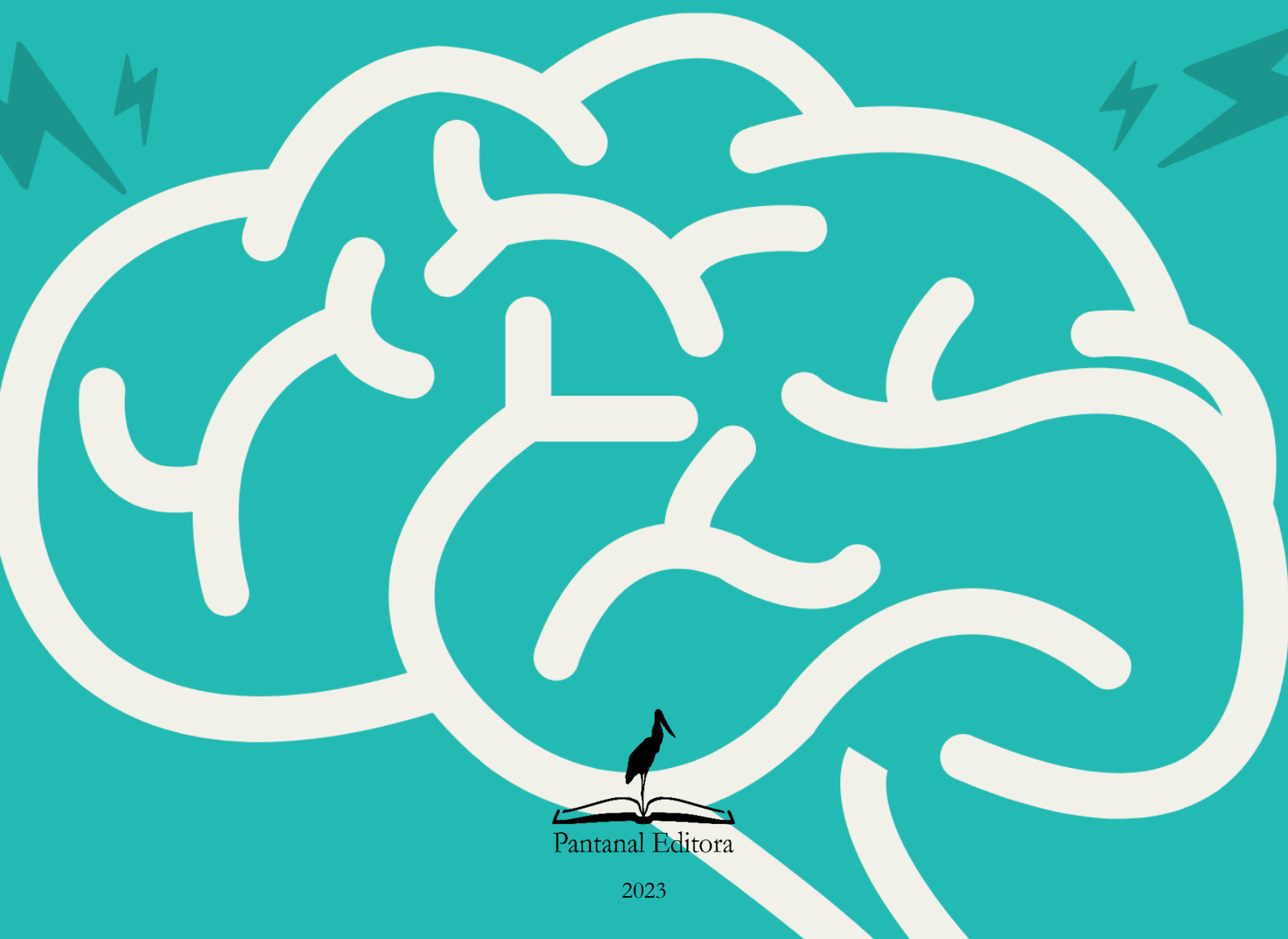


Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
Organizadora

ANSIEDADE E O PROCESSO DE APRENDER



Pantanal Editora

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 como 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

Ansiedade e o processo de aprender

 10.46420/9786581460730cap1

Luana Paula da Silva Cardoso
Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues

1. O QUE É ANSIEDADE E QUAL SUA RELAÇÃO COM O PROCESSO DE APRENDER?

Podemos definir **ansiedade** como uma apreensão difusa de natureza vaga e associada a sentimentos de incerteza e impotência. Ela é uma resposta emocional de antecipação de perigo, cuja fonte pode ser conhecida ou não. A ansiedade para ser considerada funcional (ou “normal”) deve se dissipar assim que o perigo ou a ameaça desaparece, uma vez que ela é uma resposta adaptativa que serve para nos proteger. Ela é considerada um mecanismo de defesa do corpo que nos alerta sobre algum perigo ou ameaça à integridade biológica ou ao autoconceito (Stuart; Laraia, 2002; Townsend, 2021).

A ansiedade pode tanto nos motivar quanto nos paralisar, isso vai depender de diversos fatores internos e externos e vai variar para cada pessoa. As pessoas têm reações diferentes aos eventos da vida, e essas diferenças estão relacionadas com o grau em que uma determinada alteração é percebida como estressante para elas, ou seja, num determinado momento um evento qualquer cria alteração no padrão de vida do indivíduo, exige ajuste significativo no estilo de vida e sobrecarrega recursos pessoais disponíveis (Stuart; Laraia, 2002; Dias; Pais-Ribeiro, 2019).

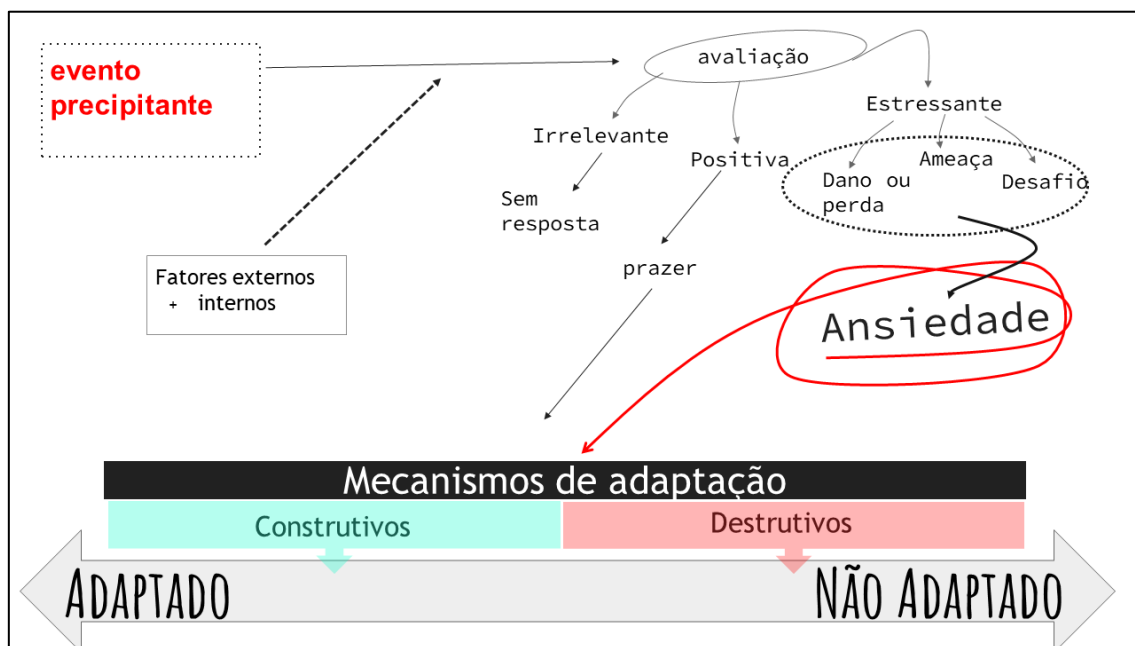


Figura 1. Modelo transacional de adaptação ao estresse (Adaptado de Townsend, 2021).

Qualquer alteração no padrão de vida gera estresse. O estresse é fruto da avaliação acerca da capacidade de gerenciamento de uma situação (Oliveira et al., 2014). O modelo transacional da adaptação ao estresse (Figura 1) define o estresse como um processo em que um indivíduo avalia sua interação com o ambiente para determinar seu bem-estar. Basicamente, um “evento precipitante” desencadeia reações físicas e psicológicas num indivíduo, demandando a mobilização de alguns recursos pessoais pra resolver a situação ou o problema (Townsend, 2021).

O evento precipitante é a “coisa” que desencadeia as respostas fisiológicas e psicológicas de adaptação em uma pessoa. O indivíduo, então, avalia a situação, baseado nas suas crenças, aprendizados, idade, experiências prévias, personalidade (fatores internos), além dos recursos disponíveis no ambiente como recursos financeiros, rede de apoio, saúde, etc. (fatores externos). A avaliação poderá ser: irrelevante, benigna ou estressante. Os eventos estressantes, normalmente vão trazer uma resposta de ansiedade e poderão ser percebidos como dano/ perda, ameaça ou desafio. Ao identificar o tipo estresse, a pessoa passa por uma segunda avaliação pessoal da situação, buscando a elaboração de resposta ao estímulo estressor. Assim, mais uma vez, a partir de seus fatores internos e externos ele busca mecanismos de adaptação, que são estratégias para lidar com o estresse percebido (Townsend, 2021).

A principal causa da ansiedade é a baixa maleabilidade de atributos, ou seja, dificuldade de se adaptar as situações do cotidiano, acumulando muitos mecanismos disfuncionais para a resolução dos problemas (Dias; Pais-Ribeiro, 2019). Você já viu uma criança pequena tentando pegar na chama de uma vela? Muitas vezes tentaram impedir que essa criança colocasse a mãozinha na chama, mas ela sempre chorava muito. Ela não consegue compreender porque seus pais a impedem. Passado um tempo ela sempre repete o processo de tentar alcançar a vela. Um dia, eventualmente, por um descuido dos pais, ela consegue alcançar a chama da vela e se queima. A criança, muitas vezes, não tenta alcançar a chama da vela novamente. Ela, através do mecanismo de defesa dela, mediado pela ansiedade na forma de medo, aprendeu que a chama da vela pode machucar. Pois bem, isto é o que podemos chama de mecanismo funcional. Dizemos isso porque a experiencia serviu, neste caso, para que ela aprendesse sobre o perigo da vela. Ela não ficou desmotivada ao ponto de querer tocar no fogo novamente, nem ficou extremamente impactada ao ponto de não conseguir ver uma vela e entrar em pânico.

Os mecanismos de adaptação são considerados construtivos quando a ansiedade é vivenciada como um sinal de alerta e o indivíduo consegue resolver o problema, modificando as experiências pregressas. Os mecanismos destrutivos de enfrentamento aliviam a ansiedade sem resolver o conflito (Stuart; Laraia, 2002). Os mecanismos de adaptação construtivos têm mais possibilidades de auxiliar na adaptação dos indivíduos protegendo contra danos adicional, fortalece a habilidade individual de encarar situações ameaçadoras e auxiliando no aprendizado (Rosário, 2006; Oliveira et al., 2014).

Aprender é, normalmente, um evento estressante para o nosso cérebro. Isso significa que é uma atividade desafiante, que envolve uma grande mobilização de energia física e psicológica do indivíduo, ou seja, é uma atividade que vai estar relacionada a um certo grau de ansiedade (Rosário, 2006; Fragelli;

Fragelli, 2021). O grau de ansiedade será diretamente proporcional à complexidade da atividade a ser desenvolvida, ou seja, quando maior a complexidade da atividade, maior o gasto de energia, maior o nível de desconforto, maior a quantidade de estratégias de adaptação, conseqüentemente maior o nível de ansiedade (Lima et al., 2018).

Neste capítulo, vamos trabalhar a ansiedade como uma reação natural e fundamental de autopreservação na vida dos seres humanos, principalmente a ansiedade inerente aos processos relacionados ao ato de aprender. Nosso foco é mostrar que a ansiedade vai estar presente na sua vida, por isso é importante que criemos estratégias saudáveis de manejo para que a ansiedade seja o mais funcional possível diante dos desafios de aprendizagem que temos pela frente. Diante disso, o objetivo deste capítulo é definir e apresentar a ansiedade no dia a dia do estudante, bem como, apresentar uma ferramenta para seu controle na prática.

2. QUEM SENTE ANSIEDADE NA HORA DE APRENDER?

Todos os indivíduos em aprendizagem estão sujeitos a ter ansiedade, independente de idade, gênero ou raça. Em específico, os estudantes após concluírem o ensino médio, ingressantes no ensino superior, concurreiros e as pessoas que estão se preparando para algum teste ou prova de admissão na especialização, mestrado ou doutorado, por exemplo. Trocando em miúdos, todo mundo pode sentir ansiedade diante de alguma atividade nova, diante do desconhecido, independentemente da idade ou sexo (Mclafferty et al., 2017; BRASIL, 2020).

3. QUANDO A ANSIEDADE APARECE?

Os momentos de aprendizado são carregados de incertezas, por isso muito provavelmente vamos perceber alguns sintomas relacionados à ansiedade. Durante o aprendizado, podem surgir divergências de sentimentos, sendo bom ou ruim (Oliveira et al., 2014; Fragelli; Fragelli, 20121). Ao ser desafiado, o indivíduo pode querer superar a dificuldade, mas também pode surgir o sentimento de incapacidade para cumprir com o objetivo, englobando dois distintos sentimentos em uma mesma atividade (Dias; Pais-Ribeiro, 2019).

A ansiedade é um processo natural do corpo humano, por isso ela sempre está lá, em diversos momentos e situações do cotidiano. Ela é um mecanismo de defesa que nos ajuda na motivação e também na precaução. Assim, momentos de incerteza, em que é necessário maior comprometimento e responsabilidades, vão trazer a ansiedade à tona (Burato et al., 2009).

4. POR QUE E PARA QUE ENTENDER SOBRE ANSIEDADE?

Os sintomas desagradáveis que, às vezes, a ansiedade causa poder trazer a sensação de cansaço exagerado, enrijecimento dos músculos, acelerar a respiração e os batimentos cardíacos, fazendo o cérebro receber uma mensagem de alerta, acreditando se tratar de uma situação estressante. E ainda pode

aumentar o esgotamento mental e contribui para a falta de concentração durante os estudos, já que toda a atenção do indivíduo ficará voltada para a questão problema e não da aprendizagem (Silva, 2015; Rodrigues, 2021).

Esses sintomas também podem interferir diretamente nas relações sociais. Pode existir medo típico e desejo de evitar as situações sociais nas quais tenham que se expor, ao qual o indivíduo se sente extremamente envergonhado. Em algumas situações, o indivíduo pode apresentar percepção negativa quanto a si mesmo e ao outro, considerando seu medo em não ter bom desempenho ou se comportar inadequadamente frente ao outro (Mclafferty et al., 2017; Fragelli; Fragelli, 2021).

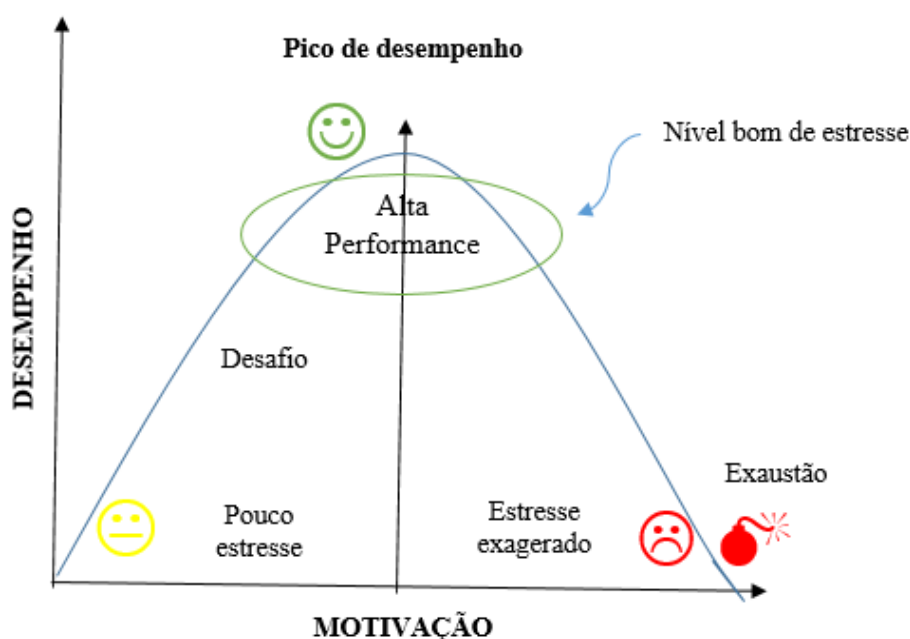


Figura 2. Desempenho relacionado ao estresse (Adaptado de Townsend, 2021).

Altos níveis de ansiedade podem influenciar negativamente o desempenho dos estudantes, especificamente relacionado a memória e aumentando as reações de autodepreciação (Townsend, 2021). A ansiedade em excesso pode atrapalhar o desenvolvimento construtivo, pois quando em estado defensivo, é impossível estar aberto ao processo de aprender, nem tampouco para a consideração de pontos de vista alheios (Rosário, 2006). Entretanto, é importante compreender que pouco estresse leva a pouca motivação, já ao se sentir desafiado existe um pico de desempenho (Stuart; Laraia, 2002). Por outro lado, o estresse exagerado pode levar a perda de foco e colapso emocional (Almeida et al., 2011).

Não queremos que a ansiedade suma de vez da nossa vida, precisamos apenas controlar o nível de estresse para ter boa performance. Como você pode observar na Figura 2, a motivação e o desempenho estão diretamente relacionados ao seu nível de estresse e ansiedade, sendo tais fatores fundamentais para alta performance. Isso significa que devemos controlar nossa ansiedade no dia a dia, ou seja, ir modulando nossa ansiedade ao longo da vida para que ela esteja sempre em níveis funcionais

e nos auxilie a realizar as tarefas necessárias para a manutenção da nossa existência nesse mundo (Townsend, 2021).

Quando as respostas as situações não são funcionais, o conflito não é resolvido e pode causar esgotamento de energia, tornando-o vulnerável a doenças físicas ou psicológicas. Porém, para que se chegue ao estado de patologia, leva muito tempo e requer muitos conflitos internos (Rodrigues, 2021). A ansiedade patológica é aquela que por ser disfuncional, já por tanto tempo, se torna uma doença, ou melhor, o mecanismo de reconhecimento de perigo do corpo passa a ser acionado o tempo todo, mesmo quando não tem um perigo real. Nesse caso, a ansiedade pode gerar sentimentos intensos de apreensão e causa alterações físicas não desejadas, como sudorese fria, taquicardia, tremores de extremidade, tonturas e vertigens, falta de ar, sensação eminente de morte (Stuart; Laraia, 2002; Townsend, 2021).

Em níveis disfuncionais, a ansiedade pode afetar o aprendizado, a realização de pequenas atividades diárias, as relações sociais, dentre outras tarefas necessárias para o convívio funcional em sociedade (McLafferty et al., 2017; Fragelli; Fragelli, 2021). Por isso, compreender sua função, sintomas e os fatores desencadeantes podem servir como guia para o planejamento de estratégias manejo mais funcionais.

5. COMO PODEMOS MANEJAR A ANSIEDADE NA HORA DE ESTUDAR?

Manejar a ansiedade no dia a dia, requer basicamente que tenhamos a capacidade de nos adaptar bem a situações estressantes. Isso significa, usar estratégias de enfrentamento adequadas e funcionais em resposta às situações estressantes, para que possamos gerenciar bem o estresse que ela nos causa. As respostas adaptativas ajudam a restabelecer o equilíbrio do corpo e impedem o desenvolvimento de doenças de adaptação, fazendo com que superemos a situação ou o problema (Pietrowski et al., 2022).

Podemos citar duas formas básicas de lidar de forma adaptativa e funcional com as situações estressantes: 1) Estar Alerta; e, 2) Relaxar. Basicamente, estar ciente das situações que podem criar estresse e dos sentimentos relacionados a uma situação estressante. Ao se tornar consciente dos estressores, a pessoa pode omiti-los, evitá-los ou aceitá-los. Já, o relaxamento tem a ver com conseguir descansar adequadamente depois de uma atividade que exige muito esforço, dar um tempo de repouso para o cérebro poder se organizar. Relaxar pode estar relacionado a diversas atividades como: praticar exercícios físicos, dormir bem, ou utilizar outras técnicas mais específicas como exercícios de respiração e meditação, por exemplo (BRASIL, 2020; Townsend, 2021).

Ao se deparar com uma situação que te gera ansiedade, o que geralmente acontece é uma respiração rápida e superficial, como é uma reação incompatível com a necessidade real, há a sensação de falta de ar, fazendo com que você busque ainda mais inspirar, mas pouco expirando. Parar um instante e respirar mais devagar, pode diminuir um pouco da sua ansiedade, porque vai enviar ao cérebro a ideia de que o perigo já passou, que ele não precisa estar mais tão alerta (Hall, 2017).

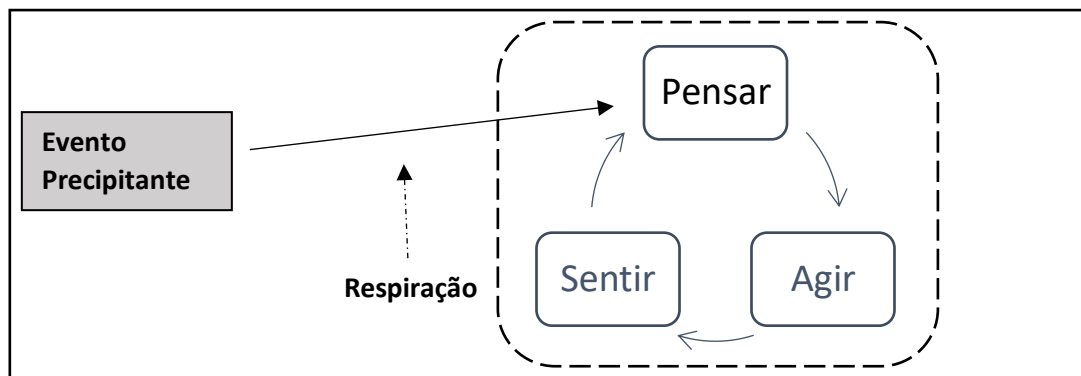


Figura 3. Relação entre pensamentos, sentimentos e ações (Adaptado de Holmes, 2019).

Todos os nossos comportamentos estão relacionados a algum pensamento. Como você pode acompanhar na Figura 3, o ciclo “pensar, sentir, agir” sempre vai ocorrer de forma automática e muito rápida, na maior parte das vezes sem termos consciência do processo. O ciclo indica que pensamentos geram sentimentos; e sentimentos geram ações, num ciclo que se retro alimenta a partir de cada evento precipitante. Assim, a partir da ocorrência de determinada situação (evento precipitante), nosso cérebro, imediatamente aciona diversos pensamentos, que precipitarão um conjunto de emoções, que, por sua vez, se materializarão em eventuais ações (Hall, 2017; Townsend, 2021). Portanto, para que possamos vivenciar plenamente as situações que vivemos, é necessário fazer uso das nossas capacidades de sentir, pensar e agir. O ato de fazer uma pausa e respirar, pode otimizar o ciclo “pensar, sentir, agir”, uma vez que pode permitir uma percepção melhor dos pensamentos e sentimentos, resultando em ações mais diretas e focadas em estratégias mais construtivas, uma vez que, o viés da impulsividade pode ser quebrado pelo ato de estar consciente (Holmes, 2019).

A respiração profunda pode ser utilizada tanto em situações de crise de ansiedade como em situações de insônia ou dificuldade para relaxar antes de dormir (BRASIL, 2020). Aqui vamos te ensinar brevemente a técnica 333, que consiste em inspirar pelo nariz por 3 segundos, segurar o ar por 3 segundos e expirar pela boca por 3 segundos, repetindo o ciclo por 3 vezes. Essa técnica vai te ajudar a fazer uma pausa e já pode te dar uma sensação boa de alívio em algumas situações. Siga os 5 passos, conforme ilustra a Figura 4:

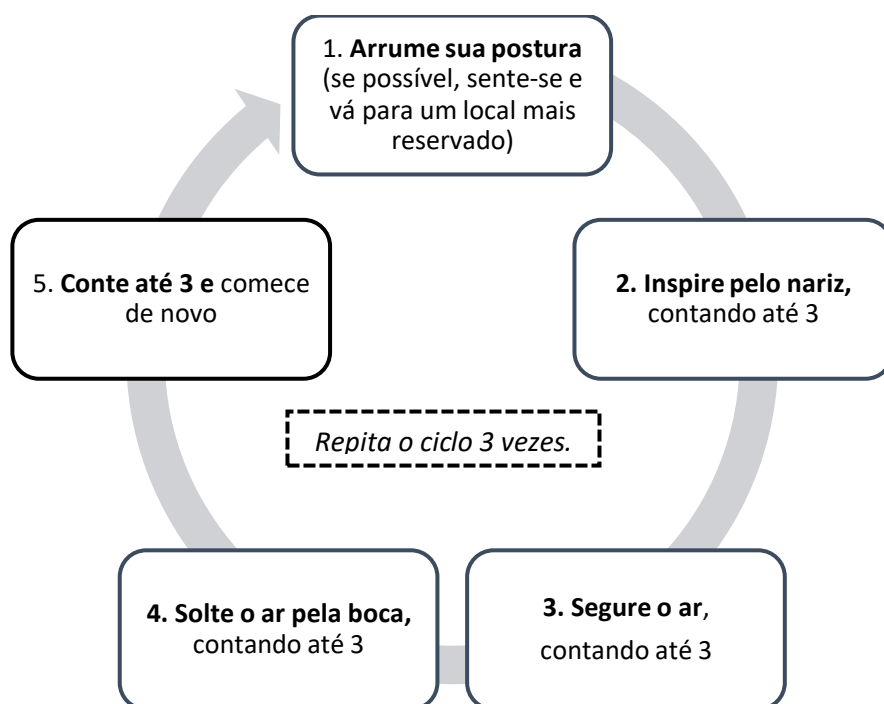


Figura 4. Ciclo de respiração profunda para ser realizada em qualquer momento.

O ideal é que você aperfeiçoe essa técnica no longo prazo, a ponto de conseguir realizar a respiração diafragmática, que é a respiração que é feita contraindo o diafragma, um músculo localizado horizontalmente entre a cavidade torácica e a cavidade abdominal. O ar entra nos pulmões, o peito não sobe e a barriga se expande durante esse tipo de respiração. Essa respiração expande o diafragma e leva o oxigênio até o abdômen, o corpo e o cérebro, auxiliando na redução da ansiedade (Holmes, 2019; BRASIL, 2020). Trouxemos um vídeo de 3 min para te ajudar a treinar⁴. Praticar, pelo menos, duas vezes ao dia vai te ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar sua qualidade de vida de forma geral. Treine até conseguir dominar a técnica.

Para auxiliar no manejo mais funcional da ansiedade durante o seu processo de aprender, principalmente, durante as atividades formais de estudo. Sugerimos, algumas estratégias que você pode gradativamente ir incluindo na sua rotina. A Figura 5, apresenta estratégias que podem ser utilizadas muito antes, pouco antes e durante a hora de estudar, te preparando para avaliações, provas e exames (Rosário, 2006). O segredo é você encontrar o que faz sentido para você, e aos poucos ir incorporando as melhores estratégias no seu dia a dia.

⁴ Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Respiração diafragmática, Youtube, 2020, 1 vídeo (2,19 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Px54tGh4Ub8>.

Muito Antes	Pouco Antes	Durante	Depois
<ul style="list-style-type: none"> • Definir um plano de estudo. • Fazer pesquisa (biblioteca/internet). • Elaborar questões e resolver problemas e exercícios • Relaxar, dormir, fazer exercício ou praticar respiração. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rever as informações. • Construir mapas de ideias e sumários. • Explicar a matéria em voz alta a si próprio ou colegas. • Relaxar, dormir, fazer exercício ou praticar respiração. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eliminar as distrações externas. • Se concentrar somente no exame. • Fazer os exercícios de respiração • Abrir e fechar as mãos • Alongar os braços e ombros 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxar, dormir, fazer exercício ou praticar respiração. • Fazer os exercícios de respiração

Figura 5. Estratégias para serem utilizadas muito antes, pouco antes e durante a hora de estudar (Adaptado de Rosário, 2006).

Por fim, deixamos um cartaz para impressão (apêndice 1) com diversas estratégias que podem te ajudar a relaxar ou descansar. Descansar é parte importante do processo de controlar a ansiedade (Holmes, 2019), portanto, coloque esse cartaz num local visível e vá testando o que mais te ajuda a descansar. Seu cérebro precisa de repouso para colocar as ideias no lugar, portanto, após um tempo estudando, sempre coloque na sua agenda um tempo de descanso!

REFERÊNCIAS

- BRASIL - Ministério Público do Estado do Piauí – MPPI. Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho – SQVT. Guia Prático para controlar a ansiedade. Piauí: SQVT, 2020.
- Burato, K. R. S; Crippa, J. A. S; Loureiro, S. R. Transtorno de ansiedade social e comportamentos de evitação e de segurança: uma revisão sistemática, 2009. Revista Scielo Brasil.
- Dias, E. N.; Pais-Ribeiro, J. L. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande, v. 11, n. 2, p. 55-66, ago. 2019.
- Fragelli, T. B. O.; Fragelli, R. R. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. Revista Docência do Ensino Superior, Belo Horizonte, v. 11, e029593, p. 1-21, 2021.
- Grassmann, M. et al. Respiratory changes in response to cognitive load: a systematic review. Neural Plasticity, v. 2016, p. 8146809, 2016.
- Hall, J. E. Tratado de fisiologia médica. 13 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.
- Holmes K. Neuroscience, mindfulness and holistic wellness reflections on interconnectivity in teaching and learning. Interchange. 2019;50(2): 445-60.
- Mclafferty, M. et al. Saúde mental, problemas comportamentais e procura de tratamento entre estudantes que ingressam na universidade na Irlanda do Norte. Plos One, p.1-14, 2017.

- Oliveira, C. T. de et al. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Rev. bras. orientac. prof*, São Paulo , v. 15, n. 2, p. 177-186, dez. 2014.
- Pietrowski, D. L.; Cardoso, N. O.; Bernardi, C. C. N. Estratégias de coping frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional. *Contextos Clínic*, São Leopoldo, v. 11, n. 3, p. 397-409, dez. 2018.
- Rodrigues, P. C. O. O Estresse do estudante universitário. In: Rodrigues, P. C. O.; de Souza, S. C. (Org.). *Saúde mental do estudante universitário: uma coletânea de estudos descritivos*. Nova Xavantina, MT: Pantanal, 2021. 72p.
- 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*. Tese (Mestre em Educação) - Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre. p.98. 2015.
- Stuart, G. W.; Laraia, M. T. *Enfermagem psiquiátrica*. Reichmann & Affonso, 2002. 4ª edição.
- Townsend, M. C. *Enfermagem Psiquiátrica: Conceitos de Cuidados na prática baseada em evidências*. 9. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 2021. 992 p.


APÊNDICE 1

Coisas que posso fazer quando preciso me

ACALMAR OU RELAXAR

 <p>IDENTIFICAR MEUS SENTIMENTOS</p>	 <p>RESPIRAR PROFUNDAMENTE</p>	 <p>ESCREVER UMA CARTA</p>	 <p>IMAGINAR UM LUGAR TRANQUILO</p>	 <p>FICAR EM UMA POSIÇÃO CONFORTAVEL</p>	 <p>BEBER ÁGUA</p>
 <p>TOMAR UM BANHO QUENTE</p>	 <p>CORRER</p>	 <p>ENCONTRAR AMIGOS</p>	 <p>ABRAÇAR</p>	 <p>PISAR NA TERRA SEM SAPATOS</p>	 <p>FAZER EXERCÍCIOS</p>
 <p>SENTIR SEU PERFUME FAVORITO</p>	 <p>ESPREMER ALGUMA COISA</p>	 <p>OUVIR MÚSICA</p>	 <p>CONTAR ATÉ 10 OU ATÉ 100</p>	 <p>EXPLORAR A NATUREZA</p>	 <p>PRESSONAR AS PALMAS DAS MÃO</p>
 <p>FAZER ALONGAMENTO</p>	 <p>MEDITAR</p>	 <p>BRINCAR COM SEU PET</p>	 <p>COZINHAR</p>	 <p>DORMIR</p>	 <p>CONTAR BATIMENTOS CARDÍACOS</p>

Autorregulação da aprendizagem

 10.46420/9786581460730cap2

Adriane Silva de Abreu Oliveira
Cristiana Silva de Abreu
Neuzenir Silva de Abreu Oliveira
Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues

1. O QUE É AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM E QUAL SUA RELAÇÃO COM O APRENDIZADO?

Você já deve ter reparado que tudo na vida exige um mínimo de planejamento. O simples levantar de manhã como arrumar a casa, levar os filhos à escola e depois ir ao trabalho exige uma certa organização, não é mesmo? Se observarmos nossas atitudes no dia a dia para realizar todas as tarefas, vamos perceber que estamos sempre aprendendo e criando uma forma de organizar e fazer as coisas. Às vezes, algo diferente aparece e muda nossa rotina. Às vezes, descobrimos uma nova forma de fazer a mesma coisa e assim seguimos. É aí que podemos perceber a autorregulação da aprendizagem acontecendo na prática, ou seja, as circunstâncias da vida já nos ensinam que devemos nos autorregular nas atividades diárias.

A autorregulação da aprendizagem é um processo de autorreflexão pessoal, pelo qual estruturamos, monitoramos e avaliamos nosso próprio aprendizado (Ferreira, 2015). Este processo ajudará no desenvolvimento e na autonomia diante de uma atividade, sobretudo àquelas nas quais necessitamos aprender algo (Silva, 2014).

Quando precisamos estudar para um curso, estamos na universidade ou nos deparamos com uma nova atividade, necessariamente utilizamos a autorregulação da aprendizagem. A autorregulação é um processo natural que já ocorre quando estamos aprendendo alguma coisa. Este processo tem em vista uma intencionalidade da ação, na qual, os estudantes tentam encontrar um ou mais propósitos previamente estabelecidos. O primeiro modelo teórico da autorregulação foi desenvolvido por Albert Bandura (1978) que buscou esclarecer a autorregulação do comportamento por meio de um sistema composto por três subprocessos de autogerenciamento: a auto-observação, o processo de julgamento e a autorrelação. Desse modo, a aprendizagem se destaca pela sua importância para a integração social e para o desenvolvimento dos indivíduos. Refere-se também a pensamentos, sentimentos e ações que são idealizados e sistematicamente adaptados sempre que seja necessário fomentar a motivação e o processo de ensino e aprendizagem.

Observar a autorregulação da aprendizagem de forma consciente pode facilitar a regulação e a organização da vida acadêmica, favorecendo os pensamentos, cognição, afeto, motivação, comportamento e sobretudo o sucesso na aprendizagem. De acordo com Zimmerman & Risemberg (1997), o mecanismo da autorregulação apresenta-se uma ordem cíclico de três fases que são: planejamento (fase prévia), controle volitivo e do desempenho, e autorreflexão (Figura 6).

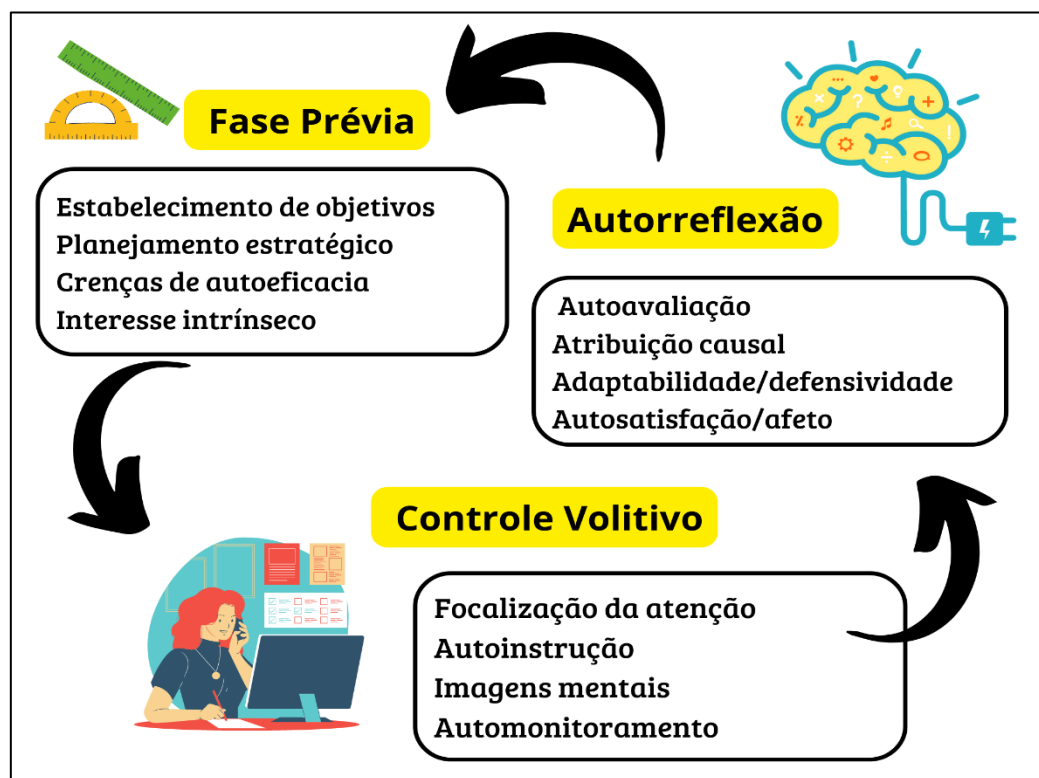


Figura 6. Fases do ciclo da aprendizagem autorregulada (Adaptado de Rosário, 2016).

A fase prévia ou planejamento constitui projetar um futuro desejado e definir critérios e ações que das quais possa instrumentalizar de meios adequados para atingir os objetivos. Essa definição reforça a importância da observação e estudos na realização das tarefas principalmente o planejamento dos objetivos e a escolha das estratégias.

O controle volitivo é o processo de autocontrole que integra as autoinstruções, imagens mentais e foco da atenção. Temos também a automonitorização que compreende dois processos que são eles: autorregistro e auto experimentação (Vieira, 2014). Isso significa, não só a capacidade de executar o objetivo traçado, mas a capacidade de adaptar-se às situações necessárias para chegar ao objetivo, a capacidade de lidar com a ansiedade que o processo de aprender gera em cada um de nós. Por exemplo, se sua meta é aprender um novo passo de dança, será necessário não só aprender o passo básico, mas repeti-lo diversas vezes e de diversas formas, durante um período de tempo até alcançar conseguir.

Por isso, a autorreflexão é importante. Por que ela vai te ajudar a perceber quais ajustes precisam ser feitos para chegar ao seu objetivo. A autorreflexão envolve a autoavaliação, a atribuição causal, a

adaptabilidade e a autossatisfação. Estes são processos que ocorrem após a aprendizagem, ou seja, a cada situação que o seu cérebro processa, você necessariamente vai considerar alguns aspectos, como: se você gostou da atividade, se ela é fácil ou difícil, se ela é útil, etc. Este processo reflexivo, dada a natureza cíclica do processo, influencia a fase prévia e os esforços posteriores conducentes à aprendizagem, completando, assim, o ciclo autorregulatório (Zimmerman, 2000).

A autorregulação da aprendizagem, não é uma capacidade mental ou de desempenho acadêmico, mas um processo pelo qual os alunos transformam seus recursos mentais em competências acadêmicas. Os alunos precisam ser capazes de pensar, refletir e abstrair adaptando o conhecimento a partir das suas vivências. A vida acadêmica deve ser planejada e autorregulada de forma funcional para que o processo de ensino aprendizagem seja bem-sucedido. O objetivo deste capítulo é definir e apresentar a importância da autorregulação da aprendizagem no dia a dia do estudante, bem como, apresentar uma ferramenta para sua utilização prática.

2. QUEM DEVE UTILIZAR A AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM?

Todos nós possuímos habilidades autorregulatórias de aprendizagem, pois este é o caminho de aprender. Esse caminho de aprendizagem pode ser mais ou menos funcional, dependendo das estratégias que acumulamos ao longo da vida, nossas experiências emocionais, nossa capacidade de manter o foco, bem como nossa capacidade de tomar decisões assertivas.

A autorregulação da aprendizagem pode ser explorada por estudantes em qualquer etapa do ensino, do básico, superior e pós-graduação *lato sensu* e *stricto sensu* e é possível perceber que todos os passos visam o aperfeiçoamento da autonomia no aprendizado. O estudante deveria assumir, portanto, a responsabilidade para fortalecer o seu processo motivacional e intelectual nas suas aprendizagens, e a autorregulação faz parte do processo de aprendizagem. A autorregulação motivacional é inerente ao ser humano, sobretudo aqueles que pretendem assumir desafios de continuar a vida acadêmica em uma pós-graduação (Bzuneck; Boruchovitch, 2016).

O processo de aprendizagem é complexo por um prosseguimento de fatores de aprendizagem diários, que podem ser fragmentados em fases de pré-ação, ação e pós-ação. Os alunos que autorregulam sua aprendizagem com estratégias funcionais tendem a aperfeiçoarem a qualidade da sua aprendizagem, apresentam maior determinação e motivação pessoal, mantendo a perseverança nos seus deveres e nas competências desenvolvidas, independentemente do contexto onde tal aprendizagem acontece (Perels et al., 2005; Winne, 2004).

3. QUANDO UTILIZAR A AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM?

Na verdade, utilizamos a autorregulação o tempo todo, pois ele é um processo inerente do ser humano. Podemos focar neste processo de forma consciente toda vez que precisamos aprender algo, ou

seja, no início de um novo curso, na universidade, num novo trabalho, dentre outras atividades que envolvam aprendizagem (Rosário, 2016).

A autorreflexão, através da autoavaliação das autorreações, da autossatisfação e das inferências adaptativas de maneira consciente, pode ser a chave para melhorar o seu desempenho geral de aprendizagem, bem como reduzir sua ansiedade durante o processo de aprender, sobretudo, algo novo e mais desafiador (Silva, 2019). Ao manter a ansiedade em níveis funcionais, você conseguirá ter um melhor controle volitivo, adaptando-se e mantendo o foco, melhorando conseqüentemente sua capacidade de planejar o próximo passo (Zimmerman, 2000).

O processo autorregulatório poderá ser bastante útil no ambiente de estudo, como num curso, pois permite o monitoramento e avaliação mais concreta pode auxiliar no desenvolvimento em relação ao processo de ensino-aprendizagem (Piscalho, 2018; Bandura, 1996).

4. POR QUE E PARA QUE UTILIZAR A AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM?

A autorregulação da aprendizagem está relacionada a capacidade de organizar e projetar as estratégias de aprendizagens, tanto antes e durante nas suas execuções de tarefas, como na revisão e apuração dos resultados, consiste em um importante mecanismo intrínseco (Carvalho, 2020).

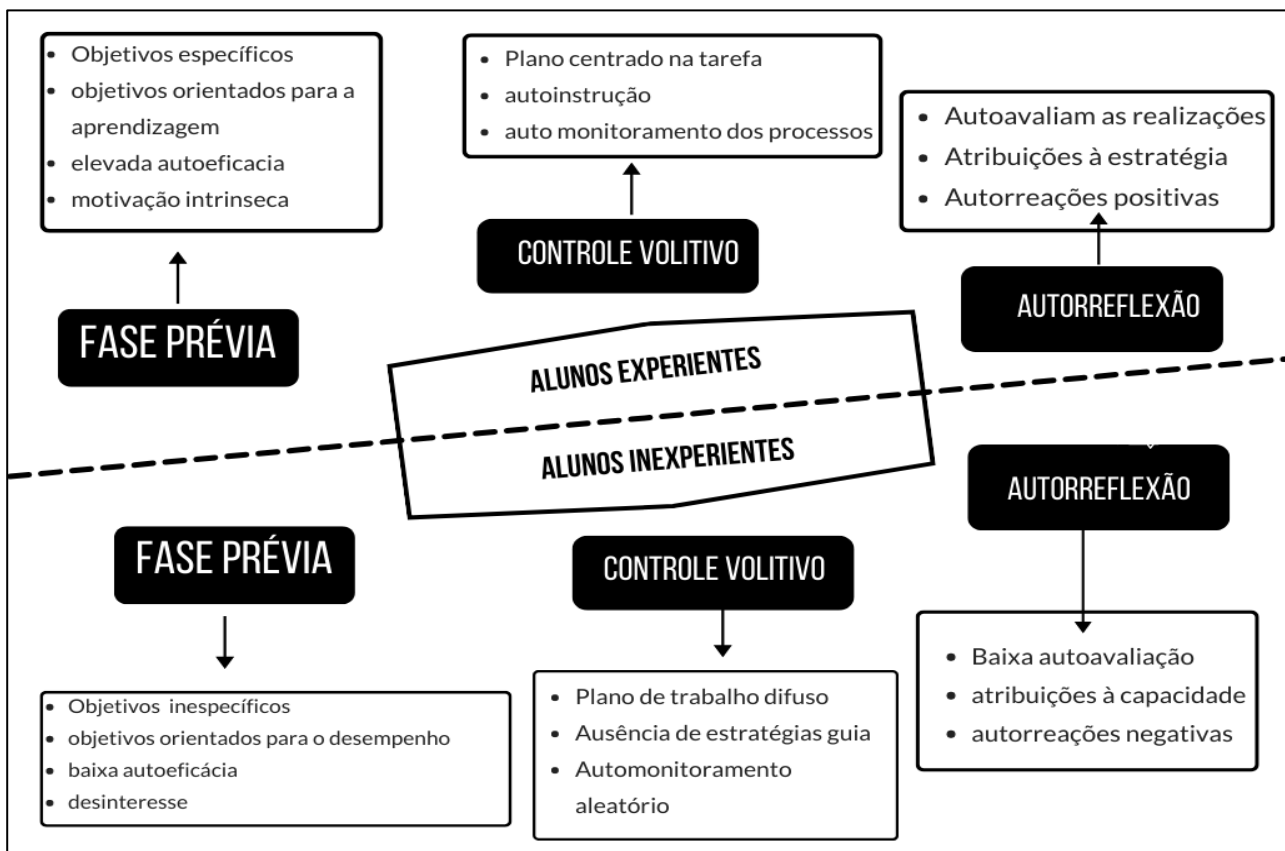


Figura 7. Subprocessos autorregulatórios de alunos experientes e inexperientes (Adaptado de Rosário, 2016).

Essa ação está relacionada à execução e organização, que implicam na regulação e na avaliação do uso das habilidades cognitivas adotadas para guiar os alunos na percepção de que, previamente a todas atividades, tem de haver uma fase de planejamento de objetivos e de estratégias. Essas etapas repercutem-se na gestão do tempo, do espaço e dos materiais de estudo (Conceição, 2018).

Todos os alunos tendem a autorregular a sua aprendizagem escolar e as suas realizações em geral, entretanto estudantes com atitudes autorregulatórias menos funcionais tentem a experimentar os episódios de aprendizagem como experiências ameaçadoras questionando sua competência cognitiva, assim a depreciação das oportunidades de aprendizagem é muitas vezes a sua opção (Figura 7).

Por outro lado, os estudantes com atitudes autorreguladoras mais funcionais encaram sua aprendizagem como oportunidade para ampliar suas competências. Isso significa que os estudantes inexperientes estabelecem objetivos instrutivos, mas de baixa operacionalidade dada a sua inespecificidade e o fato de serem estabelecidos a longo prazo, conduzindo desta forma a um baixo controle volitivo e a formas limitadas de autorreflexão sobre os seus comportamentos de aprendizagem. Já os estudantes experientes estabelecem objetivos específicos, proximais e uma priorização adequada (Figura 7).

Para o desenvolvimento da autonomia todo ser humano constrói a habilidade de planejar as atividades do cotidiano. O planejamento é um meio para se programar as ações, um processo de racionalização, organização e coordenação. A autorregulação é um processo consciente e voluntário de governo, pelo qual possibilita a gerência dos próprios comportamentos, pensamentos e sentimentos, ciclicamente voltados e adaptados para obtenção de metas pessoais e guiados por padrões gerais de conduta (Zimmerman, 2000; Rosário, 2016).

A autorregulação, quando considerada num contexto de aprendizagem, relaciona-se com o processo que abarca a ativação e a manutenção das cognições, motivações, comportamentos e afetos dos alunos (Da Veiga, 2013). A aprendizagem autorregulada está agregada à melhor retenção do conteúdo com maior envolvimento nos estudos e melhorando o desempenho na vida do acadêmico trazendo um aspecto importante de aprendizado ao indivíduo e na performance acadêmica em sala de aula. Os resultados obtidos pela autorregulação fazem com que os alunos utilizem estratégias memorizada de forma adequada para exercer um papel ativo em sua própria aprendizagem, proporcionando uma gestão adequada de recursos internos e externos obtendo metas e objetivos que desejam alcançar (Díaz, 2011). A partir da autorregulação que os resultados são obtidos e necessários para melhoria e eficácia dos processos acadêmico e a para formação de cidadão crítico e atuante na sociedade (França, 2015).

5. COMO UTILIZAR AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM PARA OTIMIZAR MEUS ESTUDOS?

Com já discutimos até aqui a autorregulação da aprendizagem é um processo produzido pelo próprio indivíduo, mesmo que papel das práticas pedagógicas em sala de aula e dos contextos de ensino-

aprendizagem seja fundamental para que essa mentalidade se fortifique nas pessoas. Para fundamentar nesse processo, há vários modelos educacionais que ajudam a instituir a autorregulação de forma eficaz. Aqui, falaremos do modelo PLEA (Planejamento, Execução e Avaliação), elaborado pelo psicólogo português Pedro Sales do Rosário, da Universidade do Minho que são as três fases da autorregulação no planejamento, execução e na avaliação (Figura 8).

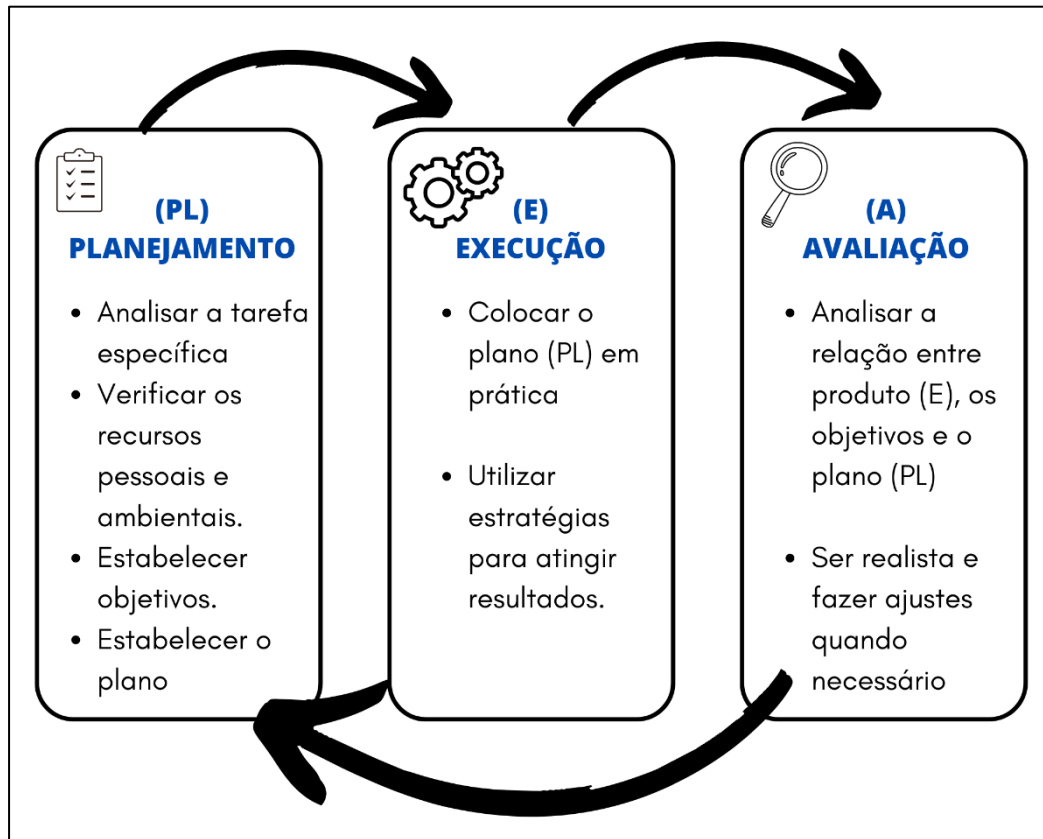


Figura 8. PLEA - Planejamento, execução e avaliação (Adaptado de Rosário, 2016).

No planejamento, você deve examina a tarefa à qual se dedicará e examina quais são os meios dos quais dispõe para executa-la (por exemplo, tempo disponível, material teórico, entre outros). Na Execução, você deve pôr em prática o planejamento definido na fase anterior, mantendo sempre em vista seus propósitos finais. Na avaliação, é o momento de analisar o real resultado dos seus esforços, para então verificar se é fundamental realizar algum ajuste, se o desempenho está adequado (Figura 8). Repare que este modelo é muito parecido como ciclo regulatório da autorregulação da aprendizagem (Figura 6) que discutimos anteriormente. Assim, o planejamento aqui corresponde a fase previa e será influenciado pelas suas crenças e interesses; a execução, vai depender do seu controle volitivo; e, a avaliação vai depender da sua capacidade de autorreflexão.

Como ferramenta prática para te ajudar a melhorar suas habilidades autorregulatórias no dia a dia, te apresentamos aqui o quadro Kanban (Figura 9). Ele é uma metodologia de trabalho ágil que vem do Japão (especificamente da empresa Toyota) e significa painel. Este método se baseia no planejamento e na organização das tarefas de acordo com seu estágio de desenvolvimento, desde as tarefas a serem

feitas até as finalizadas. O objetivo é poder visualizar todo o conjunto de tarefas e em qual estágio de execução elas estão. Dessa forma é possível gerenciar melhor o fluxo de trabalho e visualizar quais atividades vem antes e/ou depois (Muniz et al., 2021).

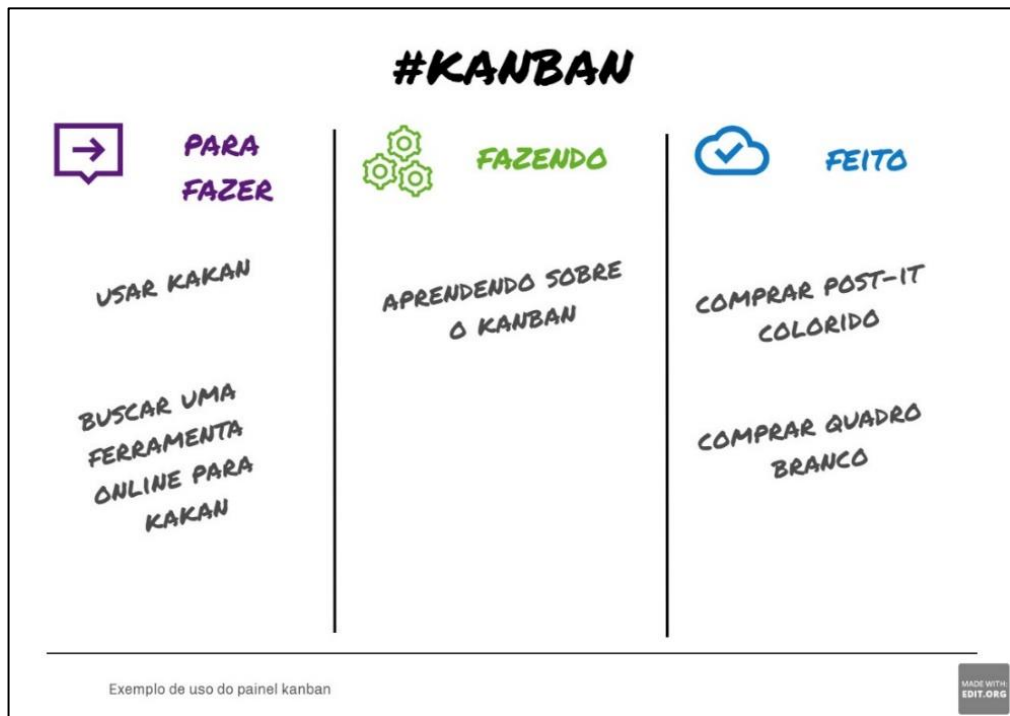


Figura 9. Exemplo de uso do Kanban.

A primeira coisa é listar o que você precisa fazer, em seguida você vai transferindo as atividades listadas para o quadro “fazendo” e “feito”, ou seja, quando você iniciar a execução de uma atividade deve transferi-la para o quadro “fazendo” e quando terminar para o quadro “feito”. Você pode usar qualquer papel disponível, um quadro, bloco de notas coloridos nas paredes, o Excel ou alguma ferramenta digital, use sua criatividade (Figura 9).

Para finalizar, sugerimos uma forma de exercitar sua autorreflexão, uma vez que, ela é quem vai te direcionar para estratégias autorregulatórias mais eficazes ao longo da sua vida e do seu aprendizado. Como ferramenta prática de autorreflexão, sugerimos o exercício “Que bom”, “Que pena”, “Que tal”. A ferramenta consiste em refletir sobre:

1. **Que bom:** descrever o que você aprendeu, o que deu certo, o que funcionou;
2. **Que pena:** o que não aconteceu conforme planejado, o que você não conseguiu prever ou antecipar, o que faltou;
3. **Que tal:** quais ajustes precisariam ser feitos para melhorar a atividade, quais habilidades você ainda precisa aprender, quais atitudes deve tomar para não repetir os mesmos erros.

Você não precisa usar um quadro ou um papel toda vez que for refletir, mas fazer a autorreflexão consciente com certeza vai te ajudar a ajustar algumas estratégias de aprendizado, te ajudando

principalmente a não cometer os mesmos equívocos em situações semelhantes. Deixamos um modelo para impressão em branco de Kanban (APÊNDICE 2) e de autorreflexão (APÊNDICE 3) para você esperamos que possa te ajudar.

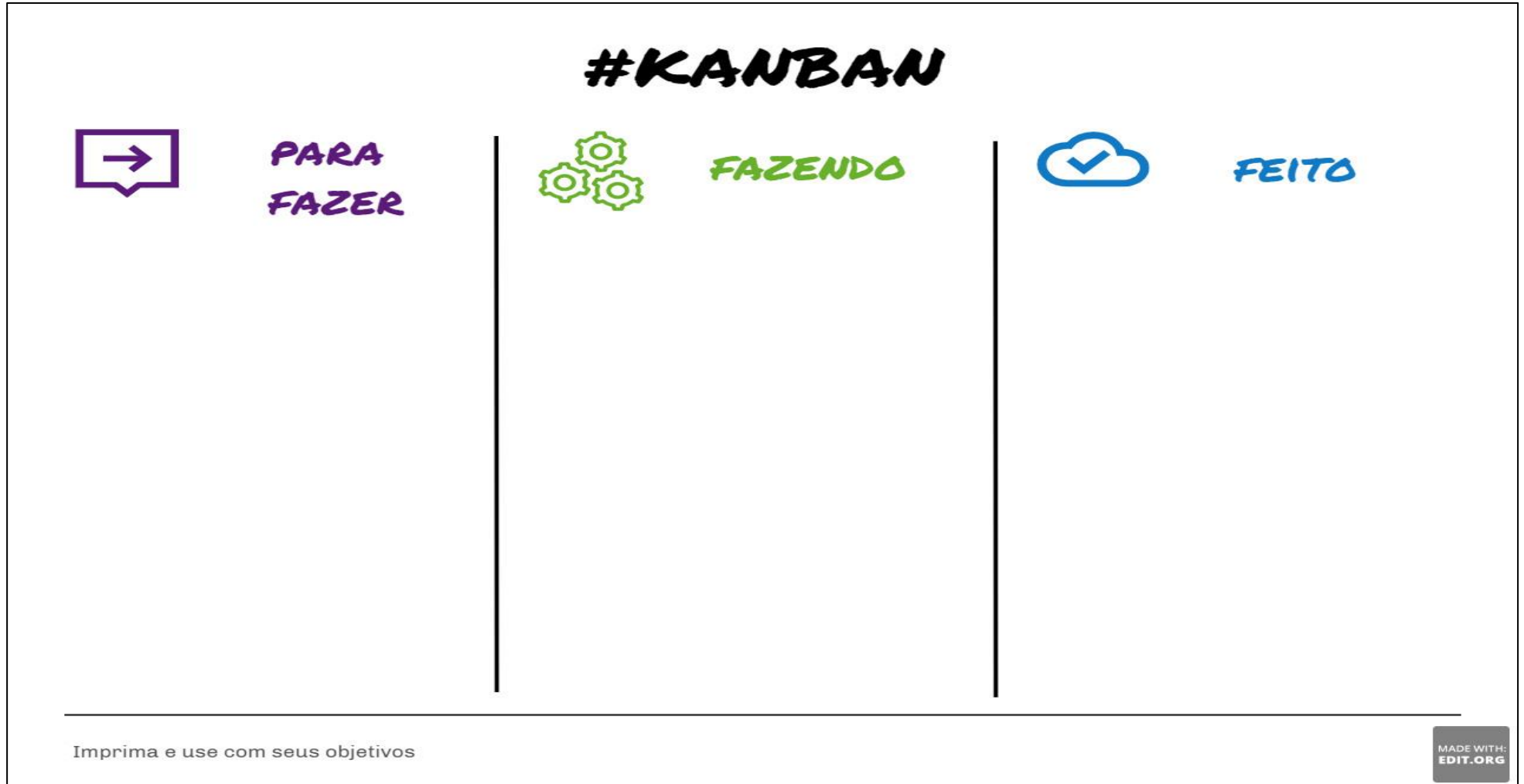
REFERÊNCIAS

- Becker, M. H. O. Autorregulação da aprendizagem em matemática: uma experiência com alunos do ensino médio. 2016.
- Bzuneck, J. A.; Boruchovitch, E. Motivação e autorregulação da motivação no contexto educativo. *Psicologia Ensino & Formação*, v. 7, n. 2, p. 73-84, 2016.
- Conceição, C. V.; Moraes, M. A. A. Aprendizagem cooperativa e a formação do médico inserido em metodologias ativas: um olhar de estudantes e docentes. *Revista brasileira de educação médica*, v. 42, p. 115-122, 2018.
- De Carvalho, M. F. Instituto Federal De Educação, Ciência E Tecnologia Do Rio Grande Do Sul Campus Porto Alegre Mestrado Profissional Em Informática Na Educação.2020.
- Da Silva, A. L.; Simão, A. M. V.; Sá, I. A auto-regulação da aprendizagem: estudos teóricos e empíricos. *Intermeio: Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação-UFMS*, v. 10, n. 19, 2004.
- Da Veiga Simão, A. M.; Frison, L. M. B. Autorregulação da aprendizagem: abordagens teóricas e desafios para as práticas em contextos educativos. *Cadernos de Educação*, n. 45, p. 02-20, 2013.
- Díaz-Rodríguez, F. M. O processo de aprendizagem e seus transtornos. 2011.
- Dionísio, M. H. L. R. As políticas públicas de educação face ao insucesso escolar: porque a escola não seduz na era do conhecimento? 2009. Tese de Doutorado.
- Ferreira, D. A. V.; Da Silva, A. P.; Da Silva, K. R. X. Ensino de oncologia na graduação médica e autorregulação da aprendizagem. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto (TÍTULO NÃO-CORRENTE)*, v. 14, 2015.
- França, R. S. Um modelo para a aprendizagem do pensamento computacional aliado à autorregulação. 2015. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.
- Frison, L. M. B. Auto-regulação da aprendizagem: atuação do pedagogo em espaços não-escolares. 2006.
- Garcia, P. S.; Bizzo, N. Formação contínua a distância: gestão da aprendizagem e dificuldades dos professores. *Cadernos de Pesquisa*, v. 43, p. 662-681, 2013.
- Piscallo, I. Promoção Da Autorregulação Da Aprendizagem Das Crianças: Aplicabilidade De Um Instrumento De Apoio À Prática Pedagógica Na Formação Inicial De Educadores/As E Professores/As Disponível Em [i](#) Acesso Em 29 De Julho 2022.
- Libâneo, J. C. O planejamento escolar. *Didática*. São Paulo: Cortez, p. 221-247, 1991.
- Marcondes, J. S. Planejamento: O que é? Conceitos, importância e Tipos de Planejamentos. 21 de Junho de 2020. Disponível em Blog Gestão de Segurança Privada:

Planejamento:<https://gestaodesegurancaprivada.com.br/planejamento-o-que-e-conceitos-tipos/> – Acessado em 29 de Julho 2022.




- Marques, T. P. Clínica da Infância. Leya, 2011. Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática [recurso eletrônico] / Organizadores, Lilian Bacich, José Moran. – Porto Alegre: Penso, 2018 e-PUB.
- Monteiro, S. C.; Da Silva Almeida, L.; Vasconcelos, R. M. de C. F. Abordagens à aprendizagem, autorregulação e motivação: convergência no desempenho acadêmico excelente. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 13, n. 2, p. 153-162, 2012.
- Muniz, A. et al. Jornada Kanban na prática: Unindo teoria e prática para acelerar o aprendizado para quem está iniciando (Jornada Colaborativa). Ebook Kindle, BRASPORT; 1ª edição. 301p.
- Perels, F.; Gurtler, T.; Schmitz, B. Training of self-regulatory and problem-solving competence. *Learning and Instruction*, 15, 123-139, 2005.
- Polydoro, S. A. J.; Azzi, R. G. Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção. *Psicologia da educação*, n. 29, 2009.
- Rosário, P.; Núñez, J. C.; González-Pienda, J. Cartas do Gervásio ao seu umbigo. Almedina, 2019.
- Santos, L. Q. dos. Estratégias para a rotina de estudos do violonista: uma perspectiva baseada na aprendizagem autorregulada. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.
- Silva, E. P. et al. Construção e validação da escala de autorregulação acadêmica. 2019.
- Vieira, D. C. Estratégias de compreensão leitora ancoradas no construto da aprendizagem autorregulada: uma intervenção pedagógica. 2014. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pelotas.
- Zimmerman, B. J.; Risemberg, R. Becoming a self-regulated writer: A social cognitive perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 22, 73-101, 1997.
- Zimmerman, B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Em M. Boekaerts, P. R. Pintrich; M. Zeidner (Eds.), *Handbook of selfregulation* (pp.13-39). San Diego: Academic Press. 2000.

APÊNDICE 2



APÊNDICE 3


#AUTORREFLEXÃO SOBRE _____

 QUE BOM	 QUE PENA	 QUE TAL?
--	---	---

Imprima e use com seus objetivos

MADE WITH: EDIT.ORG

Gestão do tempo

 10.46420/9786581460730cap3

Simone da Silva Felix
Laura Pereira dos Santos
Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues

1. O QUE É GESTÃO DO TEMPO?

Uma das dificuldades que os estudantes normalmente encontram ao iniciar o curso superior ou até mesmo na continuidade de seus estudos é a forma de administrar o tempo. O tempo nos dias atuais se tornou recurso limitado, se tornando essencial o seu gerenciamento. Sendo assim, “a gestão de tempo, no contexto acadêmico, torna-se uma das competências essenciais a serem desenvolvidos pelos alunos” (Marcilio et al., 2021). Quem nunca deixou algo para fazer depois e se apertou com os prazos? Quem nunca se assustou com a quantidade de coisas para estudar antes de uma prova? Quem nunca cortou um dobrado com a quantidade de documentos necessários para a inscrição de um processo seletivo? Quem perdeu a noção do tempo em uma atividade qualquer?

Gestão do tempo é um conjunto de técnicas usado para aprimorar a realização de tarefas, de modo que a produtividade e a eficiência sejam mantidas. O gerenciamento do tempo, portanto, consiste na adoção de uma série de processos e ferramentas que auxiliam o cumprimento de atividades e projetos, dentro dos prazos estabelecidos e com resultados satisfatórios (UCS, 2020). A gestão do tempo é o processo em que os estudantes organizam e estruturam horários e dias em que serão realizadas tarefas necessárias para alcançarem seus objetivos de aprendizagem (Filcher; Miller, 2000). Alguns autores afirmam que estudantes que conseguem gerenciar seu tempo com eficácia apresentam melhores resultados acadêmicos (Filcher; Miller, 2000), assim a gestão do tempo no meio acadêmico pode estar relacionada com a programação de tarefas, por meio de cronogramas, listas de tarefas, com prazos estabelecidos, pensados para se obter o melhor resultado dentro do tempo disponível.

O gerenciamento do tempo é uma ferramenta importante para a tomada de consciência do tempo necessário para a realização das atividades e suas respectivas etapas, os prazos estabelecidos e as melhores estratégias para o cumprimento de tais prazos, culminado na plena realização das atividades. Neste capítulo buscamos realizar uma reflexão sobre a gestão do tempo e suas implicações na vida do estudante, bem como apresentar ferramentas para sua otimização.

2. QUEM DEVE UTILIZAR A GESTÃO DO TEMPO?

Qualquer pessoa pode utilizar a gestão do tempo no cotidiano, entretanto diante dos inúmeros desafios para lidar com as demandas acadêmicas e as demais tarefas de vida cotidiana enfrentada pelos estudantes a gestão do tempo é muito indicada para aqueles que precisam e têm diversas atividades simultâneas e que precisam se organizar nos estudos, nos projetos, em um curto período de tempo (Estrada et al., 2011).

Para os estudantes de pós-graduação (*lato sensu e stricto sensu*) essa necessidade de conciliar os estudos com as demais atividades urge de forma mais latente. Uma vez que esse deve continuar vivendo e administrando sua vida pessoal, familiar, social e laboral e atender todos os requisitos do programa de pós-graduação em que este ingressou, inclusive o cumprimento do cronograma de estudos e de pesquisa a ser desenvolvida (Silva et al., 2020).

3. QUANDO UTILIZAR A GESTÃO DO TEMPO?

Você pode e deve usar a gestão do tempo em qualquer momento. Você já faz isso sem perceber no dia a dia, mas quando temos atividades sobrepostas ou prazos apertados a gestão do tempo se torna algo muito importante. Por exemplo, você já ficou adiando uma tarefa a ponto de quase perder o prazo?

Estudos demonstram que a “procrastinação acadêmica é definida como o adiamento desnecessário de tarefas relacionadas aos estudos, como estudar para provas, realização de trabalhos e leitura de textos” (Pereira; Ramos, 2021), que coloca em risco o desenvolvimento das atividades e a aprendizagem, pois de forma desordenada, com desperdício e escassez de tempo, o acadêmico busca fazer em regime de urgência o que deveria ter sido realizado dentro de tempo hábil, previamente estabelecido com maior aproveitamento e significância para aprendizagem.

A gestão do tempo pode ser uma boa ferramenta para diminuir a procrastinação no dia a dia, uma vez que a procrastinação pode ser entendida como adiamento voluntário e desnecessário de alguma atividade pretendida, ainda que as possíveis consequências negativas sejam conhecidas. Assim a gestão do tempo pode ser utilizada durante todo o processo de organização, realização e apresentação dos resultados, quer sejam produzidos, demonstrados ou avaliados de forma quantitativa ou qualitativa e quanto mais cedo você aprender a gerenciar seu tempo, mais fácil a organização das suas tarefas pode ficar.

Na vida acadêmica é importante que a gestão do tempo ocorra desde o ingresso na universidade (ou num curso qualquer), sendo utilizada como ferramenta para a execução eficiente de qualquer atividade acadêmica, tanto na graduação quanto e tanto mais na pós-graduação, pois neste último caso o estudante assume também outro papel dentro da configuração social dentro do contexto universitário, o de pesquisador (Marcilio et al., 2021).

4. POR QUE E PARA QUE GERENCIAR O TEMPO?

Sempre buscamos por mais tempo para conseguir realizar atividades corriqueiras e triviais e mais ainda as atividades acadêmicas. Ou ainda sempre temos alegações de que o tempo não foi suficiente para todas aquelas demandas sempre são utilizadas na tentativa de justificar a má gestão do tempo, não é mesmo?

Quando temos claro, o que precisamos fazer é mais fácil encontrar uma forma de organizar e priorizar as nossas atividades. Saber priorizar as tarefas é um bom começo para resolver tantas demandas que aparecem, essa é umas das estratégias da gestão do tempo. Estabelecer um plano e objetivos concretos, a cada etapa concluída de modo que seja possível avaliar os pontos positivos e negativos, monitorar cada etapa do processo para que o fique ciente daquilo que deu certo e também daquilo que pode ser melhorado (Rosário et al., 2006).

Ao compreender que a gestão do tempo é um conjunto de técnicas utilizadas para aperfeiçoar a realização das atividades acadêmicas, de modo que o rendimento e a aprendizagem sejam mantidos; e ao começar a utilizar algumas ferramentas de gestão de tempo no dia a dia, muito provavelmente, algumas tarefas poderão ser realizadas de forma mais rápida, eficiente e com menos perdas de prazo, o que implica na melhoria significativa da eficiência e o aumento do desempenho e produtividade. Assim a utilização da gestão do tempo poderá melhorar a organização, diminuir a indecisão entre quais atividades executar, aumentar sua autoconfiança, reduzir sua ansiedade e o stress por antecipação.

5. COMO GERENCIAR O TEMPO PARA FACILITAR OS ESTUDOS?

Conforme já mencionamos, o gerenciamento do tempo, consiste na adoção de uma série de processos e ferramentas que auxiliam o cumprimento de atividades e projetos, dentro dos prazos estabelecidos e com resultados satisfatórios. Nesse sentido a gestão do tempo é um dos fatores que mais influenciam no sucesso escolar dos estudantes (Rosário et al., 2006).

O primeiro passo para autogerir melhor o seu tempo é visualizar e entender como você está usando o seu tempo. Isso pode ser feito em 4 etapas. O primeiro passo é diagnosticar o uso do tempo, ou seja, entender se sua agenda de atividades da semana está funcional ou não. A partir do diagnóstico do uso do tempo você vai perceber o tempo dedicado a cada uma de suas atividades realizado no decorrer da semana, incluindo o tempo com a família, estudos, lazer, tempo de deslocamento para o trabalho e faculdade entre outros (Figura 10).

Na segunda etapa, você deverá definir seus objetivos, estabelecendo metas de curto prazo, estabelecendo data para atingir cada etapa, monitorando a realização de cada tarefas que forem estabelecidas para um bom gerenciamento do tempo de cada atividades. A terceira etapa consiste em criar estratégias que possibilite lidar com as dificuldades percebidas na sua gestão do tempo. Uma delas é a realização de uma lista de atividades de tudo aquilo que você consegue realizar em 5 e entre 15 minutos. Já a quarta etapa, é a avaliação do uso do tempo é uma etapa crucial, na qual você deve analisar

o tempo gasto em cada atividade e conseguir identificar quais foram os pontos positivos e negativos para as devidas correções e mudanças se necessário (Figura 10).

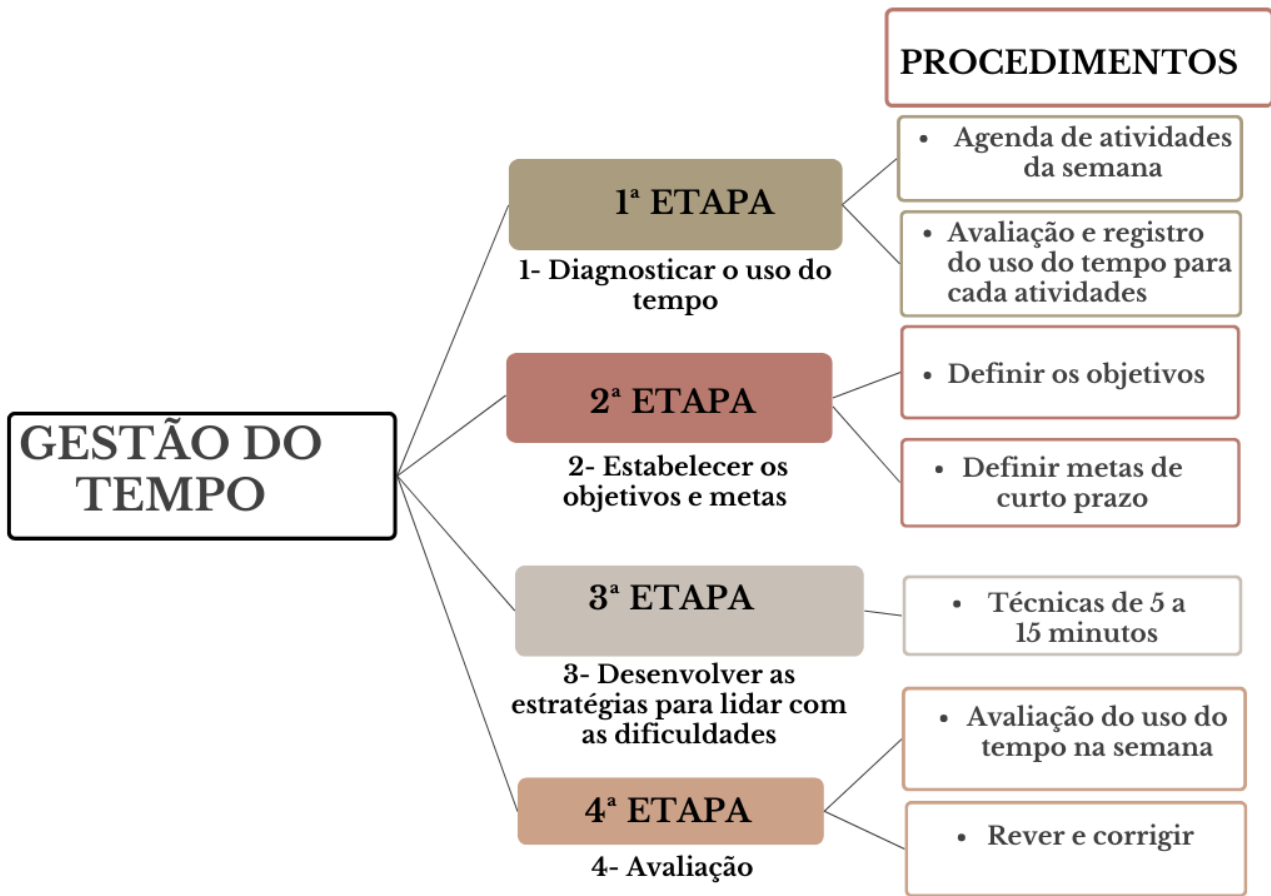


Figura 10. Etapas da autogestão do Tempo (Adaptado de Rosário, 2006).

FUNÇÃO	ATIVIDADES	DIA	TEMPO
PROFISSIONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Reunião • Curso • Aperfeiçoamento 	<ul style="list-style-type: none"> • 4ª feira • 2ª feira 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 horas • 3 horas
ESTUDANTE	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhos acadêmicos • Leitura semanal • Estudos 	<ul style="list-style-type: none"> • 5ª e 6ª feira • 3ª, 5ª e 6ª feira • 2ª a 6ª feira 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 horas • 1 hora • 1 hora e meia
FAMÍLIA	<ul style="list-style-type: none"> • Saída com a família 	<ul style="list-style-type: none"> • Sábado e Domingo 	Média 6 h.
PESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar a agenda • Leitura Atualidade • Organizar as refeições • Salão de beleza 	<ul style="list-style-type: none"> • Domingo • 2ª a 6ª feira • Domingo • Sábado 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos • 30 minutos • 2 horas • 2 horas
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Evento Social • Lazer 	<ul style="list-style-type: none"> • Domingo • Sábado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hora e 30 min. • 3 horas

PLANEJAMENTO SEMANAL

Figura 11. Exemplo de planejamento semanal para autogestão do tempo.

Outra estratégia é fazer um planejamento das atividades que serão desenvolvidas no decorrer da semana, atribuindo a elas o dia e o tempo gasto na realização de cada uma delas (Figura 11). O planejamento semanal é um procedimento muito simples, que melhora significativamente o aproveitamento de tempo, pois define e prioriza as atividades de cada dia. O planejamento semanal deve ser feito no final da jornada de cada semana, com as devidas anotações daquilo que deu certo ou não, com base na agenda anterior, e também com relação a metas anuais e em projetos específicos.

O planejamento diário, também pode ser uma alternativa eficaz para quem tem muitas tarefas para executar. Ao se organizar diariamente você terá condições de ter uma visão geral de tudo aquilo que precisa ser realizado naquele dia de maneira mais específica, levando em conta a quantidade de horas gasta em cada atividades. A primeira etapa de um planejamento diário pode ser fazer uma lista CAF (Lista de coisas a fazer) e depois priorizar cada uma dessas coisas. Esse recurso pode auxiliar no processo da autogestão do tempo, pois é uma ferramenta que pode ajudar na priorização e organização das atividades. É uma forma de não esquecer o que se tem que fazer e, ao mesmo tempo, fazer de imediato o que é mais urgente (Rosário et al., 2006).

Nós já te ensinamos, no capítulo anterior, o kanban (Figura 6), você pode utiliza-lo para visualizar suas atividades e ainda monitorar a execução e conclusão das tarefas. Neste capítulo, recomendamos que você experimente o uso de um planner. O “*planner*” é um caderno impresso com um formato específico, no qual você pode juntar informações de acordo com a sua necessidade e que vão te auxiliar na sua organização e se planejamento para alcançar suas metas e certamente te ajudar e ser muito mais produtiva e eficiente na realização das suas tarefas.

O *planner* é a ferramenta que vai permitir que você planeje sua vida profissional e pessoal deixando-a mais organizada, produtiva e prática, conseguindo cumprir assim todas as suas metas e objetivos. Deixamos um modelo para impressão em branco de planejamento semanal e diário (APÊNCIDE 4) e planejamento de projeto (APÊNDICE 5) para você se organizar no dia a dia. Além disso, se você quiser outros modelos de *planner* é só usar o QR-Code⁵ abaixo.

REFERÊNCIAS

- Costa, M. T. M. De S.; Abreu, F. S. D. de; Silva, D. N. H. Crianças com deficiência visual e suas atividades criadoras: contribuições da perspectiva histórico-cultural. *Psicologia Escolar e Educacional*. 2021, v. 25. Epub 11 Jun 2021. ISSN 2175-3539.
- Estrada, R. J. S.; Flores, G. T.; Schimith, C. D. Gestão do Tempo como Apoio ao Planejamento Estratégico Pessoal. *Revista de Administração da UFSM*, v. 4, n.1, p. 315-332. Santa Maria, 2011.



- Filcher, C.; Miller, G. Learning strategies for distance education students. *Journal of Agricultural Education*, v. 41, n. 1, p. 60-68. 2000.
- Freire, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra (Coleção Leitura), 1996.
- Marcílio, F. C. P.; Blando, A.; Rocha, R. Z.; Dias, A. C. G. Guia de técnicas para a gestão do tempo de estudos: Relato da construção. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41, 1-13, 2021. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003218325>
- Pereira, L. C.; Ramos, F. P. Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*. 2021.
- Rosário, P.; Núñez, J. C.; González-Pienda, J. A. *Cartas do Gervásio ao seu umbigo: Comprometer-se com o estudar na universidade*. Coimbra: Almedina, 2006
- Santos, G. A. *A autorregulação da aprendizagem no contexto formativo de professores de espanhol como Língua Estrangeira*. 2020. 178 f., il. Dissertação (Mestrado em Linguística Aplicada)—Universidade de Brasília, Brasília, 2020
- Silva, J. G.; Garcia, L.; Ramos, M. Caracterização da autorregulação emocional e estados afetivos em alunos da pós-graduação stricto sensu. *Revista Espaço Pedagógico*, v. 28, n. 2, p. 791-815, 19 abr. 2022.
- Teixeira, M. A. P.; Dias, A. C. G.; Wottrich, S. H.; Oliveira, A. M. Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicol. esc. educ.* [online]. 2008, vol.12, n.1, pp. 185-202. ISSN 1413-8557.
- Universidade de Caxias do Sul. *Gestão do tempo: o que é e 10 táticas para ser mais eficiente*. 23 de março de 2020. Disponível em <<https://ead.uces.br/blog/gestao-tempo>>. Acesso em 25 de agosto de 2022.

APÊNDICE 5

Planejamento de Projeto

PROJETO: _____ PARA: ____/____/____

PRIORIDADE: ☆☆☆☆☆


IMPORTANTE:

IDEIAS

RECURSOS E FERRAMENTAS

ETAPAS

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).

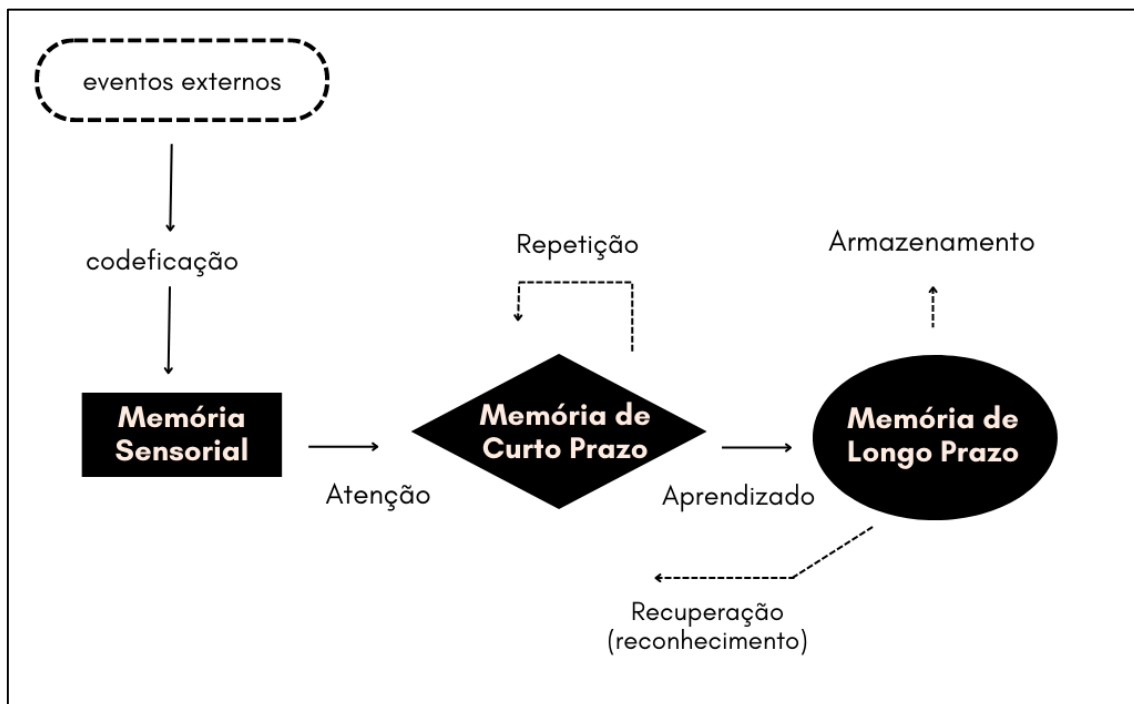


Figura 12. Representação dos componentes da memória (Adaptado de Reis; Mori, 2022).

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.

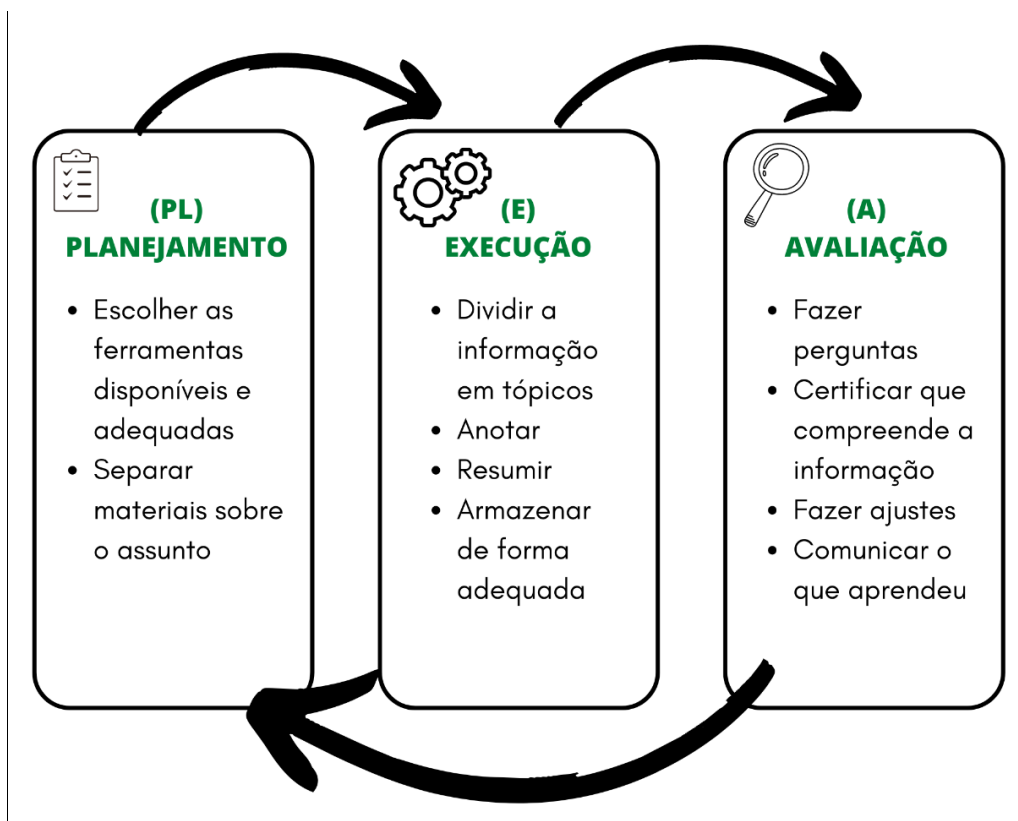


Figura 14. PLEA e a organização da informação (Adaptado de Rosário, 2006).

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

Posfácio

O que realmente pode fazer a diferença no processo de ansiar e aprender?

Não se sinta mal por sentir ansiedade, ela é parte de nós, tem seu aspecto essencial e positivo como colocado ao longo dos textos apresentados. Faz-se necessário, no entanto, construir estratégias para a manutenção do equilíbrio por meio de ações graduais e autoamorosas. Aprender é um desafio, mas, trata-se de algo possível e com potencial real para mudar nossas vidas e de outras pessoas.

Geralmente tudo começa ou pode começar com aquela boa olhada no espelho. Onde estou agora? Onde desejo estar amanhã? Como chegar a este ponto? Autorregular-se é construir o caminho e direcionar a caminhada. Contudo, não tome isso como algo engessado, o caminho apresenta diferentes paisagens que podem nos distrair, as vezes podem também compor nossas experiências e reforçar nossa motivação. Viver é um constante planejar-se e como colocado pelas autoras, algumas coisas podem sair diferentes do sonhado, mas nem por isso invalida os passos dados.

E qual “moeda” temos para essa viagem? O tempo! Investir de forma cautelosa corresponde a um dos processos essenciais ao viver bem, desde sempre. Perguntamos: no que realmente vale a pena investir nosso tempo? Usamos a palavra “investir” e não “gastar”, por meio da primeira entendemos algo que realizamos com propósito, nem sempre o ato de gastar contempla tal foco. Em meio a tantas formas de dor (dentre elas a ansiedade desequilibrada) perder tempo é viver mal. Perder nunca é bacana, mas pode sempre deixar uma lição. Gerir nosso tempo significa alinhar sonhos, planos e ações de forma que nenhum se apresente “capenga” e assim, cause sofrimentos. Você conhece um utensílio chamado peneira? Pois bem, use-a por meio da pergunta “Que diferença isso faz em minha vida?”, “fazendo isso estou “gastando” ou “investindo”? Decida e siga. Logo se deparará com os frutos.

As autoras apresentaram diversas técnicas e estratégias para gestão do tempo, informações e equilíbrio da ansiedade. Tudo isso fortalece nossa musculatura em termos de conhecimentos, algo imprescindível. Para além disso, há um elemento que deve ser construído por nós. Há um vídeo do Patolino no Youtube chamado “podem questionar meus métodos”, neste o personagem destaca “podem questionar meus métodos, mas não podem questionar meus resultados”, uma das possíveis mensagens: olha você pode até achar estranho a forma como eu realizo minhas atividades, mas veja os meus resultados, isso não dá para questionar pois são bons! O que isso nos mostra? Mostra que sim, é importante estudar técnicas, construir estratégias, estudar obras e casos de sucesso, MAS, o elemento chave nisso tudo pode estar na sua relação com essas informações, como você as torna útil para você! Como usá-las de forma produtiva no seu contexto. Não adianta comprarmos um par de tênis maravilhoso se ele não cabe em nossos pés. Seria mais um treco para juntar poeira. Então, se abra para todas as informações, abrace-as, peneire-as, organize-as e estude-as! Crie sentido. Olhe para você, ajuste ao seu tamanho. E como escreveu Fernando Pessoa “Eu sou do tamanho do que vejo”.

Eu sou do tamanho do que vejo

Da minha aldeia vejo quanto da terra se pode ver no Universo...
Por isso a minha aldeia é tão grande como outra terra qualquer
Porque eu sou do tamanho do que vejo
E não, do tamanho da minha altura...
Nas cidades a vida é mais pequena
Que aqui na minha casa no cimo deste outeiro.
Na cidade as grandes casas fecham a vista à chave,
Escondem o horizonte, empurram o nosso olhar para longe de todo o céu,
Tornam-nos pequenos porque nos tiram o que os nossos olhos nos podem dar,
E tornam-nos pobres porque a nossa única riqueza é ver.

Alberto Caeiro, in "O Guardador de Rebanhos - Poema VII"

Heterónimo de Fernando Pessoa



Prof.^a Dr.^a Regiane Caldeira da Silva

Coordenadora do polo Rio das Mortes de Nova Xavantina

Projeto Diferença que faz Diferença

Sobre a organizadora e as autoras



ID Prof.ª Dr.ª Poliany Rodrigues: professora da faculdade de ciências da saúde e do programa de Mestrado em Educação da UNEMAT. Tem mestrado e doutorado em saúde pública e meio ambiente pela Escola Nacional de Saúde Pública. Coordena o grupo de pesquisa sobre Comportamento, Identidade, Saúde Mental e Ambiente (CISMA), desenvolve atividades de pesquisa e extensão na área de divulgação científica em epidemiologia, saúde mental e educação. Colabora com o projeto “Diferença que faz a diferença” desde sua concepção através da disciplina GITA – Gestão da informação e do tempo acadêmico. Foi mentora e idealizadora deste e-book.

ID Estudante Luana Paula da Silva Cardoso: graduanda do curso de Enfermagem da UNEMAT - Campus Cáceres Jane Vanini. Bolsista de iniciação científica do projeto Muita Pressão, vinculado ao grupo de pesquisa sobre Comportamento, Identidade, Saúde Mental e Ambiente (CISMA), estuda a relação entre o sofrimento psíquico e o desempenho acadêmico estudantil.



ID Estudante Daniela Braulia Magalhães Fonseca: graduanda do curso de Licenciatura Plena em Pedagogia da UNEMAT campus Juara. Integrante dos projetos de extensão Empodere-se: defesa pessoal feminina e PodPensar Podcast. Estuda formação de professores e relações de gênero na universidade. Integrou a turma 2022 do projeto “Diferença que faz a diferença”.

ID Esp. Adriane Silva de Abreu: Graduação em Pedagogia (2016). Possui especialização em Psicopedagogia Clínica e Institucional. Atua como professora de Educação Infantil. Fez parte do projeto “Diferença que faz a diferença”.





ID Esp. Cristiana Silva de Abreu: Possui graduação em Pedagogia pela Universidade do Estado de Mato Grosso (2018) com Especialização em LIBRAS (2020). Fez parte do projeto “Diferença que faz a diferença” em 2022.

ID Esp. Neuzenir Silva de Abreu Oliveira: Graduada em Pedagogia. É especialista em Educação Infantil e em Educação Especial. Atua principalmente nos seguintes temas: aprendizagem, família, escola, transtorno do déficit de atenção e hiperatividade e inclusão. Atualmente é professora na rede municipal de ensino de Cáceres. Participou do projeto “Diferença que faz a diferença” em 2022.



ID Simone da Silva Felix: é pedagoga formada pela Universidade Federal de Mato Grosso. Atua há mais de 10 anos como professora na educação pública. Já foi assessora pedagógica, diretora e coordenadora pedagógica. Integrou a turma 2022 do projeto “Diferença que faz a diferença”.

ID Esp. Dayanne Moreno: Psicóloga do Ambulatório da Criança de Cáceres-Mato Grosso. Possui graduação em Direito e Especialização em Educação. Tem experiência na área clínica e atendimento de crianças vítimas de violência há mais de oito anos. Colabora com o “Projeto Luz” desde sua concepção através do Ministério Público Estadual para ajudar vítimas de abusos sexuais. É conselheira titular do Conselho da Criança e do Adolescente de Cáceres (CMDCA). Participou do projeto “Diferença que faz a diferença” em 2022.





ID Prof.ª Esp. Laura Santos: professora efetiva na rede Municipal de Cáceres. Tem especialização em Educação Especial e Educação Infantil pela Universidade Federal do Estado de Mato Grosso (UFMT). Tem experiência na área de educação especial e Alfabetização, realizando estudos na área da educação na perspectiva freiriana para uma práxis libertadora. Fez parte do projeto “Diferença que faz a diferença” em 2022.

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