

MANUAL DE

APOIO AO

ESTUDANTE





# Instituto Federal do Paraná - IFPR

## Câmpus Paranavaí

### Manual de Apoio ao Estudante

Desenvolvido pela Seção Pedagógica e de Assuntos Estudantis do IFPR câmpus Paranavaí

Ano de Produção: 2020

Alguns ícones utilizados neste manual foram obtidos em:  
<[flaticon.com](http://flaticon.com)>



# SUMÁRIO

**Plano de Estudos: estilos de aprendizagem.....p.3**  
**Dicas de Estudos.....p.7**  
**Planejamento para Vestibular.....p.12**



## PLANO DE ESTUDOS: estilo de aprendizagem

A orientação da SEPAE para o Plano de Estudo se baseia no seu estilo de aprendizagem. Nosso lema é: AULA DADA, AULA ESTUDADA! Por isso, recomendamos que o aluno reserve no mínimo uma hora por dia revisando e estudando os conteúdos que aprendeu no seu horário de aula. Nessa hora de estudo, deve-se considerar o seu estilo de aprendizagem, buscando estratégias de estudo que lhe favoreçam, escolhendo um local mais adequado e um horário em que esteja bem disposto e motivado.

Entende-se por estilo de aprendizagem a forma pela qual cada indivíduo se concentra, processa, internaliza e retém informações e desenvolve suas habilidades.

Na literatura, os estilos de aprendizagem são apresentados de diferentes formas e classificações. Dentre estas formas, destaca-se o método VISUAL, AUDITIVO e CINESTÉSICO que é baseado nesses sentidos e responde com eficiência às expectativas e exigências da escola.



AUDITIVO



VISUAL



CINESTÉSICO





## Estilo Auditivo

Esses estudantes aprendem melhor quando ouvem, geralmente preferem ouvir em vez de tomar notas. Esse tipo de aprendizagem favorece a fixação do conteúdo na sala de aula, ao manter o foco na explicação do professor.

**DICAS:** De todos os estilos, talvez esse seja o que mais se ajusta ao modelo tradicional de ensino e de aprendizagem na escola. Para otimizar seus estudos extraclasse, pode gravar as aulas (mediante autorização) e rever o conteúdo posteriormente ou complementar os estudos com vídeos ou arquivos de voz. Há estudantes que preferem fazer leitura em voz alta e que estudam em grupo, dialogando sobre os conteúdos. Busque alternativas que melhor se adequem ao seu estilo de aprender!



## Estilo Visual

Os estudantes com o estilo de aprendizagem visual percebem e assimilam bem por meio de **imagens, gráficos, diagramas, vídeos** e outros materiais e recursos visuais. Pode ter um tendência de **desenhar o seu modo de pensamento** como uma maneira de comunicar as suas ideias.

**DICAS:** As **aulas online** e **vídeos** são uma boa maneira de estudar em



casa. **Mapas mentais** pode ser uma forma intuitiva para representar um fluxo de pensamento. As imagens são muito úteis no estudo e na memorização. Busque alternativas que melhor se adequem ao seu estilo de aprender!



## Estilo Cinestésico

Esse tipo de aprendizagem envolve prática e movimento. O estudante precisa de estímulo externo. O pensamento normalmente é amplo, fazem anotações de acordo com seu raciocínio, reescrevendo com suas palavras o que o professor diz em sala de aula.

**DICAS:** Sempre que seja possível, procure organizar as informações a sua maneira. Procure exercitar o conhecimento - fazer exercícios é um ótimo recurso para se concentrar, se motivar e memorizar seus conteúdos. Para estudar, crie um ambiente imersivo. Busque alternativas que melhor se adequem ao seu estilo de aprender!



**Não sabe qual é o seu Estilo de  
Aprendizagem? Faça o teste:**

<https://goo.gl/iAYNQL>



## Dicas de Estudo

(Fonte: Proestudo/UFSCAR.)

### Onde estudar

1. Escolha um local que possa ser utilizado apenas para estudar, e apenas por você ou por pessoas que também estejam estudando;
2. Um local com boas condições gerais: boa iluminação, limpo, arejado, organizado, com temperatura apropriada para as condições climáticas, sem ruídos e objetos que distraiam a atenção;
3. Defina e prepare o local antes de começar a estudar;
4. É importante que você não se sinta desconfortável, mas que também não esteja tão confortável que acabe dormindo.

### Quando estudar

1. É preciso estudar com regularidade e em função de um plano de estudos, e não "em cima da hora" (da prova) e por causa das "pressões";
2. Planejar o estudo significa ser capaz de propor, avaliar e rever os planos feitos, de modo permanente. Um plano de estudo não é uma "camisa de força" e sim um referencial para orientar a ação. Serve para que você faça também o que é importante (não apenas o que é urgente) e possa fazê-lo bem;
3. Um plano de estudos deve garantir uma previsão de atividades a curto, médio e longo prazo. Quanto maior e mais precisa for sua visão de conjunto sobre suas tarefas e prazos, melhor a possibilidade de você aproveitar bem seu tempo disponível.





## Como estudar

É comum as pessoas considerarem que estudar é sinônimo de ler, mas há uma variedade de outras formas e recursos para aprender. Experimente e combine alternativas que se adequam ao seu estilo e ao conteúdo que está estudando.

O que fazer:

1. Proponha-se inicialmente unidades de informações fáceis e pequenas para estudo, aumentando o tamanho e o grau de dificuldade de forma gradual.
2. Assumir um papel "ativo" ao estudar é fundamental, mesmo quando a atividade é aparentemente passiva, como no caso de leitura. Não aprendemos por "osmose" e sim a partir de como nos comportamos diante das condições que o ambiente nos oferece. Escrever, fazer exercícios, formular e responder perguntas, formular hipóteses, elaborar exemplos etc, são formas de estudo que geram bom rendimento.

## Como manter um bom rendimento

O que quer que façamos e seja seguido de desconforto, sofrimento ou cansaço, tem sua probabilidade de ocorrência futura reduzida. Estudar não foge à regra. Cada um deve descobrir seus "tempos ótimos" de rendimento em cada circunstância e utilizar esse conhecimento para definir unidades de estudo e prever interrupções ao final de unidades de estudo completadas.



## Como fazer intervalos

Muitas pessoas pensam que, se estão rendendo bem, devem aproveitar o máximo possível a oportunidade. Isto é um equívoco. Breves intervalos para descanso, desde que não signifiquem ou se tornem um modo de fugir da tarefa, servem para recompor a disposição para estudar, aumentando o período de rendimento no estudo.

## Material ao Estudar

1. Providencie tudo que vai necessitar para estudar antes de começar a fazê-lo.
2. Quando estiver estudando, deixe ao alcance somente o material que precisará. Muito material na mesa de trabalho acaba atrapalhando.
3. Lembre-se: "Arrumar desculpas para interromper o estudo" é um sinal de que algo não está "em ordem" em sua relação com o estudo. É preciso enfrentar suas dificuldades. Nada muda se você não mudar e se dedicar aos estudos.



## **Interferências ao estudar**

Algumas interferências ao estudo são identificadas e enfrentadas por quem estuda. Há providências que podem ser suficientes para minimizar a probabilidade de interrupções como, por exemplo:

1. Escolha e preparo adequados do local e do horário de estudo;
2. Regras de boa convivência com pessoas com quem compartilhamos o ambiente;
3. Providências tomadas em relação a assuntos que possam vir a perturbar o estudo ou ser pretexto para interrompê-lo.

## **Avaliação**

Quando uma avaliação se aproxima, é necessário saber a hora de parar de estudar, de modo que boas condições físicas (descanso, alimentação) e psicológicas (relaxamento, concentração) sejam garantidas. Quando você estuda "em cima da hora", é possível que o cansaço faça com que você localize mais dúvidas do que realmente tem, o que geralmente é seguido de maior insegurança, ansiedade e desânimo.

Manter uma rotina de estudos favorece a aprendizagem e, conseqüentemente, prepara para realizar as avaliações, vestibulares, concursos, entre tantos desafios.

Não obteve o resultado esperado? Analise seus erros, revise seus conteúdos e busque aprender por meio de sua avaliação.



## **Um alicerce para o hábito de estudar**

Ao estudar, é necessário reconhecer a importância das etapas intermediárias e se capacitar para propor etapas e condições para sua realização. O estudo continuado lhe possibilita chegar aos objetivos e, nesse processo, é importante ter tolerância para construir o caminho sem perdê-los de vista.

Formular perguntas, ouvir, identificar as próprias dificuldades e utilizar recursos disponíveis são habilidades fundamentais. Além disso, lembre-se: em caso de dúvidas e dificuldades procure seus professores.



## Planejamento para Vestibular

Nessa etapa é muito importante que o estudante organize seu tempo de estudo intercalando os conteúdos escolares com os conteúdos para o vestibular.



Estabeleça e pratique seu Plano de Estudo (Ex: Revezar os conteúdos estudados em sala de aula ou Estudar a cada dia da semana de duas a três disciplinas ou áreas)



Defina quais serão as instituições de ensino que tentará o vestibular para analisar o tipo do concurso e os conteúdos cobrados.



Organize seus estudos para o vestibular de acordo com seu Planejamento.



Tente intercalar os conteúdos de vestibular por áreas distintas, por exemplo: Exatas e Humanas, Humanas e Biológicas.



## Exemplos de Planilhas para organizar seus estudos:

\*Situações hipotéticas. Cada estudante de acordo com sua realidade poderá organizar seus estudos, utilizando uma ou mais planilhas.

### Situação: Aulas suspensas e preparação para vestibular do IFPR.

Calendário: Março/Abril 2020						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
<b>29</b> Ler Livros de Literatura em algum período do dia	<b>30</b> Manhã: Revezar conteúdo das aulas deste dia.  Tarde: Estudar conteúdos Vestibular IFPR - Física/Filosofia *Caso surja dúvidas, contactar os professores.	<b>31</b> Manhã: Revezar conteúdo das aulas deste dia.  Tarde: Estudar conteúdos Vestibular IFPR - Geografia/Química *Caso surja dúvidas, contactar os professores.	<b>1</b> Manhã: Revezar conteúdo das aulas deste dia.  Tarde: Estudar conteúdos Vestibular IFPR - Português/Inglês *Caso surja dúvidas, contactar os professores.	<b>2</b> Manhã: Revezar conteúdo das aulas deste dia.  Tarde: Estudar conteúdos Vestibular IFPR - Biologia/História *Caso surja dúvidas, contactar os professores.	<b>3</b> Manhã: Revezar conteúdo das aulas deste dia.  Tarde: Estudar conteúdos Vestibular IFPR - Matemática/Sociologia *Caso surja dúvidas, contactar os professores.	<b>4</b> Manhã: Treinar redação  Tarde: Resolver exercícios
<b>5</b> Ler Livros de Literatura em algum período do dia	<b>6</b> Manhã: Revezar conteúdo das aulas deste dia.  Tarde: Estudar conteúdos Vestibular IFPR - Física/Filosofia *Caso surja dúvidas, contactar os professores.	<b>7</b> Manhã: Revezar conteúdo das aulas deste dia.  Tarde: Estudar conteúdos Vestibular IFPR - Geografia/Química *Caso surja dúvidas, contactar os professores.	<b>8</b> Manhã: Revezar conteúdo das aulas deste dia.  Tarde: Estudar conteúdos Vestibular IFPR - Português/Inglês *Caso surja dúvidas, contactar os professores.	<b>9</b> Manhã: Revezar conteúdo das aulas deste dia.  Tarde: Estudar conteúdos Vestibular IFPR - Biologia/História *Caso surja dúvidas, contactar os professores.	<b>10</b> Manhã: Revezar conteúdo das aulas deste dia.  Tarde: Estudar conteúdos Vestibular IFPR - Matemática/Sociologia *Caso surja dúvidas, contactar os professores.	<b>11</b> Manhã: Produzir redações  Tarde: Resolver exercícios



## Situação: Aulas normais e preparação vestibular IFPR

### Rotina: Horários de Estudo

Registre todos os períodos disponíveis para estudar fora da sala de aula e some para programar o seu tempo.  
Some o tempo por dia e por semana.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Total por Semana
<b>Manhã:</b> aulas	Aulas	Aulas	Aulas	Aulas	Fazer trabalhos das disciplinas	Ler livros de literatura	8h
<b>Tarde:</b> Curso: 14h-15h  Rotina de estudos: 15h30-17h30	Atendimento acadêmico ou fazer exercícios (13h30-15h30)  Rotina de estudos: 15h30-17h30	Curso 14h-15h  Rotina de estudos: 15h30-17h30	Atendimento acadêmico ou fazer exercícios (13h30-15h30)  Rotina de estudos: 15h30-17h30	Atendimento acadêmico ou fazer exercícios (13h30-15h30)  Rotina de estudos: 15h30-17h30	Fazer exercícios de vestibulares (13h30-17h30)	Produzir redação (13h30-17h30)	24h
<b>Noite:</b> Estudar vestibular: 18h30 - 20h30 (Português/Inglês)	Estudar vestibular: 18h30 - 20h30 (Biologia/História)	Estudar vestibular: 18h30 - 20h30 (Matemática/Sociologia)	Estudar vestibular: 18h30 - 20h30 (Física/Filosofia)	Estudar vestibular: 18h30 - 20h30 (Geografia/Química)	Tempo para descansar	Tempo para descansar	20h



