UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CENTRO DE EDUCAÇÃO

CURSO DE PSICOPEDAGOGIA

ATUAÇÃO PSICOPEDAGÓGICA NO ENSINO SUPERIOR: ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA ESTUDANTES

ISABEL MARIA CONCEIÇÃO SILVANO

JOÃO PESSOA
2026

ISABEL MARIA CONCEIÇÃO SILVANO

ATUAÇÃO PSICOPEDAGÓGICA NO ENSINO SUPERIOR: ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA ESTUDANTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado de Psicopedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Psicopedagogia.

Orientador(a): Prof. Dra. Profª Dra. Adriana de Andrade Gaião e Barbosa

João Pessoa – PB

2026

Catalogação na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S586a Silvano, Isabel Maria Conceicao.
Atuação psicopedagógica no ensino superior: elaboração de uma cartilha educativa para estudantes / Isabel Maria Conceicao Silvano. - João Pessoa, 2026.
31 f. : il.

Orientação: Adriana de Andrade Gaião e Barbosa.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicopedagogia) - UFPB/CE.

1. Psicopedagogia. 2. Ensino superior. 3. Estratégias de aprendizagem. 4. Cartilha educativa. 5. Autorregulação. I. Barbosa, Adriana de Andrade Gaião e. II. Título.

UFPB/CE CDU 37.015.3(043.2)

Elaborado por JANETE SILVA DUARTE - CRB-15/104

Isabel Maria Conceição Silvano

ATUAÇÃO PSICOPEDAGÓGICA NO ENSINO SUPERIOR: ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA ESTUDANTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado de Psicopedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Psicopedagogia.

Data de Aprovação 01/04/26

BANCA EXAMINADORA

Profª Dra. Adriana de Andrade Gaião e Barbosa (Orientadora)

(Doutora/Universidade Federal da Paraíba)

Profª Dra. Andréia Dutra Escarião (Membro)

(Doutora/Universidade Federal da Paraíba)

Layse Pereira da Costa (Membro)

(Mestra/Universidade Federal de Pernambuco)

RESUMO

O ingresso no ensino superior impõe ao estudante desafios que exigem autonomia, estratégias de estudo e capacidade de autorregulação. No entanto, observa-se uma carência de materiais didáticos com enfoque psicopedagógico voltados especificamente ao público universitário. O presente trabalho objetiva elaborar uma cartilha educativa, intitulada "Aprendendo a aprender na universidade", contendo estratégias de organização, leitura e métodos de estudos. O trabalho caracteriza-se como uma pesquisa aplicada de abordagem qualitativa, fundamentada em levantamento bibliográfico e no relato de experiência junto ao Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (CAPpE/UFPB). Os resultados indicam que as principais dificuldades de aprendizagem enfrentadas pelos discentes envolvem procrastinação, dificuldades de concentração e falta de métodos de estudo adequados à rotina acadêmica. A cartilha desenvolvida possui 21 páginas e utiliza design dialógico, com o apoio de Inteligência Artificial para a criação de uma identidade visual coesa e uma personagem, estudante universitária, Fátima. O conteúdo abrange desde o planejamento da rotina até técnicas de memorização, autorregulação, descanso e lazer. A discussão fundamenta-se nas fases da autorregulação da aprendizagem (pré-tarefa, desempenho e autorreflexão), elencadas na cartilha, conectando a teoria à eficácia prática já observada em intervenções anteriores do projeto. Conclui-se que a cartilha funciona como uma tecnologia educacional mediadora, capaz de contribuir com a trajetória acadêmica e promover a autonomia metacognitiva, servindo como ferramenta estratégica de democratização do saber e suporte à permanência no ensino superior.

Palavras-chave: Psicopedagogia; Ensino Superior; Estratégias de Aprendizagem; Cartilha Educativa; Autorregulação.

ABSTRACT

Entering higher education presents students with challenges that demand autonomy, study strategies, and self-regulation skills. However, there is a lack of educational materials with a psychopedagogical focus specifically aimed at university students. This work aims to develop an educational booklet, entitled "Learning to Learn at University," containing strategies for organization, reading, and study methods. The work is characterized as applied research with a qualitative approach, based on a literature review and an experience report from the Center for Psychopedagogical Support to Students (CAPpE/UFPB). The results indicate that the main learning difficulties faced by students involve procrastination, concentration difficulties, and a lack of study methods suited to the academic routine. The developed booklet has 21 pages and uses a dialogic design, with the support of Artificial Intelligence to create a cohesive visual identity and a character, a university student named Fátima. The content covers everything from routine planning to memorization techniques, self-regulation, rest, and leisure. The discussion is based on the phases of self-regulated learning (pre-task, performance, and self-reflection), listed in the educational booklet, connecting theory to the practical effectiveness already observed in previous interventions of the project. It concludes that the booklet functions as a mediating educational technology, capable of contributing to the academic trajectory and promoting metacognitive autonomy, serving as a strategic tool for the democratization of knowledge and support for retention in higher education.

Keywords: Psychopedagogy; Higher Education; Learning Strategies; Educational Booklet; Self-Regulation.

1 INTRODUÇÃO

O estudante universitário precisa buscar estratégias para lidar com os diferentes métodos de ensino, avaliações, estudos fora de sala de aula e a busca por alternativas que possam contribuir com o desempenho acadêmico satisfatório, diante dos desafios da vida adulta (Gonçalves, 2022). Nesse contexto, a psicopedagogia atua no processo de aprendizagem, ao lidar com os aspectos cognitivos, afetivos e emocionais do aprendizado do sujeito (Bossa, 2011; Gonçalves, 2022).

No entanto, a maioria dos estudos encontrados na literatura se concentra no contexto do público infantil, poucos se referem ao processo de aprendizado e atuação psicopedagógica do estudante universitário (Pavão; Grapiglia, 2025; Prado; Maio, 2019). Além disso, os serviços de assistência e apoio aos estudantes universitários frequentemente enfrentam desafios relacionados à alta demanda e à falta de recursos adequados (Milagres, 2024), e poucas são as instituições de ensino superior (IES) que oferecem atendimento psicopedagógico, limitando o acesso do aluno a esse tipo de ajuda (Prado; Maio, 2019).

Diante desse cenário, é comum que as universidades disponibilizem programas de acolhimento, serviços de apoio psicológico, informativos institucionais e materiais voltados à promoção da saúde mental e ao bem-estar dos estudantes (Matioli *et al.*, 2025; Gaia, 2025; Universidade Federal da Grande Dourados, 2022; Universidade Federal de Alagoas, 2020; Universidade Federal do Ceará, 2021). Apesar da relevância desses serviços e recursos, observa-se uma lacuna em materiais didáticos fundamentados em uma perspectiva psicopedagógica voltada para o estudante universitário (Gonçalves, 2022).

Enquanto a produção de recursos estratégicos de aprendizagem é vasta na educação básica, o contexto universitário ainda carece de ferramentas que auxiliem o estudante a gerenciar os processos cognitivos e organizacionais relacionados à aprendizagem exigidos pela graduação (Pavão; Grapiglia, 2025).

Destaca-se o papel do Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (CAPpE), localizado no Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, projeto de extensão denominado “Apoio Psicopedagógico e Ações de Cuidado ao Estudante: uma atuação do CAPpE”, o qual visa oferecer ações psicopedagógicas aos universitários e pensar estratégias de apoio frente às demandas acadêmicas, auxiliando também na construção de ferramentas de suporte.

Portanto, a problemática do estudo partiu da questão norteadora: como a produção de uma cartilha pode se estruturar para articular as principais orientações e estratégias de aprendizagem no contexto universitário?

Nesse sentido, compreende-se que tal produção deve se apresentar como uma ferramenta de apoio no cotidiano acadêmico, utilizando um design específico e sistematizado que seja capaz de traduzir o conhecimento científico em um formato acessível e prático, ao se caracterizar como uma alternativa de suporte indireto na trajetória acadêmica do discente.

O presente trabalho tem como objetivo elaborar uma cartilha educativa de orientação psicopedagógica que apresente estratégias de organização, leitura e estudos direcionadas às demandas de aprendizagem do universitário. Como objetivos específicos pretende-se: (1) Mapear na literatura científica, em conjunto com as experiências da extensionista no Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante – CAPpE, as principais demandas de aprendizagem e necessidades de suporte no ensino superior (2) Selecionar estratégias de estudos e autorregulação que sejam adequadas ao perfil e à rotina do estudante universitário, (3) Sistematizar o conteúdo técnico-didático e o design da cartilha, utilizando uma linguagem acessível que promova a autonomia acadêmica do estudante.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO E OS PROCESSOS DE APRENDIZAGEM

Cada trajetória acadêmica é única, e as necessidades dos discentes podem ser diversas e singulares (Milagres *et al.*, 2024). O âmbito acadêmico pode ser mais complexo para o público ingressante, composto tanto por jovens recém-saídos do modelo diretivo do ensino médio quanto por aqueles que retornam à vida acadêmica após um longo período de interrupção (Braun; Marcílio; Dias, 2024).

No ensino básico, os conteúdos, em sua maioria, são apresentados de forma expositiva, com o professor assumindo papel central na transmissão do conhecimento e o aluno ocupando uma posição mais passiva no processo de aprendizagem (Libâneo, 2013), o que sugere que, nesse contexto, o estudante pouco reflete sobre a própria forma de aprender, utiliza estratégias de estudo ou monitora o próprio desempenho no percurso educativo.

Ao se deparar com o sistema de ensino superior com metodologias de ensino diversas, muito material de leitura e curto período letivo, os acadêmicos podem enfrentar uma postura

passiva e dependente de orientações externas, precisando readaptar a forma de aprender sem as instruções necessárias para isso (Portela; Silva, 2021; Salgado; Polydoro; Rosário, 2018).

Essa necessidade de "reaprender" a rotina estudantil é um aspecto que, segundo Schwarz, Dias e Camargo (2021), muitas vezes carece de práticas institucionais efetivas para sua superação, deixando o aluno em uma posição de vulnerabilidade. Somado a isso, fatores pessoais, exigências acadêmicas e o ambiente influenciam na motivação para aprender, o que impacta negativamente o desempenho e o desenvolvimento psicossocial dos estudantes (Milagres *et al.,* 2024; Merett *et al.,* 2020).

A motivação detém um papel central na aprendizagem do sujeito. Esse construto interfere diretamente no desempenho dos estudantes nas universidades, pois está ligado à vontade de aprender, responsabilidade e perseverança em alcançar objetivos acadêmicos. Conforme Gonçalves (2022), motivações intrínsecas, ou seja, realização de atividades por prazer ou interesse pessoal, estão mais associadas a um aprendizado significativo, pois favorecem o aprofundamento dos conteúdos.

Sob a perspectiva da Andragogia, os adultos necessitam de didáticas de ensino distintas, que considerem seus estilos de aprendizagem e o fato de que, nesse estágio da vida, o sujeito já dispõe de uma bagagem consolidada de informações, preocupações e julgamentos (Knowles *et al.*, 2009). Diferente da pedagogia tradicional, a andragogia pressupõe que o adulto possui maior prontidão para aprender quando percebe que o conhecimento possui aplicação imediata na resolução de problemas reais de seu cotidiano (Knowles *et al.*, 2009).

Nesse sentido, o processo formativo torna-se mais significativo e motivador quando o indivíduo tem consciência do motivo de estar aprendendo e consegue integrar o conteúdo acadêmico às suas experiências pessoais. Para assumir o protagonismo de sua trajetória, o graduando pode dominar estratégias que facilitem o manejo das novas informações. Ao alinhar o conhecimento à sua realidade, o estudante torna o processo educativo mais prático e minimiza o desgaste cognitivo, favorecendo práticas menos exaustivas (Knowles *et al.*, 2009).

Vale ressaltar o papel das funções executivas nesse contexto, sendo constantemente exigidas para a organização de estudos, cumprimento de prazos, controle de distrações, lidar com estresse e perseverar em tarefas complexas (Diamond, 2013). O adulto lida com um maior esforço cognitivo, resultado da necessidade de conciliar a vida acadêmica com demandas laborais e pessoais, o que pode gerar uma sobrecarga cognitiva, exigindo um maior nível de memória de trabalho e atenção (Gonçalves, 2022).

Diante da complexidade que envolve o aprender no estágio adulto, torna-se imprescindível a presença de um suporte especializado (Schwarz; Dias; Camargo, 2021). Pensando em como intervir prematuramente, surge o apoio psicopedagógico como uma ferramenta crucial na organização, planejamento e execução de estratégias que viabilizam estruturar a trajetória universitária e prováveis dificuldades no processo de aprendizagem (Eisenberg; Duarte, 2024; Rodrigues *et al.,* 2020). Dessa forma, se faz necessário apresentar alguns aspectos importantes sobre o apoio psicopedagógico no ensino superior e os benefícios que este traz à vida acadêmica e ao seu entorno.

2.2. APOIO PSICOPEDAGÓGICO NO ENSINO SUPERIOR

Conforme Gonçalves (2022), a atuação psicopedagógica junto ao público adulto diferencia-se significativamente da prática com crianças, uma vez que o adulto apresenta maior consciência sobre suas dificuldades e objetivos de aprendizagem. Segundo Acampora e Acampora (2023) e Bossa (2011), a psicopedagogia institucional visa a intervenção preventiva com grupos. O trabalho estimula aspectos no processo de aprendizagem para que ele evolua e tenha autonomia em seus pensamentos, ações e comportamento para ter resultados positivos.

Levando em consideração a instituição como o ambiente de aprendizado, a psicopedagogia trabalha não somente com o sujeito que recebe o aprendizado, mas também junto aos profissionais que fazem parte da área, como orientadores, o professor, podendo passar orientações sobre estratégias de aprendizagem, ou seja um trabalho em conjunto (Acampora; Acampora, 2023; Bossa, 2011; Dantas, 2022). Este trabalho se faz fundamental ao se tratar da ação psicopedagógica, no entanto, as autoras citadas apresentam ideias da psicopedagogia institucional voltada principalmente à educação básica (Gonçalves, 2022), onde a atuação psicopedagógica está mais centralizada (Dantas, 2022).

Estudos com núcleos de apoio psicopedagógico e intervenção caracterizam a atuação psicopedagógica nas Instituições de Ensino Superior (IES) como uma prática institucional de caráter preventivo e interventivo, que busca mediar a relação do estudante com o conhecimento, visando apoiar o estudante na superação de obstáculos à aprendizagem e ao bem-estar na universidade (Eisenberg; Duarte, 2024; Gomes e Pavão; Santos e Teixeira, 2025).

Segundo Santos e Teixeira (2025), Sousa e Agrello (2020), Eisenberg e Duarte (2024), as intervenções demonstraram não somente contribuições em relação à leitura e escrita, organização nos estudos, mas também que a atuação psicopedagógica no ambiente universitário contempla integralidade/saúde mental do indivíduo ao basear-se em práticas afetivas e acolhedoras, sendo reconhecida pelos órgãos reguladores (MEC) como uma estratégia fundamental para a qualidade e permanência no ensino superior.

Milagres *et al.* (2024) evidenciam a importância do estabelecimento de leis e diretrizes que preconizam a assistência estudantil de forma multidimensional para a permanência do estudante no ensino superior. Especificamente, os serviços voltados à saúde mental se mostram fundamentais para o suporte e estratégias de ensino-aprendizagem e a ressignificação e pertencimento do sujeito ao ambiente universitário. Ainda são poucas as IES que contemplam núcleos de apoio psicopedagógico e profissionais da área, mas os locais onde fornecem esses apoios demonstram contribuições fundamentais aos discentes atendidos, docentes e grupos orientados.

No Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (CAPpE), os atendimentos partem da escuta das demandas que interferem no processo de aprendizagem e desempenho acadêmico do estudante, seguido de orientações e intervenções pontuais, conforme a necessidade no contexto acadêmico. Recursos são utilizados com o objetivo de estimular habilidades, associar com as orientações e também fornecer psicoeducação e estratégias de aprendizagem.

Além disso, o projeto é aberto para compartilhar materiais de apoio aos estudantes em eventos, dinâmicas em sala de aula e oficinas, também durante os atendimentos individuais, em que o próprio discente pode receber uma cartilha, slide ou mini ebook com estratégias apresentadas ao longo do atendimento.

Ao buscar as demandas específicas relacionadas à aprendizagem, é fundamental compreender a relação que o estudante estabelece com o ato de estudar, analisando o seu desempenho acadêmico, a escrita, a leitura e a percepção que ele possui sobre esses processos. Dessa forma, o apoio psicopedagógico no ensino superior busca estimular o "aprender a aprender", ensinando o universitário a gerir a sua própria forma de lidar com o conhecimento (Gomes e Pavão, 2021).

Destarte, o processo de aprendizagem acontece de forma contínua e duradoura, permitindo ao estudante se apropriar de tais conhecimentos e, juntamente com a prática, consolidá-los e viabilizar sua prática profissional (Gonçalves, 2022), permitindo a construção

do saber junto aos demais colegas e professores, mas sobretudo, atentando para os aspectos cruciais que permeiam a aprendizagem, de forma saudável e prazerosa para as partes envolvidas (Gomes e Pavão, 2021; Milagres *et al.,* 2024).

2.3. AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM E ESTRATÉGIAS DE ESTUDOS

Dedicar-se a uma rotina de estudos com estratégias que ajudam a tornar a aquisição do conhecimento mais produtiva e eficaz é essencial no contexto acadêmico. No entanto, o sono regular, os cuidados com a saúde mental e física e os momentos de lazer também são partes fundamentais do processo de aprendizagem, memória e atenção, já que, sem esse suporte, o estudante terá dificilmente as condições necessárias para aplicar estratégias de estudo e se autorregular (Willingham, 2024).

A autorregulação da aprendizagem é um processo dinâmico e cíclico, no qual o estudante domina um conjunto de estratégias que lhe permite assumir e controlar seu próprio processo de aprender (Ertmer; Newby, 1996; Zimmerman, 2002). Zimmerman (2002) apresenta esse processo direcionado em três fases:

1. **Pré-tarefa:** refere-se ao planejamento. Ocorre antes de iniciar os estudos, servindo para estabelecer metas e escolher estratégias específicas à individualidade do estudante;
2. **Desempenho:** esta fase de execução está relacionada ao autocontrole para aplicar as estratégias planejadas, à manutenção da atenção e ao gerenciamento de tempo. Além disso, refere-se ao processo de auto-observação, monitoramento e registro para a fase de autorreflexão;
3. **Autorreflexão:** após a execução dos estudos, é necessário realizar uma autoavaliação com base nos processos ocorridos no planejamento, na execução das estratégias e no monitoramento, refletindo sobre o próprio aprendizado e se as metas foram cumpridas, ou se há necessidade de melhorias e mudanças.

A capacidade de autorregulação está associada ao suporte neurocognitivo fornecido pelas funções executivas, descritas como processos cognitivos de nível superior fundamentais para a gestão do comportamento, do pensamento e das emoções (Dias; Malloy-Diniz, 2023). Enquanto as funções executivas permitem o controle de distratores e a manutenção de informações relevantes na memória de trabalho, a autorregulação representa a aplicação consciente e coordenada dessas ferramentas para o alcance de metas de aprendizagem (Ertmer; Newby, 1996; Zimmerman, 2002).

O universitário que desenvolve a autorregulação consegue planejar e organizar melhor os seus estudos, identificando quais estratégias funcionam de acordo com a sua individualidade (Jou; Sperb, 2006), permitindo que o aprendiz não apenas comece uma tarefa, mas saiba como manter o foco e ajustar a prática de aprendizagem em diferentes contextos (Pestana; Oliveira, 2025; Salgado; Polydoro; Rosário, 2018).

As estratégias de aprendizado podem ser organizadas em diferentes categorias. Neste trabalho, pretende-se apresentar em três categorias principais: cognitivas, metacognitivas e ambientais, as quais se articulam no processo de aprendizagem autorregulada (Ertmer; Newby, 1996; Salgado; Polydoro; Rosário, 2018; Zimmerman, 2002; Zimmerman, 2013). As habilidades cognitivas atuam diretamente sobre o processamento da informação, ou seja, referem-se às estratégias que ajudam na compreensão e assimilação do conteúdo (Ertmer; Newby, 1996; Budwig *et al.*, 2025).

A metacognição é definida como a capacidade de pensar sobre o próprio pensamento (Jou; Sperb, 2006). Ela diz respeito ao planejamento e monitoramento para avaliar os próprios processos de pensamento, a fim de desenvolver maior consciência das estratégias utilizadas, como técnicas de compreensão da leitura ou resolução de problemas. Já as estratégias ambientais referem-se ao gerenciamento de tempo, organização do espaço físico, controle de distrações e utilização de ferramentas disponíveis (Ertmer; Newby, 1996; Budwig *et al.*, 2025).

Um estudo de caso no CAPpE, com uma graduanda de Zootecnia com hipótese de Transtorno Específico de Aprendizagem e dificuldades na leitura, incluiu intervenções relacionadas a estratégias metacognitivas por meio de monitoramento e técnicas de leitura. Esse suporte, somado a outras intervenções, trouxe resultados positivos não apenas nas notas, mas também na forma como a aluna passou a se relacionar e a buscar ajuda na universidade (Costa; Gaião e Barbosa, 2022).

Considerando que as estratégias podem ser ensinadas e adaptadas a cada realidade, torna-se essencial oferecer ferramentas que ajudem o estudante a entender seu próprio funcionamento intelectual. Ao desenvolver essas habilidades, o universitário não apenas melhora seu rendimento acadêmico, mas também fortalece sua autonomia e motivação para os estudos (Pestana; Oliveira, 2025; Zimmerman, 2002). Neste sentido, foi elaborada uma cartilha que fornece informações importantes para os estudantes e recursos fáceis que podem ser utilizados na sua trajetória acadêmica.

2.4. A CARTILHA COMO RECURSO DE MEDIAÇÃO E SUPORTE

A utilização de cartilhas no ensino superior é compreendida como uma estratégia de Tecnologia Educacional voltada à mediação do conhecimento (Bento, 2023; Backes *et al.*, 2024). No contexto acadêmico, materiais orientativos atuam como ferramentas externas essenciais que sistematizam métodos e passos práticos para essa gestão (Rodrigues *et al.,* 2020; Silvano *et al.,* 2024).

Práticas realizadas no âmbito do Centro de Apoio Psicopedagógico (CAPpE) demonstram que a construção colaborativa de materiais de apoio permite que informações técnicas sejam transformadas em competências de uma reflexão crítica para o cotidiano universitário, ao possibilitar que o estudante também faça parte da construção desse instrumento e ao fornecer orientações que se relacionem ao seu perfil (Silvano *et al.,* 2024).

Segundo Bento (2023), o fornecimento de estruturas que auxiliem na organização do tempo e na definição de metas claras é um diferencial para que o estudante desenvolva autonomia. Assim, a cartilha não substitui o esforço do aluno, mas corrobora a ideia de que o sucesso acadêmico está interligado à capacidade do estudante de monitorar seu próprio desempenho e adotar estratégias eficientes de estudo, oferecendo um norte visual e prático para essa execução.

Para que um recurso educativo cumpra seu papel de suporte externo, sua construção deve seguir critérios de usabilidade que facilitem a absorção do conteúdo. De acordo com Weissheimer *et al.* (2023), a eficácia de uma cartilha orientativa depende de um design dialógico e de uma linguagem acessível, que reduzam a carga cognitiva no momento da leitura, organizando informações complexas em formatos simplificados.

A literatura de Miranda Filho e Pachêco (2024) reforça que guias e cartilhas são elos fundamentais entre o suporte especializado e o cotidiano do aluno. Esses recursos servem como um ponto de partida para o estudante identificar suas necessidades e buscar intervenções mais aprofundadas quando necessário. Especialmente para discentes que enfrentam barreiras educativas, a disponibilidade de um material estruturado oferece segurança e previsibilidade, elementos vitais para a saúde mental e para o engajamento com as demandas do ensino superior, reafirmando o papel do psicopedagogo como um criador de recursos que mediam e facilitam o percurso acadêmico (Pavão; Grapiglia, 2025).

A maioria das cartilhas encontradas nas redes digitais e materiais físicos se concentram na área da saúde e educação, para informar e orientar famílias ou alfabetizar

crianças, jovens e adultos dentro e fora do sistema de ensino (Brasil, 2008; Lima, 2019; Salgado; Barbosa, 2010; Weissheimer *et al*., 2023). Ademais, Diversas IES vêm produzindo cartilhas educativas voltadas diretamente à promoção da saúde mental e ao autocuidado dos universitários, abordando temas como estresse acadêmico e estratégias de bem-estar (Gaia, 2025; Gomes *et al.*, 2023; Universidade Federal da Grande Dourados, 2022; Universidade Federal de Alagoas, 2020; Universidade Federal do Ceará, 2021). Tais materiais, desenvolvidos por equipes acadêmicas e validados para o público estudantil, reforçam a importância de disseminar conteúdos informativos específicos às necessidades dos discentes.

Viabilizando o processo de aprendizagem e facilitando a caminhada no ensino superior, o presente trabalho busca contribuir com a elaboração de uma cartilha para este público, oferecendo estratégias e técnicas que permitem ao estudante ajustar sua vida acadêmica à sua realidade e colaborar com sua aprendizagem, organizando-se para a sua prática futura como profissional.

3 ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

3.1 DELINEAMENTO

O presente trabalho fundamenta-se no desenvolvimento de um recurso informativo e psicoeducativo, caracterizando-se como uma pesquisa aplicada de abordagem qualitativa. O estudo sustenta-se em um levantamento bibliográfico e no relato de experiência junto ao projeto de extensão CAPpE.

A construção da presente cartilha é algo que prioriza subsidiar as possíveis dificuldades com organização, planejamento e execução de atividades diárias que a universidade exige e pensar em meios que ajudem na identificação de fatores estressores e que podem prejudicar sua saúde mental.

3.2 PÚBLICO-ALVO

A cartilha tem como público-alvo os estudantes no ensino superior, em especial discentes ingressantes, os quais necessitam de mais suporte para lidar com as mudanças/demandas advindas da universidade. Secundariamente, o material também poderá servir como um recurso de informação e suporte para docentes e profissionais que atuam em núcleos de apoio estudantil.

3.3 INSTRUMENTOS

Inicialmente, realizou-se a utilização de um documento no *Microsoft Word* a fim de elencar as estratégias, técnicas e orientações dos temas selecionados para a cartilha. Para a elaboração do design, utilizou-se o programa online *Canva*, no intuito de desenvolver um layout atrativo, com uma linguagem simples, clara e objetiva, e ilustrações retiradas dos sites Freepik e Pixabay.

3.4 PROCEDIMENTOS

Primeiramente, realizou-se um levantamento teórico para identificar as principais dificuldades de aprendizagem enfrentadas pelos estudantes no ensino superior. Paralelamente a isso, foram levantadas as demandas mais recorrentes, por meio das respostas do *Google Forms* e documentos de entrevistas de triagem para atendimento do CAPpE, durante o período de 2024 a 2026, de aproximadamente 39 discentes da UFPB. A partir dessa identificação, selecionaram-se as estratégias e informações sobre aprendizado, baseadas em evidências científicas e na experiência da extensionista do referido projeto de extensão.

Em um segundo momento, se deu a produção da cartilha, seguindo as seguintes etapas: (1) Organização e roteirização de conteúdos a serem inseridos na cartilha; (2) Criação do layout, definindo a identidade visual; (3) Organização do conteúdo na cartilha de forma didática, ilustrada e informativa.

As imagens com a personagem incluída na cartilha e a identidade visual foram realizadas por meio de ferramentas de geração de imagem via prompting (OpenAI, 2024), garantindo uma identidade visual coesa e atrativa ao público universitário.

4 RESULTADOS

4.1 LEVANTAMENTO DE DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM

Como principais queixas elencadas pelos estudantes que buscam o CAPpE, encontrou-se: procrastinação constante; dificuldades em seguir cronogramas e prazos; esquecimento de conteúdos e dificuldades de evocação em momentos de prova; dificuldades

de concentração em aulas e leituras; relatos de dispersão e perda de foco; necessidade de ler várias vezes o mesmo texto; dificuldade em identificar as ideias do assunto e assimilar artigos acadêmicos; dificuldade em organizar ideias por escrito.

No que tange à literatura, Eisenberg e Duarte (2024) realizaram um levantamento no núcleo de apoio psicopedagógico no Rio de Janeiro, onde os achados demonstraram que os principais motivos pela busca por atendimento estão relacionados à falta de autonomia na aprendizagem. Muitos relatos envolvem a sensação de sentir-se "perdido nos estudos", tendo como principais demandas a falta de organização de estudos e gerenciamento de tempo.

Essas queixas também são evidenciadas por Pavão e Grapiglia (2025), que identificam a falta de planejamento nos estudos e a desorganização da rotina como obstáculos para o sucesso acadêmico, muitas vezes resultando em sentimento de frustração e um ciclo de procrastinação entre os estudantes universitários.

As principais dificuldades de aprendizagem na IES se concentram em discentes ingressantes, ligadas não somente à aprendizagem formal, mas também a mudanças de adaptação a um novo contexto acadêmico, uma vez que os estudantes se deparam com realidades diversas e exigências diferenciadas quanto às encontradas no ensino médio. Na verdade, há mudanças significativas na forma de aprender e atender todas as demandas universitárias (Costa; Gaião; Barbosa, 2022).

A adaptação muitas vezes envolve mudanças de cidades, uma nova rotina e hábitos, o que pode gerar impactos no gerenciamento de tempo e prejuízo na saúde mental dos ingressantes, associado a uma sobrecarga de diversas disciplinas, estudos, provas, leituras e falta de tempo para o lazer (Nery; Rossato; Scorsolini-Comin, 2023; Braun; Marcílio; Dias, 2024; Murakami *et al.*, 2024; Milagres, 2024; Lima; Oliveira, 2025; Schwarz; Dias; Camargo, 2021).

Pesquisas com universitários na área da saúde pontuam os prejuízos na saúde mental, relacionados às altas cargas horárias de aulas e estudos, as quais impactam a capacidade de organizar ideias e absorver conteúdos (Murakami *et al.*, 2024; Nery; Rossato; Scorsolini-Comin, 2023).

4.2 ESTRUTURA DA CARTILHA

A cartilha intitulada "Aprendendo a aprender na universidade" contém 21 páginas, incluindo capa e um sumário inicial para melhor orientação sobre as informações e

praticidade do material, bem como uma apresentação para esclarecer ao leitor como surgiu a cartilha, apresentar o projeto CAPpE, e introduzir o conteúdo e a personagem.

Desenvolvida de forma ilustrada, o material apresenta uma personagem fictícia, chamada Fátima, estudante universitária do curso de Enfermagem, criada em formato de animação pela OpenAI. A linguagem da cartilha buscou exemplificar e esclarecer as contribuições ao utilizar as estratégias e informações apresentadas, empregando termos de fácil compreensão.

Através de Fátima, que inicialmente apresenta queixas de desorganização e sobrecarga, o leitor acompanha a aplicação prática de estratégias de estudo e observa, ao final, a melhora em seu desempenho e bem-estar. Dessa forma, a escolha de uma personagem visa gerar proximidade com o leitor e demonstrar a aplicabilidade real dos conceitos apresentados. As estratégias seguem uma ordem lógica de informações, divididas por categorias, conforme apresenta o Quadro 1.

Quadro 1 – Estrutura temática e estratégias contidas na cartilha

TEMÁTICA	ESTRATÉGIAS
Planejamento dos estudos	Utilização de quadro de horários fixos na rotina; estratégias de prioridades e divisão de tarefas em pequenas partes.
Gerenciamento de tempo	Monitoramento do tempo de produtividade e aplicação do método pomodoro.
Métodos de estudos e técnicas de memorização	Informações sobre a importância e prática de organização do ambiente de estudos; Técnicas focadas na execução dos estudos para estimular a memorização dos conteúdos, concentração, automonitoramento e escrita.
Estratégias de leitura	Uso de estratégias cognitivas e metacognitivas durante a leitura acadêmica.
Autorregulação da aprendizagem	Como praticar as etapas de autorregulação da aprendizagem.
Autonomia no aprendizado Aprendizado	Enfatizar a individualidade e flexibilidade na aplicação das estratégias elencadas; Destacar a importância do descanso e lazer.

Fonte: elaborado pela autora (2026)

As temáticas e estratégias elencadas foram sistematizadas a partir dos materiais de intervenção elaborados pela extensionista no CAPpE, fundamentados no referencial teórico desta pesquisa e no arcabouço teórico de obras sobre aprendizagem e técnicas de estudo.

4.3 RESULTADOS ESPERADOS

Diante dos achados e a construção da cartilha, espera-se que este recurso psicopedagógico permita que o público-alvo se conscientize sobre a utilização de estratégias facilitadoras para o aprendizado e compreenda como aplicá-las no cotidiano acadêmico, por meio da identificação sobre o que funciona em seu próprio processo de aprendizagem, estimulando assim a autonomia no aprender e o autoconhecimento contínuo.

A cartilha servirá como suporte informativo e acessível, já que pode ser utilizada de forma digital e impressa, permitindo que o estudante retome o material sempre que precisar e tente praticar as estratégias no próprio tempo. Para além disso, estimam-se contribuições da cartilha para o desempenho acadêmico dos discentes e flexibilidade cognitiva, para desenvolver adaptações individuais nas estratégias, quando necessário, como indicado no recurso.

Este produto também foi pensado para que profissionais possam mediar o aprendizado do estudante universitário. Através da entrega e explicação do material, o profissional pode identificar as demandas específicas do aluno e recomendar as estratégias iniciais mais urgentes.

5 DISCUSSÃO

As queixas e dificuldades de aprendizagem enfrentadas pelos discentes evidenciam lacunas na autopercepção sobre o próprio processo de aprendizagem (Zimmerman, 2002). Conforme apontam Merett et al. (2020), muitos universitários apresentam perfis de autorregulação frágeis, com dificuldades severas em planejar e monitorar suas tarefas. Apesar de muitos estudos estarem concentrados em estudantes da área da saúde, destacando a sobrecarga de disciplinas e seus impactos na saúde mental, observa-se que as dificuldades de aprendizagem se expandem a um grupo heterogêneo (Braun; Marcilio; Dias, 2024). Dados provenientes do CAPpE reforçam essa perspectiva ao indicarem a recorrência dessas

dificuldades em alunos de diversos cursos, associadas, inclusive, a prejuízos na saúde mental e no desempenho acadêmico (Rodrigues et al., 2020).

Conforme sugerido por Nery et al. (2023), a idade e a necessidade de conciliar o trabalho com a vida acadêmica são fatores que intensificam a vulnerabilidade dos discentes, que muitas vezes se sentem despreparados para as exigências acadêmicas, demandando um processo de reaprendizagem da rotina estudantil. Esse é um aspecto que, segundo Schwarz, Dias e Camargo (2021), muitas vezes carece de práticas institucionais efetivas para sua superação. Partindo desse cenário, a escolha de estruturar a cartilha através das exemplificações com a personagem Fátima busca criar um vínculo de identificação e se alinha com os princípios da andragogia.

Como o aprendizado no adulto é frequentemente motivado pela resolução de problemas reais, a conexão entre o conteúdo e a vivência prática facilita a memorização e a compreensão, permitindo que o estudante se sinta protagonista de suas próprias escolhas e adaptações acadêmicas (Gonçalves, 2020; Knowles et al., 2009). Os estudantes muitas vezes não se sentem preparados para o ritmo acadêmico, então ao ver uma personagem que compartilha das mesmas dificuldades pode ajudar na aplicação prática das estratégias, na resolução de problemas reais e na aplicação prática das estratégias.

Essa estratégia de aproximação dialoga com Bento (2024), Backes et al. (2024) e Miranda Filho e Pachêco (2024), que reforçam a elaboração da cartilha como uma ferramenta de metodologia ativa, capaz de sintetizar temas complexos de forma lúdica e acessível. Ao evitar nomenclaturas técnicas densas e priorizar a funcionalidade das técnicas, o material reduz a carga cognitiva e remove as barreiras entre o saber científico e a execução autônoma (Weissheimer et al., 2023).

A divisão da cartilha em etapas reflete as fases do ciclo de autorregulação da aprendizagem proposto por Zimmerman (2002). Sendo assim, a escolha de iniciar por orientações focadas nas estratégias de organização (Quadro 1) se deu devido à necessidade de estabelecer uma base concreta de iniciativas básicas para iniciar os estudos com um direcionamento prévio.

O planejamento eficaz cria um roteiro claro que estimula as estratégias ambientais e metacognitivas. Ao visualizar a sua rotina no quadro de horários e na divisão de tarefas, o estudante ganha clareza sobre suas metas, o que, segundo Zimmerman (2002), é o pilar fundamental da fase de pré-tarefa. Além disso, a manutenção de rituais e horários fixos de estudo auxilia na automação de comportamentos, evitando a procrastinação constante.

Diante disso, pode-se notar que, embora o material apresente seções distintas, as estratégias não são dissociadas umas das outras. A organização temporal e espacial proposta no início serve como suporte para o controle inibitório e a memória de trabalho, integrando as dimensões cognitivas e ambientais (Dias; Malloy-Diniz, 2023). Essa integração entre é essencial para sustentar a atenção e garantir que o planejamento se converta em execução efetiva, o que permite ao estudante avançar com maior segurança para as fases de desempenho e monitoramento da aprendizagem (Zimmerman, 2002).

Esse processo fortalece a percepção de controle sobre o próprio aprendizado e facilita a transição para a fase de execução com maior segurança e autonomia, o que corrobora com a visão de Jou e Sperb (2006), que enfatizam que o sucesso acadêmico depende da capacidade do estudante de monitorar seus próprios processos de pensamento e identificar as estratégias que melhor se adaptam ao seu funcionamento cognitivo.

O foco na gestão do tempo e na criação de rituais de estudo visa transformar o aprender em um hábito, facilitando a transição de tarefas intimidadoras para ações executáveis. A inclusão de ferramentas para o discente monitorar seu próprio tempo consegue manter a atenção e corrobora as estratégias de autocontrole e auto-observação propostas por Zimmerman (2002). Segundo o autor, essas habilidades são essenciais na fase de desempenho, pois permitem que o estudante ajuste seu esforço em tempo real, mantendo a motivação intrínseca e evitando a sobrecarga cognitiva que leva à procrastinação (Salgado; Polydoro; Rosário, 2018).

Portanto, a motivação é um fator determinante, pois, quando o aluno está motivado, ele demonstra maior comprometimento e busca estratégias para superar desafios (Budwig et al., 2025). Assim, ao fortalecer sua motivação intrínseca, o estudante sente-se encorajado a buscar estratégias de estudo que se alinhem às suas preferências e necessidades (Budwig et al., 2025; Gonçalves, 2022). Ademais, estratégias como revisão espaçada, prática ativa e recuperação da memória, apontadas como eficazes conforme Willingham (2024), foram elencadas para otimizar o processo de aprendizagem, visando favorecer a organização do pensamento e a consolidação do conhecimento, contribuindo para que o estudante compreenda melhor os conteúdos e os retenha por mais tempo.

Embora a cartilha não apresente uma seção isolada para a etapa de autorreflexão, o material culmina em orientações detalhadas sobre o funcionamento da autorregulação da aprendizagem. Ao subdividir esse processo em check-lists práticos, a tecnologia educacional

proposta permite que o estudante visualize e execute cada etapa do ciclo de estudo de forma consciente. Destaca-se, nas páginas finais, a ênfase na fase de autorreflexão, orientando o discente a celebrar as metas alcançadas e a ajustar as estratégias que não foram eficazes para os ciclos seguintes.

A finalização do produto dedica-se à promoção do bem-estar ao enfatizar a importância do sono, do lazer e do descanso, reforçando que o desempenho acadêmico não deve ser dissociado do autocuidado. Essa escolha fundamenta-se na premissa de que o sono regular e os cuidados com a saúde física e mental são partes integrantes dos processos de aprendizagem, memória e atenção; sem esse suporte, o estudante dificilmente terá as condições neurocognitivas necessárias para aplicar estratégias de estudos e conseguir se organizar (Willingham, 2024).

A cartilha atua como um recurso de mediação que democratiza o acesso a orientações de suporte ao estudo, as quais contribuem com o desempenho acadêmico e fomentam as possibilidades de atuação do psicopedagogo no âmbito universitário. Ao estruturar o conteúdo em estratégias cognitivas, metacognitivas e ambientais, o material propõe se alinhar à psicopedagogia institucional, que busca resgatar o prazer de aprender e fomentar a autonomia do sujeito sobre o seu próprio processo cognitivo (Gomes; Pavão, 2021).

Conforme apontam Eisenberg e Duarte (2024), a atuação psicopedagógica nas Instituições de Ensino Superior (IES) deve ter caráter preventivo e interventivo, visando apoiar o estudante na superação de obstáculos que impedem o seu bem-estar e sucesso acadêmico. Sob essa ótica, os estudos de Miranda Filho e Pachêco (2024) e Weissheimer et al. (2023) corroboram a eficácia deste tipo de recurso, demonstrando que a organização visual e a linguagem dialógica de uma cartilha são cruciais para a redução da carga cognitiva, facilitando a retenção da informação.

Além disso, a contribuição desse material vai além da informação técnica; conforme apontam Santos e Teixeira (2025), a cartilha atua como um mecanismo de democratização do saber acadêmico, fornecendo subsídios para a autorregulação da aprendizagem e, consequentemente, favorecendo a permanência do discente no ensino superior. Esta eficácia no fortalecimento da autonomia metacognitiva dos discentes já havia sido observada em práticas anteriores no âmbito do CAPpE (Costa; Gaião e Barbosa, 2022; Silvano et al., 2024). A cartilha, como um recurso digital, facilita a consulta rápida no dia a dia, ajudando o estudante a organizar seus estudos e a reduzir o estresse, o que gera mais consciência e crítica sobre o próprio aprendizado (Silvano et al., 2024).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo principal desta pesquisa foi plenamente alcançado mediante a criação de uma cartilha orientativa sob uma ótica psicopedagógica voltada ao estudante universitário. O mapeamento realizado em diferentes fontes de informação, incluindo o suporte teórico e a atuação do CAPpE, permitiu direcionar o material a estratégias focadas nas principais barreiras de aprendizagem que, embora variem conforme a diversidade do corpo discente, apresentam padrões recorrentes que impactam significativamente a trajetória acadêmica.

O recurso desenvolvido não se limita a um guia de instruções, mas constitui-se como uma tecnologia educacional que auxilia o estudante na compreensão do seu próprio processo de aprender e no traçado de estratégias para o aprimoramento do seu desempenho.

No entanto, o estudo apresenta limitações no que diz respeito ao tempo exíguo para elaboração e mapeamento, o que impossibilitou uma fase de validação prática mais extensa junto ao público-alvo. Além disso, observou-se uma escassez de estudos atuais focados, especificamente, nas dificuldades de aprendizagem de universitários sob uma perspectiva psicopedagógica, o que evidencia uma lacuna na literatura científica e reforça a necessidade de mais investigações nesta área. O suporte oferecido pela cartilha considera as barreiras atitudinais e educativas enfrentadas pelo adulto, funcionando como uma extensão do acolhimento institucional e fornecendo subsídios para uma aprendizagem mais inclusiva.

Para o futuro, espera-se que este material seja validado e que novas pesquisas surjam com um foco acentuado em pessoas com transtornos do neurodesenvolvimento, que demandam estratégias ainda mais específicas. É fundamental reconhecer que, embora a cartilha seja um recurso valioso de apoio contínuo, ela não substitui a necessidade de uma avaliação e intervenção psicopedagógica individualizada, especialmente em casos que envolvem aspectos subjetivos complexos.

Destaca-se a urgência de programas de apoio multidisciplinar nas instituições de ensino superior, contando com a atuação conjunta de psicólogos, pedagogos e, primordialmente, psicopedagogos, que são essenciais na mediação de dificuldades e na criação de recursos acessíveis. A produção de materiais psicopedagógicos não deve ser vista como uma ação isolada, mas como uma política institucional permanente de suporte ao discente, garantindo a continuidade do acolhimento e a redução das barreiras de aprendizagem ao longo de toda a graduação.

A relevância deste trabalho ressalta que materiais de apoio devem estar integrados a uma rede de suporte direto aos discentes e também aos docentes, que muitas vezes carecem de ferramentas para lidar com a neurodiversidade em sala de aula. É imprescindível que novos materiais contemplem estratégias específicas para estudantes com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), visando uma inclusão efetiva. Por fim, destaca-se que o suporte informacional deve caminhar lado a lado com a escuta humanizada e a presença de profissionais qualificados, garantindo que a democratização do acesso à universidade seja acompanhada por uma permanência assistida, sensível e verdadeiramente inclusiva.

REFERÊNCIAS

ACAMPORA, B.; ACAMPORA, B. **Psicopedagogia institucional**: guia teórico e prático. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2023.

BACKES, D. S. *et al*. Elaboração de cartilha educativa: orientações para a gestação, parto e puerpério. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 12, n. 29, p. 61–77, 2024. Disponível em: https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/655. Acesso em: 9 mar. 2026.

BENTO, V. R. S. A produção de cartilhas como ferramenta para o ensino de geografia. **Revista Ensino de Geografia**, Recife, v. 6, n. 3, p. 81–94, 2024. Disponível em: https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/ensinodegeografia/article/view/259517. Acesso em: 12 mar. 2026.

BOSSA, N. A. **A psicopedagogia no Brasil**: contribuições a partir da prática. 4. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2011.

BRASIL. Ministério da Educação. **Cartilha família e escola**. Brasília: MEC, 2008. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/cartilhafamilia2.pdf. Acesso em: 15 mar. 2026.

BRAUN, K. C. R.; MARCILIO, F. C. P.; DIAS, A. C. G. Transição para o Ensino Superior: Uma Revisão Sistemática. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 24, e61266, 2024. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812024000100300. Acesso em: 20 mar. 2026.

BUDWIG, N. *et al*. Student Engagement, Executive Function Skills, and Academic Success: The Connection during the College Years. **International Journal of Learning, Teaching and Educational Research**, v. 24, n. 9, p. 323–345, 2025. Disponível em: https://www.ijlter.net/index.php/ijlter/article/view/2496. Acesso em: 18 mar. 2026.

COSTA, L. P.; BARBOSA, A. A. G. Assessoramento psicopedagógico no ensino superior: relato de um estudo de caso. **Psicologia, Educação e Cultura**, v. 26, n. 1, p. 91–112, 2022.

DANTAS, É. S. **Avaliação psicopedagógica institucional**. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2022. E-book. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br. Acesso em: 23 fev. 2026.

DIAMOND, A. Executive functions. **Annual Review of Psychology**, v. 64, p. 135–168, 2013.

DIAS, Natália Martins; MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes (orgs.). **Tratado de funções executivas: modelos teóricos, construtos associados e desenvolvimento**. 1. ed. Belo Horizonte: Ampla, 2023.

EISENBERG, Z.; DUARTE, R. Ações institucionais e práticas inovadoras para a inclusão no ensino superior. **Cadernos CEDES**, v. 44, n. 123, p. 248–262, 2024.

ERTMER, P. A.; NEWBY, T. J. The expert learner: Strategic, self-regulated, and reflective. **Instructional Science**, v. 24, n. 1, p. 1–24, 1996.

GAIA, J. W. P. **Manual da saúde mental**: um guia para o estudante. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2025. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/267596. Acesso em: 23 fev. 2026.

GOMES, C. C.; PAVAO, S. M. O. Intervenção psicopedagógica no ensino superior. **Construção Psicopedagógica**, São Paulo, v. 29, n. 30, p. 37-49, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542021000100004. Acesso em: 19 mar. 2026.

GOMES, L. M. L. S. *et al*. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 39, e40310, 2023. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-46982023000100141. Acesso em: 27 fev. 2026.

JOU, G. I.; SPERB, T. M. A metacognição como estratégia reguladora da aprendizagem. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, p. 177-185, 2006. Disponível em: https://www.scielo.br/j/prc/a/sSCMC3HhLZ5vV3pSKM9ycqc/. Acesso em: 5 fev. 2026.

KNOWLES, M. S.; HOLTON III, E. F.; SWANSON, R. A. **Aprendizagem de resultados**: uma abordagem prática para aumentar a efetividade da educação corporativa. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

LIBÂNEO, J. C. **Didática**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2013.

LIMA, B. A. **Cartilha caminho suave**: alfabetização pela imagem. São Paulo: Caminho Suave, 2019.

LIMA, F. J.; OLIVEIRA, J. P. Desafios para a permanência no Ensino Superior: o caso de alunos ingressantes em um curso de licenciatura em matemática. **Revista Internacional de Educação Superior**, Campinas, v. 10, p. e024039, 2023. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8667417. Acesso em: 23 mar. 2026.

MATIOLI, C. A. P. *et al*. Programas e serviços de acolhimento para universitários: síntese da literatura. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 42, n. 127, p. 64-75, 2025. Disponível em: https://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/824. Acesso em: 10 mar. 2026.

MERETT, F. N. *et al*. University students profiles of self-regulated learning and motivation. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, p. e180126, 2020.

MILAGRES, V. M. F.; REIS, L. P. C.; DOMINGUES, S. O apoio psicossocial e as vivências acadêmicas dos estudantes universitários. **Revista Internacional de Educação Superior**, Campinas, v. 10, p. e024002, 2022. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8666009. Acesso em: 16 mar. 2026.

MIRANDA FILHO, A. M.; PACHÊCO, V. B. A utilização de cartilhas digitais como forma de divulgação teórica da Física. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 10, p. e9769, 2024. Disponível em: https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/9769. Acesso em: 13 mar. 2026.

MURAKAMI, K. *et al*. Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, p. e258748, 2024.

NERY, T. B.; ROSSATO, L.; SCORSOLINI-COMIN, F. Desafios à adaptação ao ensino superior em graduandos de enfermagem. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e234666, 2023.

OPENAI. **ChatGPT** (versão GPT-4). [S. l.]: OpenAI, 2024. Disponível em: https://chat.openai.com. Acesso em: 25 mar. 2026.

PAVAO, S. M. O.; GRAPIGLIA, F. X. Inventário de rastreio das dificuldades no Ensino Superior. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 42, n. 128, p. 187-200, 2025. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862025000200187. Acesso em: 24 mar. 2026.

PESTANA, G. J.; OLIVEIRA, K. L. Pesquisas sobre estratégias de aprendizagem autorreguladas e motivação para aprender no ensino superior brasileiro. **Revista Atos de Pesquisa em Educação**, Blumenau, v. 20, e11036, 2025. Disponível em: https://dx.doi.org/10.7867/1809-03542025e11036. Acesso em: 5 mar. 2026.

PORTELA, E. N.; SILVA, D. M. As contribuições do acompanhamento psicopedagógico na educação superior. **Revista Coleta Científica**, Brasília, v. 5, n. 10, p. 11–27, 2021. Disponível em: https://portalcoleta.com.br/index.php/rcc/article/view/71. Acesso em: 7 mar. 2026.

PRADO, T. S.; MAIO, E. R. Assessoramento psicopedagógico no ensino superior. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 36, n. 109, p. 109-120, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862019000100011. Acesso em: 21 fev. 2026.

RODRIGUES, M. T. E. P. *et al*. Centro de Apoio Psicopedagógico: ações didático pedagógicas para melhoria de ensino e aprendizagem. *In*: MIRANDA, M. C. G.; NASCIMENTO, P. H.; FURTADO, Q. V. F. (orgs.). **Ciência e Experiência no Centro de Educação**: a extensão universitária em sua relação com a sociedade. João Pessoa: Editora do CCTA, 2020.

SALGADO, E. N.; BARBOSA, P. C. **Educação de jovens e adultos**. Rio de Janeiro: CECIERJ / Fundação CEDERJ, 2010. Disponível em: https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/191495. Acesso em: 11 mar. 2026.

SALGADO, F. A. F.; POLYDORO, S. A. J.; ROSÁRIO, P. Programa de Promoção da Autorregulação da Aprendizagem de Ingressantes da Educação Superior. **Psico-USF**, v. 23, n. 4, p. 667–679, 2018.

SANTOS, T. E. C.; TEIXEIRA, P. S. A atuação da Psicopedagogia em Instituições de Nível Superior. **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 10, p. e18884, 2025. Disponível em: https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/18884. Acesso em: 19 mar. 2026.

SCHWARZ, J. C.; DIAS, M. S. L.; CAMARGO, D. Dificuldades encontradas por estudantes no ensino superior e práticas institucionais adotadas para superá-las: uma revisão de literatura. **Quaestio - Revista de Estudos em Educação**, Sorocaba, v. 23, n. 3, p. 741–761, 2021.

Disponível em: https://periodicos.uniso.br/quaestio/article/view/3809. Acesso em: 17 mar. 2026.

SILVANO, I. M. C. *et al*. Produção de cartilhas como um recurso no apoio psicopedagógico a estudantes universitários: relato de experiência. *In*: CONGRESSO DE INCLUSÃO E ACESSIBILIDADE, 3., 2025, João Pessoa. **Anais [...]**. João Pessoa: Editora UFPB, 2025. v. 2, p. 111–113. Acesso em: 25 mar. 2026.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA GRANDE DOURADOS (UFGD). **Cartilha saúde mental na universidade**. Dourados: UFGD, 2022. Disponível em: https://files.ufgd.edu.br. Acesso em: 8 mar. 2026.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS (UFAL). **Cartilha saúde mental**. Maceió: UFAL, 2020. Disponível em: https://ufal.br/estudante/publicacoes/arquivo/cartilha-saude-mental/view. Acesso em: 4 mar. 2024.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ (UFC). **Cartilha autocuidado em saúde mental**. Sobral: UFC, 2021. Disponível em: https://sobral.ufc.br/wp-content/uploads/2021/10/Cartilha-Autocuidado-em-Saude-Mental.pdf . Acesso em: 6 mar. 2024.

WEISSHEIMER, G. *et al*. Elaboração de uma cartilha informativa para familiares e cuidadores de crianças com autismo. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 37, 2023. Disponível em: https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/52757. Acesso em: 14 mar. 2026.

WILLINGHAM, D. T. **Otimize seu aprendizado**: 94 dicas práticas para aprender mais rápido e fixar o conhecimento. Rio de Janeiro: Sextante, 2024.

ZIMMERMAN, B. J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. **Theory Into Practice**, v. 41, n. 2, p. 64-70, 2002.

ZIMMERMAN, B. J. From cognitive modeling to self-regulation: a social cognitive career path. **Educational Psychologist**, v. 48, n. 3, p. 135–147, 2013.

APÊNDICE A - Cartilha “Aprendendo a Aprender na Universidade”



ISABEL MARIA CONCEIÇÃO

APRENDENDO A APRENDER
Na Universidade

Esta cartilha apresenta orientações que ajudam no planejamento de estudos, memorização, foco, e acompanhamento do seu próprio aprendizado.

SUMÁRIO

Apresentação 1
Organizando os horários de estudos 3
Por onde começar a estudar? 4
Conheça seu tempo 6
Estratégias de aprendizagem 7
Estratégias de leitura 11
Autorregulação da aprendizagem 13
Procrastinação 15
Autonomia no Aprendizado 15
Referências 19
Creditos de imagem 18

APRESENTAÇÃO

A entrada na universidade trata-se de uma nova etapa da vida, um ciclo continuo e repleto de mudanças que exigem que saibamos lidar com novas demandas, seja acadêmicas, pessoais e profissionais. É um momento de compreender como o universo acadêmico se relaciona com o futuro trabalho que você deseja construir. Diante de tantas informações e pressões, é natural que a mente e o corpo peçam ajuda. Afinal, para que o aprendizado aconteça, precisamos de processos cognitivos, emocionais e afetivos caminhando juntos.

Muitas vezes, o que falta nesse percurso é justamente o acolhimento. Percebendo essa necessidade de apoio que surgiu o CAPpE (Centro de Apoio Psicopedagógico do Estudante) na Universidade Federal da Paraíba. Projeto ativo desde 2019 em sua missão de atender, compreender e nortear .o CAPpE é um espaço de escuta, afeto e intervenção as questões de aprendizagem que afetam o bem-estar do estudante, oferecendo suporte para que a trajetória não seja apenas suportada, mas vivida com qualidade.
Este material é fruto de um Trabalho de Conclusão de Curso do bacharelado em Psicopedagogia. Esta cartilha surge das demandas observadas pela extensionista no cotidiano do CAPpE, do que a literatura científica nos ensina e de um Trabalho de Conclusão de Curso que busca unir a teoria à prática real.

Aprender é como escolher uma roupa: tem que servir em você e ser confortável. Se uma estratégia de estudo parar de funcionar, não tem problema. O importante é sempre reavaliar: "Isso está me ajudando de verdade ou preciso tentar um jeito novo?". Portanto, as estratégias dispostas aqui não devem ser lidas como uma lista de cobranças ou obrigações. Elas são **convites ao autoconhecimento, para você descobrir o que funciona para você e o que não faz sentido no seu estilo de vida. Se não der para realizar tudo, está tudo bem. O foco é descobrir: O que eu posso reinventar? O que posso modificar do meu jeito, dentro de quem eu sou e de quem eu quero ser?**

1

A ESTUDANTE FÁTIMA
Nem sempre o que serve pra Todo mundo dá certo pra você

Fátima é estudante do curso de Enfermagem. Sua rotina era um ciclo que parecia não ter fim. Entre as aulas teóricas e práticas, ela se sentia engolida pelas demandas. O desejo de ser uma excelente profissional batia de frente com a dificuldade real de organizar o tempo. Fátima se via adiando as leituras, deixando trabalhos complexos para a última hora e, no dia seguinte, enfrentava aquela culpa de quem sentia que o dia não rendeu.

Desesperada por uma solução, ela buscou as famosas "fórmulas mágicas": métodos de produtividade rígidos, cronogramas de cores perfeitas e técnicas que prometiam foco total. Ao tentar seguir a "receita de bolo" dos outros, ela se sentia ainda mais incapaz.

Fátima começou a perceber que não existem soluções universais porque não existem estudantes iguais. O que funciona para o colega que tem o dia todo livre não serve para quem chega em casa exausto do trabalho. Ela entendeu que o aprendizado efetivo está profundamente ligado ao seu bem-estar e ao seu autoconhecimento.

Fátima percebeu que o sucesso acadêmico não nasce da cobrança excessiva, mas da coragem de olhar para a própria rotina e descobrir o que realmente cabe nela. Acompanhe ao longo deste material como Fátima aplica as estratégias e orientações apresentadas. **Vamos descobrir por onde ela começou?**

2

ORGANIZANDO OS HORÁRIOS DE ESTUDO
Quadro de horários

Assim como no trabalho existem horários definidos, as aulas também possuem horários definidos. Os estudos fora da sala de aula podem seguir essa mesma lógica, com horário para começo, meio e fim.

✓ **Estudar em um horário previamente planejado auxilia na criação do hábito de estudo e evita que as atividades sejam deixadas para perto do prazo de entrega.**

Fátima decidiu criar um quadro de horários no *Canva* para organizar melhor sua rotina e identificar os horários livres para estudar.

Assim, ela conseguiu visualizar:
✓ Horários de aulas
✓ Horários de estudos
✓ Tempo de lazer e horário de sono

Estudar em diferentes momentos da semana favorece o espaçamento entre os estudos, o que **contribui para a memória** e reflexão dos conteúdos (Willingham, 2024).

3

POR ONDE COMEÇAR A ESTUDAR?
Estratégia de prioridades e divisão de Tarefas

Em vez de se perguntar por onde começar, tenha na sua ferramenta preferida qual **é a prioridade do dia.** Organize as datas dos trabalhos a serem entregues, provas que exigem compreensão dos conteúdos, livros que precisam ser resumidos, entre outros. Dessa forma, você consegue **estabelecer uma noção temporal de estudos e priorizar quais tarefas são mais importantes, conforme o tempo disponível e o nível de dificuldade.**

A ferramenta de organização pode ser agenda, caderno, material físico ou digital, o mais importante é a possibilidade de se planejar, organizar a agenda e gerenciar o tempo, conseguindo estabelecer prioridades de estudos (Willingham, 2024).

Você pode classificar as tarefas em **graus de prioridades. Como exemplificado na tabela abaixo:**

URGÊNCIA	**Disciplinas com muito conteúdo e prazos próximos; Trabalhos de temas que tenho muita dificuldade.**
MÉDIA PRIORIDADE	**Conteúdos que exigem tempo de execução; Prazos pouco longos**
BAIXA PRIORIDADE	**Disciplinas que tenho facilidade; Revisões simples; Leituras complementares e prazos distantes.**

→ **Sugestão:** comece pelo que exige mais esforço mental.

4

✓ **Dividir uma atividade em partes menores torna tarefas complexas mais gerenciáveis (Castro, 2015) .**

Exemplo: "Preciso organizar meu quarto"

Lista de tarefas: organização de quarto
☐ Organizar a cama
☐ Organizar o guarda-roupa
☐ Limpar a penteadeira

O importante é deixar claro o que deve ser realizado na tarefa determinada, evitando abrir espaço para o "por onde começar".

Trata-se de uma estratégia flexível

→ **Você pode dividir uma grande tarefa em três partes ou detalhar mais, em 5 (cinco) ou 6(seis) etapas.**

Fátima percebeu que tinha **várias atividades da universidade** para fazer, dessa forma ela **definiu qual seria a tarefa prioritária** do dia e **dividiu-a em 4 etapas.**

Definindo prioridades
Alta prioridade: Estudar para a prova de Farmacologia
Média prioridade: Ler o capítulo da disciplina de Saúde Coletiva
Baixa prioridade: Iniciar o trabalho em grupo de Enfermagem Clínica

Dividindo a tarefa em etapas
Estudar Farmacologia
☑ Ler o capítulo sobre antibióticos
☑ Anotar os conceitos principais
☐ Fazer um pequeno resumo do conteúdo
☐ Revisar as anotações no dia seguinte

5

CONHEÇA SEU TEMPO
Descubra seu ritmo

Quanto tempo você leva para realizar as atividades acadêmicas?

Você já parou para cronometrar quanto tempo realmente gasta em cada tarefa? **Tente anotar quanto tempo leva para ler um artigo, escrever um parágrafo ou resolver uma lista de exercícios.**

O objetivo é entender o seu fluxo durante um dia de estudos, **seu tempo individual de concentração e sua produtividade.** Ter essa noção ajuda a planejar o seu dia com mais realismo.

Dica de Aplicativo: *Timelog*

✓ **Método Pomodoro**

Consiste em **blocos de 25 minutos de estudos e 5 minutos de pausa.** Após quatro ciclos, recomenda-se uma pausa longa de 15 a 30 minutos.

Fátima precisava de um método de estudo que alternasse foco e pausas, **para aumentar sua produtividade nas tarefas acadêmicas.**

Sugestões
→ Durante o intervalo, evite as redes sociais: elas são distratores que aumentam o cansaço mental. Prefira pausas ativas e prazerosas, como ouvir música, comer ou observar a natureza.
→ Você pode alterar o tempo de foco e/ou pausa como preferir.

CICLO 1: 25 MIN FOCO | PAUSA CURTA: 5 MIN | CICLO 2: 25 MIN FOCO | PAUSA LONGA: 15-30 MIN

Pausas de qualidade ajudam a restaurar o foco.

6

ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM
Preparação antes de estudar

Um **ambiente limpo e organizado influencia na qualidade dos estudos**, contribuindo para a produtividade. **Mantenha** o ambiente de estudos **sempre livre de distrações**, deixando o celular longe ou no silencioso e a água por perto, e, se for possível, prefira ambientes com luz natural.

Sugestões

→ Tente estudar sempre no mesmo local, nos mesmos horários, para que seja um processo ritualizado e mais fácil de manter o hábito.

→ Junto a isso, você pode utilizar gatilhos sensoriais para 'avisar' ao cérebro que é hora de se concentrar: uma música específica, um aroma ou o próprio ato de organizar a mesa.

Escolha gatilhos simples focado na suas preferências, para que seja concretizado o "ritual" (Marmelstein, 2023).

FÁTIMA UTILIZA A LUZ NATURAL
FÁTIMA ELIMINA DISTRAÇÕES
AÇÕES DO RITUAL DE FÁTIMA
FÁTIMA OUVE MÚSICA CALMA
FÁTIMA INICIA O CRONÔMETRO
FÁTIMA DIVIDE AS TAREFAS

7

ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM
Métodos de estudos e Técnicas de memorização

São diversas estratégias e ferramentas que se caracterizam como métodos de estudo, mas **é importante filtrar o que realmente dá certo**, porque não adianta utilizar várias técnicas se o seu modo de aprender, se concentrar e entender o conteúdo não for compatível. Por isso, **busque o autoconhecimento e pense sobre como você aprende.**

Estudo Intercalado

Em vez de dedicar um dia inteiro a um único conteúdo, tente alternar entre os temas a serem estudados.

Exemplo: Estude a disciplina A por 50 min, faça uma pausa, e depois mude para a disciplina B.

Sugestão: você pode utilizar essa técnica alternando entre a realização das atividades prioritárias do dia e conteúdos mais prazerosos, que geram motivação para continuar estudando.

Resposta Imediata

A **resposta imediata após a realização de uma tarefa** permite a **correção** ágil **de erros** e o **reforço de acertos**, estimulando ciclos de aprendizagem contínua.



Além dessas técnicas, Fátima exercita a memória com **revisões espaçadas**. Ela escreve o que lembra nos *flashcards* e confere, **na hora, se a resposta está correta, garantindo a compreensão e a memorização das informações.**

Revisão Espaçada

Intervalos de estudos espaçados de forma estratégica para a retenção do conhecimento na memória de longo prazo.

Como fazer Revisão Espaçada: Organizar um cronograma de revisão dos conteúdos com intervalos de tempo que aumentam gradativamente em dias ou até meses.

- 24 horas após a aquisição do conhecimento
- 3 dias depois
- Uma semana depois
- 15 dias depois
- 30 dias depois

As revisões não precisam ser longas, podem levar de 20 a 15 minutos.



Recuperação na memória

Tentar recordar o conteúdo sem consultar o material ou logo após a aula força seu cérebro a consolidar o que foi estudado. Você pode praticar de várias formas, algumas sugestões:

No papel: Crie mapas mentais, esquemas, listas ou nuvens de palavras sobre o que entendeu.

Autoexame: Crie perguntas e respostas.

Autoexplicação: Tente explicar o tema com suas próprias palavras, como se estivesse ministrando uma aula.



Escrita

Escrever digitalmente é prático, mas a escrita à mão pode ser mais interessante, pois o ritmo mais lento força o cérebro a processar o que está sendo lido (Marmelstein, 2023).

Trata-se de um processo que ativa a mente e exige foco, sendo assim as anotações precisam de clareza para ajudar a refrescar a memória ao reler suas próprias anotações (Willingham, 2024).

Escrever bem exige treino e o hábito da leitura, o que amplia a criatividade e ajuda você a organizar seu próprio estilo.



ESTRATÉGIAS DE LEITURA
Textos acadêmicos não são como livros de ficção

Ao se deparar com materiais de leituras acadêmicas, para os estudos, o ideal é não começar pela primeira página, pois trata-se de um formato diferente de livros ficticios.

Com o pouco tempo disponível para estudos não precisa pegar a maior quantidade de informações possiveis, o importante é extrair e compreender a ideia do que você precisa aprender.

Leitura direcionada: o objetivo desse tipo de leitura é você **saber previamente e de forma direcionada qual ideia está buscando.**
Por exemplo: estou buscando técnicas de leitura para auxiliar os estudantes universitários, então busco os livros, artigos, videos relacionado ao tema. **Diante disso, eu posso fazer fazer resumo, anotações, um podcast sobre esse assunto que encontrei nos materiais**, pensando na necessidade do estudante universitário para melhor orientar sobre as técnicas de leitura úteis.

Você pode tornar a leitura divertida e motivadora, mesmo que não haja um objetivo perfeitamente definido.

Marmelstein (2024, p.32) em seu livro Super aprendizagem indica:

"Basta ler com o espírito de um explorador que procura pistas para completar um quebra-cabeça. Por exemplo, quando for ler um livro, tente identificar as cinco ideias principais para inclui-las em um post ou um video. Você pode ir além e estabelecer outros desafios, como encontrar cinco frases impactantes, cinco ideias promissoras, cinco pontos com que você concorda ou de que discorda e assim por diante. Quanto mais "tesouros" você procurar, mais rica será a leitura."

Leitura ativa

Utilizar marcadores coloridos para marcar trechos importantes é interessantes quando você já tem domínio do tema.

Marque nos textos as **possíveis dúvidas, palavras e frases de difícil compreensão**, para buscas de significados ou **materiais complementares que possam contribuir** em uma reformulação dos trechos e/ou exemplificação para o cotidiano.

Utilize um **sistema de anotações próprio, se for possível escreva** na margem, em um bloco de notas ou post it, a exemplo de categorização por cores, post it azul serve para ideias do autor e post it rosa as minhas ideias, além disso **você pode utilizar abreviações, desenhos, símbolos e sinais de pontuação.**

Reflita sobre o que você lê, faça perguntas antes e após a leitura, **e tente respondê-las**, principalmente, questionamentos como "por que?"

Quando você não tem conhecimento sobre o tema que lê tudo parece importante.

Associações com a realidade ajuda na compreensão e memorização do conteúdo.

Anotar o que ler ajuda na concentração.

Leitura multissensorial

Uma opção de leitura que utiliza a audição para **captar a atenção.**

Técnica de leitura em que você lê e escuta o áudio do livro simultaneamente.

Pode ser feito **com o áudio mais acelerado** para captar maior atenção a leitura.

Sem pressa para finalizar a leitura, pois a deve ser necessário **realizar pausas** para manter a leitura ativa e compreensiva.

Durante as pausas, **você pode fazer um mapa mental, comentários e anotações sobre o que está entendendo** ou o que extraiu da ideia.

AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM
Acompanhe seu processo de estudos

Aprender envolve mais do que apenas estudar o conteúdo, é importante planejar, acompanhar e refletir sobre o próprio processo de estudo. Esse processo é chamado de autorregulação da aprendizagem e pode ser organizado em três etapas.

Etapas da autorregulação da aprendizagem

1. Planejamento

Antes de iniciar os estudos, é importante planejar o que precisa ser feito. Nessa etapa, o estudante pode listar as tarefas, escolher as estratégias e definir uma meta de estudo para o dia.

- ☐ **Objetivo Claro:** O que preciso aprender hoje?
- ☐ **Estratégias de estudos:** Qual método vou usar?
- ☐ **Ambiente adequado:** Meu celular está longe? Tenho água e material por perto?
- ☐ **Tempo Estimado:** Quanto tempo pretendo dedicar a essa tarefa?

2. Execução e Monitoramento

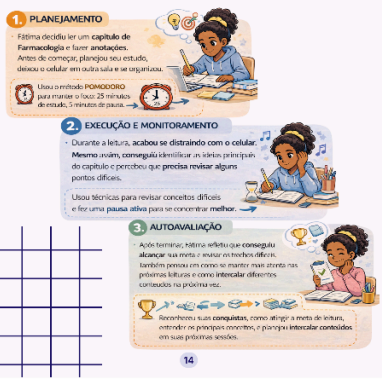
Nesta etapa, é o momento de colocar o planejamento em prática, aplicar estratégias de estudo, manter a atenção na tarefa, observar o próprio desempenho e registrar possíveis dificuldades.

- ☐ **Aplicação:** utilizar estratégias de estudos planejadas;
- ☐ **Concentração e gerenciamento de tempo:** evitar distrações e aplicar pausas quando necessário;
- ☐ **Monitoramento:** estou entendendo o conteúdo? Preciso de mais tempo ou de outro material de apoio?
- ☐ **Registros:** anotar dificuldades ou momentos de distração.

3. Autoavaliação

Após terminar o estudo, é importante refletir sobre o que foi aprendido e como ocorreu o processo. Essa reflexão ajuda o estudante a identificar o que funcionou bem e o que pode ser melhorado nos próximos momentos de estudo.

Consegui atingir minha meta de estudo?
Autorreflexão: O que posso fazer diferente na próxima vez? O que funcionou? O que posso melhorar?
Próximo Passo: O que ficou pendente para a próxima sessão de estudos?



PROCRASTINAÇÃO
Desafio dos 5 minutos

Está com uma atividade difícil de começar? Diga a si mesmo que você vai se dedicar apenas 5 minutos. Coloque um despertador e entre em foco total. Muitas vezes, o ato de começar é a parte mais difícil. Após os 5 minutos, você pode perceber que pode continuar por mais tempo ou, se quiser parar, tudo bem, o ato de começar já é alguma coisa: você venceu a procrastinação e saiu do zero.

Em vez de pensar em quantas páginas escrever de um trabalho, você foca em "escrever o trabalho", "revisar a introdução" ou "formatar as referências", tornando a tarefa menos assustadora.

AUTONOMIA NO APRENDIZADO
Se compare com você mesmo

As estratégias apresentadas contribuem para atenção, concentração, organização e planejamento dos estudos e a memorização, no entanto nada disso funciona quando o bem-estar físico e mental não estão sendo cuidados (Rodrigues, 2020) .

Por isso, o descanso adequado e uma boa qualidade de sono são pilares essenciais para a consolidação da aprendizagem e o reequilíbrio emocional. Para que o cérebro processe o que foi estudado, busque manter uma rotina de sono regular, com horários fixos e longe de telas antes de dormir .

Lembre-se: cuidar da sua mente é, também, uma estratégia de alto rendimento acadêmico.



Explorar diferentes atividades de lazer como a leitura de diferentes gêneros textuais, quebra-cabeça, desenho, pintura, jogos de tabuleiro e esportes estimulam o cérebro, o que ajuda na aprendizagem, atenção e memória.

Fátima buscou ajuda, persistiu, se organizou, praticou estratégias de estudos, assim conseguiu acompanhar melhor seu aprendizado e seguir avançando na universidade





Escolha estratégias, crie adaptações e soluções se for necessário, e mantenha uma rotina pautada na sua realidade.

Hábitos requerem tempo e constância, é importante se guiar pela sua realidade individual e a concretização de pequenas mudanças, as quais transformam-se em grandes evoluções ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS
Leitura Complementar

BAIXA PRIORIDADE

Esta cartilha foi construída com base em evidências científicas e métodos práticos de aprendizagem. Se você deseja aprofundar seus conhecimentos, aqui estão as principais fontes:

CASTRO, Cláudio de Moura. **Você sabe estudar?:** quem sabe, estuda menos e aprende mais. Porto Alegre: Penso, 2015.

COSTA, L. P. da; BARBOSA, A. d. A. Galão e. Assessoramento psicopedagógico no ensino superior: relato de um estudo de caso. Psicologia, **Educação e Cultura**, v. 26, n. 1, p. 91–112, 2022.

MARMELSTEIN, George. **Superaprendizagem: a ciência da alta performace cognitiva.** Rio de Janeiro: objetiva, 2023

RODRIGUES, M. T. E. P. et al. Centro de Apoio Psicopedagógico: ações didático pedagógicas para melhoria do ensino e aprendizagem. In: MIRANDA, M. da C. G. de; NASCIMENTO, P. H.; FURTADO, Q. V. F. (org.). **Ciência e Experiência no Centro de Educação:** a extensão universitária em sua relação com a sociedade. João Pessoa: Editora do CCTA, 2020.

SILVANO, I. M. C. et al. A produção de cartilhas como um recurso no apoio psicopedagógico a estudantes universitários: relato de experiência. In: CONGRESSO DE INCLUSÃO E ACESSIBILIDADE, 3., 2025, João Pessoa. **Anais** [...]. João Pessoa: Editora UFPB, 2025. v. 2, p. 111–113. Acesso em: 25 mar. 2026.

WILLINGHAM, Daniel T. **Otimize seu aprendizado:** 94 dicas práticas para aprender mais rápido e fixar o conhecimento. Rio de Janeiro: Sextante, 2024.

ZIMMERMAN, Barry J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. **Theory Into Practice**, v. 41, n. 2, p. 64-70, 2002.

ZIMMERMAN, Barry J. From cognitive modeling to self-regulation: a social cognitive career path. **Educational Psychologist**, v. 48, n. 3, p. 135–147, 2013.

CONTEÚDOS EXTRAS:
Acesse o QR code

CRÉDITOS DE IMAGEM

- Esta cartilha contou com o apoio da inteligência artificial ChatGPT (OpenAI) na elaboração de imagens com a personagem Fátima.
- As demais imagens utilizadas nesta cartilha foram obtidas em bancos de imagens gratuitos, como Freepik, Canva e Pixabay.

AGRADECIMENTOS

Antes de qualquer pessoa, gostaria de agradecer ao meu Deus, que em sua infinita bondade me escolheu para chegar onde cheguei e me mostrou que sua obra é boa, perfeita e agradável. Também, agradeço a Nossa Senhora que me ajudou em momentos em que o cansaço batia, mas que ao rezar o terço e pedir a sua intercessão ela me mostrava a paz de seu filho Jesus. De maneira especial, a escolha do nome da personagem Fátima presente na cartilha também carrega essa inspiração e devoção pela denominação de Nossa Senhora de Fátima, que se fez presente na minha conversão de fé e trajetória acadêmica.

À minha mãe, Lucineide, agradeço infinitamente pelo seu apoio, inspiração, motivação e resiliência. Sou especialmente grata por ter me permitido experienciar a arte e a literatura, mesmo quando ela própria não tinha tempo para aproveitar essas oportunidades, e pelo quanto isso contribuiu para a profissional que sou hoje e desejo continuar me tornando. Mainha sempre acreditou no meu potencial e me apoiou, independentemente do que eu desejasse estudar, incentivando-me a chegar à universidade.

Agradeço também às mulheres da minha família: Nandis, tia Nene, tia Binha, tia Ilma, Iza, Ingrid e minhas avós Maria José e Maria das Graças. Todas contribuíram para formar quem sou hoje e sempre me incentivaram a nunca desistir daquilo que sou capaz de alcançar. Também agradeço aos meninos que Deus me deu como irmãos de vida, meus primos queridos e meus “cobaias”: Miguel, Eloy, Lucas, Ícaro Rael e Ícaro Rafael.

Ao meu pai, Izaias, e ao meu padrasto, Isaque, agradeço pelos incentivos e pelas contribuições durante minha trajetória acadêmica.

Sou infinitamente grata e valorizo cada professor que passou pela minha vida, desde a pré-escola até a universidade. Neste momento especial, agradeço a todos os meus professores do curso de Psicopedagogia, em especial à minha orientadora, Adriana, por sua leveza, empatia e acolhimento; à professora Andréia, por fazer parte da minha banca, e à professora Lilian. São profissionais que pude conhecer mais de perto e perceber o quanto são seres humanos acolhedores e empáticos. Também agradeço a Layse, que gentilmente se disponibilizou a compor a banca.

Agradeço a todos os “aprendentes” que tive oportunidade de atender neste curso, eles também me ensinaram, pude ter momentos de trocas que marcaram minha vida, e agradeço a toda equipe do CAPpE e minha turma eterna 2022.1, em especial Maria Eduarda e Queiroz.

Deus foi tão bom na minha caminhada acadêmica que mandou dois anjos na minha vida para chamar de amigas. Vitória e Gislaine, passar por esse caminho sozinha não é fácil e ter vocês comigo tornou tudo mais doce como a comida do RU, mais artístico a cada palavra que nos lembra uma música e mais calmo como a minha praia preferida, a de Cabedelo.

Ao longo das trajetórias escolares, também conheci amigas que levo comigo até hoje e que me ajudaram a chegar onde estou. Alessandra, agradeço por contribuir com meu gosto pela leitura e pelos estudos; e Cecília, por estar comigo no ensino médio presencial e remoto, durante a pandemia, quando estudávamos juntas para conseguir entrar em universidades distintas. Agradeço também às minhas colegas catequistas e aos meus catequizandos; a missão de ser catequista fortaleceu minha fé e também minha vocação de ser facilitadora da aprendizagem, independentemente de onde eu estiver.

Por último, e mais importante, agradeço à pessoa que foi o ponto crucial para a escolha do meu curso: meu amado e gigante irmão. Ele é minha força e me ensina que a comunicação não precisa de palavras. Também me ensina que as pequenas conquistas devem ser comemoradas, como a emoção de vê-lo, pela primeira vez, tomar a iniciativa de escrever o próprio nome.