

# Como organizar a rotina de estudos de forma eficiente?

Divisão de Integração Pedagógica (Diped)



| PR7  
UFRJ

Politécnica  
UFRJ



# Equipe Diped



Arlene  
Zimba



Hebert  
Abreu



Tarcila  
Rodrigues



Michelle  
Almeida



Veronica  
Carvalho



Camila  
Nunes

# Comemore sua conquista!

Apesar das dificuldades, você  
chegou até aqui!

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





Ansiedade,  
dúvidas,  
incertezas...



Angústia,  
medo,  
insegurança...

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:



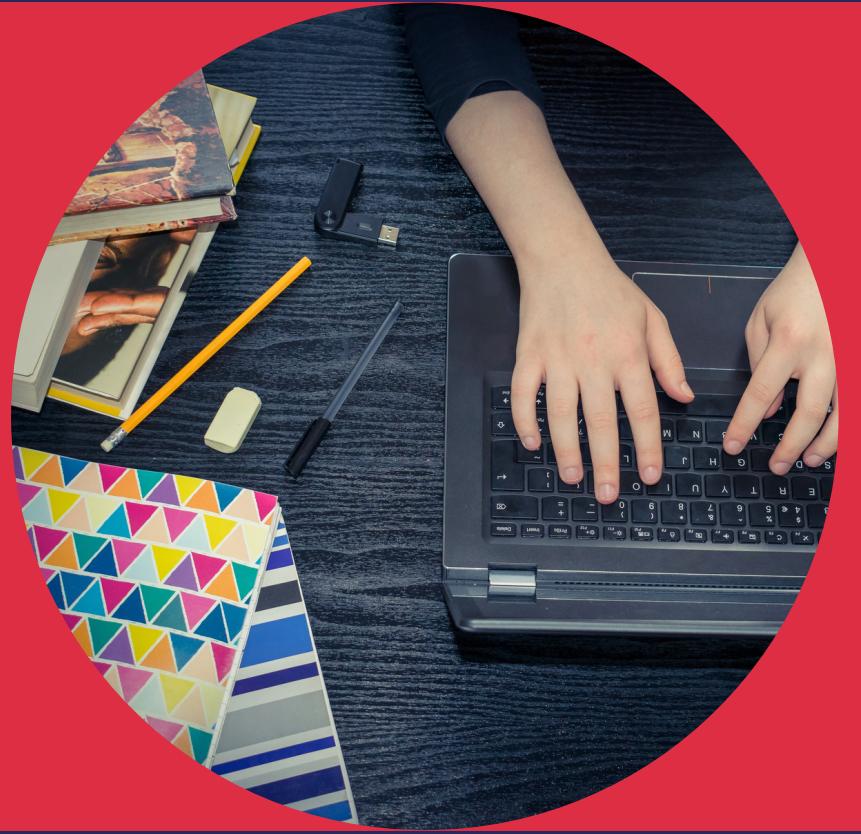


# Por quê?

**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?**

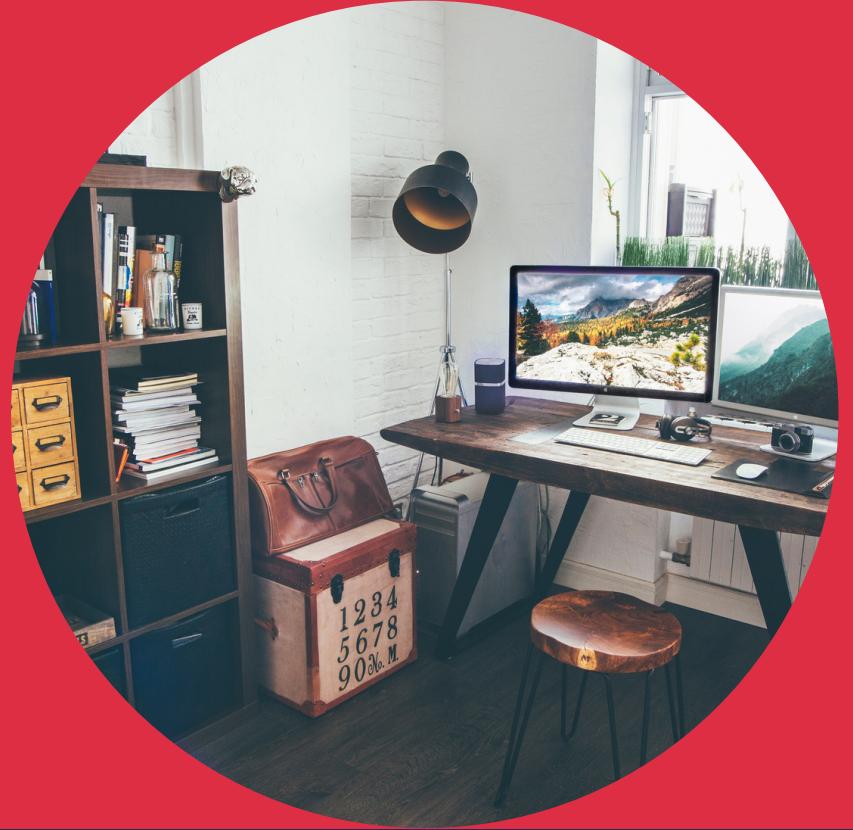
- Resumos, esquemas coloridos?
- Fichamentos (anotações de aula, teorias, pontos levantados pelo professor)?
- Listas de exercícios?
- Vídeoaulas e/ou Podcasts?
- Leituras em voz alta, formulando perguntas e respostas?
- Provas anteriores?



# 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 distraindo 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:



# Minhas tarefas (Prioridades)

# 0 - Devo começar hoje.

## 1 - Muito importante, mas posso começar amanhã.

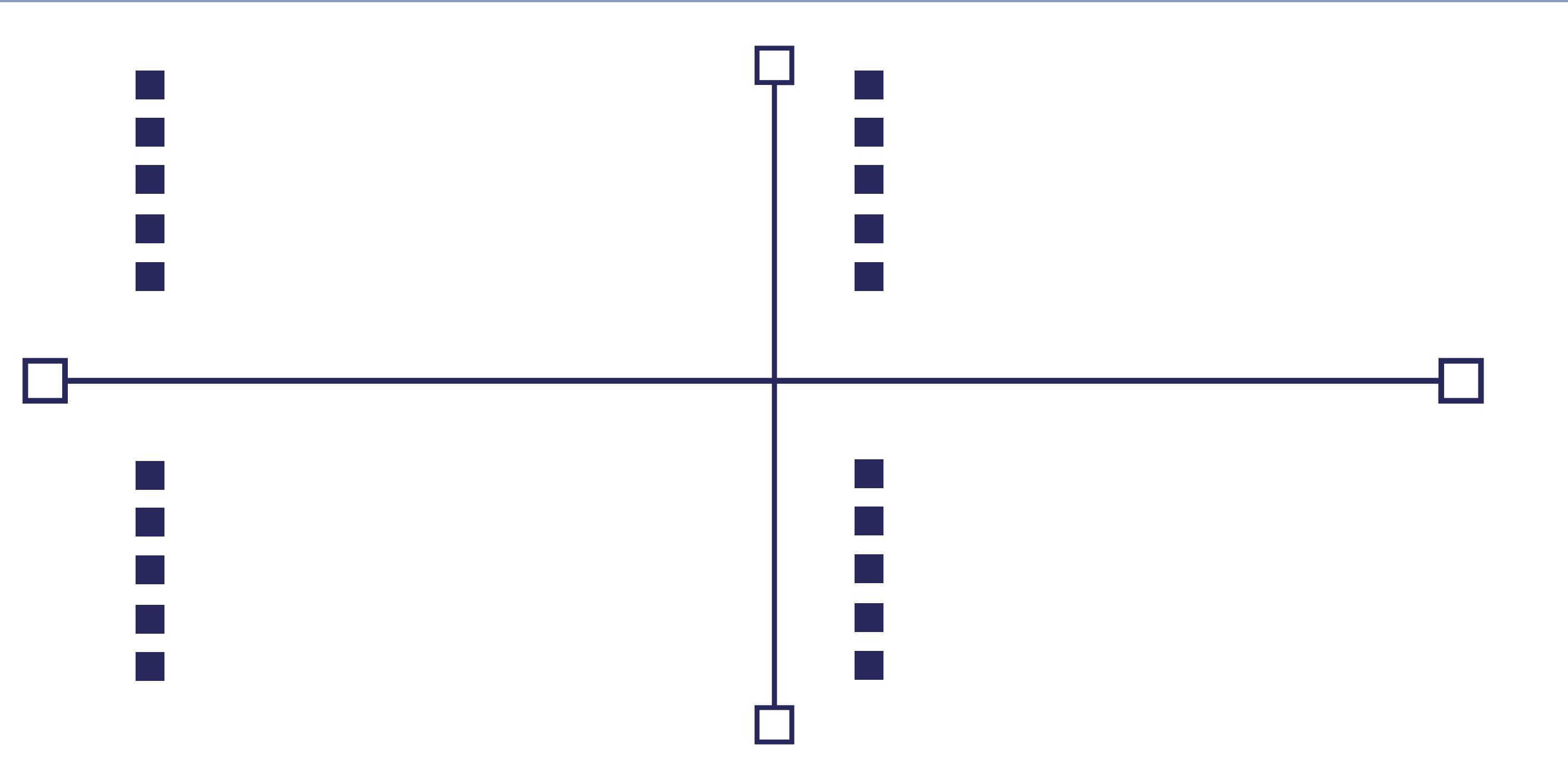
**2 - Importante, mas posso começar outro dia dessa semana.**

# 3 - Posso deixar para próxima semana.

# 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.

The image displays two side-by-side screenshots of the Google Drive web interface. Both screenshots show a hierarchical folder structure under 'Meu Drive > UFRJ'.

**Screenshot 1 (Top):** This screenshot shows a folder named '4º Período' highlighted with a blue border. The left sidebar includes links for 'Novo', 'Meu Drive', 'Computadores', 'Compartilhados comigo', 'Recentes', 'Com estrela', 'Lixeira', and 'Armazenamento (76% usado)'. The main area lists four folders: '1º Período', '2º Período', '3º Período', and '4º Período'.

**Screenshot 2 (Bottom):** This screenshot shows a folder named 'Disciplina 1' highlighted with a blue border. The left sidebar is identical to the first screenshot. The main area lists four folders: 'Disciplina 1', 'Disciplina 2', 'Disciplina 3', and 'Disciplina 4'.

# 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**

portal.ufrj.br/Portal/acesso?cid=45014

**Portal UFRJ**

**Instruções básicas de acesso**

**Acesso ao sistema**  
Entre com sua Identificação (CPF para brasileiros ou N° passaporte para estrangeiros) e sua senha. Após, clique em "Enviar".

**Primeiro acesso ao Portal?**  
Caso este seja seu primeiro acesso neste portal, você pode usar sua senha da Intranet UFRJ normalmente. Caso não lembre, use a "Recuperar Senha".

**Esqueceu ou Perdeu sua Senha**  
Clique no link "Recuperar Senha" e siga o procedimento indicado na página.

**E-mail incorreto na tentativa de recuperação de senha**  
Caso seu e-mail esteja cadastrado incorretamente, você não receberá sua senha. Caso não receba sua senha nova após algumas horas, sugerimos que você procure sua secretaria acadêmica, que pode alterar sua senha.

Portal da Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ

**www.portal.ufrj.br**

# SITES IMPORTANTES QUE VOCÊ DEVE ANOTAR E FAVORITAR!



The screenshot shows the official website of the Pró-Reitoria de Graduação (PR1) at [graduacao.ufrj.br](http://graduacao.ufrj.br). The page features a navigation bar with links for 'BRASIL', 'CORONAVÍRUS (COVID-19)', 'Simplifique!', 'Participe', 'Acesso à informação', 'Legislação', 'Canais', and accessibility options like 'Aplicar Contraste' and 'Fonte Ampliada'. The main content area is titled 'PR1' and 'Pró-Reitoria de Graduação, Universidade Federal do Rio de Janeiro'. A red arrow points from the text 'Fique sempre ligado no calendário acadêmico!' to a red circle around the 'CALENDÁRIO ACADÊMICO' section of a sidebar menu. The sidebar also includes links for 'EMPRESAS CONVENIADAS PARA ESTÁGIO' and 'DADOS DE EVASÃO E RETENÇÃO DOS'.

Fique  
sempre  
ligado no  
calendário  
acadêmico!

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

# 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...



...e descubra  
novas  
possibilidades  
e novas  
alternativas.



Acolha seus  
erros...

# 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)