

# Como organizar a rotina de estudos de forma eficiente?

Divisão de Integração Pedagógica (Diped)



**PR7**  
UFRJ

**Politécnica**  
UFRJ



# Equipe Diped



**Arlene  
Zimba**



**Tarcila  
Rodrigues**



**Veronica  
Carvalho**



**Hebert  
Abreu**



**Michelle  
Almeida**



**Camila  
Nunes**

# Comemore sua conquista!

Apesar das dificuldades, você chegou até aqui!

Esse é um momento de muito orgulho e muita alegria, mas também...





Angústia,  
medo,  
insegurança...

Ansiedade,  
dúvidas,  
incertezas...



Sentimentos  
conflituosos podem  
estar aparecendo em  
você...

E tá tudo bem!



**Afinal, você está entrando em um novo mundo...**

**Você pode estar vindo do ensino médio, de muitos anos sem estudar, de um outro curso...**

**Cada um de vocês traz uma história!**

# Alguns novos desafios...

Administração do tempo.

Autonomia nos estudos.

Readaptação ao ensino presencial.

Distanciamento da família/local de origem.

Construção de uma identidade universitária.



# Como lidar com tudo isso?

Organizando nosso tempo e nossas atividades, é possível lidar melhor com esses desafios!



**Mas, afinal de contas, o que é a organização de estudos?**

Organizar os estudos não se resume ao ato de traçar metas e horários...



Há mais coisas em jogo e, na maioria das vezes, não pensamos sobre essas coisas!





# Entendi, Diped!

Então, como faço para ter uma organização de estudos eficiente?



## Essa é a pergunta de milhões!



Já adiantamos que **não** existe uma receita mágica!

Mas, a partir de algumas reflexões, as coisas podem começar a fazer sentido...

**Para começar a se  
organizar, você  
precisa pensar sobre:**





# Por quê?

Por que vou estudar?

Quais são os motivos que me levam a estudar?

- ➔ Dúvida ou dificuldade no conteúdo?
- ➔ Revisão ou preparação para um conteúdo novo?
- ➔ Matéria acumulada?
- ➔ Interesse pessoal no conteúdo?
- ➔ Importância da disciplina para a carreira profissional?
- ➔ Proximidade da prova ou avaliação?



# Como?

Como vou estudar? Quais estratégias e técnicas de estudo posso utilizar?

- ➔ Resumos, esquemas coloridos?
- ➔ Fichamentos (anotações de aula, teorias, pontos levantados pelo professor)?
- ➔ Listas de exercícios?
- ➔ Vídeoaulas e/ou Podcasts?
- ➔ Leituras em voz alta, formulando perguntas e respostas?
- ➔ Provas anteriores?



# Quando?

Como gerenciar meu tempo de estudo e minha rotina?

- ➔ Qual período do dia estou mais disponível e com mais facilidade de concentração?
- ➔ Quais tarefas preciso cumprir no meu dia, além de estudar?
- ➔ Costumo ter momentos de pausa e relaxamento?
- ➔ Consigo monitorar o tempo estabelecido e a evolução do estudo?
- ➔ Consigo perceber quando estou me distraíndo e/ou procrastinando?



# Onde?

Como preparar o meu espaço para o estudo?

- ➔ A iluminação é boa?
- ➔ É possível ter silêncio ou músicas que ajudam a me concentrar?
- ➔ Costumo ter lanches e água/sucos por perto?
- ➔ É um ambiente arejado, com boa ventilação para amenizar o calor?



# Com quem?

Como buscar apoio e ajuda nos estudos?

- ➔ Busco os professores, colegas de turma, monitores para tirar dúvidas?
- ➔ Converso com os colegas e professores sobre as dúvidas, receios e tópicos não compreendidos da matéria?
- ➔ Busco apoio para a realização das tarefas que não são acadêmicas, como: delegar tarefas domésticas a outros moradores da casa e/ou ter uma rede de apoio para cuidar de filhos e filhas?
- ➔ Planejo estudos em grupos?





**Pode parecer sem importância,  
mas todas essas dimensões  
precisam ser consideradas no  
momento de organizar os  
estudos!**

**E na prática? Como é?**

# Como iniciar o processo?

**01** Faça uma lista com suas tarefas diárias;

**02** Estabeleça prioridades;

**03** Divida tarefas muito grandes ou muito complexas em partes menores;

**04** Defina seus horários de estudo;

**05** Fique sempre atento/a em como se sente com a sua organização. Avalie!

Algumas sugestões  
práticas:

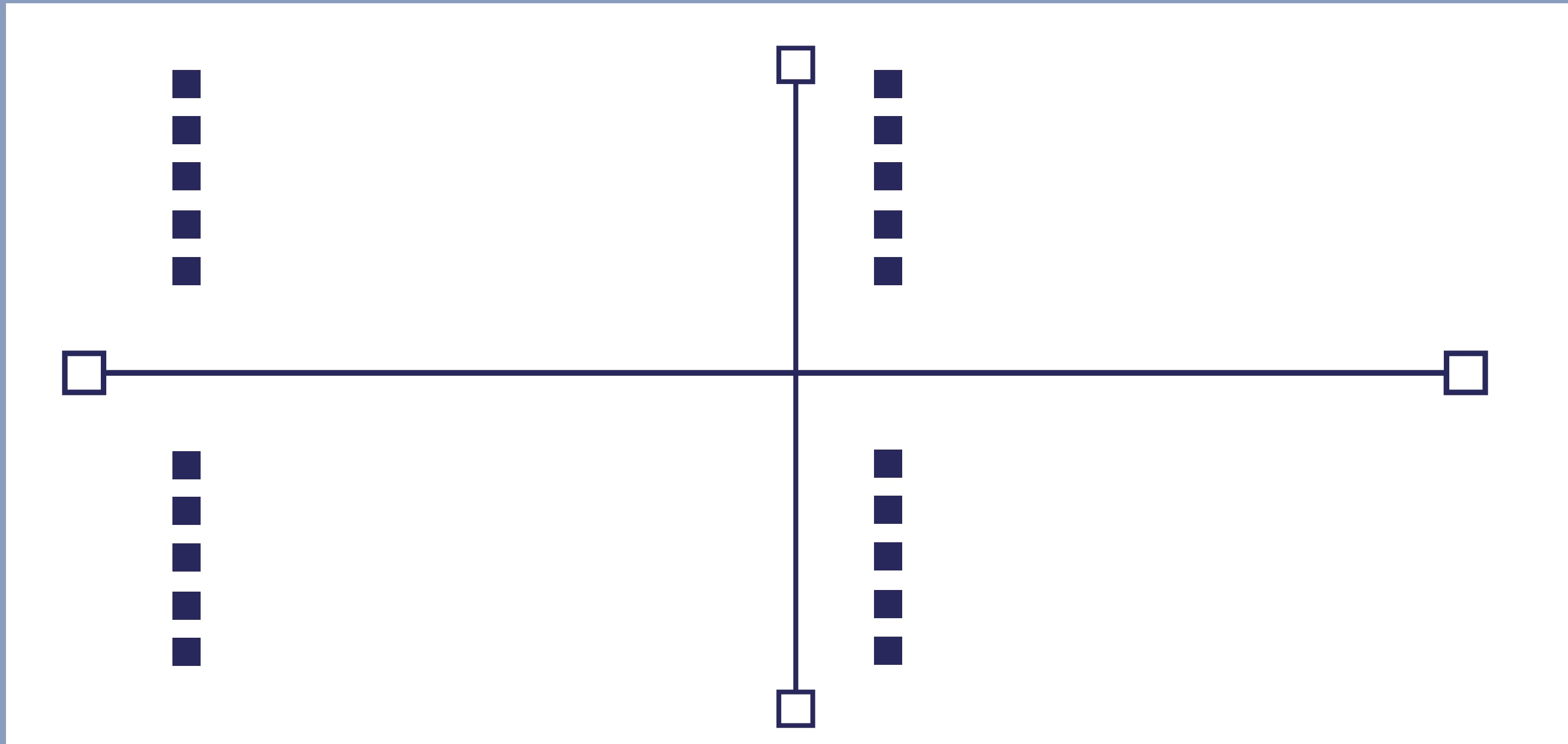




# Cronograma de atividades

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Disciplina 1				Disciplina 6
		Disciplina 2			
		Disciplina 3		Disciplina 5	
			Disciplina 4		

# Minhas tarefas em 4 momentos



# Minhas disciplinas

**DISCIPLINA:** \_\_\_\_\_

**PROFESSOR:**

**CONTATO:**

**LEITURAS:**  
(DATAS E OBSERVAÇÕES)

**TRABALHOS:**  
(DATAS E OBSERVAÇÕES)

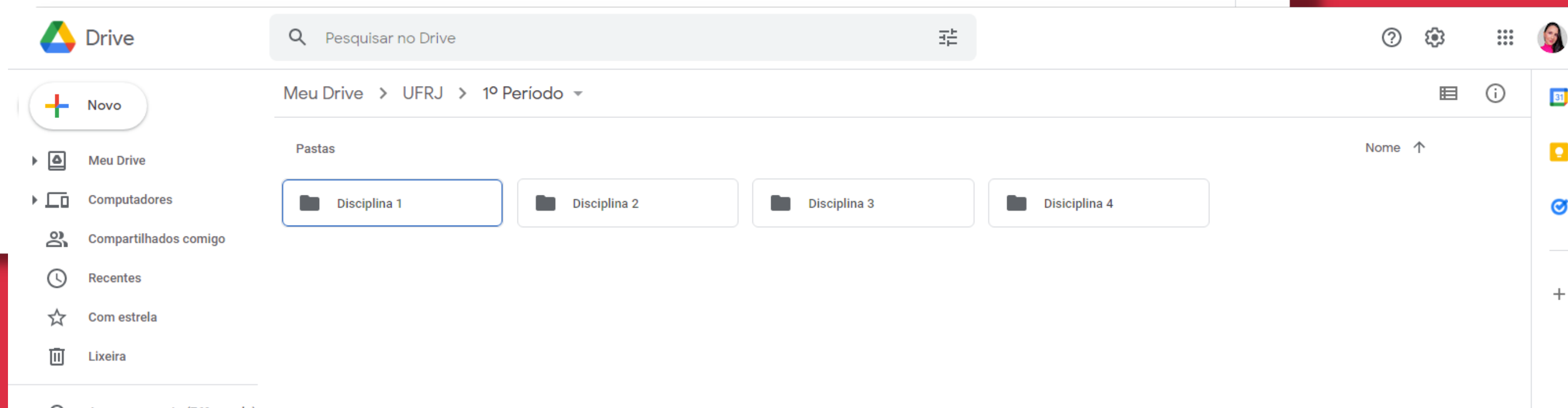
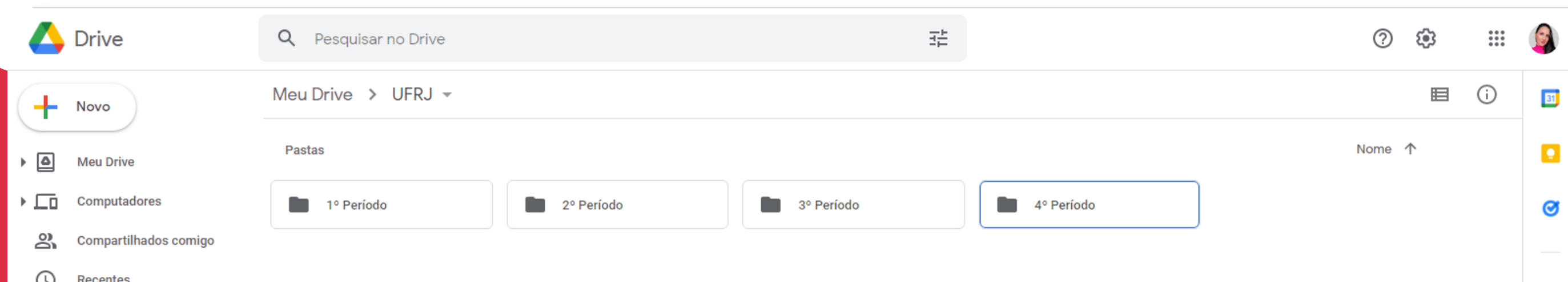
**TESTES/PROVAS:**  
(DATAS E OBSERVAÇÕES)

**OUTROS:**  
(DATAS E OBSERVAÇÕES)

# DRIVE

Você pode usar o drive para armazenar os principais textos, trabalhos, listas de exercícios, anotações, prazos e avaliações.

Nossa dica é que seja por disciplina, mas você pode adaptar ao que for mais viável para sua realidade. É importante que você concentre as **PRINCIPAIS INFORMAÇÕES** em um lugar de fácil acesso.





# Checklist do estudo



Meu lugar de estudo está limpo, organizado e sem distrações;



Sei exatamente o conteúdo e o material de estudo que irei utilizar;



Sei exatamente qual método de estudo irei utilizar (resumos, exercícios);



Sei exatamente quanto tempo durará meu estudo;



Deixei o celular longe e tenho tudo que preciso disponível para não precisar levantar durante o estudo (água, lanche, etc).

# TENHA ANOTADO NO CADERNINHO, CELULAR, DRIVE, APLICATIVOS DE ANOTAÇÕES OU ONDE ACHAR MELHOR

- ➔ Email do coordenador do seu curso;
- ➔ Email da Secretaria acadêmica do seu curso;
- ➔ Datas importantes como : período das aulas, período para trancamento de disciplinas;
- ➔ Prazos para entrega de trabalhos;
- ➔ E-mail da comissão de orientação e acompanhamento acadêmico (todo curso tem uma para chamar de sua);
- ➔ Favorite o site do seu curso.

# SITES IMPORTANTES QUE VOCÊ DEVE ANOTAR E FAVORITAR!



[www.politicasestudantis.ufrj.br](http://www.politicasestudantis.ufrj.br)



[www.portal.ufrj.br](http://www.portal.ufrj.br)

# SITES IMPORTANTES QUE VOCÊ DEVE ANOTAR E FAVORITAR!

graduação.ufrj.br

BRASIL CORONAVÍRUS (COVID-19) Simplifique! Participe Acesso à informação Legislação Canais

Aplicar Contraste A+ Fonte Ampliada A Restaurar Fonte A- Fonte Reduzida »» Pular para Conteúdo

**PR1**  
Pró-Reitoria de Graduação  
Universidade Federal do Rio de Janeiro

INÍCIO E-MAIL UFRJ OUVIDORIA

**INSTITUCIONAL**

- APRESENTAÇÃO
- CURSOS DE GRADUAÇÃO
- DIGNIDADE ACADÊMICA
- EDITAIS
- EDITAIS - RESULTADOS
- ENADE
- ENDEREÇOS
- ESTRUTURA
- FALE CONOSCO
- INGRESSO NA UFRJ
- PROGRAMAS ESPECIAIS
- PUBLICAÇÕES

**RESOLUÇÃO CEG nº 104, DE 19 DE AGOSTO DE 2022**

- Resolução CEG nº 104/2022 - Estabelece normas para regulamentação da segunda chamada, aplicação de prova final e prazo para lançamento de notas no âmbito da graduação da UFRJ.

**EDITAL DO PIBIAC 2022 - Nº 449/2022**

A Pró-Reitoria de Graduação (PR-1), através da Divisão de Integração Acadêmica (DIA), torna público o Edital nº 449/2022 para o Programa de Bolsas de Iniciação Artística e Cultural - PIBIAC/UFRJ.

- Edital nº 449/2022 - cronograma retificado.
- Orientações PIBIAC 2022 - atualizadas.
- Guia para Inscrição de Projeto no PIBIAC - NOVA ATUALIZAÇÃO.
- Tabela de Áreas do Conhecimento.
- Prorrogação do prazo de inscrições.

Calendário Acadêmico

Empresas Conveniadas para Estágio

Dados de Evasão e Retenção dos

[www.graduacao.ufrj.br](http://www.graduacao.ufrj.br)

Fique sempre ligado no calendário acadêmico!

# AS REDES SOCIAIS PODEM TE AJUDAR!

Siga os perfis da UFRJ, participe de grupos, se inscreva nos canais que podem te ajudar nos estudos, busque as possibilidades de integração virtual.



***MAS SEM  
DEIXAR ...***



**DE ESTAR JUNTO,  
NO PAPO,  
NO ESTUDO,  
NAS FESTINHAS,  
NA BIBLIOTECA,  
NO BANDEJÃO OU  
ONDE MAIS VOCÊ  
QUISER E PUDER!**



É importante compreender que a organização não significa ter o controle de tudo...

E a experiência de ser estudante universitário vai além da sala de aula.

**Você não é um robô!**



# Justamente por isso...



Não negligencie sua saúde mental!  
É fundamental reservar um tempo para seu lazer e seu descanso.

Se envolva com grupos de estudantes, cuja pauta seja a luta por uma universidade/sociedade ainda mais plural e democrática!



A organização de estudos  
é um movimento de  
tentativas, erros e  
acertos...



Acolha seus  
erros...

...e descubra  
novas  
possibilidades  
e novas  
alternativas.



# Ah, não esqueça!



**Você é capaz de estabelecer as estratégias mais eficazes para seu estudo!**

**A comparação mais real que você pode fazer é com você mesmo!**

**A organização mais eficiente é a que adequa a sua realidade!**

**Não desista se não der certo!  
Busque sempre outras estratégias!**

**Peça ajuda quando sentir necessidade.  
A jornada é mais fácil quando se caminha junto!**

A **SUA** JORNADA **ESTÁ**  
APENAS **COMEÇANDO**...

QUE SEJA **INCRÍVEL** !

# Contatos



pr7\_ufrj



pr7ufrj



pr7\_ufrj



[www.pr7.ufrj.br](http://www.pr7.ufrj.br)



[diped@pr7.ufrj.br](mailto:diped@pr7.ufrj.br)