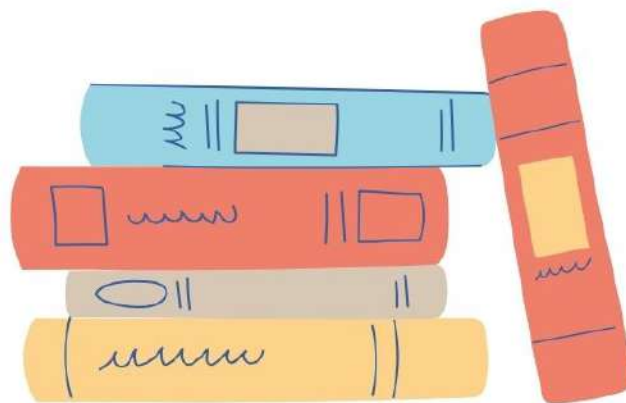


Sequência Didática para a Promoção da Autorregulação da Aprendizagem

Lucas Maciaseki da Silva
Andréia Modrzejewski Zucolotto



Produto Educacional
2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

S586s Silva, Lucas Maciaseki da
Sequência didática para a promoção da autorregulação da aprendizagem [recurso eletrônico] / Lucas Maciaseki da Silva, Andréia Modrzejewski Zucolotto. -- 1.ed.-- Bento Gonçalves, RS: IFRS, 2024.
1 arquivo em PDF.

ISBN 978-65-5950-170-0

Produto educacional elaborado a partir da dissertação intitulada: "*Prática educativa para a promoção da autorregulação da aprendizagem no ensino médio integrado à educação profissional e tecnológica*". (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). - IFRS, Campus Porto Alegre, RS, 2024.

1. Ensino profissional. 2. Aprendizagem. 3. Ensino médio. 4. Didática. I. Zucolotto, Andréia Modrzejewski. II. Título.

CDU: Ed. 2007 (online) -- 377

Setor de Publicações Científicas do IFRS.



TÍTULO DA DISSERTAÇÃO:

Prática Educativa para a Promoção da Autorregulação da Aprendizagem com o Ensino Médio Integrado à Educação Profissional e Tecnológica

AUTORES:

Lucas Maciaseki da Silva
Andréia Modrzejewski Zucolotto

INSTITUIÇÃO:

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) *Campus* Porto Alegre

PROGRAMA:

Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT)

NÍVEL:

Mestrado

ÁREA DO CONHECIMENTO:

Ensino

ÁREA DE CONCENTRAÇÃO:

Educação Profissional e Tecnológica











LINHA DE PESQUISA:

Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica

MACROPROJETO:

Propostas Metodológicas e Recursos Didáticos em Espaços Formais e Não Formais de Ensino na Educação Profissional e Tecnológica

SUMÁRIO

-  **6 APRESENTAÇÃO**
-  **8 AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM**
-  **13 ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM**
-  **17 ORIENTAÇÕES GERAIS**
-  **23 ENCONTRO 1**
-  **27 ENCONTRO 2**
-  **32 ENCONTRO 3**
-  **36 REFERÊNCIAS**
-  **38 APÊNDICES**
-  **58 ANEXOS**

APRESENTAÇÃO

Caro(a) leitor(a),

Este produto educacional, disponível em um repositório digital, consiste em um material didático do tipo sequência didática. Ele foi concebido para aplicação com estudantes do Ensino Médio Integrado à Educação Profissional e Tecnológica do IFRS *Campus* Restinga, mas pode ser utilizado em outros contextos educativos. Esta sequência didática foi elaborada a partir da pesquisa “Prática Educativa para a Promoção da Autorregulação da Aprendizagem com o Ensino Médio Integrado à Educação Profissional e Tecnológica”, vinculada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT). Este programa é oferecido pela Instituição Associada, o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) *Campus* Porto Alegre. Esta pesquisa foi desenvolvida junto à linha de pesquisa de Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica, dentro do macroprojeto de Propostas Metodológicas e Recursos Didáticos em Espaços Formais e Não Formais de Ensino em Educação Profissional e Tecnológica.

APRESENTAÇÃO

Neste produto educacional, a organização dos conteúdos foi fundamentada na bibliografia de pesquisadores da autorregulação da aprendizagem. Inicialmente, apresentamos uma breve conceituação sobre autorregulação da aprendizagem e estratégias de aprendizagem. Após isso, dispomos algumas orientações gerais para a realização da prática educativa voltada à promoção da autorregulação da aprendizagem com os estudantes de sua instituição de ensino. Em seguida, propomos a sequência didática, composta por três encontros, cada um com os seus respectivos objetivos e programas de atividades. Nos apêndices, disponibilizamos o material didático, destinado aos estudantes, com as atividades para cada um dos três encontros. Nos anexos, incluímos os textos sugeridos que podem ser trabalhados com os participantes da prática educativa.

Desejamos uma boa leitura!



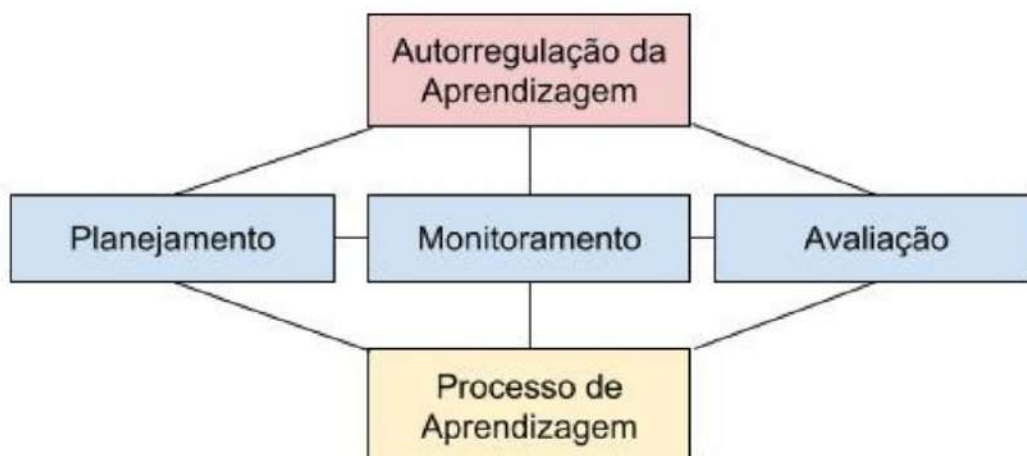
AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM

O que é autorregulação da aprendizagem?

A autorregulação é a capacidade que cada um de nós tem de regular as nossas atitudes, pensamentos e sentimentos. Quando falamos sobre autorregulação da aprendizagem, estamos nos referindo à capacidade que todos nós podemos desenvolver para planejar, monitorar e avaliar o nosso próprio processo de aprendizagem.

Esse processo envolve as nossas crenças pessoais, emoções e motivações, que podem facilitar ou dificultar a nossa aprendizagem. Em outras palavras, ser capaz de autorregular a nossa aprendizagem significa que podemos ser aprendizes mais autônomos, conscientes e responsáveis.

No contexto escolar, os estudantes que desenvolvem essa capacidade têm um maior controle sobre a sua aprendizagem, aplicando estratégias adequadas para compreender melhor os conteúdos e, conseqüentemente, alcançar um melhor desempenho escolar.



Quais são as dimensões da autorregulação da aprendizagem?

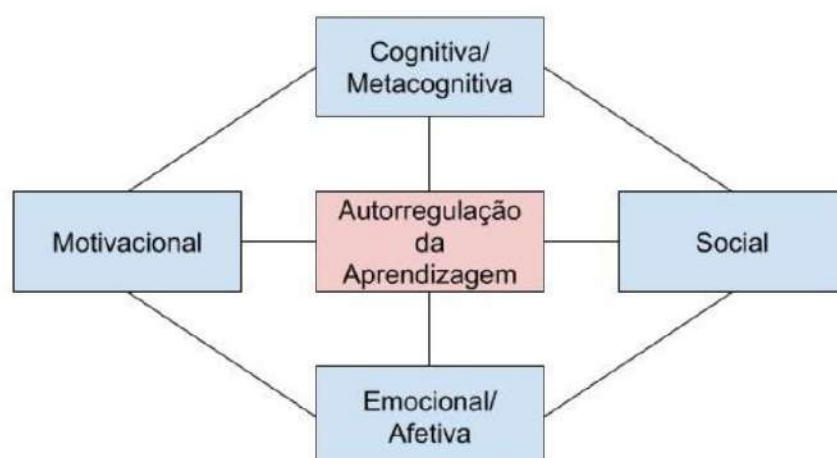
A autorregulação da aprendizagem envolve a relação entre quatro dimensões básicas da aprendizagem:

Cognitiva/Metacognitiva: essa dimensão abrange as estratégias cognitivas e metacognitivas que utilizamos em nosso processo de aprendizagem. As estratégias cognitivas auxiliam no armazenamento da informação, como sublinhar e resumir um texto. Já as estratégias metacognitivas são empregadas no planejamento e monitoramento da aprendizagem, como criar um cronograma para as nossas tarefas e organizar o nosso ambiente de estudo.

Motivacional: essa dimensão é a força motriz que nos impulsiona a aprender. A motivação pode ser tanto intrínseca, quando aprendemos por curiosidade ou prazer, quanto extrínseca, quando buscamos recompensas externas para a aprendizagem, como boas notas ou reconhecimento social.

Emocional/Afetiva: essa dimensão engloba as nossas emoções. Elas desempenham um papel fundamental no processo de aprendizagem, já que podem facilitar ou dificultar esse processo. Desse modo, a regulação emocional é importante pois envolve reconhecer, monitorar e avaliar como nos sentimos durante os estudos.

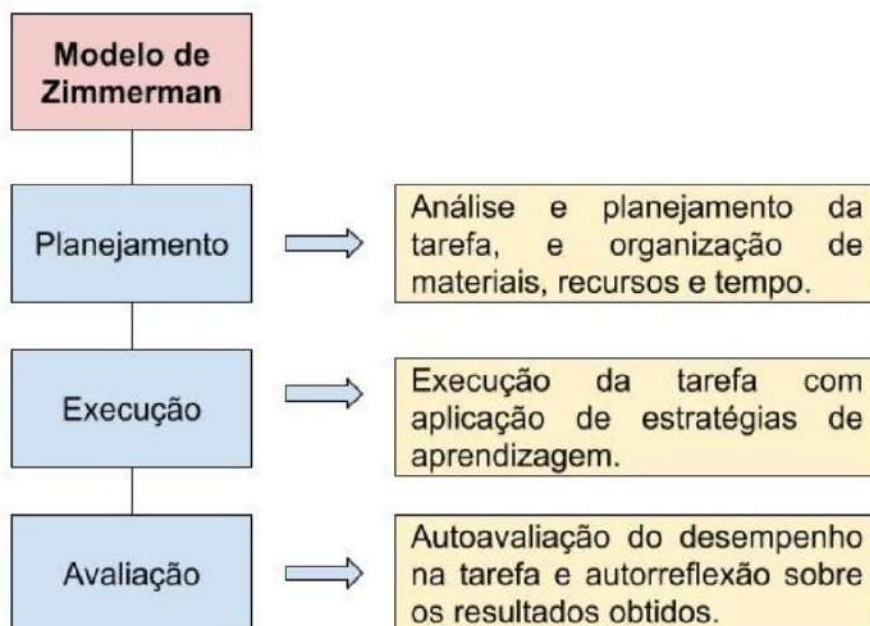
Social: essa dimensão relaciona o ambiente social à aprendizagem. Nesse sentido, professores, responsáveis, colegas, comunidade e o nosso contexto econômico e cultural são influenciadores do processo de aprendizagem.



Como funciona a autorregulação da aprendizagem na prática?

A autorregulação da aprendizagem é baseada em algumas teorias psicológicas, sendo a mais difundida a Teoria Social Cognitiva. Essa teoria estabelece uma relação entre os fatores individuais, comportamentais e ambientais que interagem durante o nosso processo de aprendizagem.

O principal modelo teórico que explica o funcionamento da autorregulação da aprendizagem é o Modelo de Barry Zimmerman. Ele tem a premissa de que cada estudante pode ser um agente ativo do seu processo de aprendizagem por meio da autorregulação. Esse modelo é dividido em três fases:



Planejamento: essa fase abrange o planejamento da tarefa ou da sessão de estudo, ocorrendo antes da sua execução. Nela, analisamos a tarefa, nossas crenças motivacionais para executá-la, estabelecemos objetivos para finalizá-la, além de considerarmos os materiais, recursos e tempo de estudo adequados para a sua realização com eficácia.

Execução: essa fase acontece durante a execução da atividade ou da sessão de estudo. Nela, seguimos o nosso plano e aplicamos estratégias de aprendizagem para manter a nossa atenção, compreensão do conteúdo e motivação. Nós também avaliamos constantemente se essas estratégias estão funcionando para nós e, se necessário, fazemos ajustes.

Autoavaliação: essa fase envolve a autoavaliação sobre o nosso desempenho ao longo da execução da atividade ou da sessão de estudo, bem como a autorreflexão sobre os resultados obtidos, o que pode nos gerar sentimentos positivos, como orgulho, ou negativos, como frustração.



ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

O que são estratégias de aprendizagem?

As estratégias de aprendizagem são procedimentos que utilizamos para facilitar a nossa aprendizagem. Elas nos ajudam a adquirir, a armazenar e a aplicar a informação de maneira mais eficaz e significativa para nós.


As estratégias de aprendizagem envolvem o uso da cognição, da metacognição, da motivação, do afeto e do comportamento, potencializando a nossa aprendizagem. Basicamente, elas são as ferramentas que utilizamos para construir a nossa aprendizagem.

Quais são os tipos de estratégias de aprendizagem?

As estratégias de aprendizagem podem ser divididas em duas categorias principais: **cognitivas** e **metacognitivas**.

Quais são as estratégias de aprendizagem cognitivas?

As estratégias cognitivas são ações que realizamos para aprender um determinado conteúdo ou realizar uma tarefa. Elas podem ser classificadas em:



Estratégias de ensaio: envolvem a ação de repetir a informação, seja oralmente ou por escrito, até que seja fixada na memória. Por exemplo, você pode repetir um conceito em voz alta por várias vezes até gravá-lo ou sublinhar as partes mais importantes de um texto. Entretanto, essa abordagem pode ser menos eficaz para um aprendizado profundo, já que ela não contempla muitos processos cognitivos e, assim, pode não desencadear uma aprendizagem significativa, resultando na perda fácil da informação.

Estratégias de elaboração: implicam a ação de conectar o nosso conhecimento prévio às novas informações. Na prática, você pode adicionar ou modificar o material a ser aprendido com a intenção de torná-lo mais significativo e passível de ser recuperado pela memória. Por exemplo, você pode fazer anotações, parafrasear, resumir, criar analogias, comparar e contrastar ideias, ensinar o conteúdo para alguém, criar e responder perguntas. Isso exige um maior esforço cognitivo, o que torna a aprendizagem mais eficaz.

Estratégias de organização: consistem em estruturar a informação de maneira visual, criando relações entre os conceitos, de modo que o conteúdo a ser aprendido se torne mais significativo para nós. Por exemplo, você pode criar diagramas de causa e efeito ou mapas conceituais.

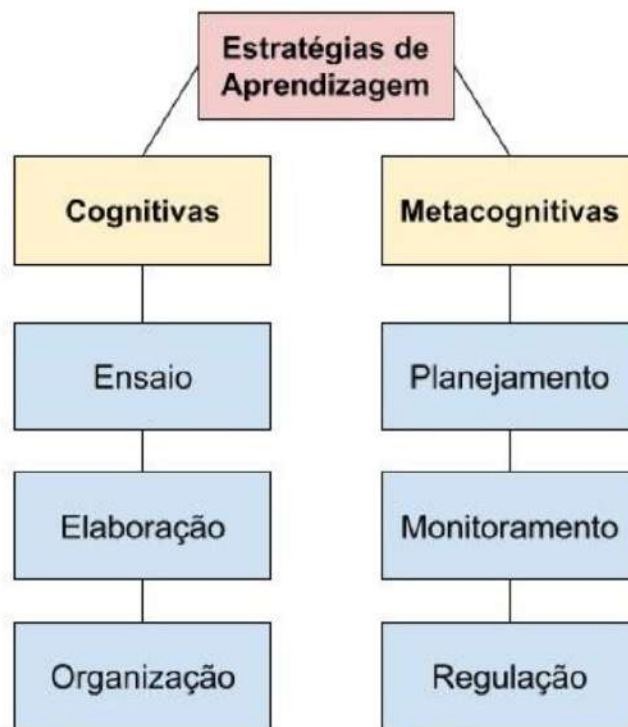
Quais são as estratégias de aprendizagem metacognitivas?

As estratégias metacognitivas são procedimentos que orientam o planejamento, o monitoramento e a regulação do nosso próprio processo de aprendizagem. Elas podem ser classificadas em:

Estratégias de planejamento: dizem respeito ao momento antes da realização de uma tarefa, em que elaboramos e organizamos a sua execução. Por exemplo, você pode analisar a tarefa antes de começar a executá-la e estabelecer metas para a sua conclusão.

Estratégias de monitoramento: remetem ao autoquestionamento sobre a aprendizagem ao longo da realização de uma tarefa, em que conferimos o nosso próprio entendimento sobre o conteúdo, considerando os objetivos de aprendizagem. Por exemplo, você pode observar se está compreendendo a informação enquanto lê um texto ou assiste a uma aula. Essas estratégias servem também de alerta para que se preste atenção àquilo que não foi compreendido e para que sejam feitos os ajustes necessários, utilizando as estratégias de regulação.

Estratégias de regulação: compreendem em fazer os ajustes necessários, modificando o que não está funcionando muito bem para a nossa aprendizagem. Por exemplo, você pode reler a parte de um texto que não compreendeu ou ler o texto mais devagar para facilitar a sua compreensão.



Qual é a importância da utilização das estratégias de aprendizagem?

No contexto educativo, a utilização de estratégias de aprendizagem pelos estudantes são importantes para o desenvolvimento da autonomia, conscientização e engajamento com os estudos e, conseqüentemente, para um melhor desempenho escolar.

Embora os estudantes já utilizem essas estratégias de forma intuitiva ao longo da sua escolarização, pesquisas mostram que elas são usadas de maneira inadequada ou limitada. Assim, ensinar os estudantes a aplicarem as estratégias de aprendizagem de forma mais consciente pode ter um impacto positivo nas suas vidas escolares, desenvolvendo a autonomia e a responsabilidade com o seu próprio processo de aprendizagem.

ORIENTAÇÕES GERAIS

Caro(a) leitor(a),

Seguem orientações gerais para a realização da prática educativa voltada à promoção da autorregulação da aprendizagem com os estudantes da sua instituição de ensino. Elas são importantes para a sua compreensão da estrutura metodológica dos três encontros presentes na proposta da sequência didática.

Quais são as principais temáticas de cada encontro?

Nesta sequência didática, distribuimos as temáticas da autorregulação da aprendizagem entre os três encontros. Elas dizem respeito às quatro dimensões da autorregulação da aprendizagem:

Encontro 1	Encontro 2	Encontro 3
Dimensão motivacional	Dimensão metacognitiva	Dimensão emocional e Dimensão social
Dimensão cognitiva	Dimensão cognitiva	Dimensão cognitiva

Quais são os principais temas de cada encontro?

De mesma maneira, os temas dos encontros foram organizados de acordo com as diferentes temáticas da autorregulação da aprendizagem:

Encontro 1	Encontro 2	Encontro 3
A motivação na vida escolar	A organização e o planejamento da vida escolar	As emoções na vida escolar
Autoquestionar e sublinhar	Parafrasear e resumir	Mapas conceituais

Qual é a indicação do número de participantes de cada encontro?

A sequência didática é indicada para ser aplicada com grupos de estudantes compostos por 10 a 12 participantes por vez. Isso permite que todos os estudantes tenham um espaço e tempo adequados para a aprendizagem, discutindo os temas e realizando as atividades dentro do tempo estimado para cada encontro.

Qual é a indicação de tempo para a realização de cada encontro?

A sequência didática foi construída para ser realizada em três encontros semanais, com duração de 120 minutos cada. Esse é um tempo adequado para a aplicação do programa de atividades.

Quais são os materiais e recursos necessários para a realização dos encontros?

Os materiais necessários para a realização da prática educativa incluem uma sala com iluminação e ventilação adequadas, número suficiente de cadeiras e mesas para os estudantes participantes, quadro, canetas, projetor multimídia e as impressões dos materiais didáticos e dos textos para os estudantes.

Qual é a metodologia de ensino da sequência didática?

Propomos uma metodologia de ensino com momentos dialógicos, expositivos e práticos. As atividades consistem em reflexões e práticas individuais e/ou coletivas, baseadas nas quatro dimensões da autorregulação da aprendizagem, e fundamentadas na bibliografia sobre a promoção da autorregulação da aprendizagem em contextos educativos.

Em cada encontro, buscamos um equilíbrio entre os conteúdos, as reflexões dos estudantes e as práticas utilizando as estratégias de aprendizagem. Isso é importante para a conscientização e a sensibilização dos estudantes em relação aos temas da autorregulação da aprendizagem.

Qual é a metodologia de avaliação da sequência didática?

Sugerimos uma metodologia de avaliação que seja contínua, formativa e processual. Em cada encontro, buscamos valorizar a autorreflexão, o engajamento e a participação dos estudantes. Isso é fundamental para o desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade dos estudantes em relação à sua vida escolar.

Como deve ser o início de cada um dos encontros?

O início dos encontros deve ser de acolhimento, instigando os estudantes a relatarem as suas experiências com as aprendizagens do curso ao longo das semanas. Esse momento também deve servir para a rememoração coletiva das aprendizagens do encontro anterior e para a correção de possíveis tarefas de casa ou exercícios não concluídos pelos estudantes.

Como devem ser distribuídos o material didático e os textos em cada um dos encontros?

Nossa recomendação é a de que o material didático correspondente a cada encontro seja entregue impresso aos estudantes no início das atividades. Isso permite que os estudantes se concentrem e se dediquem aos conteúdos do dia. Os textos a serem trabalhados durante cada encontro devem ser fornecidos em separado, para facilitar o manuseio dos estudantes durante as atividades com os textos.

O que é a atividade do diário de aprendizagem?

A atividade do diário de aprendizagem é autorreflexiva e autoavaliativa, permitindo que o estudante reflita sobre o encontro. O objetivo é que o estudante revise sua experiência com as aprendizagens da sessão e exercite a autorregulação motivacional e emocional.

Por que os textos foram escolhidos para as atividades da sequência didática?

Os três textos sugeridos para as atividades práticas de cada encontro foram escolhidos por sua linguagem acessível, dinâmica e informativa. O conteúdo aborda a autorregulação da aprendizagem e, por terem sido publicados em um site jornalístico, destinam-se a um público mais amplo e variado.

Isso permite que os estudantes conheçam diferentes estratégias de aprendizagem e técnicas de estudo, baseadas em evidências científicas, durante a leitura necessária para a realização das atividades que envolvem esses temas.

Será que sou capaz de mediar essa prática educativa na minha instituição de ensino?

Sim, você é capaz de mediar essa prática educativa. A mediação é um processo de aprendizado contínuo e, ao se envolver com os estudantes da sua instituição de ensino, você também terá a oportunidade de crescer e se desenvolver junto com eles. Lembre-se de que a criação de um espaço e tempo propícios para promover a discussão e a reflexão dos estudantes sobre os seus hábitos e os seus receios em relação aos estudos pode ser, por si só, algo bastante revolucionário e fomentador de bem-estar na sua instituição de ensino. Confie em sua capacidade de criar um ambiente acolhedor e estimulante para a aprendizagem dos estudantes. Então, se você é um(a) profissional da educação, está apto(a) a mediar essa prática educativa.

Desejamos uma boa experiência com a aplicação desta sequência didática!



ENCONTRO 1

Objetivos:

- Promover a autorreflexão dos estudantes sobre as suas motivações pessoais e acadêmicas, incluindo as suas expectativas em relação ao curso e à instituição de ensino;
- Promover a autorreflexão dos estudantes sobre a relação entre seus objetivos pessoais de curto, médio e longo prazo e sua trajetória na instituição de ensino;
- Conscientizar os estudantes sobre a importância de autoquestionar e de sublinhar como estratégias de aprendizagem para melhorar a compreensão e retenção do conteúdo;
- Orientar os estudantes na aplicação prática das estratégias de autoquestionar e de sublinhar um texto, promovendo uma abordagem mais autônoma e reflexiva no estudo.

ENCONTRO 1

Programa:

1º Momento

Como é a minha motivação para os estudos?

1. Solicite aos estudantes que façam uma breve apresentação oral, incluindo: nome, idade, curso e a motivação para participar da prática educativa de promoção da autorregulação da aprendizagem;
2. Peça a eles que respondam individualmente às questões do material didático do Encontro 1 relacionadas ao 1º Momento;
3. Organize uma discussão em grupo para que compartilhem suas respostas e reflexões com os colegas.
Durante a discussão:
 - Leia o enunciado das questões para facilitar a conversa;
 - Incentive os estudantes a comentarem as suas respostas e a discutir semelhanças e diferenças entre as suas perspectivas;
 - Acolha possíveis frustrações dos estudantes com os estudos e direcione a reflexão para o tema da motivação.

ENCONTRO 1

Programa:

2º Momento

Estratégias de aprendizagem: autoquestionar e sublinhar

- 1.** Peça aos estudantes que respondam individualmente às questões do material didático do Encontro 1 relacionadas ao 2º Momento e, em seguida, conduza uma breve discussão em grupo;
- 2.** Oriente-os a fazer uma primeira leitura do texto sugerido e a responder ao questionário do material didático do Encontro 1 relacionado ao 2º Momento, que inclui questões a serem respondidas antes, durante e após a leitura;
- 3.** Peça que realizem uma segunda leitura do texto, sublinhando-o conforme o método descrito no material didático;
- 4.** Finalize com uma discussão em grupo baseada nas observações dos estudantes sobre a prática de autoquestionar e de sublinhar como estratégias de aprendizagem.

ENCONTRO 1

Programa:

3º Momento Diário de aprendizagem

Peça aos estudantes que respondam individualmente às questões do material didático do Encontro 1 relacionadas ao 3º Momento.

- O diário de aprendizagem serve para que o estudante autoavalie a sua motivação e as suas emoções durante a aula;
- Se não houver tempo suficiente, esta tarefa pode ser concluída em casa.

Tarefa de Casa

Solicite aos estudantes que elaborem uma lista com todas as atividades, provas e trabalhos que precisam ser entregues ou realizados nas próximas duas semanas, incluindo os respectivos prazos de entrega.

ENCONTRO 2

Objetivos:

- Conscientizar os estudantes sobre a importância da organização, planejamento e gerenciamento dos espaços e tempos de estudo para melhorar a eficiência e a eficácia do aprendizado;
- Orientar os estudantes na organização, planejamento e gerenciamento das suas atividades de estudo em espaço e tempo adequados, conforme as suas necessidades individuais e realidade pessoal;
- Conscientizar os estudantes sobre a importância de parafrasear e de resumir como estratégias de aprendizagem para melhorar a compreensão e retenção do conteúdo;
- Orientar os estudantes na aplicação prática das estratégias de parafrasear e de resumir um texto, promovendo uma abordagem mais autônoma e reflexiva no estudo.

ENCONTRO 2

Programa:

1º Momento

Como é a minha organização para os estudos?

1. Peça aos estudantes que preencham individualmente o quadro do material didático do Encontro 2 relacionado ao 1º Momento, distribuindo suas atividades e tarefas ao longo de 24 horas de um dia e, em seguida, de 7 dias da semana;
2. Organize uma discussão em grupo para que compartilhem as suas respostas e reflexões com os colegas;
 - Destaque as diferenças e semelhanças nas rotinas dos estudantes;
 - Enfatize a importância de estabelecer horários regulares de estudo, seja antes ou após as aulas, em casa, ou em outros espaços da escola (biblioteca, laboratório, sala de estudos);
 - Valorize os horários de sono adequados, práticas de esporte e de lazer dos estudantes. Isso é fundamental para que o estudante perceba a importância de manter uma rotina equilibrada e saudável.

ENCONTRO 2

Programa:

2º Momento

Como planejar uma sessão de estudo?

1. Peça aos estudantes que preencham individualmente o primeiro quadro do material didático do Encontro 2 relacionado ao 2º Momento, listando as atividades, trabalhos e provas dos componentes curriculares do seu curso, conforme os organizadores prévios;

- Se a tarefa de casa não foi realizada, permita a eles que a completem junto com esta atividade.

2. Oriente-os sobre o preenchimento do segundo quadro do material didático do Encontro 2 referente à Atividade 2, planejando uma sessão de estudo com base nos organizadores prévios, nas atividades listadas e horários estabelecidos no 1º Momento;

- Informe que a realização dessas atividades seguindo o planejamento semanal de estudos será a tarefa de casa para a próxima aula;
- Lembre-os de que alguns organizadores devem ser completados em casa, durante a realização das atividades e ao fim da sessão de estudo.

ENCONTRO 2

Programa:

3º Momento

Estratégias de aprendizagem: parafrasear e resumir

1. Peça aos estudantes que respondam individualmente às questões do material didático do Encontro 2 relacionadas ao 3º Momento e, em seguida, conduza uma breve discussão em grupo;
2. Oriente-os a fazerem uma primeira leitura do texto sugerido, respondendo ao questionário do material didático do Encontro 1 relacionado ao 2º Momento, que inclui questões a serem respondidas antes, durante e após a leitura. Após isso, peça que realizem uma segunda leitura do texto, sublinhando-o conforme aprendido na aula anterior;
 - É importante que os estudantes revisitem o exercício de autoquestionar e de sublinhar para consolidar essas estratégias de aprendizagem.
3. Solicite que expliquem individualmente, utilizando as suas próprias palavras, o que aprenderam com a leitura do texto, sem consultá-lo;
4. Oriente que escrevam individualmente um resumo do texto conforme o método descrito no material didático;
5. Finalize com uma discussão em grupo.

ENCONTRO 2

Programa:

4º Momento **Diário de aprendizagem**

Peça aos estudantes que respondam individualmente às questões do material didático do Encontro 2 relacionadas ao 3º Momento;

- O diário de aprendizagem serve para que o estudante autoavalie a sua motivação e as suas emoções durante a aula;
- Se não houver tempo suficiente, esta tarefa pode ser concluída em casa.

Tarefa de Casa

Lembre os estudantes da tarefa de casa, que inclui finalizar o preenchimento do plano de estudo, e realizar as atividades conforme o planejamento estabelecido pelos estudantes.

ENCONTRO 3

Objetivos:

- Promover a autorreflexão dos estudantes sobre as suas emoções em relação aos estudos;
- Orientar os estudantes sobre a aplicação prática da regulação emocional em relação aos estudos;
- Conscientizar os estudantes sobre a importância dos mapas conceituais como estratégia de aprendizagem para melhorar a compreensão e retenção do conteúdo;
- Orientar os estudantes sobre a aplicação prática da estratégia de mapas conceituais, promovendo uma abordagem mais autônoma e reflexiva no estudo.

ENCONTRO 3

Programa:

1º Momento

Vamos refletir sobre as nossas emoções?

1. Peça aos estudantes que respondam individualmente às questões do material didático do Encontro 3 relacionadas ao 1º Momento.

2. Exiba a eles o vídeo “O que são emoções?”, do canal Minutos Psíquicos, do YouTube, que apresenta o conceito de emoção e de sentimento;

3. Organize uma discussão em grupo para que compartilhem suas respostas e reflexões com os colegas a partir do vídeo e da sua experiência com os estudos.

Durante a discussão:

- Leia o enunciado das questões para facilitar a conversa;
- Incentive os estudantes a comentarem as suas respostas e a discutir semelhanças e diferenças entre as suas perspectivas;
- Acolha possíveis frustrações dos estudantes com os estudos e direcione a reflexão para o tema do bem-estar na escola.

ENCONTRO 3

4. Oriente-os a preencher o quadro do material didático do Encontro 3 referente ao 1º Momento, utilizando organizadores prévios para a regulação emocional em relação aos estudos.

2º Momento

Estratégias de aprendizagem: mapas conceituais

- 1.** Peça aos estudantes que respondam individualmente às questões do material didático do Encontro 3 relacionadas ao 2º Momento e, em seguida, conduza uma breve discussão em grupo;
- 2.** Oriente-os a fazer a leitura do texto sugerido, utilizando as estratégias de aprendizagem praticadas nos encontros anteriores: autoquestionar, sublinhar, parafrasear e resumir;
 - É importante que os estudantes revisitem esses exercícios para consolidar as estratégias de aprendizagem.
- 3.** Oriente-os a construírem um mapa conceitual, baseado no resumo feito pelos estudantes, conforme o método descrito no material didático;

ENCONTRO 3

4. Finalize com uma discussão em grupo baseada nas observações dos estudantes sobre as estratégias de aprendizagem aplicadas, especialmente os mapas conceituais.

3º Momento

Diário de aprendizagem

Peça aos estudantes que respondam individualmente às questões do material didático do Encontro 3 relacionadas ao 3º Momento;

- O diário de aprendizagem serve para que o estudante autoavalie a sua motivação e as suas emoções durante a aula.

REFERÊNCIAS

BORUCHOVITCH, Evely; GOMES, Maria Aparecida Mezzalira (org.). **Aprendizagem autorregulada**: Como promovê-la no contexto educativo?. 1º edição. São Paulo: Vozes, 2019. *E-book*. Disponível em: <<https://plataforma.bvirtual.com.br>>. Acesso em: 30 ago. 2024.

BZUNECK, José Aloyseo. Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. **ETD - Educação Temática Digital**, Campinas, v.20, n.4, p.1059-1075, 2018. Disponível em: <<http://educa.fcc.org.br/pdf/etd/v20n4/1676-2592-etd-20-04-1059.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2024.

BZUNECK, José Aloyseo; BORUCHOVITCH, Evely. Motivação e autorregulação da motivação no contexto educativo. **Psicologia: Ensino & Formação**, São Paulo, v.7, n.2, 2016. Disponível em: <<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/pef/v7n2/v7n2a07.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2024.

CARITA et. al. **Como ensinar a estudar**. Lisboa: Editorial Presença, 2006.



REFERÊNCIAS

GANDA, Danielle Ribeiro, BORUCHOVITCH, Evely. A autorregulação da aprendizagem: principais conceitos e modelos teóricos. **Psicologia da Educação**, São Paulo, n.46, p.71-80, 2018. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-35202018000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 23 abr 2024.

GÓES, Natália Moraes; BORUCHOVITCH, Evely. **Estratégias de aprendizagem: como promovê-las?**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2020.


POLYDORO, Soely Aparecida Jorge; AZZI, Roberta Gurgel. Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção. **Psicologia da Educação**, São Paulo, n.29, 2009. Disponível em: <<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psie/n29/n29a05.pdf>>. Acesso em: 30 ago 2024.

SILVA, Adelina Lopes da; SÁ, Isabel de. **Saber estudar e estudar para saber**. Porto: Porto Editora, 1997.

SIMÃO, Ana Margarida da Veiga; FRISON, Lourdes Maria Bragagnolo. Autorregulação da aprendizagem: Abordagens teóricas e desafios para as práticas em contextos educativos. **Cadernos de Educação**, Pelotas, v.11, n.45, p.02-20, 2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/caduc/article/view/3814>>. Acesso em: 23 abr 2024.

APÊNDICES





APRENDER

A

ESTUDAR

ENCONTRO 1

1º MOMENTO COMO É A MINHA MOTIVAÇÃO PARA OS ESTUDOS?

POR QUE ESTUDAR?

- Refletir sobre nossos objetivos em relação aos estudos é essencial para aprendermos de forma mais significativa e darmos mais sentido às nossas vidas. Assim, compreender os motivos que nos levam a estudar contribui para nos sentirmos mais engajados, interessados e motivados com nossa vida escolar.

Responda:

- 1) Por que você escolheu o seu curso? Cite ao menos 3 motivos.
- 2) Quais são os seus objetivos com o curso? Cite ao menos 3 objetivos.
- 3) Quais são os desafios para permanecer e concluir o seu curso? Cite ao menos 3 desafios.

O QUE É MOTIVAÇÃO?

- A motivação é o impulso que nos põe em ação. É a energia que nos move, influenciando a direção e a intensidade empregada em uma determinada tarefa. Ela está associada à necessidade pessoal que temos de atingir um objetivo como, por exemplo, ser aprovado na escola.

Responda:

- 1) O que mais te deixa motivado a estudar no seu curso? Cite ao menos 3 exemplos.
- 2) Quais comportamentos, emoções ou sentimentos você tem quando está motivado a estudar? Cite ao menos 3 exemplos.
- 3) O que mais te deixa desmotivado a estudar no seu curso? Cite ao menos 3 exemplos.
- 4) Quais comportamentos, emoções ou sentimentos você tem quando está desmotivado a estudar? Cite ao menos 3 exemplos.

QUAIS SÃO AS MINHAS ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO?

Responda:

1) Quando você não sente vontade de estudar, você utiliza alguma estratégia para aumentar a sua motivação? Se a resposta é sim, explique a sua estratégia. Se a resposta é não, descreva algo que você acredita que poderia fazer para aumentar a sua motivação para estudar.

2) Dentre as estratégias de autorregulação da motivação apresentadas a seguir, selecione uma estratégia que você frequentemente utiliza ou gostaria de utilizar e uma que você dificilmente utiliza ou não utiliza. Após selecioná-las, responda às questões.

1. Organizo as tarefas do dia para me ajudar a identificar o que é preciso ser feito, o que é urgente e o que pode ser deixado para mais tarde, diminuindo a minha ansiedade e a minha sensação de “caos”;

2. Começo a estudar as matérias que gosto mais ou que tenho mais facilidade, criando um incentivo para estudar as matérias que gosto menos ou que tenho mais dificuldade;

3. Tento fazer o conteúdo parecer mais útil ao relacioná-lo com o que pretendo fazer em minha vida;

4. Convenço a mim mesmo a continuar estudando quando penso em ter um bom desempenho;

5. Digo a mim mesmo que posso fazer alguma coisa de que gosto mais tarde se agora eu fizer a atividade;

6. Tento me livrar de todas as distrações que estão ao meu redor;

7. Tento transformar em um jogo a aprendizagem de um conteúdo ou a realização de uma atividade do curso;

8. Digo a mim mesmo que devo continuar estudando apenas para aprender o máximo que puder.

a) Qual estratégia você frequentemente utiliza ou gostaria de utilizar? Por quê?

b) Qual estratégia você dificilmente utiliza ou não utiliza? Por quê?

2º MOMENTO
ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

AUTOQUESTIONAR

Responda:

1) Antes da leitura de um texto, você costuma questionar-se:

- a)** O que me diz o título do texto?
- b)** O que eu já conheço sobre o tema?
- c)** Por que o professor quer que eu leia este texto?
- d)** Que utilidade tem o seu estudo para a minha aprendizagem?
- e)** Quais as relações desse tema com outras áreas do conhecimento?
- f)** Qual é o grau de dificuldade do estudo desse texto para mim?
- g)** Qual é a minha motivação para ler esse texto?
- h)** Quanto tempo preciso para essa leitura?

2) Durante a leitura de um texto, você costuma questionar-se:

- a)** Eu estou conseguindo manter a atenção na leitura?
- b)** Eu estou compreendendo o conteúdo do texto?
- c)** Quais conceitos e palavras são novidades para mim?
- d)** O que é mais interessante neste texto para mim?
- e)** O que é menos interessante neste texto para mim?
- f)** O que necessito pesquisar após a leitura deste texto?

3) Quais estratégias você costuma aplicar quando percebe que não está mantendo a atenção na leitura ou compreendendo o conteúdo do texto?

4) Após a leitura de um texto, você costuma questionar-se:

- a)** Qual é a ideia principal do texto?
- b)** Quais conhecimentos novos obtive a partir da leitura deste texto?
- c)** Quais conexões fiz a partir dessa leitura com outras áreas do conhecimento?
- d)** Quais são as questões relacionadas a este texto que o professor poderá colocar na prova?
- e)** Quais são as respostas para essas questões?
- f)** Será que preciso fazer uma nova leitura do texto para compreendê-lo melhor?

2º MOMENTO ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

SUBLINHAR

Responda:

- 1) Quando você lê um texto, costuma sublinhá-lo?
- 2) Se sim, você utiliza algum critério para sublinhar?
- 3) Se sim, qual é esse critério para sublinhar o texto?
- 4) Qual é a finalidade de sublinhar um texto para a sua aprendizagem?
- 5) Você acredita que sublinhar pode te ajudar a compreender melhor o conteúdo de um texto?

OBJETIVOS DE AUTOQUESTIONAR COMO ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM

- Aumentar a relação do leitor com o conteúdo do texto;
- Dirigir a atenção para os elementos importantes do texto;
- Estabelecer objetivos para a realização da leitura de um texto;
- Estimular o leitor a processar ativamente as informações do texto.

OBJETIVOS DE SUBLINHAR COMO ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM

- Ajudar a manter a atenção durante a leitura do texto;
- Destacar visualmente as ideias principais do texto;
- Ajudar a fazer resumos e esquemas sobre o texto;
- Facilitar a posterior revisão do texto.

COMO AUTOQUESTIONAR?

- Inicialmente, sempre que você ler um texto, sugerimos que responda às questões de autoquestionamento referentes aos momentos antes, durante e após a leitura.
- A ideia é que você incorpore essas questões e crie novas perguntas para si mesmo, com o intuito de monitorar a sua aprendizagem sobre a leitura.

COMO SUBLINHAR?

1º) Prepare-se para a leitura:

- Tenha canetas ou marcadores prontos;
- Escolha um ambiente tranquilo para focar na leitura.

2º) Faça uma primeira leitura do texto antes de sublinhá-lo:

- Faça uma leitura completa para entender a mensagem;
- Identifique a estrutura do texto (títulos, subtítulos, parágrafos).

3º) Identifique as ideias principais:

- Procure por conceitos centrais e argumentos principais;
- Destaque termos-chave e frases que resumem o conteúdo.

4º) Seja seletivo(a):

- Evite sublinhar demais: escolha apenas o que é essencial;
- Prefira sublinhar palavras ou frases que encapsulem ideias maiores.

5º) Use cores diferentes:

- Utilize diferentes cores para categorizar informações, por exemplo, amarelo para conceitos importantes e azul para os exemplos do texto;
- Isso ajuda a visualizar e organizar as informações.

6º) Faça anotações:

- Faça pequenas anotações ao lado do texto sublinhado;
- Isso pode ajudar a esclarecer ou expandir as ideias sublinhadas.

7º) Revise seu trabalho:

- Após sublinhar, revise o texto para garantir que os pontos essenciais estão claros;
- Certifique-se de que o que foi sublinhado faz sentido para você.



3º MOMENTO DIÁRIO DE APRENDIZAGEM

- 1) O que aprendi no encontro de hoje?
- 2) De que eu mais gostei do encontro de hoje?
- 3) De que eu menos gostei do encontro de hoje?
- 4) Eu estava me sentindo motivado para o encontro de hoje? Se sim, o que me trouxe essa motivação? Se não, o que fiz para lidar com a falta de motivação?
- 5) Quais conhecimentos que aprendi no encontro de hoje certamente vou aplicar na minha vida de estudante? Justifique.
- 6) Quais conhecimentos que aprendi no encontro de hoje não devo aplicar na minha vida de estudante? Justifique.

ENCONTRO 2

1º MOMENTO COMO É A MINHA ORGANIZAÇÃO PARA OS ESTUDOS?

Como é a minha rotina diária?

00h00
01h00
02h00
03h00
04h00
05h00
06h00
07h00
08h00
09h00
10h00
11h00
12h00
13h00
14h00
15h00
16h00
17h00
18h00
19h00
20h00
21h00
22h00
23h00

Como é a minha rotina semanal?

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado/Domingo

2º MOMENTO
COMO PLANEJAR UMA SESSÃO DE ESTUDO?

Como planejar uma sessão de estudos?

	EXEMPLO 1	EXEMPLO 2	
DATA	26/08	30/08	
ATIVIDADE	Estudar para prova - História	Fazer trabalho - Filosofia	
OBJETIVOS	Ler os textos teóricos	Montar uma apresentação	
LOCAL DE ESTUDO	Em casa	Na biblioteca	
COM QUEM ESTUDAR	Sozinho	Grupo de colegas	
NÍVEL DE MOTIVAÇÃO	3 (meio motivado)	5 (muito motivado)	
TEMPO DE DURAÇÃO	1h	2h	
HORÁRIO DE INÍCIO	13h15	14h45	
ESTRATÉGIAS DE ESTUDO:	Fiz a leitura, sublinhei, fiz anotações durante a leitura, fiz um resumo	Discutimos o texto, fizemos um esboço da apresentação, dividimos as tarefas, fiz a apresentação	
DISTRAÇÕES OU PROBLEMAS	Mexer no Instagram, música alta no vizinho, meu irmão pediu atenção	Conversas paralelas, falta de foco no grupo, muitas ideias para a apresentação	

	EXEMPLO 1	EXEMPLO 2	
NÍVEL DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE	9 (atividade bem realizada)	7 (atividade realizada em partes)	
OBSERVAÇÕES	Eu estou me sentindo meio confiante para a prova, mas ainda tenho tempo de revisar o conteúdo até semana que vem.	Eu me senti frustrado quando o grupo não aderiu a minha ideia para a apresentação.	

Minhas atividades escolares

DISCIPLINA	CONTEÚDO	JÁ FIZ	DATA DE ENTREGA	NOTA FINAL

3º MOMENTO
ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

PARAFRASEAR E RESUMIR

Responda:

- 1)** Quando você lê um texto, costuma resumir-lo?
- 2)** Se sim, você utiliza algum critério para resumir?
- 3)** Se sim, qual é esse critério para resumir o texto?
- 4)** Qual é a finalidade de resumir um texto para a sua aprendizagem?
- 5)** Você acredita que resumir pode te ajudar a compreender melhor o conteúdo de um texto?
- 6)** Quando você lê um texto, você costuma explicar para si mesmo ou para um colega utilizando as suas palavras?
- 7)** Qual é a finalidade de usar as suas próprias palavras para a sua aprendizagem?
- 8)** Você acredita que usar as suas próprias palavras pode te ajudar a compreender melhor o conteúdo de um texto?

OBJETIVOS DE PARAFRASEAR E RESUMIR
COMO ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

- Amplia o vocabulário;
- Estimula a leitura crítica;
- Auxilia a monitorar a compreensão da leitura;
- Ajuda a clarificar e reter melhor o conteúdo do texto;
- Facilita a aprendizagem significativa na abordagem do texto;
- Melhora a capacidade de expressão oral e escrita do estudante.

COMO RESUMIR?

1º) Faça uma leitura atenta:

- Leia o texto completo para entender a mensagem principal;
- Identifique a estrutura: introdução, desenvolvimento e conclusão.

2º) Identifique as ideias principais:

- Destaque ou anote as ideias-chave;
- Procure por palavras ou frases que resumam cada parágrafo.

3º) Elimine os detalhes secundários:

- Remova exemplos, explicações detalhadas e informações que não são essenciais;
- Foque no que realmente importa para a compreensão do tema.

4º) Faça uma paráfrase do texto:

- Reescreva as ideias principais com suas próprias palavras;
- Mantenha a essência do texto original, mas evite copiar frases.

5º) Organize o seu resumo:

- Estructure seu resumo de forma lógica;
- Use uma ordem que siga a do texto original, se necessário.

6º) Revise seu trabalho:

- Leia o resumo para verificar se ele cobre os pontos principais;
- Certifique-se de que está claro e conciso para você;
- Assegure que o resumo faça sentido por si só.



3º MOMENTO
DIÁRIO DE APRENDIZAGEM

- 1)** O que aprendi no encontro de hoje?
- 2)** De que eu mais gostei do encontro de hoje?
- 3)** De que eu menos gostei do encontro de hoje?
- 4)** Eu estava me sentindo motivado para o encontro de hoje? Se sim, o que me trouxe essa motivação? Se não, o que fiz para lidar com a falta de motivação?
- 5)** Quais conhecimentos que aprendi no encontro de hoje certamente vou aplicar na minha vida de estudante? Justifique.
- 6)** Quais conhecimentos que aprendi no encontro de hoje não devo aplicar na minha vida de estudante? Justifique.

ENCONTRO 3

1º MOMENTO

VAMOS REFLETIR SOBRE AS NOSSAS EMOÇÕES?

Responda:

- 1) Qual é a emoção que você mais gosta de sentir? Justifique.
- 2) Qual é a emoção que você menos gosta de sentir? Justifique.
- 3) Você costuma pensar sobre as suas emoções e sentimentos? Justifique.
- 4) Você costuma dialogar com alguém sobre as suas emoções e sentimentos? Justifique.
- 5) Você costuma perceber o impacto que uma determinada emoção pode ter na sua aprendizagem?
- 6) Você costuma perceber quando uma emoção lhe atrapalha? Cite um exemplo.
- 7) Você costuma perceber quando uma emoção lhe ajuda? Cite um exemplo.
- 8) Você acha que tem um bom autocontrole das suas emoções? Justifique.
- 9) Você costuma se sentir ansioso na escola? Justifique.
- 10) Você costuma se sentir entediado na escola? Justifique.
- 11) Você costuma se sentir envergonhado na escola? Justifique.
- 12) Você costuma procrastinar as atividades da escola? Justifique.
- 13) Você costuma sentir que possui dificuldade de se expressar na escola? Justifique.
- 14) Quais emoções ou sentimentos você costuma ter antes, durante e após uma prova? Justifique.
- 15) Quais emoções ou sentimentos você costuma ter antes, durante e após uma apresentação de trabalho para a turma? Justifique.
- 16) Quais emoções ou sentimentos você costuma ter ao fazer um trabalho em grupo? Justifique.
- 17) Pense em uma situação escolar ou acadêmica que lhe cause alguma emoção negativa como, por exemplo, ansiedade, culpa, tédio, tristeza, raiva, vergonha, entre outras. Agora, responda as questões a seguir:

- a)** Descreva qual a situação que você pensou e qual o tipo predominante de emoção que essa situação lhe causa.
- b)** Quais fatores (crenças, percepções, sensações físicas e comportamentos) você acha que contribuem para você ter essa emoção negativa?
- c)** Que estratégias você acha que poderia usar para minimizar ou eliminar esse problema?
- d)** Você alguma vez já empregou alguma dessas estratégias para lhe ajudar numa situação como a que mencionou?
- () Sim - Quais? Elas foram efetivas para minimizar o problema?
- () Não - Por quê? Tentaria usá-las numa próxima vez?

COMO REGULAR AS MINHAS EMOÇÕES NO CONTEXTO ESCOLAR?

ETAPAS	HABILIDADES	AUTOQUESTIONAMENTO
Percepção da emoção	O estudante deve ser capaz de identificar que algo está acontecendo com ele e tomar consciência das sensações e sinais físicos, tornando possível nomear a emoção presente naquele momento.	O que eu estou sentindo agora? Devo fazer alguma coisa para me sentir melhor? Houve uma mudança em meu corpo e em minha postura?
Identificação das causas e motivos da emoção	O estudante deve ser capaz de investigar os prováveis fatores que contribuíram para que se sentisse de determinada maneira.	O que houve? Por que me senti dessa maneira? O que pensei sobre essa situação? Qual interpretação fiz dessa situação?

<p>Estabelecer metas e objetivos</p>	<p>O estudante deve ser capaz de definir as suas metas em relação a situação-problema.</p>	<p>A tarefa está chata mesmo. Mas qual é o meu objetivo em relação a ela? Minha tarefa é entregar a tarefa pronta amanhã? Se essa é a minha meta, o que preciso fazer para alcançar meu objetivo?</p>
<p>Resolução de problemas</p>	<p>O estudante deve ser capaz de levantar algumas possibilidades para solucionar à situação-problema.</p>	<p>O que posso fazer para resolver esse problema? Faço a tarefa agora e depois faço algo de que gosto? Faço a tarefa mais tarde e agora descanso um pouco?</p>
<p>Analisar o resultado da estratégia escolhida</p>	<p>O estudante deve ser capaz de escolher a melhor solução para seu problema e colocá-la em prática para avaliar os resultados.</p>	<p>A estratégia que escolhi me ajudou a resolver o problema?</p>

**2º MOMENTO
 ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM**

MAPAS CONCEITUAIS

Responda:

- 1) Quando você está lendo um texto, costuma buscar dar uma nova organização às informações contidas nesse texto? Se sim, por que você faz isso?
- 2) Você tem algum critério para criar essa nova organização?
- 3) Você já ouvi falar sobre mapas conceituais?

OBJETIVOS DOS MAPAS CONCEITUAIS COMO ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

- Ajuda a estruturar ideias de forma lógica e hierárquica;
- Incentiva o pensamento crítico e a geração de novas ideias;
- Facilita a compreensão das conexões entre diferentes conceitos;
- Facilita a explicação de conceitos complexos para outras pessoas;
- Promove a retenção de informações ao representar graficamente o conhecimento;
- Serve como uma ferramenta útil para revisão e estudo, condensando informações importantes.

COMO FAZER UM MAPA CONCEITUAL?

1º) Escolha o tema principal:

- Defina o conceito central que você deseja explorar;
- Escreva-o no topo ou no centro do mapa.

2º) Identifique os conceitos relacionados:

- Liste os subtemas ou ideias principais relacionadas ao tema central;
- Pense em perguntas que você gostaria de responder sobre o tema.

3º) Organize os conceitos hierarquicamente:

- Coloque os conceitos mais gerais no topo e os mais específicos abaixo;
- Use linhas ou setas para mostrar as conexões entre os conceitos.

4º) Utilize palavras-chave:

- Escreva palavras ou frases curtas para cada conceito;
- Evite textos longos para manter a clareza.

5º) Estabeleça conexões:

- Use setas ou linhas para ligar conceitos relacionados;
- Inclua palavras de ligação para explicar a relação, por exemplo: "é um tipo de", "causa", "resulta em".

6º) Incorpore cores e imagens:

- Use cores diferentes para categorias distintas de conceitos;
- Adicione ícones ou imagens para tornar o mapa visualmente atraente.

7º) Revise o seu trabalho:

- Analise seu mapa para garantir que as conexões fazem sentido;
- Faça ajustes para melhorar a clareza e a organização.



3º MOMENTO DIÁRIO DE APRENDIZAGEM

- 1) O que aprendi no encontro de hoje?
- 2) De que eu mais gostei do encontro de hoje?
- 3) De que eu menos gostei do encontro de hoje?
- 4) Eu estava me sentindo motivado para o encontro de hoje? Se sim, o que me trouxe essa motivação? Se não, o que fiz para lidar com a falta de motivação?
- 5) Quais conhecimentos que aprendi no encontro de hoje certamente vou aplicar na minha vida de estudante? Justifique.
- 6) Quais conhecimentos que aprendi no encontro de hoje não devo aplicar na minha vida de estudante? Justifique.
- 7) Quais emoções ou sentimentos tive durante o encontro de hoje? Justifique.

ANEXOS



TEXTO DO ENCONTRO 1

Quais as formas mais eficientes de estudar para a prova (e o que não funciona tanto)

Não raro estudantes se frustram ao não conseguirem boas notas mesmo tendo estudado bastante para uma prova. Tem também aqueles que sentem que rapidamente esquecem o que aprenderam apenas poucas semanas antes.

São desafios particularmente grandes para estudantes recém-chegados à universidade, que se deparam com um conteúdo bem mais volumoso e complexo do que o da escola e, muitas vezes, têm de conciliar os estudos com o trabalho.

"Há estudantes que se esforçam tremendamente, mas de modo errado e acumulam muito conhecimento superficial ou declaratório, sem conseguir alcançar um nível mais conceitual", diz à BBC News Brasil Matthew Bernacki, professor-associado na Escola de Educação da Universidade da Carolina do Norte (UNC) em Chapel Hill (EUA).

Bernacki se dedica à ciência do aprendizado, o que na prática se traduz em ajudar estudantes a obter o máximo retorno do tempo e do esforço investidos nos estudos. Ele explica quais técnicas têm se mostrado mais ou menos eficientes, segundo pesquisas científicas dele próprio e de outros cientistas da área.

Confira a seguir as técnicas comuns que ele e seus colegas na Universidade da Carolina do Norte consideram pouco eficientes - e como substituí-las na prática.

O que costuma ser pouco eficaz:

Reler e grifar: Embora ler e grifar textos sejam uma parte importante do aprendizado, não costumam bastar para o estudante ganhar domínio do conteúdo estudado. Reler, em especial, requer esforço e tempo que nem sempre compensam, porque "dá uma falsa sensação de familiaridade com o conteúdo". "Quando você sai do texto, não consegue reproduzir o que leu", diz Bernacki.

"Quanto a grifar, há evidências mistas: se você usa (a técnica) como um processo intencional, reflete sobre o que está destacando no texto, faz anotações e usa-as para avançar na sua estratégia (de estudos), pode ser muito produtivo", diz o pesquisador.

"Mas se você grifa sem nenhum propósito em particular, ou se está apenas como forma de se manter atento ao texto, pode obter menos benefícios."

Substituir por:

Aprendizado "ativo": O Centro de Aprendizado da UNC enxerga a leitura como uma etapa anterior ao aprendizado. Para de fato aprender o conteúdo, é mais eficaz interagir ativamente com ele. Aqui, algumas ideias do centro para fazer isso:

- Criar perguntas, problemas ou "quizzes" para você mesmo responder. É o que Bernacki chama de "prática de reaquisição" de conteúdo;
- Ao testar a si mesmo, você aumenta sua capacidade de reter o conteúdo estudado, explica o pesquisador;
- Explicar a si mesmo o conteúdo, em voz alta, nas suas próprias palavras;
- Para conteúdos técnicos, como matemática, vale detalhar o problema e os passos para resolvê-lo.

O que costuma ser pouco eficaz:

Estudar de última hora: Passar a véspera da prova estudando é uma prática comum para tentar se sair bem. Mas o esforço costuma servir para ir bem só naquela prova e não para memorizar de fato o conteúdo.

"Costumamos aglutinar todo o estudo em um intervalo muito pequeno, o que pode servir de imediato, mas não para o uso de longo prazo", explica Bernacki.

Substituir por:

Sessões curtas e espaçadas de estudos: Em vez de estudar várias horas apenas na véspera da prova, vale mais a pena fazer sessões de estudo curtas, porém espaçadas ao longo de vários dias, do conteúdo que você quer aprender.

"O importante é como você usa o seu tempo de estudo e não a duração do seu tempo de estudo", diz o Centro de Aprendizado. "Sessões longas levam à perda de concentração e, conseqüentemente, a menos aprendizado e retenção."

Na prática, você talvez vá estudar pela mesma quantidade de tempo (ou menos) do que se deixasse tudo para a véspera. A vantagem é que dará ao cérebro tempo para fortalecer as conexões neurais daquele aprendizado, que terá mais chance de se converter em uma memória de longa duração.

O que costuma ser pouco eficaz:

"Multitasking": Já há múltiplas pesquisas indicando que estudar com distrações - por exemplo de mensagens de WhatsApp ou vídeos no TikTok - é ineficiente não só porque você está dividindo sua atenção, mas porque o próprio ato de ficar trocando de tela ou aparelho gasta tempo e energia.

Substituir por:

Técnica "pomodoro" ou estudo em blocos: A recomendação de Bernacki para não sofrer com as distrações é estabelecer blocos de estudo. Por exemplo, marque 35 minutos no relógio e, nesse período, dedique-se exclusivamente a estudar um conteúdo, desligando-se de todas as distrações.

Depois disso, você tem cinco minutos para recompensar o seu cérebro com alguma distração - por exemplo, fazendo um lanche ou checando suas mensagens. E, daí, você volta para mais um bloco de 35 minutos de estudo.

Esse método é conhecido como "pomodoro", em referência àqueles temporizadores mecânicos em formato de tomate. Essa técnica ajuda não só a evitar o tempo perdido com a distração, mas também a manter o cérebro motivado com a perspectiva da "recompensa".

'Autorregulação' nos estudos

Bernacki destaca, porém, que não basta aplicar as técnicas acima como se fossem fórmulas mágicas que funcionam em todos os momentos, mas sim identificar quais técnicas se adequam mais a cada objetivo de aprendizado. Isso passa pelo que o especialista chama de autorregulação nos estudos.

"Trata-se de analisar a tarefa, entender qual o objetivo do aprendizado, quais recursos tenho disponíveis, e escolher a estratégia que combina com isso", explica.

"Às vezes, o conhecimento é muito concreto e explícito - por exemplo, um fato, uma definição, uma fórmula, que podem ser estudados mais brevemente. Mas outras coisas são mais complexas, têm múltiplas etapas ou exigem um entendimento mais conceitual. São mais difíceis de se estudar de uma vez só. Então, você precisa gerar seu próprio conhecimento e suas próprias respostas e se autoavaliar: 'O quanto eu entendi isto?'"

[...]

Idoeta, Paula Adamo. Quais as formas mais eficientes de estudar para prova (e o que não funciona tanto). **BBC News Brasil**, 29 jan. 2023. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-64354629>>. Acesso em: 05 set 2024.

TEXTO DO ENCONTRO 2

'Aprendendo a aprender': 3 técnicas indicadas por cientistas para qualquer pessoa melhorar nos estudos

A volta às aulas às vezes é encarada com desânimo por muitos alunos, diante das dificuldades em aprender conteúdos difíceis ou se preparar para exames importantes, como o Enem.

Mas será que há jeitos mais eficientes de estudar e de aprender, diferentes daqueles a que recorremos sempre?

Um livro recém-lançado no Brasil coloca isso em discussão. *Aprendendo a Aprender para Crianças e Adolescentes - Como se Dar Bem na Escola* (editora Best Seller) foi feito por três pesquisadores: a PhD Barbara Oakley, professora de Engenharia na Universidade de Oakland (EUA) e pesquisadora de psicologia cognitiva, o PhD Terrence Sejnowski, especialista em neurociência e neurobiologia computacional, e Alistair McConville, diretor de aprendizagem e inovação em uma escola britânica.

Oakley é a criadora de um curso online gratuito de mesmo nome ("Aprendendo a aprender") que foi um dos mais populares da plataforma Coursera em 2018, com mais de 1,7 milhão de pessoas inscritas. A pesquisadora ensina a tirar melhor proveito da forma como o cérebro registra informações, com base em evidências científicas.

A experiência vem dela própria: como má aluna de matemática e ciências na escola, Oakley se dedicou a aprender essas disciplinas mais tarde na vida porque percebeu que com elas poderia melhorar suas perspectivas profissionais. O caminho para isso, diz, foi se tornar uma "boa aprendiz" e "mudar seu cérebro".

A seguir, a BBC News Brasil seleciona técnicas sugeridas por ela e os demais pesquisadores do livro, que podem ser úteis para alunos de qualquer idade — e em qualquer tipo de estudo.

1. Empacou em um exercício?

Nosso cérebro, diz Oakley, trabalha de dois jeitos diferentes, que se complementam no aprendizado: o modo focado (quando estamos prestando atenção a um exercício, a um filme ou ao professor, por exemplo) e o modo difuso (quando o cérebro está relaxado).

"Acontece que o cérebro precisa alternar entre o modo difuso e o focado para aprender de forma efetiva", explica a cientista. Ou seja, relaxar a mente muitas vezes permite encontrar soluções para problemas — é o motivo pelo qual às vezes temos boas ideias durante caminhadas ou depois de uma boa noite de sono, quando o cérebro entra no modo difuso.

Então, se você empacar em um exercício ou atividade, mesmo tendo entendido a explicação inicial (o que é fundamental para seguir adiante), Oakley diz que é preciso dar ao cérebro a chance de sair do modo focado e entrar no difuso, seja com uma pausa de cinco a dez minutos para fazer outra coisa, seja alternando entre exercícios.

"Quando você estiver empacado em um exercício de matemática, o melhor a fazer é mudar o foco e estudar um pouco de geografia. Assim, você conseguirá avançar quando voltar à matemática", sugere Oakley.

"Se você sempre fica empacado em uma disciplina, comece por ela quando for estudar. Assim, consegue alternar com outras tarefas ao longo do dia (e dá ao cérebro a chance de alternar). Não deixe o mais difícil para o fim, pois você já estará cansado e sem tempo para a aprendizagem difusa."

A propósito, enquanto Oakley defende a alternância de atividades para manter o cérebro eficiente, ela é contra o multitasking — fazer muitas coisas ao mesmo tempo, por exemplo, ficar no WhatsApp enquanto estuda. "É um erro. Só conseguimos focar em uma coisa por vez", diz ela. "Quando mudamos o foco de atenção, perdemos energia mental e nosso desempenho piora."

2. Costuma deixar estudos e tarefas para a última hora?

A estratégia que os especialistas sugerem para evitar a procrastinação requer um despertador (ou qualquer outro tipo de temporizador) e uma "recompensa":

- Desligue todas as distrações (celular, TV etc.) e marque o temporizador para 25 minutos. Concentre-se na tarefa o máximo que puder, sem alternar com outra. Não pare para comer e rejeite interrupções;

- Depois dos 25 minutos, dê a si mesmo uma recompensa (como assistir a um vídeo engraçado, ouvir uma música, brincar com o cachorro etc.) por cinco ou dez minutos. O anseio pela recompensa vai ajudar o cérebro a manter o foco nos 25

minutos de estudo. Isso vai colocá-lo em modo difuso e o ajudará a descansar, para então retomar o aprendizado com mais eficiência.

A sugestão é fazer esse procedimento quantas vezes forem úteis ao longo do dia para manter a motivação.

Explicar a um amigo ou escrever pontos-chave do aprendizado também ajudam o cérebro a guardar informações.

Mas talvez você se pergunte: para que estudar na segunda-feira se a prova é só na sexta? Oakley explica que deixar tudo para a última hora atrapalha o cérebro na hora de aprender.

Aprender, na prática, consiste em criar novas (ou mais fortes) correntes cerebrais. Quanto mais nos dedicamos a coisas novas, mais criamos correntes no cérebro. Quanto mais praticamos essas coisas e acrescentamos complexidade ao aprendizado, mais fortes e compridas ficam essas correntes.

Se você deixa o estudo para a última hora, não dá tempo para o seu cérebro fortalecer as correntes cerebrais — ou seja, para aprender de fato. O cérebro precisa, inclusive, de noites de sono para "ensaiar o que aprendeu durante o dia".

"Tempo e treino trabalham juntos para ajudá-lo a consolidar as ideias no seu cérebro. Se o tempo é curto, você não consegue criar novas estruturas no cérebro e ainda perde energia preocupando-se com isso", agrega Oakley.

"Quando aprendemos algo novo, precisamos revisar logo, antes que as espinhas dendríticas e as conexões sinápticas (termos técnicos que se referem à atividade em nossos neurônios durante a aprendizagem) comecem a desaparecer. Se elas desaparecerem, temos de começar o processo de aprendizagem todo novamente."

3. Esquece facilmente o que leu e aprendeu?

É comum a gente entender o conteúdo em aula, mas esquecê-lo quando vai estudá-lo em casa. Ou sublinhar o texto de um livro, mas mesmo assim não guardar na cabeça o que está escrito nele.

É que quando não praticamos o conteúdo, não focamos profundamente ou não damos tempo para ele ser assimilado, as conexões entre os neurônios do cérebro relacionadas àquele conhecimento podem facilmente desaparecer.

"Não se engane: quando você apenas lê suas anotações, a informação não entra na cabeça", diz a autora.

Para isso, Oakley ensina uma técnica chamada de "recordar ativamente", que significa trazer ideias-chave de volta à mente.

Funciona assim: leia com calma o texto e anote, na margem ou em outro papel, uma ou outra ideia que você achar crucial no texto. Agora, o mais importante: depois de ler alguns trechos, tire os olhos do livro e veja se consegue lembrar, sem olhar, as ideias-chave que anotou. Repita-as na sua mente ou em voz alta.

Depois, tente lembrar a mesma informação em horários e lugares diferentes — outra forma interessante de fixar a informação na nossa cabeça.

"Pesquisas mostram que recordar ativamente durante estudos garante resultados melhores na prova", diz o livro. Isso porque "a técnica não apenas coloca a informação na memória, como constrói o entendimento".

Dicas finais:

- Antes de dormir, faça anotações ou repense sobre o que aprendeu no dia. "Isso abastece seus sonhos e sua aprendizagem", diz o livro;

- Olhou a solução de um exercício de matemática e acha que entendeu o conceito? Então pratique-o. Apenas ler a solução não vai consolidar o entendimento no seu cérebro;

- Não estude com a TV ligada. O som captura parte da sua atenção, mesmo que você não esteja efetivamente prestando atenção na tela. A mesma ideia vale para o celular, que "rouba" as correntes cerebrais que deveriam estar focando nos estudos;

- Dormir bem (constantemente, e não só no fim de semana) ajuda a consolidar o que você já aprendeu e a abrir espaço para aprendizados novos;

- Exercício físico faz novos neurônios crescerem, além de proporcionar momentos ótimos para estimular o modo difuso do cérebro, essencial ao aprendizado;

- Comida saudável e nutritiva, como frutas e vegetais, melhora a capacidade do cérebro de aprender e recordar.

Barbara Oakley diz que sempre tivemos interesse em melhorar nosso aprendizado — a diferença é que agora conseguimos usar a neurociência a nosso favor. [...] Mas ela lembra que isso não dispensa um esforço individual.

"Como o bom aprendizado é geralmente mais difícil, nossa tendência às vezes é cair nas 'ilusões de aprendizado', de fazer as coisas do jeito fácil. Por

exemplo, reler a página de um livro e achar que pegamos as ideias principais, mas não pegamos. Ou olhar a solução de um exercício e achar que entendemos como resolvê-lo, mas não entendemos. (...) Se você souber como usar seu cérebro com mais eficiência, vai economizar muito tempo, evitar muita frustração e expandir seus horizontes de aprendizado — até mesmo para matérias para as quais você acha que não tem aptidão."

Idoeta, Paula Adamo. 'Aprendendo a aprender': 3 técnicas indicadas por cientistas para qualquer pessoa melhorar nos estudos. **BBC News Brasil**, 29 jan. 2020. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-48821567>>. Acesso em: 05 set 2024.

TEXTO DO ENCONTRO 3

Cinco truques para reforçar a memória para os estudos

Não importa o quão inteligente você acha que é, muito provavelmente não aproveita sua memória ao máximo.

Uma série de estudos mostrou que a maioria dos estudantes não usa métodos comprovados de aprendizagem de forma eficaz.

Em vez disso, desperdiçam seu tempo com táticas inúteis.

Um dos problemas é que, muitas vezes, recebemos informações desconstruídas de pais, professores e cientistas. Assim, nunca temos certeza do que realmente funciona ou não.

Mas uma nova pesquisa, publicada em uma das principais revistas científicas de psicologia do mundo, analisou os maiores erros que cometemos, a partir de uma lista das cinco estratégias de estudos mais populares, suas prováveis armadilhas e as maneiras com as quais podem ser usadas com mais sucesso.

Estratégia 1: Releitura

Você está tentando aprender algo novo? A estratégia mais comum é ler o conteúdo até que você consiga gravá-lo na memória. Infelizmente, psicólogos acreditam que tal método é muito passivo, ou seja, a maioria das informações não fica sedimentada no cérebro.

Dica: Espace sua leitura

A releitura é provavelmente o método de estudo menos eficaz. Mas, às vezes, pode ser inevitável, caso você perceba que não está entendendo os conceitos muito bem.

Portanto, a dica é fazer melhor uso dessa prática: retorne ao material em intervalos regulares. Ou seja, leia um capítulo, passe para outra coisa e depois o releia dentro de uma hora, um dia ou uma semana para ajudar a estimular a memória.

Outra recomendação é fazer perguntas a si mesmo sobre o conceito que você acabou de aprender antes de voltar ao material, o que ajuda a sintonizar sua atenção nas coisas que você faz e não sabe, aumentando o engajamento mental.

Estratégia 2: Sublinhar e destacar

Como a releitura, essa técnica de estudo é quase onipresente. A ideia faz sentido: em teoria, o processo de sublinhar palavras-chave e frases nos ajudaria a entender melhor o conteúdo, tornando mais fácil identificar, posteriormente, as passagens mais importantes.

Mas, embora possa ser mais eficaz do que a releitura passiva, sublinhar e destacar palavras muitas vezes não funciona. Isso porque muitos alunos acabam fazendo isso sem muito discernimento, ou seja, sem pensar sobre o que realmente deve ser sublinhado ou destacado.

Dica: Pare e pense

Em vez disso, os especialistas sugerem que você leia o texto de uma vez e, em seguida, marque as passagens relevantes em uma segunda leitura.

Ao forçá-lo a pensar com mais cuidado sobre cada ponto e sua importância relativa, essa técnica ativa o processamento do que é essencial para a sedimentação da memória.

Estratégia 3: Anotações

Visite qualquer sala de aula ou biblioteca e você encontrará estudantes copiando o conteúdo mais importante em seus cadernos. Como sublinhar e destacar, o problema ocorre quando você não consegue ser criterioso sobre o material que está escrevendo. Seu entusiasmo excessivo - e propensão a incluir tudo o que é mencionado - pode facilmente tornar-se um hábito prejudicial.

Dica: Seja conciso

Estudos mostraram que quanto menos palavras os alunos usam para expressar uma ideia em suas anotações, maior a probabilidade de lembrar-se delas depois.

Isso explica por que fazer resumos nos obriga a pensar sobre o núcleo da ideia que queremos expressar - e esse esforço adicional acaba consolidado em nossa memória.

Essas descobertas também ajudam a explicar por que é melhor fazer anotações com caneta e papel, em vez de usar um computador: escrever à mão é

mais lento do que digitar e nos força a sermos mais concisos sobre o que vamos escrever.

Estratégia 4: Visão geral

Muitos professores convidam seus alunos a ter uma visão geral sobre o conteúdo que estão aprendendo, apresentando os pontos-chave do assunto de uma maneira lógica e estruturada.

Dica: Busque por padrões

Os alunos que têm uma visão geral do conteúdo tendem a apresentar um desempenho melhor, indicam pesquisas recentes, pois passam a identificar conexões subjacentes entre diferentes tópicos.

Esses estudos indicam que, muitas vezes, é mais eficiente começar com um rascunho do material a ser estudado antes de partir para o estudo completo, acrescentando mais detalhes à medida que você progride.

Muito do nosso aprendizado é independente, claro, sem instrução formal - mas você pode facilmente fazer seus próprios rascunhos de um texto ou palestra. Novamente, a dica é ser conciso: você precisa se concentrar na estrutura do argumento em vez de se perder nos detalhes.

Estratégia 5: Fichas de leitura

O efeito do teste, ou "prática de lembrar", é agora considerado a estratégia de aprendizado mais confiável, especialmente para fatos específicos e detalhados, com evidências consideráveis de que pode estimular a memória. Mesmo assim, ainda existem maneiras mais e menos eficazes de se fazer isso.

Dica: Cuidado com excesso de confiança

A maioria das pessoas tem dificuldade para desenvolver autocrítica. Elas acreditam que suas decisões são mais inteligentes do que realmente são. Dessa forma, podem achar que memorizaram um conteúdo quando, na verdade, não conseguiram absorvê-lo.

De fato, um estudo descobriu que, quanto mais as pessoas se sentiam confiantes sobre o aprendizado de uma informação, menor era a probabilidade de lembrar-se dela mais tarde.

Todos nós subestimamos o quão facilmente esqueceremos determinado conteúdo no futuro. Por isso, a recomendação é de que você não deixe de lado as fichas de leitura assim que supor que memorizou o conteúdo. Faça um teste consigo mesmo por mais de uma vez. Só assim sua taxa de sucesso vai aumentar.

Robson, David. Cinco truques para reforçar a memória para os estudos. **BBC News Brasil**, 15 nov. 2018. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/vert-fut-46215605>>. Acesso em: 05 set 2024.