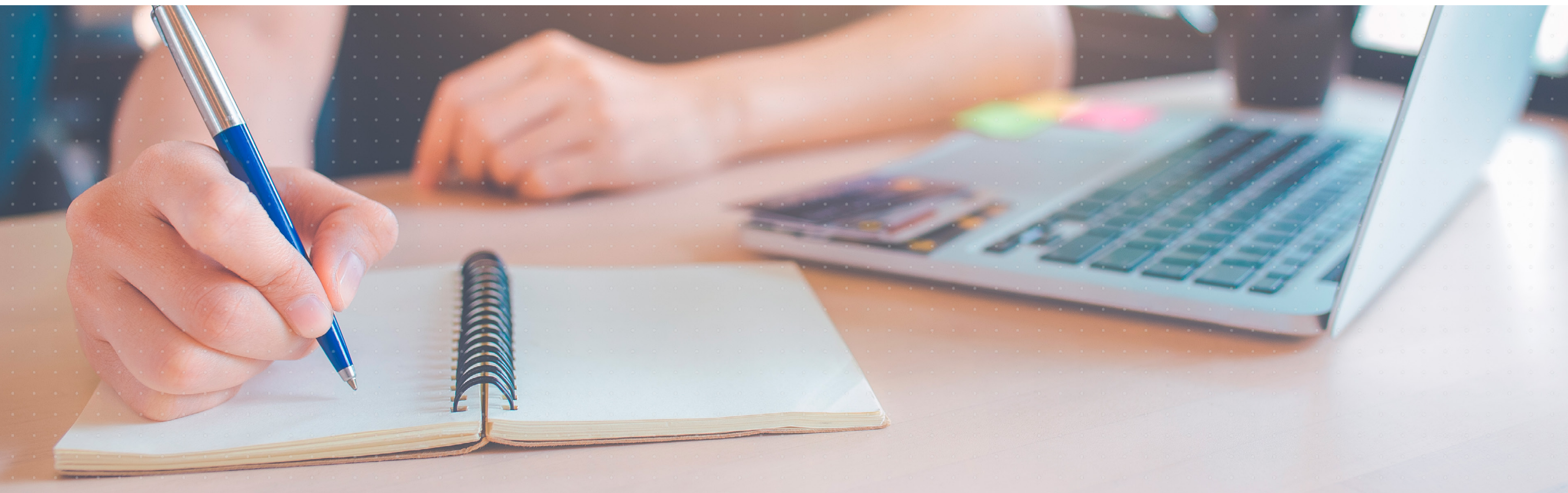


ESTUDO EM CASA: UM GUIA COMPLETO PARA CRIAR UMA ROTINA DURANTE A PANDEMIA



INTRODUÇÃO	3
VEJA POR QUE O ENSINO ONLINE VALE A PENA	4
A IMPORTÂNCIA DE UMA ROTINA BEM DEFINIDA NOS ESTUDOS EM CASA	6
OS VILÕES DA CONCENTRAÇÃO PARA ESTUDAR EM CASA	9
A CONSTRUÇÃO DE UMA ROTINA DE ESTUDOS EM CASA	13
AS FERRAMENTAS QUE AJUDAM A ORGANIZAR A SUA ROTINA DE ESTUDOS	16
CONCLUSÃO	20
SOBRE A UVA	21

Introdução

Estudar em casa é um desafio para muitas pessoas. Ainda mais diante do atual contexto de pandemia instituído em praticamente todo o mundo, devido à disseminação do novo coronavírus. No entanto, contando com organização e planejamento, é totalmente possível dar continuidade aos estudos e ter um bom aproveitamento aprendendo sozinho.

Mesmo com a mudança de rotina brusca, o aluno pode ter um **rendimento satisfatório** tendo acesso às aulas online que acontecem em tempo real, geralmente em horários já reservados para as disciplinas. Com isso, eles têm a chance de interagir diretamente com professores e colegas de turma, ganhando a adaptabilidade necessária para que o desenvolvimento do conhecimento continue ocorrendo, sem prejuízos para a educação do discente.

Para ajudar com a nova rotina, preparamos um guia com informações valiosas sobre como estudar em casa da melhor forma no período da pandemia. Além disso, neste e-book, você também conhecerá ferramentas eficientes que ajudam a organizar o dia a dia dos estudantes. Acompanhe a leitura e confira tudo sobre o assunto!

Veja por que o ensino online vale a pena



Diversas instituições de ensino, percebendo a necessidade de se readequar à nova realidade da pandemia, migraram as aulas presenciais para plataformas de ensino virtuais. As aulas online ocorrem ao vivo com os mesmos professores do formato presencial, no mesmo horário e programação.



A medida é uma forma de **virtualizar a educação** para que os alunos tenham uma boa experiência de aprendizado e não sofram com os prejuízos do período de pausa nas aulas e avaliações. Basta ingressar na plataforma para assistir às aulas e ter interações com os educadores, tutores e colegas do mesmo curso.

É importante dizer que, mesmo que pareça similar, o formato não é o mesmo utilizado no estudo EAD. Na Universidade Veiga de Almeida, por exemplo, em função das medidas temporárias de isolamento social, as aulas presenciais passaram a acontecer na plataforma virtual e a ser transmitidas online e com os professores ao vivo, respeitando o horário e a grade nos quais as disciplinas estariam sendo ministradas originalmente.

O ambiente virtual apresenta ferramentas que fornecem **todos os materiais necessários** para os estudos, permitindo também a entrega de trabalhos solicitados nas disciplinas. As aulas online funcionam de maneira bastante prática e simples, independentemente do curso ou [área](#) de interesse do estudante.

A importância
de uma **rotina**
bem definida
nos estudos
em casa



Para dar conta de todas as atividades, é fundamental ter uma rotina bem definida para garantir produtividade e qualidade ao estudar em casa. Até porque as aulas online exigem dedicação e esforço contínuo do aluno, que acaba tendo mais autonomia em relação ao seu aprendizado.

Com organização e programação prévia, também é possível **evitar atrasos nas disciplinas e ter um maior comprometimento com a entrega** dos exercícios e trabalhos. Além disso, fica muito mais simples alcançar os seus objetivos de curto, médio e longo prazo.

Uma rotina bem definida ainda permite o aumento da concentração e do desempenho, permitindo que o estudante tenha mais tempo para se dedicar a outras obrigações, ao lazer e ao relacionamento com amigos e familiares.



.....

Os resultados do esforço
certamente valerão a pena,
fazendo com que você se sinta
mais confiante para seguir em
frente e **superar os desafios** de
estudar em casa.

.....

Os vilões da concentração para estudar em casa





Qualquer pessoa que deseja se dedicar e ter um bom aproveitamento nos estudos acaba se desanimando quando se encontra rodeada de vilões que influenciam a sua produtividade. Inclusive, é comum sofrer com distrações que atrapalham o foco e a concentração.

O segredo para não sucumbir às distrações é, justamente, identificá-las para ter a chance de enfrentá-las da melhor forma. Os cursos nesse formato muitas vezes **exigem até mais comprometimento do estudante com a aprendizagem**, e qualquer tempo perdido pode interferir no desempenho.

O ideal, portanto, é escolher um local adequado para se dedicar aos estudos, de preferência um ambiente silencioso, confortável e agradável. Isso pode determinar significativamente o seu nível de desenvolvimento e progresso. Por isso, a seguir, veja quais são os principais vilões que geralmente impactam a produtividade em casa.

FALTA DE ORGANIZAÇÃO

Sem dúvidas, não ter organização com os estudos pode custar uma reprovação ou, até mesmo, desperdício de investimento para o aluno. O ideal, nesse caso, é **estabelecer uma rotina e cumprir rigorosamente com os horários que você tem disponíveis**. Com isso, você evita a possibilidade de ter os conteúdos atrasados e ainda apresenta resultados melhores.

USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS

As [redes sociais](#) são, atualmente, uma das maiores vilãs dos estudantes. Ter o hábito de **checar o celular a cada notificação, por exemplo, diminui o foco**, o que pode atrapalhar significativamente o seu desempenho.

Portanto, tenha em mente que ser regularmente interrompido com chamadas, mensagens ou alertas gera distração para o raciocínio, que levará mais tempo para conseguir retornar a atenção para o que estava fazendo anteriormente.



ESPAÇOS BARULHENTOS

Locais silenciosos certamente são os mais indicados para se dedicar aos estudos em casa. Mesmo assim, caso você não conte com um cômodo tranquilo e sem ruídos externos, uma boa alternativa é **usar fones de ouvido que bloqueiem o barulho**. Um dos maiores problemas dos ruídos é que eles obrigam o aluno a ter mais concentração nas tarefas e, conseqüentemente, geram mais cansaço para a mente.

ESTUDAR COM A TV LIGADA

Estudar com a televisão ligada é um erro bastante comum, mas saiba que ela pode atrapalhar a sua concentração e se tornar uma **verdadeira inimiga da sua produtividade**. Dessa maneira, o cérebro diminui a sua capacidade de memorizar os conteúdos vistos e pode acabar levando mais tempo para fixar o conhecimento, causando, muitas vezes, confusão mental.

ESCOLHER HORÁRIOS MENOS PRODUTIVOS PARA ESTUDAR

Se você sente sonolência assim que vai estudar, saiba que isso pode ser causado pela escolha de horários menos produtivos para aprender. Para evitar que isso ocorra, **observe quais são os momentos do dia em que você se sente mais disposto** para se dedicar às leituras e atividades disciplinares. Dessa forma, elabore um cronograma e priorize os períodos mais propícios para a aprendizagem, se esforçando para não sofrer interrupções externas.



A construção de uma **rotina de** **estudos em casa**



Exercitar a mudança de determinados hábitos e aderir a estratégias são ações que podem fazer toda a diferença na hora dos estudos. O mais indicado para colocar em prática o seu planejamento é estabelecer uma rotina com todas as suas metas e objetivos, considerando sempre as suas necessidades e o tempo disponível que tem para se dedicar à aprendizagem.



Para ajudar você nessa tarefa, listamos a seguir algumas dicas valiosas para conquistar resultados rapidamente. Veja!

ESCOLHA UM ESPAÇO ADEQUADO

O primeiro passo é optar por um espaço adequado, de preferência **bem iluminado, arejado e confortável**. Sendo assim, separe uma mesa com todos os materiais necessários para o estudo, como computador, bloco de anotações, estojo e marcadores, pois isso evita que você tenha que ficar saindo do cômodo e, conseqüentemente, se distraindo.

DEFINA CRONOGRAMAS E HORÁRIOS

Mesmo que o ensino online ofereça mais liberdade para o estudante, também acaba exigindo **mais responsabilidade e comprometimento**, principalmente em relação aos prazos de entrega das atividades e trabalhos. Por isso, é imprescindível traçar um cronograma bem detalhado e horários definidos para cada compromisso para conseguir acompanhar as aulas e ter um bom aproveitamento.

DINAMIZE OS ESTUDOS

Pode demorar um pouco para passar pelo processo de adaptação que o ensino online exige. Mesmo assim, o momento se torna muito mais interessante e produtivo quando o aluno adota uma **postura ativa diante dos estudos**, tendo a possibilidade de dinamizar a maneira de como consome e fixa os diferentes conteúdos.

ESTABELEÇA HORÁRIOS DE PAUSA E DESCANSO

As pausas para o descanso também são vitais para manter a concentração, pois o excesso de leituras e anotações pode prejudicar o aprendizado, fazendo com que você se sinta mais cansado.

Portanto, tente organizar os horários de dedicação, **contando com pequenas pausas para se alimentar**, dar uma volta pela casa ou fazer outros tipos de tarefas que não estejam relacionadas diretamente com os estudos.

MANTENHA AS DISTRAÇÕES LONGE

Em casa, existem diversas coisas que podem tirar a nossa concentração e foco da aprendizagem. No entanto, é preciso **manter todo tipo de distração longe**, principalmente as que interferem no ambiente reservado para os estudos. Assim, você terá um melhor rendimento e conseguirá cumprir rigorosamente com o que foi estipulado em seu cronograma inicial.



As ferramentas que ajudam a organizar a sua rotina de estudos





Atualmente, existem inúmeras ferramentas que impactam positivamente a produtividade e o aprendizado dos estudantes. Além de demonstrar excelentes resultados na organização, alguns recursos também fornecem melhores performances para quem os utiliza em sua rotina.



Por isso, a seguir, separamos as principais ferramentas tecnológicas disponíveis que auxiliam significativamente a otimização do tempo de estudos. Acompanhe.

TÉCNICA POMODORO

A Técnica Pomodoro existe para melhorar a qualidade das atividades a serem realizadas em um determinado espaço de tempo. Assim, o aluno deve **intercalar o aprendizado com alguns minutos de descanso, de preferência sem fazer nenhum tipo de esforço** mental. Com isso, a mente é capaz de reorganizar e integrar melhor os conteúdos vistos, contribuindo para a mentalização e fixação do que foi aprendido.

EVERNOTE

O Evernote é um aplicativo no qual o aluno consegue centralizar todas as suas tarefas, compromissos, anotações, dentre outras informações relevantes do cronograma de estudos.

Assim, fica mais simples **visualizar o que deve ser feito e o prazo estipulado** para cada uma das atividades a serem entregues. O app é gratuito e está disponível para celulares com sistema operacional Android e iOS

GOOGLE AGENDA

Da mesma maneira, no Google Agenda, você pode criar alertas personalizados, ter múltiplos calendários e categorizar as informações mais importantes, tendo a possibilidade de acessar o aplicativo de qualquer local. Também é possível **organizar todos os seus compromissos por dia, semanas e meses**. Tudo isso contando com uma interface simples e interativa.



TRELLO

O Trello funciona como um quadro virtual para o gerenciamento de tarefas, permitindo a **criação de diversas colunas de aviso**. A ferramenta é bastante eficiente para a produtividade, uma vez que possibilita ao estudante o controle de todos os dados relacionados ao avanço do seu processo de ensino.

EASY STUDY

O Easy Study é outro excelente aplicativo para organizar a rotina de estudos em casa. Nos períodos de dedicação, o usuário pode **marcar o tempo com um cronômetro contido no app**, que registra quanto tempo o indivíduo leva para concluir cada conteúdo e matéria. O recurso pode ser baixado gratuitamente para Android e iOS.



CONCLUSÃO

Estudar em casa é uma tarefa que exige bastante esforço do aluno, uma vez que a disciplina é um requisito essencial para se dar bem com as aulas online. No entanto, desenvolvendo autonomia e responsabilidade com a sua própria educação, certamente será muito mais simples superar os desafios comuns de aprendizagem.

Para isso, o ideal é que você **opte por uma instituição de qualidade e que disponibilize professores e tutores capacitados**. Com isso, você terá o suporte necessário para alcançar um bom desempenho.

Assim, tenha em mente que, contando com as ferramentas certas, você aumenta as chances de ter mais concentração e organização com a sua rotina de estudos. Dessa forma, rapidamente você perceberá os impactos positivos na produtividade e, também, no aprendizado.



Con clu são



“Na **Universidade Veiga de Almeida**, o estudante é o centro de nossa atividade educadora, a nossa razão de ser. Os propósitos, valores e diretrizes da UVA estão direcionados em proporcionar experiências memoráveis e encantamento pelo saber.

Ser **UVA** significa compartilhar parte de sua vida e escolher viver conosco experiências de imersão em debates, criações, colaborações que permitam desenvolver insights, resolver desafios significativos, construir respostas para cenários de futuro, projetar novas oportunidades e interferir no mundo positivamente. Um mundo sustentável e ético para se viver!”



Beatriz Balena — Reitora da Universidade Veiga de Almeida

GOSTOU DESSE MATERIAL E QUER IR MAIS ALÉM?

Então não deixe de seguir o nosso blog para não perder nenhum conteúdo incrível como esse!

QUERO ACESSAR O BLOG AGORA MESMO!

