

Universidade Federal da Paraíba
Colégio Agrícola Vidal de Negreiros
Coordenação Pedagógica



Orientações sobre Estratégias de Estudo e Organização



EQUIPE AUTORAL

Bartolomeu Mendes da Silva - Pedagogo
Ruth Helena Fidelis de Sousa Oliveira - Pedagoga
Maísa Rodrigues Lima da Silva - Psicóloga
Camila de Oliveira Bandeira - Professora (Bayeux, PB)
(2020/1ª edição)

Izak Alves dos Santos - Psicólogo
Laís Venâncio de Melo - Pedagoga
Ruth Helena Fidelis de Sousa Oliveira -
Pedagoga/Coordenadora do Setor
Verônica Gonçalves Kubaski - Psicóloga
(2023/2ª edição)



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CAMPUS III BANANEIRAS



COLÉGIO AGRÍCOLA VIDAL
DE NEGREIROS



COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA
COPEd

EQUIPE AUTORAL

Conceição Cristina Pereira da Silva - Pedagoga
Laís Venâncio de Melo - Pedagoga/Coordenadora do Setor
Lidiane Oliveira da Silva Cunha - Apoio escolar
(2024/3ª edição)

Conceição Cristina Pereira da Silva -
Pedagoga/Coordenadora do Setor
Deborah Maria Lourenço da Silva - Assistente de aluno
Isabele Paz de Sousa - Assistente Administrativo
Laís Venâncio de Melo - Pedagoga
Lidiane Oliveira da Silva Cunha - Apoio escolar
(2025/4ª edição)



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CAMPUS III BANANEIRAS



COLÉGIO AGRÍCOLA VIDAL
DE NEGREIROS



COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA
COPEd

EQUIPE GESTORA

Edvaldo Mesquita Beltrão Filho - Diretor do CAVN
Rodrigo Ronelli Duarte de Andrade - Vice-Diretor do CAVN
Alex da Silva Barbosa - Coordenador Geral de Ensino
(2020, 2023, 2024/1^a a 3^a edições)

Rodrigo Ronelli Duarte de Andrade - Diretor do CAVN
Alex da Silva Barbosa - Vice-Diretor do CAVN
Jossana Pereira de Sousa Guedes - Coordenadora
Geral de Ensino
(2025/4^a edição)



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CAMPUS III BANANEIRAS



COLÉGIO AGRÍCOLA VIDAL
DE NEGREIROS



COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA
COPEP

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| APRESENTAÇÃO | 6 |
| ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E ORGANIZAÇÃO | 7 |
| TÉCNICAS DE ESTUDO E ORGANIZAÇÃO | 12 |
| Explicação | 12 |
| Síntese de aulas e de textos | 13 |
| Revisão | 14 |
| Resolução de questões | 14 |
| Método Pomodoro | 15 |
| MÉTODOS DE ESTUDO E SUA EFICÁCIA | 17 |
| CRIANDO CRONOGRAMAS DE ATIVIDADES | 23 |
| CONSIDERAÇÕES SOBRE CRONOGRAMAS | 27 |
| MODELOS DE CRONOGRAMA | 28 |
| BEM-ESTAR E QUALIDADE DE SONO | 35 |
| DESMOTIVAÇÃO E PROCRASTINAÇÃO | 37 |
| MENSAGEM DOS AUTORES | 43 |

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi construída pela Coordenação Pedagógica do Colégio Agrícola Vidal de Negreiros (CAVN) para oferecer aos discentes orientações que podem auxiliar nos estudos e na organização da rotina.

Também são descritas algumas orientações para melhorar a qualidade do sono, visto que é um fator que pode influenciar no rendimento escolar e na qualidade de vida. Finalizamos tratando a respeito da desmotivação e da procrastinação, que são queixas frequentes entre os estudantes.

ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E ORGANIZAÇÃO



ESCUTANDO

VERBALIZANDO

Quando falamos em estratégias de estudo é importante que o(a) estudante pratique o **autoconhecimento** para identificar de quais maneiras aprende melhor:

SOZINHO(A) OU EM GRUPO

LENDO

ASSISTINDO VIDEOAULAS

ESCREVENDO

DEBATENDO



O QUE FAZER?



EVITAR FALTAR ÀS AULAS

Perder aula é perder explicações.
E perder explicações pode te deixar bem perdido.

PRESTAR ATENÇÃO NAS EXPLICAÇÕES

Valorize o conhecimento do(a) professor(a).

**AÍ TÁ
CERTO!**



ORGANIZAR SEU MATERIAL

Antes de estudar ou iniciar a aula, separe seu caderno, lápis, borracha, caneta, livro, dicionário etc.

FAZER PERGUNTAS

Quando tiver dúvidas, pergunte ao(à) professor(a).



PEDIR AJUDA

Se tiver dificuldade, fale com o(a) professor(a) ou com um(a) colega.

FAZER ANOTAÇÕES

Não precisa anotar tudo.
Foque nas ideias principais.





TER UMA ROTINA DE ESTUDOS

Estabelecer horários e não estudar apenas em semanas de avaliações.

ESCOLHER UM LOCAL ADEQUADO

Silencioso, ventilado, iluminado e sem distrações.



ESTUDAR, PREFERENCIALMENTE, SENTADO(A)

Se possível, utilize uma cadeira confortável com encosto para as costas.



AMPLIAR O CONHECIMENTO SOBRE O ASSUNTO ABORDADO EM SALA DE AULA

Pesquise outras fontes (internet, livros etc.). Mas cuidado com informações sem credibilidade!



CUIDADO COM A “DECOREBA”!

Essa estratégia não assegura a aprendizagem.

EVITAR UTILIZAR AS REDES SOCIAIS NOS MOMENTOS DE ESTUDO

Também não é bom estudar próximo à TV.





EM CASO DE ANSIEDADE, PARAR UM POUCO E FAZER RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Escolha uma posição confortável (sentado ou deitado), coloque a mão na barriga e sinta ela encher e esvaziar. Puxe o ar pelo nariz contando 4 segundos, segure o ar por 2 segundos e depois solte pela boca, contando 6 segundos. Repita até se sentir mais calmo(a).

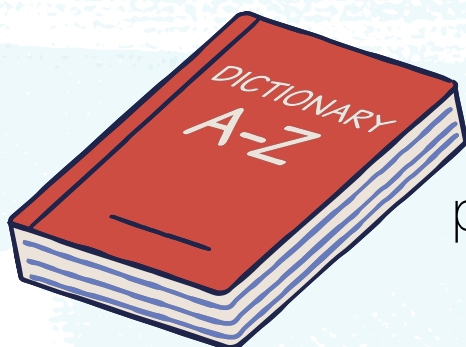


TER UMA AGENDA

Anote e organize seus compromissos.

FAZER LEITURAS DESTACANDO PALAVRAS E FRASES

Identifique as principais ideias do texto.



UTILIZAR O DICIONÁRIO

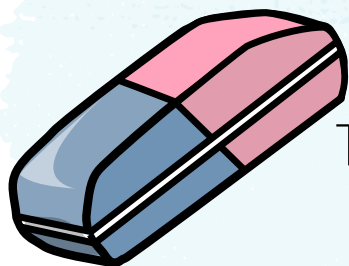
Durante suas leituras, não deixe de procurar o significado de palavras que você não conhece.

FAZER AS ATIVIDADES DENTRO DOS PRAZOS ESTABELECIDOS

É importante identificar quais atividades devem ser priorizadas, para que você se organize e cumpra os prazos.



REFAZER AS ATIVIDADES PARA COMPREENDER OS ERROS COMETIDOS



Tente refazê-las, identificando erros e buscando as respostas corretas.

RELEMBRAR SEUS OBJETIVOS

Ao se perceber distraído, verifique se está em um ambiente adequado para estudar, lembre quais objetivos você quer alcançar com os estudos e quais seriam as consequências se interromper esse momento.



TÉCNICAS DE ESTUDO E ORGANIZAÇÃO

I – EXPLICAÇÃO:

- **AUTOEXPLICAÇÃO:**

Explique para você mesmo o que estudou. Se puder, fale em voz alta e explique com suas palavras o conteúdo aprendido.

**EU FALO COMIGO
MESMO PQ FALO COM**



ALGUÉM INTELIGENTE



- **EXPLICANDO PARA
OUTRAS PESSOAS:**

Explique para os amigos, colegas de turma e familiares aquilo que você aprendeu.

II – SÍNTESES DE AULAS E DE TEXTOS:

Elaboração de resumos, fichamentos, esquemas, mapas mentais.

ATENÇÃO

Veja quais dessas técnicas auxiliam de forma mais eficiente/eficaz a sua aprendizagem.

Não se trata apenas de sintetizar uma aula ou texto para ser revisado posteriormente, o processo de elaboração dessas sínteses te auxiliam na aprendizagem.

SE LIGA NA DICA

Assista aos vídeos a seguir do canal

"Prof. Alessandro Marques"



COMO FAZER EXCELENTES RESUMOS – VÍDEO 01

COMO FAZER EXCELENTES RESUMOS – VÍDEO 02

III- REVISÃO:

A revisão é importante para lembrar tudo aquilo que foi estudado ao longo da semana e fixar melhor o conteúdo.

Reserve um dia na semana para revisar. Releia suas anotações e resumos.



IV- RESOLUÇÃO DE QUESTÕES:

Resolver questões também é uma forma de lembrar e exercitar o conteúdo aprendido.



V- MÉTODO POMODORO:

O tempo reservado para o estudo deve ser dividido em pequenos blocos com pausa para descanso. Exemplo: Se você tem duas horas para estudar, fracione esse tempo em quatro períodos de 25 minutos, com descanso de 5 minutos entre cada período.



Quando estudamos por muito tempo ininterrupto, nossa concentração tende a diminuir.

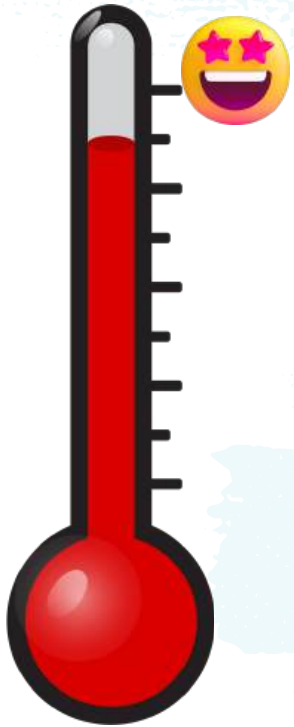
... auxiliamos a manutenção da nossa concentração.

Baixe o aplicativo “Pomodoro” no seu celular/tablet.



MÉTODOS DE ESTUDO E SUA EFICÁCIA

1. Ensinar a outras pessoas



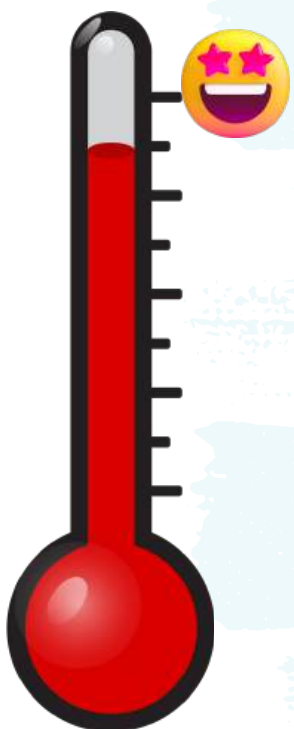
Quando falamos em explicar sobre um tema, inúmeras são as possibilidades: você pode dar uma aula a si mesmo, pode explicar um conteúdo ao seu colega e pode gravar um vídeo explicando a matéria.



Esse método se baseia na compreensão de que *você só é capaz de explicar para alguém o que realmente aprendeu.*

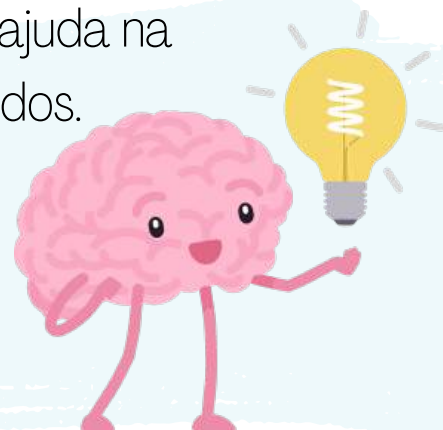
2. Testes práticos

Responder questões sobre o assunto para testar seu conhecimento sobre os assuntos estudados.



Os pesquisadores apontam que nesta técnica você pode usar uma variedade de formatos: questões de múltipla escolha, de alternativa única, questões de interpretação, questões de lacuna.

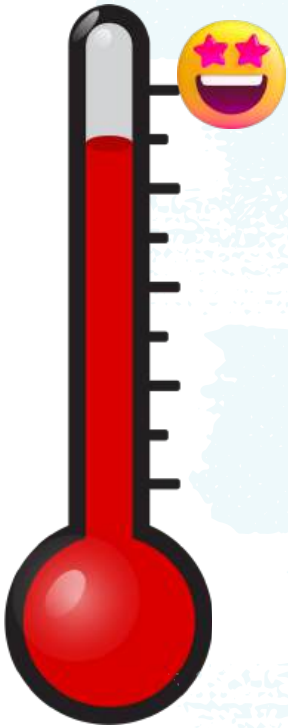
O uso de diferentes questões ajuda na memorização dos conteúdos.



3. Prática distribuída de estudos

É a distribuição do estudo em pequenos períodos ao longo do dia, intercalando com períodos de descanso.

*Deixar tudo para a última hora
não funciona para o melhor aprendizado!*



4. Elaboração de perguntas

Criar perguntas que expliquem os “porquês” de um fato. Você elabora questões enquanto estuda e adiciona novas informações a conhecimentos que já possuía.

Para elaborar perguntas relevantes, é preciso estar familiarizado com o assunto e encontrar sentido em relação ao que está aprendendo.



5. Explicar o conteúdo para si mesmo

É como pensar em voz alta. Mas você vai além de somente repetir o que leu ou o que aprendeu, pois você potencializa sua compreensão a partir da leitura interativa: ao se questionar, responder, resumir conteúdos, considerar dúvidas e pesquisar para esclarecê-las, você efetiva a autoexplicação.

Este método permite, inclusive, a explicação de como novas informações se relacionam a conteúdos já aprendidos.



6. Estudo intercalado de diferentes conteúdos

Alternar diferentes disciplinas em uma mesma sessão de estudos, ao invés de estudar um conteúdo até terminar todos os seus itens.

Você pode intercalar áreas de conhecimento diferentes, como Matemática e Língua Portuguesa.

Este método evita fadiga mental por não envolver o estudo do mesmo assunto por um longo período; ativa estímulos cognitivos variados, que auxilia a consolidação da memória a longo prazo, uma vez que intensifica as conexões neurais; além disso, favorece a percepção de conexões que não seriam óbvias ao estudar apenas uma área, isso pode propiciar uma compreensão mais profunda dos conceitos.

7. Resumo

Reescrever um texto, colocando apenas o essencial e o que é mais importante sobre o conteúdo.

Lembre-se: Você deve realizar uma boa interpretação durante a leitura, dessa forma conseguirá saber quais são as ideias principais do texto.



8. Grifar textos

Destacar trechos importantes do texto enquanto está lendo o material. Vale tanto sublinhar, quanto usar marcadores.

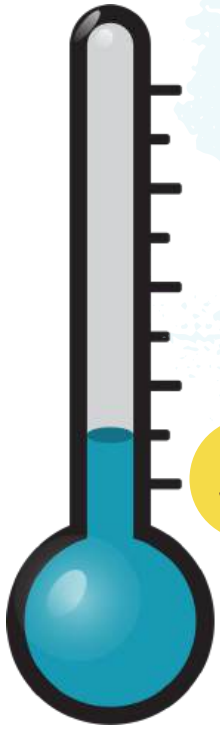
Lembre-se: É preciso saber o que é importante grifar. Outra questão é a quantidade de texto sublinhado. O excesso prejudica a capacidade de lembrar o que foi selecionado.



9. Associação mnemônica

Técnica cognitiva que utiliza associações criativas e facilmente lembradas para ajudar a memorizar informações complexas ou difíceis.

O objetivo é transformar informações que são inicialmente difíceis de lembrar em algo mais acessível, por meio da criação de conexões mentais mais fortes.



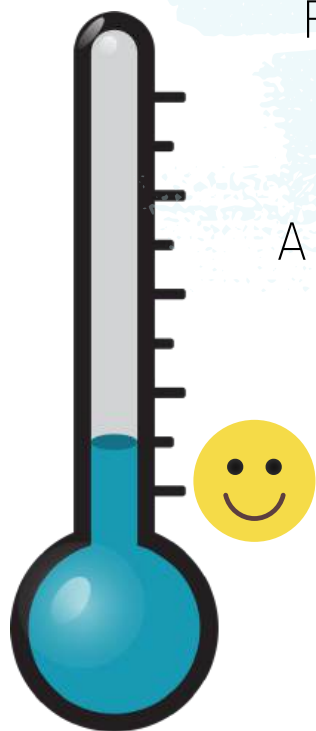
Existem várias técnicas de associação mnemônica, algumas das mais comuns incluem:



10. Associação de imagem com textos

Formar imagens mentais ou fazer desenhos enquanto estuda ou acompanha as aulas.

A técnica pode ajudar a formar uma narrativa, de forma a organizar o assunto de uma maneira mais fácil de entender e de lembrar a partir de imagens.

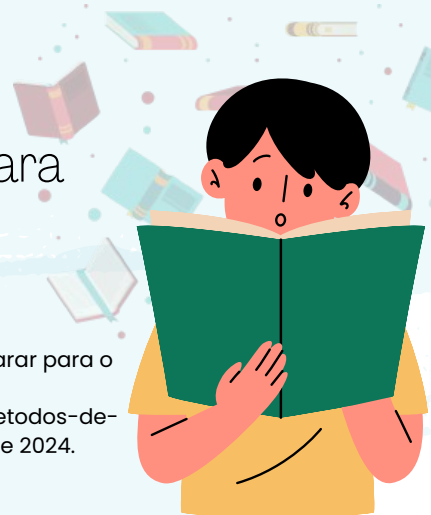


11. Releitura

Rer ler o texto para lembrar os detalhes, depois de uma leitura inicial.

Estudos revelam que é melhor dar uma pausa maior entre a leitura e a releitura do que já rler após terminar o texto.

Dica: Esperar de 2 a 4 dias para rler o material.



Fonte: VELLEI, CAROLINA. Descubra os 10 melhores métodos de estudo para se preparar para o vestibular e ENEM. **Guia do estudante**. 16 de maio de 2017. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/universidades/descubra-os-10-melhores-metodos-de-estudo-para-se-preparar-para-o-vestibular-e-enem>. Acesso em: 22 de abril de 2024.

CRIANDO CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

1º REGISTRAR OS COMPROMISSOS FIXOS:

Marcar os compromissos que têm dias e horários determinados e não podem ser alterados, como horários das aulas e de trabalho.

2º ADICIONAR COMPROMISSOS EXTRAS

Anotar outras atividades que precisam ser realizadas durante a semana

Ex.: Serviços domésticos, pagamentos de contas, ida ao banco, etc.
Assim, você vai ter um panorama do que deve ser cumprido naquela semana, diminuindo o risco de esquecer de fazer algo importante.

3º DEFINIR OS MOMENTOS EM QUE VOCÊ VAI ESTUDAR

Observe os seus horários livres durante a semana e determine os momentos que serão separados para os estudos.



4º SEPARAR AS MATÉRIAS A SEREM ESTUDADAS

- 1
- 2
- 3

5º CLASSIFICAR AS MATÉRIAS EM MAIOR E MENOR FACILIDADE



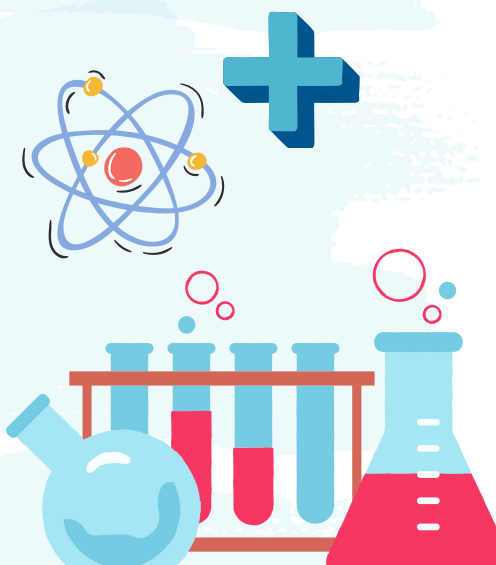
6º DEDICAR MAIS TEMPO DE ESTUDO AO CONTEÚDO QUE VOCÊ APRESENTA MAIOR DIFICULDADE



7º INTERCALAR MATÉRIAS DE ÁREAS DIFERENTES PARA EVITAR CANSAÇO MENTAL EM EXCESSO



Assim, se achar melhor, não estude Matemática depois de Física, intercale com História, por exemplo.



8º DEFINIR OS ASSUNTOS QUE VOCÊ DEVERÁ ESTUDAR EM CADA MATÉRIA



Por exemplo:
"Hoje, em Matemática,
tenho que estudar
potenciação..."



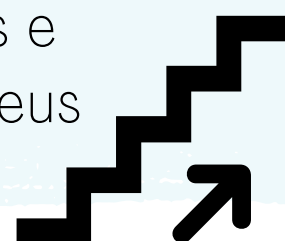
$$ax^2 + bx + c = 0$$
$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

9º ESTABELECECER METAS DIÁRIAS POSSÍVEIS DE SEREM ALCANÇADAS, DE ACORDO COM SUA ROTINA E SEU TEMPO LIVRE

Não adianta estipular uma meta muito alta, pois o não cumprimento dela pode gerar frustração, principalmente, se você está tentando começar agora a adquirir o hábito de estudar regularmente.



Então, comece aos poucos e aumente gradativamente seus objetivos.



10º ELABORAR NO FIM DO DIA ANTERIOR OU NO INÍCIO DO SEU DIA UMA LISTA DE ATIVIDADES DIÁRIAS



Coloque no papel tudo aquilo que você pretende realizar, em ordem de prioridade.

Isso vai tornar seu dia mais organizado.

Marque na sua agenda aquilo que foi realizado, assim você terá um panorama do que foi cumprido no dia e do que deve ser realocado para o próximo.

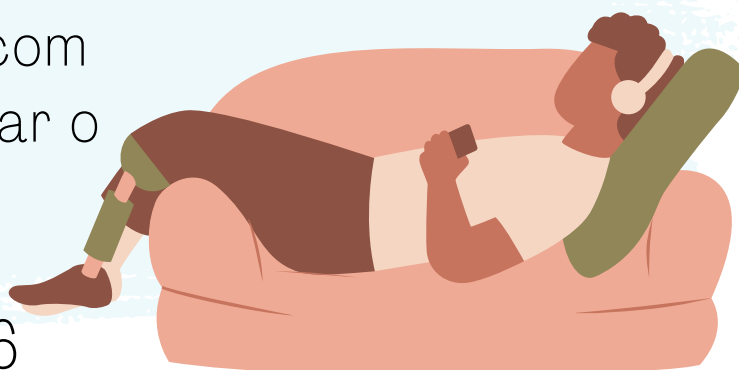


11º RESERVAR UM DIA DE DESCANSO NA SEMANA



É muito importante ter um momento de descanso para realizar atividades que lhe proporcionem prazer e bem-estar.

Você também pode inserir esses momentos no seu dia-a-dia, de acordo com sua rotina e com cuidado para não prejudicar o cumprimento de suas atividades semanais.



CONSIDERAÇÕES SOBRE CRONOGRAMAS



ATENÇÃO

O cronograma é algo flexível.
Ele vai auxiliá-lo na organização da sua
rotina de atividades semanais.
Deve ser algo adaptado ao seu cotidiano.

Em alguns dias pode acontecer de você
planejar e não conseguir cumprir, afinal,
imprevistos acontecem.

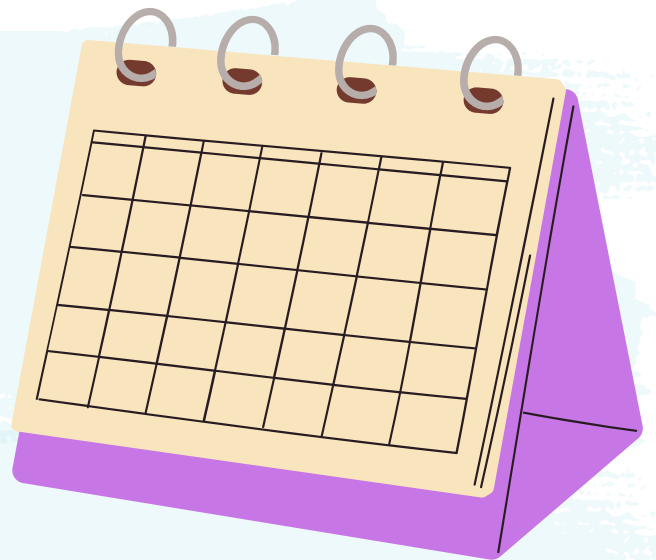
Há dias em que estamos nos sentindo mais
dispostos e animados, em outros nem tanto.

Quando isso acontecer, reorganize suas
atividades para o próximo dia e continue
cumprindo seu planejamento
normalmente.



MODELOS DE CRONOGRAMAS

Existem cronogramas de atividades de vários tipos: diários, semanais, mensais etc.



Você pode construir cada um deles ou escolher o que mais se identifica e que melhor funciona para sua forma de se organizar.

A seguir, você verá alguns modelos de cronogramas. Eles foram editados no site **canva.com**, uma ferramenta gratuita de design gráfico online.

Você pode acessar, criar uma conta, conhecer os modelos disponíveis e editar a sua maneira.

Inspire-se!



Modelo 1 - Cronograma de atividades diárias



Cronograma diário



Lista de atividades

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Lembretes

Anotações



Cronograma diário

Mês: _____

Semana: 1 2 3 4 5

Prioridades:

-
-
-
-



Anotações:



Não esquecer:

Data: _____

Dia da semana: S T Q Q S S D

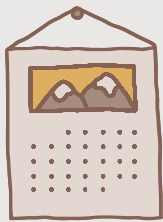
MANHÃ

TARDE

NOITE



Modelo 3 - Cronograma de atividades semanais



CRONOGRAMA SEMANAL

| Horã | Seg | ter | Quã | Quin | Sex |
|------------|-----|-----|-----|------|-----|
| 07h às 11h | | | | | |
| 11h às 13h | | | | | |
| 13h às 17h | | | | | |
| 17h às 18h | | | | | |
| 18h | | | | | |
| 19h | | | | | |
| 20h | | | | | |
| 21h | | | | | |



Notas

Modelo 4 - Cronograma de atividades semanais

CRONOGRAMA SEMANAL

Prioridades da semana

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Anotações

| Seg | Ter | Quar | Quin | Sex | Sáb | Dom |
|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|
| | | | | | | |

Lista de atividades

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Compromissos

Lembretes

Modelo 5 - Cronograma de atividades semanais

Agenda semanal

Set 2023

| S | T | Q | Q | S | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Prioridades



- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Notas

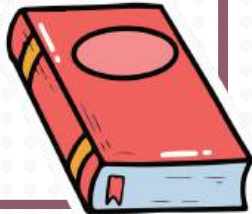


Segunda



Terça

Quarta



Quinta

Sexta



Modelo 6 - Cronograma de atividades mensais

Maio

2024

| DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

Anotações

Importante

BEM-ESTAR E QUALIDADE DO SONO



Para manter o seu bem-estar e um bom desempenho nos estudos, a qualidade do sono também é muito importante!

HÁBITOS QUE PODEM AUXILIAR NA QUALIDADE DO SEU SONO:

- Dormir e acordar diariamente no mesmo horário;
- Deitar apenas quando estiver com sono;
- Evitar ingestão de cafeína e substâncias estimulantes próximo ao horário de dormir;
- Realizar atividades que lhe proporcionem relaxamento antes de dormir;
- Tomar um banho quente, ler, escutar uma música calma, meditar etc.;



- Evitar uso de celular, tablet e computador próximo ao horário de dormir, pois a luz gerada por esses aparelhos pode prejudicar o sono;



- No horário do sono, é importante que o quarto esteja silencioso, com pouca iluminação e temperatura adequada;



- Se estiver com dificuldade para dormir à noite, evite dormir ao longo do dia.

- A prática de atividade física pode auxiliar na qualidade do sono, porém evite que essa atividade seja realizada próximo ao horário de dormir.



DESMOTIVAÇÃO E PROCRASTINAÇÃO



PELO MENOS UMA VEZ NA VIDA JÁ NOS SENTIMOS DESMOTIVADOS E DESANIMADOS PARA ESTUDAR, TRABALHAR OU REALIZAR OUTRA ATIVIDADE. QUANDO NOS SENTIMOS ASSIM, MUITAS VEZES COMETEMOS A PROCRASTINAÇÃO.

Mas o que é procrastinação?
É o ato de deixar para depois algo que poderíamos fazer agora.

Então, muitas pessoas perguntam:
O que faço para melhorar minha motivação?





Antes de tudo, é importante aceitarmos que nem sempre nos sentiremos motivados. Em alguns dias estaremos cansados e desanimados e estará tudo bem!

Se você não conseguiu cumprir algo que planejou para o seu dia, não desista! Reorganize sua agenda e realoque essa atividade para o dia seguinte.



Reconheça suas pequenas conquistas diárias.

O esforço e a disciplina são necessários para alcançar seus objetivos, mas nem todo dia será possível dar conta de tudo.

Cobre-se menos!

Faça o seu melhor e o que for possível dentro das suas possibilidades.

Quando temos um cotidiano muito acelerado, muitas vezes buscamos por resultados imediatos, mas muitos dos nossos objetivos levam tempo para serem alcançados.



Questione-se:

O que eu posso fazer hoje para que futuramente eu esteja mais próximo(a) de alcançar meus objetivos?



Não temos controle sobre nosso passado e nem sobre nosso futuro, então foque no que você pode mudar no presente.

Viva o hoje!

ATENÇÃO

Lembre-se:

Não temos controle sobre muitas coisas que acontecem na nossa vida, então tente aceitar aquilo que não é possível mudar e se dedicar àquilo que você deseja e que pode ser transformado.



Quando perceber que está procrastinando uma atividade, pense nas consequências que o adiamento da realização dessa atividade pode acarretar e quais os objetivos que estão por trás dela, que a tornam necessária para você.

Muitas vezes não gostamos de realizar determinadas atividades ou não temos afinidade com algumas matérias que precisam ser estudadas, mas isso é apenas parte de um processo que é necessário para alcançar objetivos maiores.



Tente se envolver no processo, fazendo com que ele seja o mais leve e agradável possível.

Se necessário, peça ajuda de um amigo, professor(a) ou da Coordenação Pedagógica (COPED).



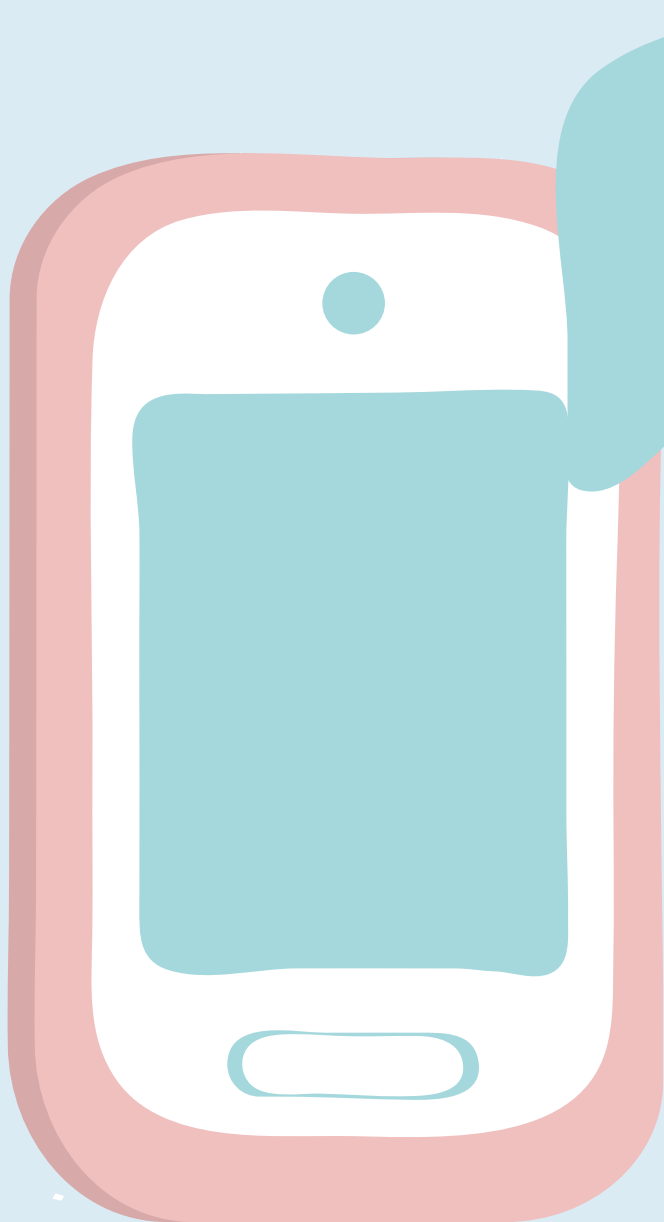
MENSAGEM DOS AUTORES

A Equipe da Coordenação Pedagógica do CAVN espera que esse material contribua potencialmente com o processo de ensino-aprendizagem dos(as) estudantes.

Estamos à disposição para atendê-los(as).



Essa cartilha foi construída com a ferramenta Canva.com. Todos os elementos gráficos foram disponibilizados gratuitamente no *site*.



CONTATOS

COPEDE

WhatsApp: (83) 9 9913-0781

E-mail:

coordenacaopedagogicacavn@gmail.com

CAVN

Tel.: (83) 3533-5807

Site: www.cavn.ufpb.br

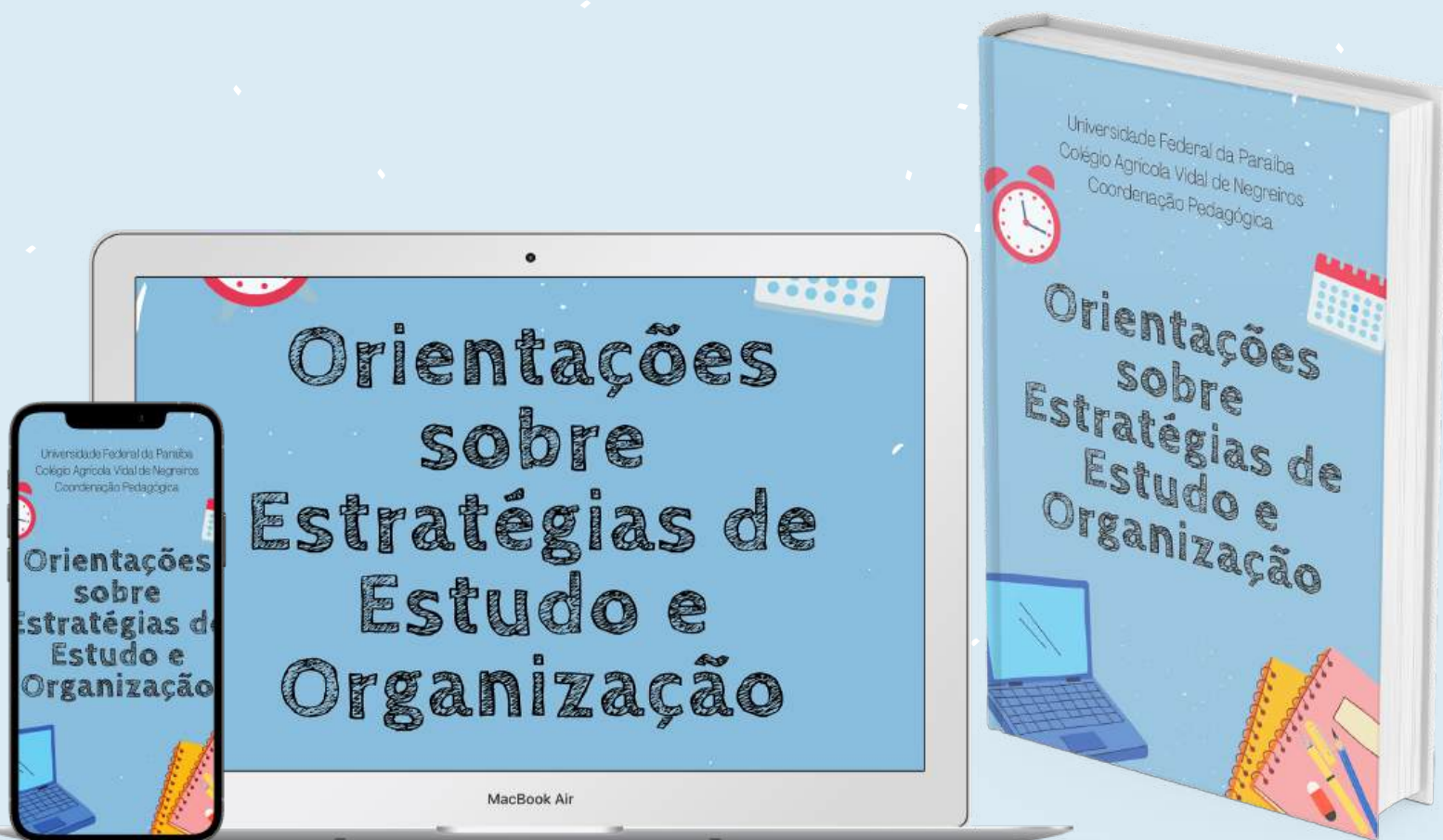
E-mail: cavn@cchsa.ufpb.br

ENDEREÇO

Cidade Universitária, Centro - Bananeiras

PB - CEP: 58220-000

Você pode acessar essa cartilha em formato PDF no *site* do CAVN no item “Documentos Institucionais”; no *site* *Heyzine.com* como e-book digital ou ainda baixar para imprimir e tê-la em mãos.



**Está com dificuldades de estudar?
Deseja melhorar suas estratégias de estudo?
Quer conhecer técnicas para otimizar sua
aprendizagem?**

**Na cartilha "Orientações sobre Estratégias de
Estudo e Organização" você vai encontrar o
suporte que necessita.**

**Ela foi elaborada para te ajudar a ser um
estudante protagonista.**



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CAMPUS III BANANEIRAS



COLÉGIO AGRÍCOLA VIDAL
DE NEGREIROS



COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA
COPEP