

# COMO ESTUDAR AGORA QUE NÃO ESTOU PRESENCIALMENTE NA UNIVERSIDADE?


**PREPARAMOS ALGUMAS INFORMAÇÕES QUE PODEM AJUDÁ-LO A SE ORGANIZAR NESSE MOMENTO DE ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS!**


O semestre letivo mal teve início e nos deparamos com uma situação coletiva bastante delicada. Por conta da pandemia de Coronavírus, decisões excepcionais quanto ao andamento das disciplinas foram tomadas. Por isso, é muito importante estabelecermos uma boa comunicação virtual. Para alguns, o estudo on-line pode parecer mais fácil; para outros, mais difícil. De toda forma, ele vai requerer de todos maior autonomia e disciplina. Você estará no comando de sua rotina e algumas decisões suas podem não sair como você esperava inicialmente. Se não funciona de um jeito, que tal tentar de outro? Nesse período, um dos nossos maiores desafios é exercitar a flexibilidade e a busca de soluções para as adaptações que nos estão sendo exigidas.


A coordenação de cada curso fez junto com os docentes um Plano de Contingência, neste documento constam as disciplinas que terão atividades mediadas por tecnologia de forma integral ou parcial e aquelas que serão reiniciadas após o retorno às aulas presenciais. Mas essa situação é muito dinâmica, é muito importante a comunicação com os docentes desse semestre. É fundamental dialogar com os professores, mas também com a turma, sobre as dificuldades enfrentadas e andamento do programa da disciplina. Se precisar de ajuda para acessar o Moodle ou Google Classroom, veja os tutoriais que preparamos para você, [acesse](#). Caso tenha problema técnico em relação ao ambiente virtual de aprendizagem, escreva para [ggtesup@unicamp.br](mailto:ggtesup@unicamp.br)


Fique atento ao email institucional e ao site da Unicamp, acompanhe os comunicados da Reitoria e de seu Instituto ou Faculdade. Estamos vivenciando algo inédito e incerto, que exige atualização constante dos procedimentos. Diante disso, mantenha-se atualizada(o)!


Pensando em ajudá-lo a organizar, planejar e realizar seus estudos no período de suspensão das atividades presenciais, a Orientação Educacional do SAE preparou, para você estudante, algumas dicas sobre o que muda ao estudar remotamente e por meio digital.


 **Organização:** Você pode começar fazendo um **mapeamento** das disciplinas nas quais está matriculado: quais são elas, as temáticas e os conteúdos previstos, as referências e os exercícios, por exemplo. Veja também os recursos que serão usados (plataformas, ferramentas...) e seu domínio sobre eles. Pergunte sempre que necessário. Não tem problema não conhecer. Busque tutoriais, fale com os colegas e com professores. No [site](#) existem alguns tutoriais disponíveis para os professores, mas quem sabe você encontra lá uma dica sobre o que você precisa.


 Focalize **nas disciplinas ou parte das disciplinas que está cursando nesse momento**. Assim, é possível ter uma ideia do tamanho de sua tarefa e investir seus esforços conforme as prioridades. As disciplinas que não estão sendo cursadas ou a carga horária que deverá fazer com o retorno das atividades presenciais, você poderá pensar em um próximo momento. Não se cobre demais.


 Elabore um **cronograma de estudos**, indicando quanto tempo por dia você poderá estudar, a quais disciplinas e a quais conteúdos se dedicará ao longo da semana, quais exigirão mais ou menos tempo ou esforço. Isso te ajudará a ter um norte e a se organizar. Você pode adotar alguma ou diversas ferramentas/estratégias combinadas para gerenciar seu tempo. Google agenda, tabelas, planilha do Excel, bloco de notas, lista **CAF (Coisas A Fazer)**, *post it* e *planners*. De modo geral, os aplicativos que auxiliam na organização e gerenciamento de tempo podem ser excelentes para o registro de atividades e prazos. Veja qual se adapta aos seus objetivos de estudos.

 Seu cronograma de estudos ajudará você a definir **prioridades**, estabelecendo o que é mais ou menos importante para o momento. Lembre-se que mesmo as prioridades poderão mudar ao longo do período. Além disso, é bem provável que você tenha que administrar múltiplas tarefas, o que torna fundamental discriminar o mais importante ou urgente do menos importante e menos urgente. Você pode conversar com os colegas no entendimento das demandas e prioridades. Vocês estarão em situação semelhante e poderão se ajudar.

 **Monitore** constantemente o que você está compreendendo sobre o que está estudando. Avalie constantemente se está conseguindo desenvolver os exercícios, resolver os problemas, sanar as dúvidas, fazer leituras produtivas, produzir os textos. Procure ajuda, se necessário. Professores, PEDs, PADs e colegas com os quais sente segurança podem ser um bom suporte (à distância neste momento, certo?). Você ainda pode encontrar ajuda na página oficial da Unicamp, nos sites dos institutos e órgãos da universidade, em *lives* da TV Unicamp, grupos de Whatsapp, e-mails, telefonemas, redes sociais, entre outros canais de comunicação e acesso à informação. Além disso, existem ainda sites com vídeo aulas que podem ajudar com conteúdos (UNIVESP, USP E-AULAS, UNESP ABERTA, UNICAMP COURSERA, UNICAMP MOOCS, UFSCAR EAD, Me salva, Responde aí).

 Escolha as **estratégias de estudo** conforme seus **objetivos**. Por exemplo, a simples leitura de um livro te fará lembrar sobre o assunto, mas se você fizer **anotações** poderá articular melhor as ideias, estabelecer relações entre elas e outras que você já sabe e reter bem melhor o conteúdo. Que tal criar um grupo no Whatsapp com colegas para compartilhar experiências de estratégias de estudo, tirar dúvidas? Ah, se você não definiu seus objetivos acadêmicos, chegou a hora! Estabelecer objetivos é o primeiro passo para organizar uma rotina acadêmica! Um objetivo ou tarefa complexa torna-se mais factível se organizar em várias pequenas metas com objetivos a curto prazo. Assim, fica mais concreto, realista e você pode avaliar o percurso em direção ao que planejou.

 Se seu período de estudo for intenso e longo, programe **pequenas pausas de descanso**, estipule alguma **recompensa** por ter conseguido finalizar etapas, mas procure voltar para sua programação. As pausas podem te ajudar a manter a motivação na tarefa. Mas podem também ser uma distração que te afaste de seus objetivos e, portanto, ser uma armadilha (não caia nessa cilada)!

 Certifique-se de que seu **ambiente de estudos** favoreça seu envolvimento com a tarefa, ou seja, dentro do possível, que não tenha muitas interrupções nem muitos distratores (coisas, situações, movimentação que tiram o foco). Um ambiente iluminado, confortável e com menos estímulos evita distrações. Considere que esse ambiente tão organizado não será muito fácil nesse momento, procure fazer combinados com seus familiares ou colegas da república sobre seus horários de estudo. Mas tenha em mente que sempre é possível – e às vezes necessário – fazer adaptações! A rotina nos deixa mais seguros, mas sempre é importante levar em consideração que a convivência em casa terá impacto direta e indiretamente nas tarefas acadêmicas. É, portanto, relevante pensar em como equacionar a dinâmica entre a rotina de estudos, as demandas domésticas e o cuidado com os que estão em casa, o que nem sempre é previsível. Este é uma grande oportunidade para exercitar sua flexibilidade e sua capacidade de



Lembre-se de fazer o que está a seu alcance e, se necessário, busque ajuda! Você pode procurar pelo(a) professor(a) ou coordenador(a) do seu curso se tiver dificuldade com o acompanhamento da disciplina. Se tiver dificuldade para organizar o estudo e gerir o tempo para as tarefas acadêmicas a distância, basta entrar em contato com a Orientação Educacional pelo e-mail **educacional@sae.unicamp.br** e podemos agendar um atendimento virtual.



Dormir, se alimentar de modo saudável, tomar água são fundamentais para ter energia suficiente para se dedicar aos estudos, se cuidar e muitas vezes cuidar do outro. Cuide de sua saúde física e mental (principalmente neste período tão atípico)! Seguir todas as recomendações dos órgãos de saúde para proteger você e seus entes queridos é imprescindível!



Cuide de sua saúde física e siga as orientações para prevenção da COVID 19 que estão sendo amplamente difundidas nas mídias (isolamento social, lavar as mãos, uso do álcool gel entre outras), mas lembre-se de selecionar informações com fontes seguras. Em caso de febre, busque ajuda médica ou hospitalar na rede da Universidade CECOM ou Hospital das clínicas e para maiores informações consulte (**coronavirus@unicamp.br** ou por telefone 19-3521-7400). E também, se necessário entre em contato com o grupo de solidariedade da Unicamp, existem várias ações que podem ajudar. O isolamento imposto nesse momento não significa estar só. Sim, é remoto, mas não é distante. Cuide de você e cuide dos seus!!! Procure saber como seus colegas estão vivendo esse período, fale com o professor sobre como está se sentindo.

Observe que são diversos fatores para gerenciar agora e cada um deles tem uma influência diferente nas diversas dimensões de nossa vida pessoal, social, institucional e acadêmica. Não se cobre excessivamente diante de imprevistos ou situações que eventualmente te tirem do eixo. Este momento requer ajustes possíveis. As circunstâncias coletivas deste período que está por vir pedem que você avalie e adapte constantemente suas decisões sobre como distribuirá sua energia nos estudos. Por isso, pense com calma sobre seus recursos, os recursos do ambiente, a dedicação de tempo que cada disciplina exige, o esforço dispendido em cada conteúdo. É necessário levar tudo isso em conta para organizar seus estudos. Esperamos aprender muito com todo esse inesperado. Estamos juntos! Você verá que desenvolveu novas estratégias no processo de aprendizagem e que serão muito úteis no retorno às atividades presenciais. Bons estudos!

## Formas de contato e solicitações para rede de apoio a permanência da Unicamp

Serviço Social: **ssocial@sae.unicamp.br**

Orientação Educacional: **educacional@sae.unicamp.br**

Estágios: **estagios@sae.unicamp.br**

Administração: **adm@sae.unicamp.br**

Assessoria Cultural (Aluno Artista):

**comissaoalunoartista@sae.unicamp.br**

Serviço de Assistência Psicológica Psiquiátrica (SAPPE):

**sappeassist@unicamp.br**

Vídeo sobre funcionamento dos órgãos de permanência da Pró-Reitoria de graduação:

**<https://www.facebook.com/unicampsae/videos/247780519583149/>**

Atendimento à saúde na Unicamp: **(19) 3521-7400** ou **coronavirus@unicamp.br**

### Referências:

PELISSONI, A. M. S. Eficácia de um programa híbrido de promoção da autorregulação da aprendizagem para estudantes do ensino superior. 2016. Tese (Doutorado em Educação) - Departamento de Psicologia Educacional, Unicamp, Campinas, São Paulo, 2016.

POLYDORO, S. A. J. ; PELISSONI, A. M. S. ; CORALINA, M. C. ; EMILIO, E. R. V. ; DANTAS, M. A. ; ROSARIO, P. . Promoção da autorregulação da aprendizagem na universidade: percepção do impacto de uma disciplina eletiva. Revista Educação Puc Camp, v. 20, p. 201-2014, 2015.

ROSÁRIO, P; NÚNEZ, J; PIENDA, J. Cartas do Gervásio ao seu umbigo: comprometer-se com o estudar na Educação Superior. 2. ed. São Paulo: Almedina,2017.