

Projeto Estudar para Aprender: desenvolvendo o hábito de estudo

Modalidade: Projetos interdisciplinares

Linha indutora: Educação, Cultura e diversidade:

Sublinha: Metodologias ativas/participativas no processo ensino-aprendizagem.

Equipe executora

Coordenador: Josias de Souza Santos (SIAPE - 3390318)

Coordenador adjunto: Márcio José de Souza Araújo (SIAPE - 3390323)

Colaborador: Alexandro Souza dos Santos (SIAPE - 1188968)

Colaborador: Adriane Camila Batista de Sousa (SIAPE - 3390309)

Colaborador: Maria dos Remédios da Conceição Ferreira (SIAPE - 1328124)

Discente bolsista: 1

Discentes voluntários: 2

Período de desenvolvimento: 6 meses

Carga horária semanal: 8h

Carga horária total: 160h

Público-alvo:

- Alunos de graduação
- Alunos externos

Turma1: graduação

Turma 2: público externo

Resumo

Este projeto busca atender as necessidades acadêmicas de discentes de graduação presencial da Universidade Federal do Delta do Parnaíba – UFDPAr, no que se refere a metodologias de organização de estudos e gestão de tempo (rotina), técnicas de estudo em metodologias ativas de ensino, técnicas de oratória na Universidade, destinadas a apresentações acadêmico-científicas e apresentações em público, e técnicas de liberação emocional a fim de lidar com o estresse acadêmico/estudantil e cotidiano. Além dos estudantes de graduação, o projeto tem como público-alvo, visando atender a comunidade externa à Universidade, estudantes do terceiro ano do ensino médio da rede pública de ensino, com objetivo de auxiliar os estudantes com as técnicas de estudo e organização, controle emocional e oratória, na preparação para o Exame Nacional do Ensino Médio - ENEM. O projeto está estruturado em ciclos de oficinas e rodas de conversas realizadas quinzenalmente, conforme cronograma de execução.

Objetivos

Objetivo Geral

Desenvolver ações articuladas a fim de contribuir para a permanência e o sucesso dos estudantes na universidade, objetivando a melhoria do rendimento acadêmico e da qualidade de vida dos discentes, assim como auxiliar estudantes de ensino médio da rede pública de ensino a fim de prepará-los para o Exame Nacional do Ensino Médio – ENEM, a partir do conhecimento e aprimoramento da prática de hábitos e técnicas de estudos, como também, dos fatores emocionais que auxiliam na busca pela eficiência pessoal.

Objetivos Específicos

- Promover oficinas de formação como parte integrante do apoio pedagógico aos estudantes;
- Possibilitar a integração dos estudantes sobre as práticas dos hábitos e das técnicas de estudos.
- Acolher as dificuldades do estudante universitário e de ensino médio em relação as questões inerentes à sua vida estudantil, buscando através da mediação e dos espaços dialógicos o enfrentamento das principais dificuldades da rotina de estudos.
- Oferecer aos estudantes conhecimentos sobre aspectos emocionais numa perspectiva intrapessoal e interpessoal que auxiliam na busca pela eficiência nas atividades acadêmicas/estudantis.
- Contribuir por meio de conhecimentos sobre planejamento, organização e hábitos de estudos, na promoção da qualidade de vida acadêmica e estudantil

Justificativa

A implementação de ações articuladas destinadas a promover a permanência e o sucesso dos estudantes universitários é uma preocupação cada vez mais relevante nas instituições de ensino superior. Segundo Tinto (1975) e Astin (1984), a integração acadêmica e social dos estudantes é essencial para sua retenção e realização acadêmica. Estratégias que promovam a integração dos estudantes, como programas de tutoria, orientação acadêmica e participação em atividades extracurriculares, podem contribuir significativamente para a permanência e o sucesso dos alunos na universidade.

A melhoria do rendimento acadêmico e da qualidade de vida dos discentes é um objetivo importante para as instituições de ensino superior. Estudos de Pascarella & Terenzini (2005) e Kuh (2008) destacam a importância do envolvimento dos estudantes em experiências educacionais de alta qualidade, que promovam o aprendizado ativo, o desenvolvimento de habilidades cognitivas e a interação com professores, pessoas qualificadas e colegas. Além disso, programas de promoção da saúde mental e bem-estar dos estudantes, como aconselhamento pedagógico, psicológico e suporte emocional, podem contribuir para uma experiência universitária mais positiva e produtiva.

A preparação de estudantes do ensino médio para o ENEM é uma iniciativa importante para promover a equidade e o acesso ao ensino superior. Segundo Soares (2002) e Sposito (2017), o ENEM é uma ferramenta de avaliação que busca avaliar não apenas o conhecimento dos estudantes, mas também suas habilidades de pensamento crítico e resolução de problemas. Portanto, programas de preparação para o ENEM que visem desenvolver essas habilidades, bem como fornecer suporte acadêmico e emocional aos estudantes, podem aumentar suas chances de sucesso no exame e no acesso ao ensino superior.

O desenvolvimento de hábitos e técnicas de estudo eficientes é essencial para o sucesso acadêmico dos estudantes. Segundo Bjork & Dunlosky (2013) e Weinstein & Acee (2012), estratégias como elaboração, organização, prática distribuída e autoavaliação são eficazes para melhorar a retenção e a recuperação de informações. Além disso, o apoio de professores e tutores na orientação dos estudantes sobre como aplicar essas técnicas de estudo pode aumentar sua eficácia e impacto no desempenho acadêmico.

Em suma, os fatores emocionais desempenham um papel crucial na busca pela eficiência pessoal e pelo sucesso acadêmico. Segundo Dweck (2006) e Bandura (1997), crenças de autoeficácia, motivação intrínseca e resiliência são fatores-chave que influenciam o desempenho dos estudantes. Portanto, programas de desenvolvimento emocional que visem fortalecer esses aspectos ajudam os discentes a enfrentar desafios acadêmicos e pessoais com mais confiança e eficácia, adotando uma abordagem holística e integrada, podemos contribuir significativamente para

o desenvolvimento acadêmico e pessoal dos alunos, bem como para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.

Metodologia de Execução do Projeto

Os alunos bolsista e voluntários desenvolverão as atividades previstas neste projeto a partir da articulação no meio acadêmico com outros estudantes e parcerias com profissionais externos, que possam contribuir com as discussões sobre planejamento, motivação e autoestima, quando houver necessidade. As atividades estão estruturadas em oficinas e rodas de conversas, que serão desenvolvidas ao longo de cada semestre.

Além disso, serão realizadas rodas de conversas com os estudantes para tratar sobre os temas discutidos. Esta atividade tem como objetivo possibilitar a interação entre os discentes, bem como propiciar momentos de reflexão e trocas de experiências na busca da construção de saberes sobre a organização do cotidiano acadêmico/estudantil, como também possibilitará a identificação de demandas acadêmicas para serem trabalhadas. Estas ações do projeto serão realizadas semanalmente, organizadas desta forma: um encontro para as oficinas de formação e outro para as rodas de conversas e aplicação de questionário para levantamento de dados sobre os temas estudados.

O projeto utilizará metodologia qualitativa na realização das atividades e mensuração dos resultados esperados e obtidos para as atividades realizadas. A metodologia qualitativa requer a observação de aspectos subjetivos de determinado universo, estudando o objeto fenomenológico no contexto e tempo em que está inserido, buscando interpretá-lo (FLICK, 2004).

As atividades serão estruturadas semanalmente, de acordo com aplicação prevista no cronograma: aplicação das oficinas em uma semana e, na semana seguinte, rodas de conversa sobre os temas abordados. Os discentes participantes da equipe executora disporão de 8h semanais, sendo quatro destinadas a aplicação das atividades e quatro para estudo, planejamento e organização de dados. Serão três oficinas, cada uma com tema definido, onde os participantes concluirão um ciclo participando de todas as oficinas, quais sejam:

1 - Oficina de Planejamento e Organização de estudos: Planos e rotinas.

O objetivo dessa atividade é sensibilizar os estudantes sobre a importância do planejamento e da organização dos estudos na vida acadêmica e potencializar habilidades e atitudes necessárias para a produção de planos e rotinas de estudo que contribuam para uma melhor execução de suas atividades acadêmicas.

2 - Oficina de Técnicas de estudos: Leitura, memorização e concentração.

O objetivo dessa oficina é proporcionar conhecimentos sobre a aplicação de diferentes técnicas de estudos, que possam ser inseridas em suas rotinas acadêmicas a fim de melhorarem suas estratégias de aprendizagem.

3 - Saúde mental no contexto acadêmico/estudantil

Esta atividade tem como objetivo oferecer aos estudantes conhecimentos sobre técnicas de liberação emocional para que eles possam liberar tensões, trabalhando suas emoções a fim de minimizar o stress do cotidiano acadêmico/estudantil para potencializar seus estudos, além de oferecer aos estudantes conceitos fundamentais de técnicas de oratória, a fim de ajudar os estudantes a falarem em público com desenvoltura em trabalhos científicos/estudantis como seminários e apresentações de Trabalhos de Conclusão de Curso – TCC.

Resultados esperados

Através do projeto, busca-se contribuir de maneira prática para nos aspectos emocional, organizacional, pedagógico e acadêmico/estudantil dos discentes participantes. Objetiva-se concluir com êxito o cumprimento do ciclo de oficinas e rodas de conversa, de maneira que todos discentes possam participar das quatro oficinas e rodas de conversa, socializando os aprendizados e dificuldades encontrados no período de realização do projeto.

Ao final do projeto, o questionário aplicado será quantificado em infográfico para visualização concreta dos dados coletados, a fim de identificar os resultados obtidos no período, bem como dificuldades e base de dados auxiliar para futuros projetos.

O produto final do projeto será a criação de artigo científico, objetivando explicitação das atividades realizadas e publicação científica para equipe executora.

Referencial teórico

As universidades federais brasileiras, nos últimos anos, por meio do desenvolvimento de políticas públicas como a Reestruturação e Expansão das Universidades Federais-REUNI (Decreto nº 6.096/2007) têm ampliado o número de vagas nos cursos de graduação. Isso provocou diversas transformações, sendo que uma das principais foi o aumento do número de estudantes advindos do ensino público. Tal cenário acarretou pontos positivos e negativos. Por um lado, a democratização do acesso à universidade pública a estudantes que antes não dispunham de meios e recursos para adentrar ao ensino universitário. Em contrapartida, facilitar o acesso acadêmico aos estudantes sem antes estruturar de maneira significativa a qualidade do ensino ofertado nas instituições públicas, ocasionou um déficit de aprendizagem no ensino superior, transferindo e estendendo a dificuldade de aprendizado que antes estava concentrada no ensino médio para o ensino superior.

Grande parte dos estudantes sente dificuldade em questões pedagógicas básicas, o que reflete em baixo rendimento acadêmico ao longo do curso. Com efeito, o Documento Base da CONAE (Conferência Nacional de Educação) esclarece que:

[...] a democratização da educação não se limita ao acesso à instituição educativa. O acesso é, certamente, a porta inicial para a democratização, mas torna-se necessário, também, garantir que todos/as os/as que ingressam na escola tenham condições de nela permanecer, com sucesso. Assim, a democratização da educação faz-se com acesso e permanência de todos/as no processo educativo, dentro do qual o sucesso escolar é reflexo da qualidade [...] (BRASIL, 2010, p. 57).

Nesse sentido, não basta apenas democratizar o acesso, mas oportunizar o acesso com qualidade no ensino superior. Segundo (SAVIANI, 2004), é necessário ações que visem garantir ao estudante que adentrou à vida acadêmica, condições para completar seu curso de maneira satisfatória. O projeto Estudar para Aprender: Desenvolvendo o hábito de estudo objetiva, através de ações práticas e estruturadas, mitigar as dificuldades enfrentadas tanto pelos alunos da rede pública de ensino que estão concluindo o ensino médio, como para os discentes que já estão inseridos no ambiente universitário.

As ações serão realizadas através de rodas de conversa e aplicação de questionários e oficinas pedagógicas e psicoeducativas, quais sejam: Planejamento e organização de estudos; Técnicas de estudos em Metodologias Ativas; Técnicas de liberação emocional; Oratória na Universidade: Como apresentar trabalhos e falar em público.

Organização dos estudos e rotina diária

Uma das grandes dificuldades dos estudantes, muitas vezes não corrigida, e que leva a uma série de deficiências em seu desempenho acadêmico, é a falta de organização nos estudos e rotina estudantil diária.

Por não serem orientados ao longo da vida estudantil e acadêmica, desde a educação fundamental, se estendendo ao ensino médio e superior, os discentes acabam por não desenvolverem um dos pilares quando se fala em processo ensino-aprendizagem: Organização de estudos. Quando tem tal orientação, é passada de maneira simplista, sem a devida atenção, pontuada em pequenos momentos e em disciplinas isoladas, o que não é suficiente para desenvolver um conhecimento sólido e compreender a real importância de estruturar a rotina de maneira a maximizar o rendimento estudantil e reduzir as dificuldades diárias.

Por se tratar de um processo contínuo, faz-se necessário transformar a rotina de estudo em um hábito. Para Duhigg (2012), a transformação da rotina em hábito é um processo que requer uma reflexão contínua, identificação de ações positivas e negativas a fim de conhecê-las e transformar as ações positivas em hábitos. Sem transformar a rotina de estudo em hábito, o discente não consegue ter controle do processo de ensino-aprendizagem ao qual faz parte. Desta forma, um dos objetivos específicos deste projeto, voltado especificamente para a necessidade de organização e rotina de estudos dos discentes é contribuir por meio de conhecimentos sobre planejamento, organização e hábitos de estudos, na promoção da qualidade de vida acadêmica e estudantil.

Técnicas de estudos

O projeto segue uma linha sistemática de desenvolvimento das atividades, construção necessária para organização e bom andamento das etapas seguintes. O primeiro passo, já explicitado, é a organização dos estudos e rotina diária. Quando o estudante organiza e compreende a importância desta ação, pode conhecer e aplicar de maneira efetiva a melhor técnica de estudo que o levará à otimização do tempo e maior aproveitamento acadêmico/estudantil.

Uma das oficinas realizadas tem como objetivo apresentar algumas das principais técnicas de ensino, explicitando o papel delas e como podem ser aplicadas em determinado contexto e atividade do estudante.

O objetivo da oficina é explicitar o papel das técnicas de estudo e sua funcionalidade prática no cotidiano estudantil. Assim, é feita uma separação entre o que se entende por estudar e aprender. Por mais que se confundam a princípio, estudar e aprender são coisas diferentes e necessitam serem separadas.

Aprender é uma atitude involuntária do próprio intelecto. Ninguém aprende simplesmente porque quer aprender, aprende quando seu cérebro interpreta adequadamente a informação

recebida... Estudar é uma atitude voluntária de alguém que se propõe a aprender alguma coisa (TEIXEIRA; 1999, p. 46).

As técnicas propostas visam atuar no hábito de estudo, pois através dele se alcança o resultado esperado: o aprendizado. Para Pierluigi Piazzi (2015) assistir aula não é suficiente para aprender. É necessário utilizar a técnica adequada para usufruir de melhor aprendizado. O autor diferencia estudante de aluno, onde define aluno como o indivíduo que participa passivamente do processo, não tendo real noção do seu papel no sistema. Enquanto isso, diz que ser estudante é participar de maneira ativa e prática do processo. Ainda segundo o autor, estudar é um ato diário, cotidiano e que exige um intervalo regular de revisões e períodos de descanso para que o cérebro assimile o conteúdo estudado e o grave de maneira consistente.

Através das técnicas de estudos promovidas no projeto, pretende-se dar suporte ao estudante para que não apenas realize atividades acadêmicas e estudantis com êxito, mas sim seu prosseguimento a longo prazo na vida acadêmica, como diz Fernandes, ao ressaltar que

O estudante que sai de uma escola de qualquer grau preparado para estudar sozinho também estará habilitado a continuar sendo um pesquisador e estudioso pelo resto de sua vida. Isso lhe possibilitará uma contínua compreensão, ajustamento e/ou participação inteligente nas mutações socioeconômicas, culturais e sociais de sua época. Pode-se afirmar, sem exagero, que ele será portador de um instrumento de auto realização e de êxito profissional e social (FERNANDES, 1998, p. 26)

A primeira oficina contemplará algumas das principais técnicas de estudos apresentadas a seguir

Autoexplicação

Consiste em o estudante discutir consigo mesmo o assunto estudado Dunlosky (et al., 2013). a técnica é melhor aproveitada quando utilizada concomitantemente com o conteúdo. Após sucessivas práticas, o método tende a ser mais eficaz, possibilitando ao estudante gravar com mais êxito o que se pretende aprender. Em contrapartida, a técnica deve ser aliada a outras formas de estudo, pois, ao aplicar e discutir o assunto consigo mesmo, o aluno tende a simplificá-lo e reduzi-lo, o que pode ocasionar perda de informações relevantes durante o processo.

PRÁTICA DISTRIBUÍDA

É uma prática de estudo muitas vezes utilizada de maneira inconsciente pelos estudantes. Consiste em dividir o assunto de maneira espaçada durante o dia. O estudante pode optar por fragmentá-lo em tópicos e aplicar o estudo no decorrer do dia. É importante que a técnica seja aplicada de maneira concreta e direcionada, a fim de evitar a dispersão do conteúdo. Se não aplicada com constância e consciência, pode levar o estudante a procrastinar e não obter os resultados desejados no processo de ensino.

Interrogação elaborativa

É um método que auxilia o estudante a participar de maneira ativa na aquisição do conhecimento. Ao se deparar com determinado conteúdo, o aluno o desmembra em partes menores, realizando questionamentos a partir de afirmações apresentadas, por mais óbvias que elas sejam. Questionar-se acerca de determinado conteúdo ajuda a desvendar outros aspectos que até então estão implícitos ao primeiro olhar.

Mapas mentais

O conceito de mapa mental surgiu na década de 70 por Tony Buzan. Em uma das obras de Buzan, denominada “Mapas Mentais”. A maneira de aplicação de mapas mentais é facilmente compreensível e auxilia não somente em assuntos educacionais, podendo ser aplicada no cotidiano do estudante. Para construir um mapa mental, deve-se definir, através do assunto estudado, o eixo central que servirá de auxílio. A partir da palavra central, outras informações são pontuadas de forma ramificada, integrando o todo.

O objetivo do mapa mental é organizar e armazenar as informações estudadas de maneira mais direcionada (Buzan 2009). Não há um modelo específico que deva ser seguido, podendo o estudante adequá-lo da maneira que achar mais eficiente.

Teste prático (Estudo por questões)

Estudar por questões é uma das técnicas mais eficazes. Ao longo da vida acadêmica/estudantil o indivíduo passa por diversos testes de variados níveis de dificuldade. A prova é um dos fatores que deixa os estudantes mais apreensivos e nervosos, visto que têm que lidar com avaliação do próprio desempenho.

Ao estudar para concursos, o teste prático é uma das principais técnicas, pois direciona e dá uma visão específica de como estão as competências do estudante em determinado conteúdo. Consiste em simular a forma como o conteúdo cairá no teste prático, de modo a obter melhor aproveitamento. Além de fixar de maneira concreta o assunto estudado, o teste prático tira um pouco da pressão de se fazer uma avaliação, pois o estudante se habitua a realizar o teste da maneira como ocorrerá.

Técnica Pomodoro

O Pomodoro consiste em dividir o assunto estudado em uma sequência de blocos divididos por curtos espaços de tempo. A utilização de um relógio é de grande importância na aplicação da técnica, dividindo o período de estudo de descanso. Um dos pontos mais positivos da utilização do

Pomodoro é a auto recompensa do cérebro. Ao se dedicar no período destinado ao estudo, o indivíduo está livre por alguns instantes para descansar ou praticar atividade diversa.

É recomendado que o período de aplicação da técnica seja de aproximadamente 2 horas de estudo, divididas em blocos de 30 minutos, onde o estudante pratica a atividade por 30 minutos e descansa 5 minutos. Ao final do estudo terão sido aplicados quatro blocos.

Saúde mental no contexto acadêmico

A entrada no ensino superior, é um evento que implica em muitas mudanças, alterações na rotina, nas relações afetivas com familiares, amigos, adaptação aos formatos das aulas e regras das instituições de ensino superior, dentre outros. Tais mudanças provocam níveis significativos de estresse e a forma como o estudante vai lidar com essas mudanças e demais condições estressantes definem suas estratégias de enfrentamento. Contudo, nem todas as estratégias de enfrentamento ao estresse utilizadas favorecem a qualidade de vida ou conduzem a um bom aproveitamento acadêmico do estudante (PEREIRA; RAMOS, 2021).

Além disso, tais condições estressantes que atravessam a vida acadêmica dos estudantes de graduação, em geral, podem resultar em sentimentos de autocrítica e baixa autoestima, que impactam negativamente na saúde mental (ARAUJO *et al.*, 2020). Dessa forma, com a saúde mental afetada, as estratégias de enfrentamento ao estresse utilizados podem não ser adaptativas ao contexto acadêmico e resultar tanto no baixo rendimento, como no adoecimento psicológico do estudante, com aumento da ansiedade e desenvolvimento de transtornos.

Em relação à ansiedade, esta se caracteriza como um estado emocional completo e prolongado, que pode ocorrer na presença de fatores estressantes ou em situações de ameaça ou medo. Todavia, quando a ansiedade é persistente, intensa e impacta no desenvolvimento de uma rotina saudável, pode ser um sinal para uma ansiedade a nível patológico. Além disso, a ansiedade afeta o indivíduo a nível físico, comportamental, emocional e cognitivo (CLARCK; BECK, 2014). Dessa forma, altos níveis de ansiedade podem, dentre outros, comprometer a capacidade de atenção e foco, provocar evitação de situações, dificuldade para falar, agitação, sentimentos de frustração, medo, culpa e os sintomas físicos característicos, como frequência cardíaca aumentada, falta de ar, sudorese e aperto no peito. Todos esses sintomas afetam a qualidade de vida, trazem limitações para a rotina e impedem que o indivíduo seja capaz de viver uma rotina plena (CLARCK; BECK, 2014). Tendo isso em vista, é pertinente apresentar e estimular estratégias de enfrentamento ao estresse e a ansiedade no contexto acadêmico, que favoreçam o aproveitamento dos estudos, contribua para um bom rendimento acadêmico e torne a experiência universitária mais saudável. Dentre as estratégias que podem ser utilizadas estão os exercícios de respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo e a prática da atenção plena.

Respiração diafragmática

A respiração diafragmática é uma técnica de relaxamento e alívio da ansiedade cuja aplicação consiste em, no primeiro momento, o indivíduo que a realiza observa a própria respiração, apoiando uma das mãos sobre o peito e outra sobre o abdômen, e identifica os movimentos de inspirar e expirar no próprio corpo. Em seguida, o praticante deve realizar a inspiração de modo que a mão sobre o abdômen suba e a mão sobre o peito tenha pouco movimento. Desse modo, o diafragma tem participação mais ativa no processo de respiração. O praticante deve inspirar por 3 segundos, prender a respiração por 3 segundos e expirar lentamente por até 6 segundos (WILLHELM; ANDRETTA; STEIGER, 2015).

Relaxamento Muscular Progressivo

O relaxamento muscular progressivo é uma técnica que consiste em provocar tensionamento e relaxamento de grupos musculares. A aplicação da técnica consiste na contração de um músculo ou grupo muscular específico pelo tempo de 5 segundos e posteriormente o relaxamento desse grupo muscular, por até 10 segundos. Esse exercício é feito através nos músculos dos braços, pernas, pescoço, barriga, pé e músculos da face (FERNANDES; MOREIRA, 2024).

Atenção Plena

A atenção plena é a tradução em português do termo Mindfulness e se refere tanto a um estado psicológico, quanto à técnicas voltadas para o desenvolvimento da atenção ao momento presente. A aplicação das técnicas de Atenção Plena consiste em voltar toda a atenção, pensamentos, ao momento presente, vivenciando as experiências internas e externas de forma completa, sem pensar ou dar atenção a outras coisas que estão acontecendo na vida. O exercício da Atenção Plena pode ser realizado em atividades cotidianas como cozinhar, tomar banho, fazer caminhada, assistir aula, responder uma prova, entre outras atividades (NERES, ET AL, 2024).

Cronograma de execução

MES/ETAPAS	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro
Oficina 1 público alvo:discentes de graduação	X					
Roda de conversa da oficina 1 público alvo:discentes de graduação	X					
Questionário da oficina 1 público alvo:discentes de graduação	X					
Organização do questionário e planejamento das oficinas	X					
Oficina 2 público alvo:discentes de graduação	X					
Roda de conversa da oficina 2 público alvo:discentes de graduação	X					
Questionário da oficina 2 público alvo:discentes de graduação	X					
Organização do questionário e planejamento das oficinas	X					

Oficina 3 público alvo:discentes de graduação		X				
Roda de conversa da oficina 3 público alvo:discentes de graduação		X				

Questionário da oficina 3 público alvo: discentes de graduação		X				
Organização do questionário e planejamento das oficinas		X				
Oficina 1 público alvo: estudantes de ensino médio da rede pública			X			
Roda de conversa da oficina 1 público alvo: estudantes de ensino médio da rede pública			X			
Questionário da oficina 1 público alvo: estudantes de ensino médio da rede pública			X			
Organização do questionário e planejamento das oficinas			X			
Oficina 2 público alvo: estudantes de ensino médio da rede pública			X			
Roda de conversa da oficina 2 público alvo: estudantes de ensino médio da rede pública			X			

Questionário da oficina 2 público alvo: estudantes de ensino médio da rede pública			X			
Organização do questionário e planejamento das oficinas			X			
Oficina 3				X		

público alvo: estudantes de ensino médio da rede pública						
Roda de conversa da oficina 3 público alvo: estudantes de ensino médio da rede pública				X		
Questionário da oficina 3 público alvo: estudantes de ensino médio da rede pública				X		
Análise do questionário				X		
Criação do relatório final do projeto em forma de artigo científico					X	X

Referências

_____. Construindo o sistema nacional articulado de educação: o plano nacional de educação, diretrizes e estratégias de ação. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE EDUCAÇÃO (CONAE), 2010, Brasília, DF. [Trabalhos apresentados]. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2010. 164p.

ARAUJO, Aline Corrêa de *et al.* Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. eAPE20190170, 2020.

Astin, A. W. (1984). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Personnel*, 25(4), 297-308.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Bjork, R. A., & Dunlosky, J. (2013). Self-regulated learning: Beliefs, techniques, and illusions. *Annual Review of Psychology*, 64, 417-444.

BRASIL. **Decreto n. 6.096, de 24 de abril de 2007**. Institui o Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais - REUNI. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6096.htm>. Acesso em: 30 ago. 2014.

BUZAN, T. *Mapas mentais*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 2009.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DUNLOSKY, J.; RAWSON, A., K.; MARSH, J., E.; NATHAN, J., M.; WILLIANGHAM, T. D. *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology*. Virginia, EUA: Psychological Science. 2015.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

FERNANDES, B. R. R., & MOREIRA, M. B. **Estratégias baseadas na respiração diafragmática para redução da ansiedade**. Walden, 2014.

FLICK, Uwe. *INTRODUÇÃO À PESQUISA QUALITATIVA*. Porto Alegre: Bookman, 2004.

Kuh, G. D. (2008). High-impact educational practices: What they are, who has access to them, and why they matter. Association of American Colleges and Universities.

NERES, Saul de Melo Ibiapina *et al.* Mindfulness, um caminho para a felicidade: um ensaio clínico sobre a autopercepção de estudantes brasileiros. **DEDiCA Revista de Educação e Humanidades (dreh)**, n. 22, p. 211-235, 2024.

Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). How college affects students: A third decade of research. Jossey-Bass.

PEREIRA, Léia da Conceição; RAMOS, Fabiana Pinheiro. Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. e223504, 2021.

PIAZZI, Pierluigi. Aprendendo inteligência: manual de instruções do cérebro para estudantes em geral. São Paulo: Aleph. 2015.

SAVIANI, D. O legado educacional do “longo século XX” brasileiro. In: SAVIANI, Dermeval (et. al.). O legado educacional do século XX no Brasil. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

Soares, J. F. (2002). ENEM: história e desafios. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP).

Sposito, M. P. (2017). A expansão do ENEM e a democratização do acesso ao ensino superior. *Cadernos de Pesquisa*, 47(164), 1140-1155.

Tinto, V. (1975). Dropout from higher education: A theoretical synthesis of recent research. *Review of Educational Research*, 45(1), 89-125.

Weinstein, C. E., & Acee, T. W. (2012). Mindful learning strategies: Student engagement and retention in online courses. *Journal of Online Learning and Teaching*, 8(1), 23-44.

WILLHELM, Alice Rodrigues; ANDRETTA, Ilana; UNGARETTI, Mariana Steiger. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínic, São Leopoldo**, v. 8, n. 1, p. 79-86, jun. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822015000100009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 abr. 2024. <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2015.81.08>.