

Índice para catálogo sistemático

I. Aprendizagem



Nossos e-books são de acesso público e gratuito e seu download e compartilhamento são permitidos, mas solicitamos que sejam dados os devidos créditos à Pantanal Editora e também aos organizadores e autores. Entretanto, não é permitida a utilização dos e-books para fins comerciais, exceto com autorização expressa dos autores com a concordância da Pantanal Editora.

Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000.
Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil.
Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp).
<https://www.editorapantanal.com.br>
contato@editorapantanal.com.br

Prefácio

Estas primeiras décadas do século XXI têm sido marcadas por mudanças agudas no interior da sociedade brasileira. Desde o início deste século a democracia que ressurgiu no pacto político denominado Nova República (1985-2016), deve permanecer sob vigília da sociedade brasileira em função de suas características próprias.

Além da vigília constante e de proposições de aperfeiçoamento das ferramentas e instituições democráticas, repousa na educação transformações que ainda merecem maior atenção por parte dos estudiosos, dos formuladores de políticas públicas e da sociedade de um modo geral.

Os ventos de Durban¹ repercutiram no interior desta sociedade e as demandas do Movimento Negro, que foram se acumulando desde tempos pretérito, galgaram patamares de relativo ineditismo. Sob pressão do Movimento Social o Estado brasileiro não só reconheceu a importância da educação e da formulação de políticas públicas; mas, fundamentalmente, foi instado a levar em conta a presença de sujeitos plurais no núcleo de tais políticas.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional alterada pela Lei 10.639/03 e as *Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-brasileira e Africana*² se soma(ra)m à implementação de políticas de ação afirmativa sensíveis à raça³.

Este é o contexto em que surge a Ação Curricular de Extensão *Diferença que faz Diferença*. Tendo como foco contribuir para a verticalização da trajetória acadêmica o *Diferença* se traduz em uma potente iniciativa marcada pela política de ação afirmativa e pela pluralidade de sujeitos que assumem o papel de cursistas.

Simultaneamente, a estes avanços a Organização Mundial de Saúde nos alerta acerca do vertiginoso crescimento de problemas relacionadas à saúde mental e como a abordagem integrada de saúde pública conquista lugar de destaque (WHO, 2001: pp. 47-50).

A coletânea que você leitor tem em mãos, é o resultado de um trabalho paciente e perseverante da Profa. Dra. Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues no âmbito do *Diferença que faz Diferença*. O livro *Ansiedade e processo de aprender* é importante sob várias perspectivas, dentre estas salientamos sua

¹ “Em 2001, a Organização Nações Unidas organizou a Conferência na Conferência Mundial das Nações Unidas de 2001 contra o Racismo, a Discriminação Racial, a Xenofobia e a Intolerância, ocorrida de 31 de agosto e 8 de setembro em Durban, na África do Sul. Na ocasião, foram estabelecidas a Declaração e Programa de Ação de Durban, documentos que instituem a ação da comunidade internacional para combater o racismo, adotado por consenso [...] É uma agenda inovadora e orientada para a ação para combater todas as formas de racismo e discriminação racial.” Consultar: <https://brazil.unfpa.org/pt-br/conferencia-de-durban>

² Para maiores informações consultar, respectivamente: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.639.htm e https://download.inep.gov.br/publicacoes/diversas/temas_interdisciplinares/diretrizes_curriculares_nacionais_para_a_educacao_das_relacoes_etnico_raciais_e_para_o_ensino_de_historia_e_cultura_afro_brasileira_e_africana.pdf

³ “as raças são, cientificamente, uma construção social e devem ser estudadas por um ramo próprio da sociologia ou das ciências sociais, que trata das identidades sociais. Estamos, assim, no campo da cultura, e da cultura simbólica. Podemos dizer que as ‘raças’ são efeitos de discursos; fazem parte desses discursos sobre origem”. Consultar: <https://www.scielo.br/j/ep/a/DYxSGJgkwVyFJ8jft8wxWxC/?format=pdf&lang=pt>

contribuição para a formulação de políticas públicas educacionais, para as políticas de ação afirmativa e para os analistas que se dedicam a compreender os processos de acesso, permanência e êxito no ensino superior.

Reunindo diversos colaboradores da área de saúde, Poliany Rodrigues elabora um importante mapeamento – que merece ser ampliado – acerca dos problemas de saúde mental de maior incidência em estudantes adultos na ação curricular já mencionada. Assim, o leitor poderá seu processo de aproximação ao tema e também observar o destaque de determinadas estratégias na superação de eventuais tensões que eventualmente podem afetar a saúde mental de estudantes universitários.

Esta coletânea, a primeira produzida pelo *Diferença que faz Diferença*, também possui o mérito de agregar conhecimentos consistentes que, traduzidos sob as formas de metodologias, apontam para a superação de impasses no que se refere à permanência e êxito em cursos universitários.

É deste ponto de vista que a sequência de capítulos, sempre relacionados com os processos de aprendizagem dialogam com distintas questões e saberes, tais como: ansiedade, autorregulação da aprendizagem, gestão do tempo e organização da informação e do conhecimento.

Por fim, cabe lembrar ao leitor que tem em mãos um produto acadêmico, mas que ultrapassa os códigos e linguagens cifradas da ciência visando aproximar o público leigo das temáticas aqui desenvolvidas. Esta característica deve também ser ressaltada, pois que esta maneira didática de dialogar com você, caro leitor, também se conecta com os especialistas, sejam oriundos da área da saúde ou de outras áreas do conhecimento.

A experiência de ler é ímpar. Esta experiência permanece intacta com o livro que tem em mãos caro leitor. “*Ansiedade e o processo de aprender*” chega em boa hora às mãos de todos nós.

Muito boa leitura!



Prof. Dr. Paulo Alberto dos Santos Vieira

Coordenador Geral do Projeto Diferença que faz Diferença
Vice-coordenador do Programa de Pós-graduação em Educação

Universidade do Estado de Mato Grosso
Cáceres-MT, 20 de novembro de 2022.

Dia Nacional da Consciência Negra

Apresentação

O e-book “**ANSIEDADE E O PROCESSO DE APRENDER**” teve por objetivo apresentar algumas ferramentas práticas para auxiliar estudantes adultos no ato de estudar. A iniciativa partiu de um grupo de estudantes que cursaram a disciplina GITA – gestão da informação e do tempo acadêmico do projeto de extensão “Diferença que faz a diferença” polo Rio das Mortes de Nova Xavantina, institucionalizado via Pró-reitoria de Extensão e Cultura –PROEC da Universidade do Estado de Mato Grosso- UNEMAT.

O curso de extensão teve por objetivo preparar grupos sociais historicamente excluídos do ensino superior para os processos de seleção de Cursos e Programas de Pós-graduação - em nível de especialização, mestrado e doutorado - e foi uma iniciativa do Núcleo de Estudos sobre Educação, Gênero, Raça e Alteridade (NEGRA), juntamente com o Núcleo de Estudos sobre Africanidades, Diásporas e Populações Negras (ENCRESPAR), o Núcleo de Estudos e Práticas Interdisciplinares em Turismo (NEPITUR).

As atividades foram elaboradas ao longo do semestre letivo como estudos de caso que serviram para o levantamento e validação das informações, bem como para aprendizagem de ferramentas que auxiliaram as estudantes no próprio caminho de estudar. Transformamos essas experiências pessoais em capítulos para a composição deste e-book, apresentando quatro capítulos que abordam as definições, importância e como utilizar cada componente da autorregulação no desenvolvimento do estudar sozinho(a), bem como apresenta a ansiedade como um processo inerente ao ato de aprender, oferecendo algumas estratégias para o seu manejo e a para otimização da organização dos estudos.

Esperamos que este e-book seja um estímulo ao desenvolvimento e aprofundamento sobre o processo de autorregulação da aprendizagem dos estudantes, principalmente no ato de estudar sozinho(a).

Boa Leitura!
Poliany Rodrigues

Sumário

Prefácio	4
Apresentação	6
Capítulo 1.....	8
Ansiedade e o processo de aprender	8
Capítulo 2.....	18
Autorregulação da aprendizagem	18
Capítulo 3.....	29
Gestão do tempo	29
Capítulo 4.....	37
Organização da informação e do conhecimento	37
Posfácio.....	48
Sobre a organizadora e as autoras	50
Índice Remissivo	53

Organização da informação e do conhecimento

 10.46420/9786581460730cap4

Dayanne Marciano Moreno
Daniela Braulia Magalhães Fonseca
Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues

1. O QUE É ORGANIZAÇÃO DA INFORMAÇÃO E DO CONHECIMENTO?

A organização da informação e do conhecimento é um conjunto de técnicas e estratégias destinadas a identificar, racionalizar e otimizar as necessidades de informação, mapeando os fluxos formais de informação em diferentes cenários organizacionais, ou seja, é uma forma de estruturar, sistematizar, preparar, dispor informações sobre um conteúdo, ato ou objeto específico a fim de compreendê-lo melhor e ou facilitar seu acesso ou sua memorização (Martins, 2020).

Somos bombardeados por informações o tempo todo e por tantos canais diferentes (televisão, internet, rádio, jornal impresso, blogs, aplicativos de bate-papo etc.) que, alguns momentos, é muito difícil até mesmo diferenciar uma informação falsa de uma informação verdadeira. Vivemos num grande paradoxo, pois por um lado a internet deixa as informações muito acessíveis, no entanto, são tantas informações por segundo, que muitas vezes não conseguimos nos organizar de maneira eficiente. A quantidade ilimitada de conteúdo, opiniões e estatísticas, pode aumentar nosso estresse, dificultar a tomada de decisões, e, conseqüentemente gerar confusão e desinformação (Silva et al., 2016, Reis; Mori, 2022).

Estudar requer um manejo de grande quantidade de informação e tomada de decisões, ou seja, conseguir ser eficaz com toda informação adquirida nos momentos de estudos é o que faz a diferença no final. Assim, buscar ferramentas para a organização dos seus conhecimentos, aprendizagens e habilidades de seus estudos, pode te ajudar a tornar informações mais úteis para seu objetivo, e seu tempo mais produtivo. Neste capítulo discutiremos sobre o que é a organização da informação e do conhecimento, como podemos fazer uso do que adquirimos nos momentos de estudos de forma mais eficaz (Bondía, 2021).

2. QUEM PODE SE BENEFICAR COM A ORGANIZAÇÃO DA INFORMAÇÃO E DO CONHECIMENTO?

Você já teve que estudar para uma prova em cima da hora e percebeu que tinha muita coisa para estudar e que provavelmente não teria tempo para ler tudo? Ou talvez, você pensou em revisar alguma

informação de forma rápida, mas percebeu que suas anotações eram muito vagas ou até mesmo incompletas?

É pensando nessas situações que tendemos a afirmar que qualquer pessoa pode se beneficiar com a organização da informação e do conhecimento. Claro, que num contexto mais focado nos estudos ela parece muito mais vantajosa, no entanto, ser estudante universitário não é um pré-requisito para utilizar métodos de organização da informação e do conhecimento. Ela pode ser usada também por “concurseiros”, por pesquisadores, estudantes de mestrado e doutorado e/ou toda vez que você tenha muita informação para manejar e necessite de uma consulta rápida ou, até mesmo, de memorização de algum processo.

3. QUANDO UTILIZAR A ORGANIZAÇÃO DA INFORMAÇÃO DO CONHECIMENTO?

Você pode se beneficiar da organização da informação do conhecimento, principalmente quando tem que lidar com um grande volume de informação, as quais vai precisar lembrar mais tarde e/ou quando precisar encontrar a informação de forma mais rápida, como para estudar ou lembrar da matéria numa prova ou para lembrar de um compromisso ou se preparar para uma reunião.

A utilização de mecanismos de organização da informação é ampla e adaptável por isso seus usuários podem fazer uso mesmo sendo de diversas áreas e necessidades, o indispensável é conseguir usufruir de forma mais concreta dos seus conhecimentos em prol de você mesmo. Assim, você pode utilizar a organização da informação em qualquer contexto e a qualquer momento. Seja para organizar seu caderno de receitas, seja para organizar sua agenda de forma mais funcional, ou seja, para estudar melhor para uma prova.

4. POR QUE E PARA QUE ORGANIZAR AS INFORMAÇÕES E O CONHECIMENTO?

O processo de organizar as informações serve para que todos os dados cheguem à pessoa de maneira correta, sem erros, tornando-se uma informação útil, e aqueles que, diariamente, lidam com a informação como estudantes, professores, em especial, podem beneficiar-se desse processo (Martins, 2020). O fato é que, às vezes, não sabemos filtrar o que é importante para o nosso cérebro, pois nem todas as informações serão utilizadas, e o excesso delas pode causar sérios problemas de estresse e dificuldades na gestão dos dados ou dos conhecimentos organizados, por isso é a importância de se utilizar ferramentas estratégicas de gestão, através disso o indivíduo vai trabalhar melhor, organizando quais informações serão importantes, e como deverá utilizá-las, bem como quais serão os seus objetivos (Rosário et al., 2006; Bondía, 2021).

Você já se preparou para alguma prova e se deparou com um assunto que você sabia que tinha estudado, mas não conseguia lembrar por completo? Ou foi até a cozinha buscar um copo d'água, se distraiu com outra atividade por fazer e acabou por permanecer com sede? Bom, aprender não é apenas

memorizar um conjunto de dados aleatórios para serem reproduzidos depois, numa prova, sinto te informar. Mas tenho a impressão que você já tenha se dado conta disso, não é mesmo?

A memória não é o atributo mais estável do nosso corpo. Ela é sim muito potente, mas precisa de alguns ajustes importantes para ser otimizada. A porta de entrada da memória, inicia pela memória sensorial. Ela retém as informações constantemente, de forma consciente ou inconsciente, por meio dos nossos sentidos e é muito rápida. Entretanto, a retenção das informações captadas por ela tem curtíssima duração (Townsend, 2021; Reis; Mori, 2022).

Como você pode acompanhar na Figura 12, a memória de curto prazo funciona continuamente recebendo informações da memória sensorial ou da memória de longo prazo. Via de regra, essa memória funciona com informações recebidas nos últimos 5 a 30 segundos, ou seja, as informações retidas tem curto prazo. Assim, para que as informações importantes não se percam, elas devem ser relacionadas com outras já existentes e também agrupadas para reduzir o espaço que ocupam. O seu direcionamento consciente para determinada informação e/ou a repetição, vão indicar a importância de reter essa informação por tempo mais longo. A partir daí ela poderá ser encaminhada para a memória de longo prazo. A memória de longo prazo é responsável por armazenar o conhecimento que possuímos. As informações absorvidas pela memória de curto prazo são transferidas para a memória de longo prazo através do aprendizado (Rosário et al., 2006, Galitz, 2007; Townsend, 2021).

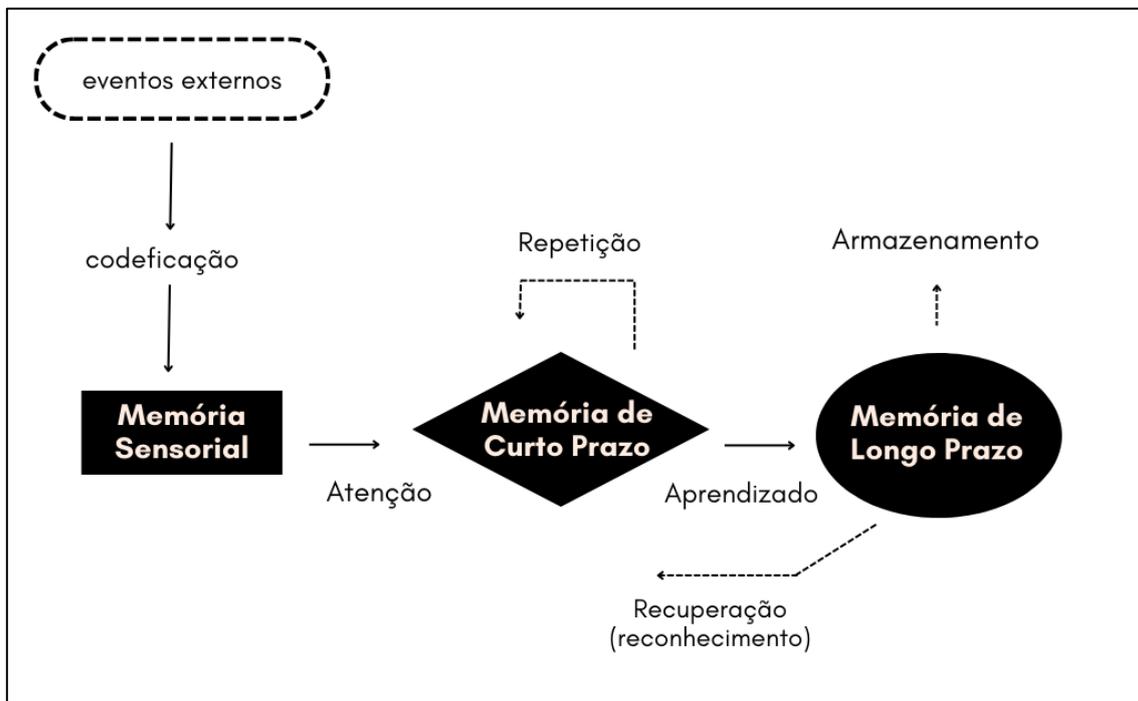


Figura 12. Representação dos componentes da memória (Adaptado de Reis; Mori, 2022).

A memória de longo prazo ainda pode ter algumas perdas, por isso, tentar lembrar informações semelhantes às que já fomos expostos ajuda nesse processo de retenção da memória. Nossa capacidade

de reconhecer é muito maior do que nossa capacidade de recordar, portanto, o reconhecimento é uma forma de explorar a memória humana usando padrões de reconhecimento para minimizar o esforço exigido de retenção de informação na memória (Townsend, 2021; Reis; Mori, 2022). Isso significa que ao rever informações conhecidas, ou executar tarefas mais complexas o seu cérebro usa o mecanismo de reconhecimento que é mais fácil para ele, e te ajuda melhor no seu processo de aprendizado com menos esforço (Bondía, 2021).

Os estudos de William Glasser (pirâmide de aprendizagem) e Edgar Dale (cone de experiência) apresentaram que o nível de retenção de informação do aprendiz pode variar de acordo com a forma que ele se relaciona com o conteúdo. De acordo com eles, somos aptos a aprender por meio de canais intrínsecos, assim a aprendizagem assertiva, não se limita à memorização mecânica ou a técnicas com formas padronizadas de retenção. Isto significa que quanto ativos formos no momento da retenção, provavelmente maior a retenção de informações (Figura 13). Em suma, atividades de reflexão, prática e correlação, normalmente são mais eficazes para fixar informações (Glasser; Gough, 1987; Calkins; Wiens, 2022).

Isso não significa que não vamos aprender de outra forma, significa apenas que dependendo do nosso objetivo de aprendizagem algumas técnicas serão melhores que outras. Por exemplo, como pode ser observado na Figura 13, atividades como ver e ouvir vão trabalhar sua capacidade de definir, listar e descrever; vídeos, Figuras e observação estimularão sua habilidade de demonstrar e aplicar, enquanto praticar, discutir e ensinar melhorará sua habilidade de analisar, criar e avaliar (Patterson, 2022).



Figura 13. Pirâmide de aprendizagem de William Glasser (Adaptado de Glasser; Gough, 1987).

Portanto, se você pretende aprender uma informação específica ou lembrar de informações por mais tempo é sensato que tente eliminar o máximo de “distração” possível, pois o excesso de informação é facilmente esquecido, pela sobrecarga que causa ao cérebro (Bondia, 2021). De acordo com Silva, Adamatti e Barbosa (2016) e Reis e Mori (2022), para ajudar a diminuir o esforço mental e potencializar o reconhecimento, você pode utilizar algumas técnicas, como:

- Organizar e estruturar a informação de forma familiar e significativa;
- Destacar as informações importantes;
- Agrupar informações semelhantes para que a memória entenda sua relação;
- Não realizar outras tarefas paralelas quando a leitura ou a atividade for importante;

A organização da informação e do conhecimento pode ser uma estratégia eficaz de sistematização, pois quando organizamos as informações, necessariamente, facilitamos a sua busca, sua memorização, seja nos estudos, pesquisas e anotações que realizamos no dia a dia. Além disso, provavelmente você terá menos esforço na hora de buscar a informação que precisa, vai gastar menos tempo para estudar e memorizar com mais facilidade as informações que necessitar (Martins, 2020).

5. COMO ORGANIZAR AS INFORMAÇÕES PARA OTIMIZAR OS ESTUDOS?

Se você chegou até aqui, já percebeu que o modelo PLEA (Figura 8), apresentado no capítulo 2, é a base para quase todas as técnicas de organização e retenção de informações que propusemos. Organizar informações deve seguir o mesmo padrão, uma vez que, este é um padrão confortável para o nosso cérebro, ou seja, o caminho pelo qual aumentamos o repertório de estratégias funcionais para melhor autorregular nossa aprendizagem.

Na prática, a gestão das informações pode ser feita através dos meios tecnológicos e também da escrita, da documentação. Provavelmente toda a ferramenta que utilizar vai envolver essas etapas do PLEA, o importante é adaptá-las à sua rotina. Para organizar de forma satisfatória suas informações, adaptamos o PLEA à rotina de organização da informação, conforme ilustrado na Figura 14. Assim, primeiramente é importante que você identifique os materiais sobre o tema, e organize as informações a serem trabalhadas ou estudadas, ou seja, você deve separar os temas relevantes para a pesquisa, e fazer a leitura apenas do que interessa do assunto a ser trabalhado. Em seguida, é o momento de separar as informações relevantes, dividir essas informações por assunto, ou tópicos, inserir ou criar palavras chaves para facilitar a busca e recuperação das informações armazenadas na hora que precisar. Ao final, faça o recorte do conhecimento, dos estudos pesquisados, resumindo as informações dos materiais de livros e sites já selecionados na primeira etapa.

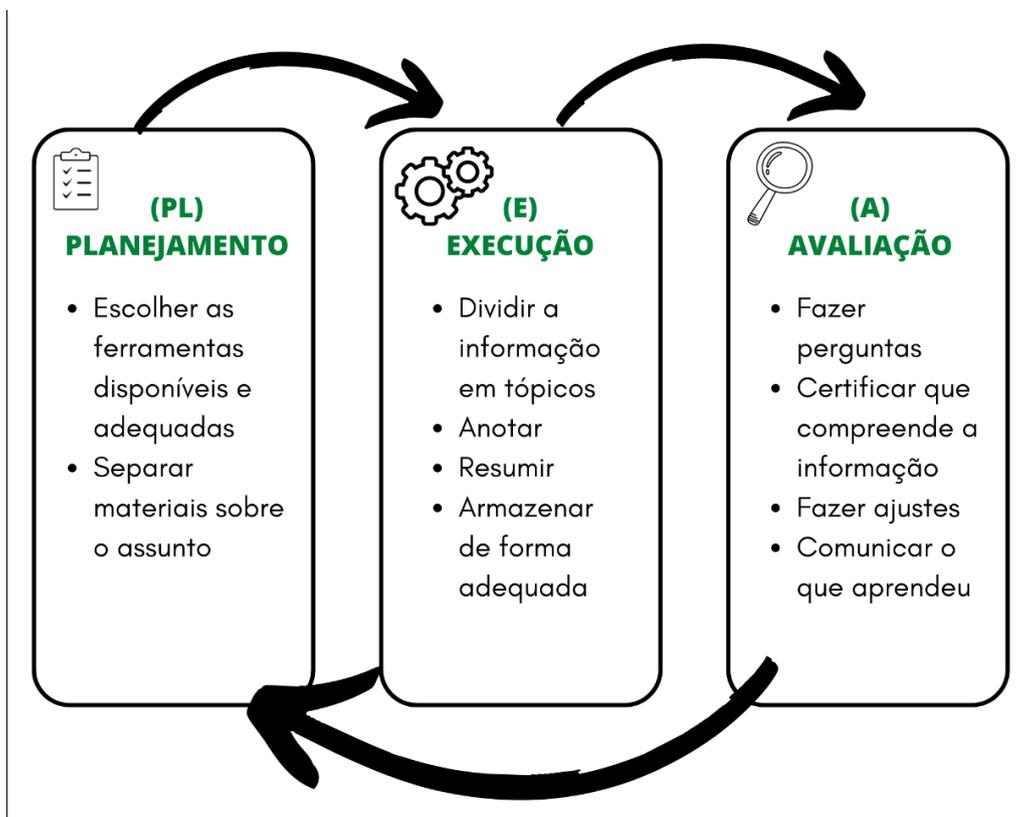


Figura 14. PLEA e a organização da informação (Adaptado de Rosário, 2006).

Para quem está se preparando para exames de admissão, como Enem, concursos, seleção de mestrado e doutorado, por exemplo, estudar de forma mais focada, distribuindo melhor o tempo, pode ser a chave para ter um melhor desempenho nas provas. Reter bem os novos conteúdos durante os estudos é o coração de um bom aprendizado, entretanto, é também uma das etapas mais complicadas do processo. Alguns estudos afirmam que a memorização é mais eficiente quando anotamos e escrevemos com caneta e papel (Guedes et al., 2022). Por isso, aqui, sugerimos para você a utilização da técnica Cornell que é uma forma esquematizada de fazer anotações usando apenas uma página (Rosário et al., 2006).

Esta técnica facilita e ajuda a reter o conhecimento já no momento da escrita, pode ser usada tanto numa aula ou palestra, quanto estudando sozinho (a), uma vez que utiliza elementos de organização durante e depois da atividade. A técnica estimula três elementos importantes para o aprendizado e a retenção de informações: a escuta, o entendimento e a reflexão (Connelly, 2022). A Figura 15, mostra um passo-a-passo básico para você começar a utilizar esta técnica. Você irá precisar apenas de uma folha de papel. Claro que também deixamos um modelo prontinho, em branco, para facilitar a sua vida (APÊNDICE 6).

Primeiramente, divida a página em 3 espaços. Cada um dos espaços servirá para a cada uma das etapas. O método propõe um modelo de divisão, mas você pode adaptá-lo para a forma que for melhor para suas anotações. O importante é garantir que haverá 3 espaços para as 3 etapas. A divisão proposta é a seguinte: do lado superior esquerdo, separe uma parte para anotações rápidas. No superior direito, separe uma parte para os resumos. Na parte de baixo, separe um espaço para as perguntas. E na parte de cima, identifique o assunto e a data.

No espaço destinado às **anotações**, você deverá registrar de forma rápida e sucinta aquilo que está escutando, vendo ou lendo. Esta etapa deve ser executada durante a atividade. Pode ser falas durante aulas e seminários, cópia de lousa, citações de livros, etc.

Ao finalizar a atividade, na qual você coletou informações. É importante que você releia as suas anotações e perceba se ainda tem algo que você não entendeu. Se tem algum conceito que não lembra, que ainda tem dúvidas, se algo está ilegível, etc. Então, no espaço separado para o resumo, pense no que acabou de aprender e tente resumir com suas próprias palavras esse conteúdo. O espaço é realmente pequeno para garantir que a informação fique compacta e de fácil acesso. Esse exercício é importante para que você fixe o que foi aprendido, pois ele te obriga analisar atentamente a informação (Guedes et al., 2022). Essa etapa sempre vai ocorrer depois da atividade. Não precisa ser imediatamente após, mas é importante que você não deixe passar muito tempo, para não deixar sua memória excluir alguma informação relevante.

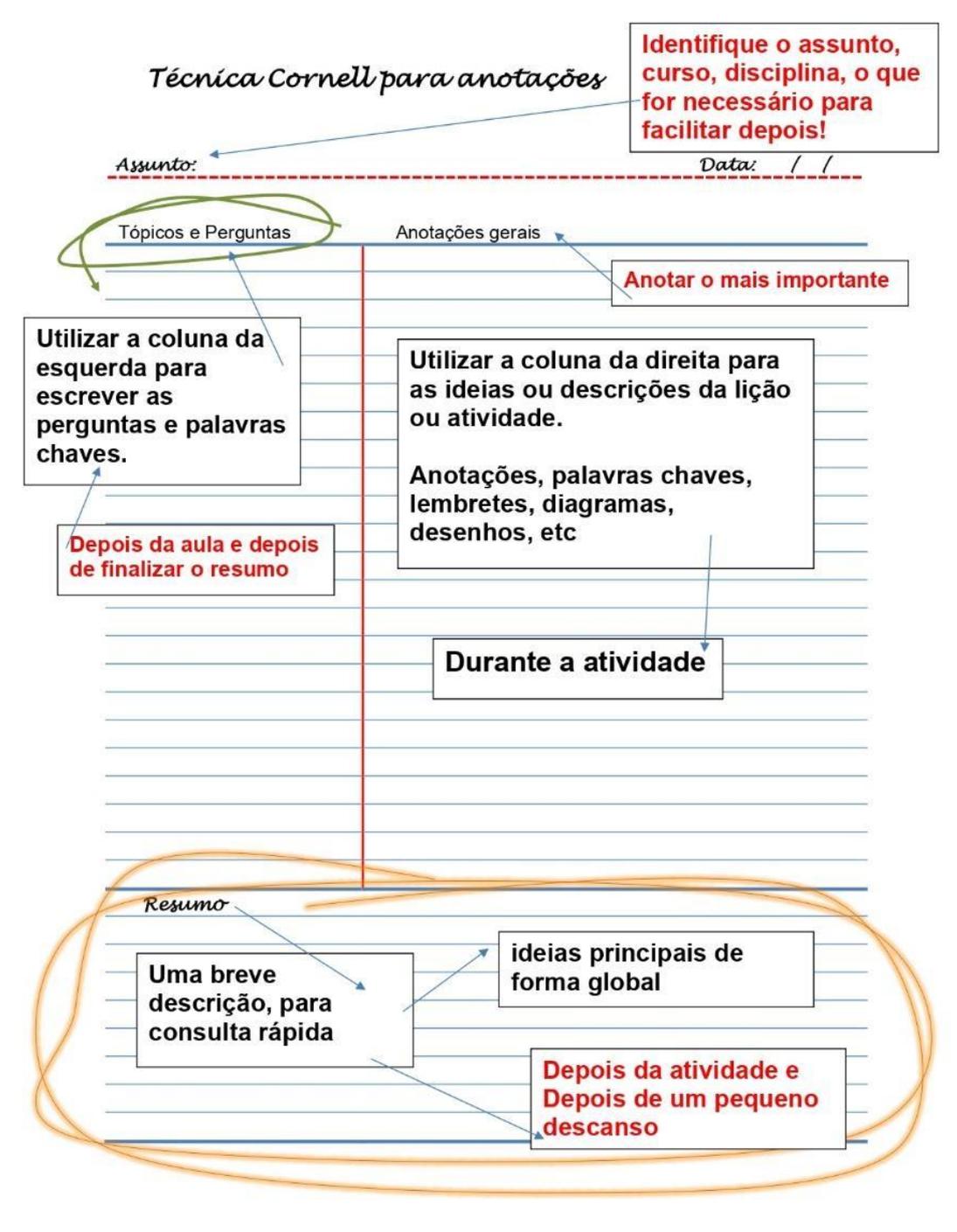


Figura 15. Representação da Técnica Cornell (Adaptado de Connolly, 2022).

Também após a atividade, o que pode ser, simultaneamente ou um tempo após a finalização do resumo. No espaço para **perguntas**, você deverá preencher com as possíveis **dúvidas** ou pensamentos relacionados que teve durante a elaboração dos resumos. Esse momento é a hora de você consolidar o novo conhecimento de forma clara, bem como preencher qualquer lacuna que ficou em aberto sobre o assunto estudado (Connolly, 2022).

Recomendamos ainda que você mantenha as informações apenas em uma página, se faltar espaço use notas adesivas, clipes, mas se esforce para deixar a informação o mais resumida possível. Acredite, na hora de revisar ou procurar uma informação, isso vai fazer toda diferença!

Para arrematar todo esse processo de fixação, sugerimos que você compartilhe o seu conhecimento com algum colega ou um grupo de estudantes, contando o que você estudou, ensinando o que você aprendeu, discutindo algumas dúvidas, trocando resumos, etc. As atividades mais complexas e as atividades relacionadas com reflexão são as mais eficazes para o aprendizado e a retenção de conteúdo na memória do longo prazo (Guedes et al., 2022).

Essas são apenas algumas das estratégias para facilitar a retenção mais precisa de conhecimento, mas obviamente, não são as únicas. Obviamente, você precisará contar com muita disciplina, motivação, manejo das emoções e do cansaço, no entanto, iniciar uma atividade de forma mais organizada com certeza vai facilitar todo o processo.

REFERÊNCIAS

- Martins, E. R. Gestão e organização da informação e do conhecimento. Ponta Grossa, PR: Atena, 2020.
- Silva, V. M.; Adamatti, D.; Barbosa, R. de M. B. Princípios de Usabilidade e a Importância do Usuário no Projeto de Interfaces. Revista Jr de Iniciação Científica em Ciências exatas e Engenharia, v. 2236-0093, ed. 1, p. 29-37.
- Rosário, P. et al. Comprometer-se com o estudar na Universidade: “Cartas do Gervásio ao seu umbigo. Portugal: Almedina, 2006.
- Silva, J. A. O. Relação da Ansiedade com a Dificuldade de Aprendizagem em Leitura e escrita. 2015. 98 p. Tese (Mestre em Educação) - Universidade do Vale do Sapucaí, [S. l.], 2015. Disponível em: <http://www.univas.edu.br/me/docs/dissertacoes/09.pdf>. Acesso em: 8 nov. 2022.
- Townsend, M. C. Enfermagem Psiquiátrica - Conceitos de Cuidados na Prática Baseada em Evidências. Rio de Janeiro: Guanabara, 2021. 992 p. ISBN 9788527736541.
- Galitz, W. O. The Essential Guide to User Interface: An Introduction to GUI Design Principles and Techniques. 3rd . ed. Indianapolis, Indiana: In Wiley, 2007.
- Guedes, A. O.; Rosa, C. C. D. Da; Bemvenuto, V. Da S.; Bemvenuto, V. da S. Quando escrever é mover: por uma (des)educação performativa na escrita acadêmica. Urdimento - Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 2, n. 44, p. 1-20, 2022.
- Bondía, J. Larrosa Notas sobre a experiência e o saber de experiência: Tremores:Escritos sobre experiência. Belo Horizonte: Autêntica, 2021. 34 p.
- Reis, M. L. T. Dos.; Mori, N. N. R. Neurosciences and Education, the role of memory in learning difficulty: a study on the productions in post-graduation programs in Brazil in the period 2011-2021. Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 3, p. e10611326313, 2022. DOI:

10.33448/rsd-v11i3.26313.Disponível

em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26313>. Acesso em: 9 nov. 2022.

Glasser, W.; Pauline, B. G. The Key to Improving Schools: An Interview with William Glasser. *The Phi Delta Kappan*, vol. 68, no. 9, 1987, pp. 656–62. *JSTOR*, <http://www.jstor.org/stable/20403463>. Accessed 22 Nov. 2022.

Patterson, B. The choice theory journey never ends! *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*; Manhattan Vol. 41, Ed. 2, (Spring 2022): 66-70.

Calkins, L.; Wiens, P. D. *Classroom Management*. Routledge. 2022.
<https://doi.org/10.4324/9780367198459-REPRW24-1>.

Connelly, J. *How To Take Great Notes Quickly And Easily: A Very Easy Guide: (English Edition)* eBook Kindle, 2022.

APÊNDICE 6

Técnica Cornell para anotações

Assunto: _____

Data: / /

Tópicos e Perguntas

Anotações gerais

Resumo

Índice Remissivo

A

adaptação, 8, 9, 10, 12
anotações, 33, 38, 41, 43
ansiedade, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 19,
21, 31, 48
aprendizagem, 5, 6, 10, 11, 18, 19, 20, 21, 22,
23, 25, 26, 29, 30, 31, 34, 40, 41, 42, 51
autoavaliação, 19, 21
autogestão, 32, 33
autorreflexão, 18, 19, 21, 22, 23, 24
autorregulação, 5, 6, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25,
26, 34
avaliação, 9, 21, 22, 23, 31

C

controle volitivo, 19, 21, 22, 23

E

estresse, 8, 9, 11, 12, 15, 37, 38
estudantes, 5, 6, 10, 11, 15, 16, 18, 20, 22, 25,
29, 30, 31, 34, 38, 45
Estudos, 6, 30, 45

G

gerenciamento, 9, 29, 31
gestão do tempo, 5, 22, 29, 30, 31, 34, 48

I

informação, 5, 6, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45,
50

K

Kanban, 23, 24, 25, 26

M

mecanismo de defesa, 8, 9, 10
meditação, 12
memorização, 37, 38, 40, 41, 43

O

organização, 5, 6, 18, 19, 22, 23, 30, 31, 33, 37,
38, 41, 42, 43, 45

P

planejamento, 12, 18, 19, 22, 23, 25, 26, 32, 33
procrastinação, 30

R

respiração diafragmática, 14
resumo, 43, 44

S

Subprocessos autorregulatórios, 21

T

técnica Cornell, 43

U

Universidade, 5, 6, 16, 23, 25, 26, 34, 45, 51, 52



Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000

Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil

Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp)

<https://www.editorapantanal.com.br>

contato@editorapantanal.com.br