

FICA RELAX, PÔ!

ROBERTA CRIZEL
LILIANE ORES



Um Guia de Preparação Mental e Rotina de Estudo Personalizada.

FICA RELAX, PÔ!

**Um Guia de Preparação Mental e
Rotina de Estudo Personalizada**

INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE

Reitor
Flávio Luis Barbosa Nunes
Vice-Reitor
Alexandre Pitol Boeira

EDITORA IFSUL
Editor Executivo
Vinícius Martins

Conselho Editorial

Vinícius Martins (Presidente)
Alessandra Cristina Santos Akkari Munhoz
Carla Rosani Silva Fiori
Daniel Ricardo Arsand
Daniele Gervazoni Viana
Elisabeth Tempel Stumpf
Gilnei Oleiro Corrêa
Jean Marcos da Silva
Klaus Boesch
Nei Jairo Fonseca dos Santos Junior
Rodrigo Kohn Cardoso

Editora IFSul

Rua Gonçalves Chaves, 3218 – 5º andar – sala 509
96015-560 – Pelotas – RS
Fone: (53) 3026.6094
editoraifsul@ifsul.edu.br
<http://omp.ifsul.edu.br>

Roberta Crizel
Liliane Ores

FICA RELAX, PÔ!

**Um Guia de Preparação Mental e
Rotina de Estudo Personalizada**



2025

© 2025 Editora IFSul



Este livro está sob a licença Creative Commons, que segue o princípio do acesso público à informação. O livro pode ser compartilhado desde que atribuídos os devidos créditos de autoria. Não é permitida nenhuma forma de alteração ou a sua utilização para fins comerciais.

br.creativecommons.org

Coordenação editorial: *Carla Rosani Silva Fiori*

Capa e Design: *João Vitor Bitencurt e Diovanna Perleberg Canez*

Diagramação: *João Vitor Bitencurt e Diovanna Perleberg Canez*

Revisão: *Stela Marina Nunes de Castro*



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

C936f Crizel, Roberta.

Fica relax, pô! [recurso eletrônico] : um guia de preparação mental e rotina de estudo personalizada / Roberta Crizel, Liliâne Ores. — Pelotas : Editora IFSul, 2025.
38 p.

Modo de acesso: <http://omp.ifsul.edu.br/>
ISBN: 978-65-89178-34-7

1. Psicologia. 2. Rotina de estudo. 3. Técnicas de estudo. 4. Motivação. 5. Autoestima. 6. Autoconfiança. I. Ores, Liliâne.
II. Título.

CDD 150

Biblioteca responsável: Rosana Machado Azambuja - CRB 10/1576

Sumário

Apresentação	6
Preparação mental	7
Reforçando a autoestima e a autoconfiança	13
Criando sua rotina de estudos	17
Técnicas de estudo com exemplos práticos	21
Referências	34

FICA RELAX, PÔ!

Um Guia de Preparação Mental e Rotina de Estudos Personalizada.

Olá, estudante determinado!

Sabemos que manter uma rotina de estudos pode ser desafiador, mas estamos aqui para ajudar você a alcançar seus objetivos acadêmicos com sucesso. Este é o seu guia para criar uma rotina de estudos personalizada, auxiliar a manter-se motivado, com uma boa autoestima e autoconfiança.

A autoconfiança é muito importante, acredite que você é capaz!

PREPARAÇÃO MENTAL



Antes de mergulharmos de cabeça na criação de uma rotina de estudos personalizada, é crucial preparar nossa mente para o desafio que está por vir. Não deixe de ler o Guia para ansiedade “Vamos conversar sobre ansiedade?!” (IFSul/2023). A preparação mental é como o alicerce de uma casa sólida; sem ela, nossa jornada de estudos pode se tornar instável, desafiadora, um duelo entre fazer agora ou procrastinar. Para manter nossa “casa sólida”, vamos estabelecer e explorar cada aspecto deste processo com mais detalhes.

Encontre sua Motivação

A motivação é um processo que podemos nutrir com reflexões sobre o que nos inspira e nos conecta ao conhecimento. Encontrar sua motivação é uma parte muito importante da preparação mental.



Comece por se perguntar "Por que estou estudando isso?" e "Qual é o significado disso para minha vida?". Talvez você esteja estudando para alcançar uma carreira dos sonhos, para melhorar sua vida financeira ou para satisfazer sua curiosidade, para se preparar para o vestibular/ENEM ou mesmo somente para passar de ano.

Anote suas razões e mantenha-as à vista, para que você possa se lembrar delas sempre que a motivação

vacilar. Caso não esteja encontrando-as, procure conversar com alguém da sua confiança, seja na escola ou em casa, o diálogo pode nos auxiliar na busca de respostas.

Crie um Ambiente de Estudos

O ambiente de estudo que você escolhe desempenha um papel fundamental em sua produtividade e foco. Imagine seu ambiente de estudo como um terreno que vai receber o alicerce, tudo precisa estar em ordem e nivelado (terraplanagem) para colocar lá o seu maquinário.



Seu ambiente de estudos deve ser tranquilo, organizado e livre de distrações e todos os materiais de estudo, como livros, cadernos e computador devem estar ao seu alcance.

Se você não possui um lugar adequado para os estudos na sua casa, procure apoio na escola, use esse espaço que é seu, querida(o) estudante. Estude na biblioteca, na sala de estudos. Converse com a

Orientadora Educacional ou com a equipe pedagógica, todos estão lá para lhe auxiliar na busca da melhor forma de obter sucesso nos estudos.

Defina Objetivos Claros



Definir objetivos claros é como traçar um mapa que servirá como guia ao longo da sua jornada de estudos. Esses objetivos devem ser específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e limitados pelo tempo – critérios SMART (Steffens, 2023). Ao estabelecer metas claras, você terá uma direção clara e uma maneira de medir seu progresso. Por exemplo, ao invés de dizer "Quero ser bom em Química", você pode definir um objetivo como "Quero entender a tabela periódica em um mês, para que eu possa responder corretamente perguntas sobre os elementos químicos". Aqui, seu objetivo é bem definido, tem um prazo (um mês) e é fácil de medir: você será capaz de responder a perguntas sobre a tabela periódica quando alcançar esse objetivo

(entender a tabela periódica em um mês). Definir objetivos claros ajuda a manter o foco e a motivação.

Organize seus estudos com metas que se alinhem ao seu ritmo de aprendizado



Imagine suas metas de estudo como destinos em uma jornada. Ao estabelecer metas claras e específicas para cada momento de estudo, você terá um senso de direção e um senso de realização à medida que atingir essas metas.

Divida seu tempo de estudo em blocos gerenciáveis e atribua uma meta para cada bloco. Por exemplo, você pode definir a meta de estudar um capítulo específico de um livro ou resolver um conjunto de problemas dentro de uma hora. À medida que alcançar

cada uma dessas metas, celebre suas conquistas, mesmo que sejam pequenas. Isso reforça seu senso de progresso e motivação. Faça isso querida(o) estudante, vale a pena!

REFORÇANDO A AUTOESTIMA E A AUTOCONFIANÇA



Sua autoestima e autoconfiança são os pilares que sustentarão sua jornada de estudos. Uma boa autoestima é fundamental para o bem-estar emocional e psicológico, pois influencia diretamente a forma como lidamos com os desafios, nos relacionamos com os outros e tomamos decisões (Moreira, 2023). Vamos explorar como fortalecê-los.

Celebre seus Sucessos



Imagine seus sucessos como as estrelas que iluminam sua jornada. Cada pequena vitória merece reconhecimento e celebração. Não subestime suas conquistas, por menores que sejam. Comece mantendo um diário de sucesso, onde você registra suas realizações diárias, mesmo que sejam pequenas, como completar uma lista de exercícios ou entender um conceito desafiador. À medida que folheia seu diário, você verá o quanto já conquistou e isso aumentará sua autoestima.

Seja Gentil Consigo Mesmo



Imagine-se como seu melhor amigo. Você não seria excessivamente crítico com seu amigo, certo? Da mesma forma, não seja muito duro consigo mesmo quando cometer erros ou enfrentar dificuldades. Erros fazem parte do processo de aprendizado, e todos os estudantes, mesmo os mais bem-sucedidos, passam por momentos de desafio. Lembre-se de que você está em sua própria jornada de aprendizado, e cada desafio é uma oportunidade de crescimento. Cultive uma atitude compassiva em relação a si mesmo, como você faria com um amigo, e isso ajudará a manter sua autoestima elevada.

Busque Apoio



Imagine o apoio de amigos, familiares e colegas como uma âncora de segurança em sua jornada. Quando você se sentir sobrecarregado ou inseguro, não hesite em buscar apoio. Converse com amigos e familiares sobre seus estudos e desafios. Eles podem fornecer encorajamento e uma perspectiva valiosa. Além disso, considere juntar-se a grupos de estudo ou fóruns on-line relacionados ao seu tópico de estudo. A interação com outros estudantes pode proporcionar apoio mútuo, compartilhamento de conhecimento e motivação adicional.

CRIANDO SUA ROTINA DE ESTUDOS



Agora que você está preparado mentalmente, com uma autoestima fortalecida, é hora de montar sua rotina de estudos com técnicas que vão lhe auxiliar na sua jornada.

Estabeleça um Horário Fixo



Imagine seu horário de estudos como o trilho de um trem que o levará aos seus objetivos. Escolha um horário que funcione melhor para você e mantenha-o consistente, siga-o regularmente. Manter um horário fixo é super importante para criar o hábito de estudar. Escolha um momento específico do dia, de manhã, à tarde ou à noite, dependendo do que funciona para você. Certifique-se de que o horário seja realista e que você possa segui-lo, considerando outras coisas que precisa fazer, como trabalho ou atividades extracurriculares. Ah, lembre-se de não se sobrecarregar, todos precisam de um tempo para descansar a mente, mas siga firme na sua meta.

Planeje seus Estudos



Imagine seu plano de estudos como um roteiro. Agora que você tem um horário definido, é hora de planejar como você utilizará esse tempo. Crie um cronograma semanal ou mensal que detalhe o que você estudará a cada dia com períodos dedicados ao estudo, considerando pausas e atividades que ajudem na assimilação do conteúdo. Priorize os tópicos mais desafiadores ou aqueles que exigem mais tempo. No entanto, não se esqueça de revisar regularmente (revisão espaçada) os tópicos que já domina para garantir que o conhecimento seja mantido. O planejamento de estudos ajuda a evitar a procrastinação e a tornar seu tempo de estudo mais produtivo. Não é bom para sua saúde mental acumular conteúdos e cada passo que você dá nos estudos te aproxima dos seus objetivos.

Seja Flexível



Imagine a flexibilidade como um amortecedor em sua caminhada de estudos. Embora um plano de estudos seja essencial, é importante ser flexível quando necessário. A vida pode apresentar surpresas e imprevistos, e é importante adaptar seu plano de estudos em vez de abandoná-lo completamente. Se você não puder seguir seu horário de estudos devido a uma emergência ou compromisso inesperado, não se culpe. Em vez disso, reorganize seu cronograma para compensar o tempo perdido. Lembre-se de que a flexibilidade é uma característica importante de qualquer rotina de estudos bem-sucedida.

TÉCNICAS DE ESTUDO COM EXEMPLOS PRÁTICOS



Agora que você preparou sua mente e seu ambiente, é hora de mergulhar nas técnicas de estudo e escolher aquelas que funcionam melhor para você e para os tipos de informações que está estudando. Lembre-se de que a prática constante é a chave para o sucesso acadêmico.

Resumo ou Resenha

Essa técnica consiste em sintetizar o conteúdo estudado em um texto conciso, usando suas próprias palavras. É como contar a história do que você aprendeu de forma mais simples e clara.

Exemplo Prático:

A. Química: se você está estudando química orgânica e precisa entender as reações de substituição, faça um resumo explicando como essas reações ocorrem, destacando os reagentes e produtos envolvidos.

B. Edificações: ao estudar estruturas de concreto armado, faça um resumo dos principais componentes e processos envolvidos, como vigas, pilares e lajes, e como eles interagem em uma estrutura.

Mapas Mentais



Os mapas mentais são diagramas que ajudam a visualizar e organizar informações. Eles são como esquemas visuais que conectam os pontos importantes do seu estudo.

Exemplo Prático:

A. Informática: se você está estudando linguagens de programação, crie um mapa mental que mostre as principais categorias de linguagens, como linguagens de alto nível e linguagens de baixo nível, e conecte exemplos de linguagens em cada categoria.

B. Design: ao estudar princípios de design gráfico, crie um mapa mental que representa visualmente

conceitos como equilíbrio, contraste e hierarquia de elementos de design.

Flashcards (Cartões de Memória)



Os flashcards são como pequenas fichas de estudo. Em um lado, você coloca uma pergunta ou um termo, e no outro, a resposta ou explicação correspondente. Eles são ótimos para testar e reforçar a memória.

Exemplo Prático:

A. Língua Inglesa: se você está estudando vocabulário em inglês, crie flashcards com a palavra em um lado e a tradução no outro. Você pode usá-los para testar seu conhecimento e praticar a memorização regularmente.

B. Eletrônica: se você está estudando componentes eletrônicos, crie flashcards com imagens de transistores, resistores e capacitores de um lado e suas funções e símbolos no verso.

Grupos de Estudo

Grupos de estudo reúnem pessoas que estão estudando o mesmo material. A ideia é aprender uns com os outros, explicando conceitos, tirando dúvidas e discutindo tópicos.



Exemplo Prático:

A. Química: em um grupo de estudo, cada membro pode se especializar em um grupo específico de

elementos na tabela periódica, como os metais de transição. Cada pessoa pode explicar as propriedades, usos e reatividade dos elementos desse grupo para os outros membros.

B. Edificações: em um grupo de estudo relacionado à construção civil, cada membro pode se aprofundar em uma fase específica de um projeto de construção, como o dimensionamento de fundações, e explicar os cálculos e processos envolvidos aos outros membros.

Revisão Espaçada

A revisão espaçada envolve revisitar informações em intervalos específicos, o que ajuda a reforçar a memória a longo prazo. É como um lembrete que aparece quando você mais precisa.



Exemplo Prático:

A. Biologia: após aprender sobre os diferentes sistemas do corpo humano, faça uma revisão rápida de cada sistema após um dia, depois após uma semana e, em seguida, após um mês. Isso ajudará a consolidar seu conhecimento sobre anatomia e fisiologia.

B. Design: se você está estudando teorias de design, reveja conceitos como teoria das cores, tipografia e layout em intervalos regulares para garantir que eles sejam lembrados a longo prazo.

Resolução de Problemas

Essa técnica envolve a aplicação prática do que você aprendeu, resolvendo exercícios e problemas relacionados ao assunto estudado.



Exemplo Prático:

A. Eletrônica: pratique a resolução de problemas envolvendo circuitos elétricos, como calcular correntes, tensões e resistências em circuitos série e paralelo.

B. Física: se você está estudando física e precisa entender o movimento de projéteis, resolva vários problemas de lançamento de objetos em diferentes ângulos e alturas. Quanto mais problemas você resolver, mais confiante ficará.

Ensinar o Conteúdo a Outros



Ensinar é uma das melhores formas de aprender. Quando você ensina algo a outra pessoa, você precisa entender profundamente o assunto e explicá-lo de maneira simples e clara.

Exemplo Prático:

A. História: se você está estudando história mundial e aprendeu sobre a Segunda Guerra Mundial, explique os eventos, as causas e as consequências desse

conflito a um amigo ou membro da família. Isso o ajudará a consolidar seu conhecimento.

B. Informática: se você aprendeu sobre algoritmos de classificação, ensine a um colega como o algoritmo de ordenação por seleção funciona passo a passo, usando um exemplo prático de ordenação de uma lista de números.

Use a Tecnologia ao seu Favor



As ferramentas de Inteligência Artificial (IA), como o ChatGPT, são poderosas e podem enriquecer sua experiência de aprendizado. Imagine-as como monitores nos estudos. Use-as para esclarecer dúvidas, criar exemplos de exercícios, utilizando com ética e

responsabilidade a “[...]tecnologia pode promover uma educação mais personalizada e eficiente, desde que acompanhada por medidas que garantam a proteção e o respeito aos direitos dos envolvidos” (Fernandes, 2024), pode ser uma excelente ferramenta de apoio à aprendizagem. Além disso, considere a utilização de aplicativos de gerenciamento de tempo e tarefas para organizar sua rotina de estudos. Essas ferramentas podem lembrá-lo de quando é hora de estudar e quando é hora de fazer uma pausa, ajudando você a manter um equilíbrio saudável.

Exemplo Prático:

A. Matemática: você está estudando Matemática e encontra um problema complicado que não consegue resolver. Você pode utilizar o ChatGPT, para esclarecer suas dúvidas. Basta digitar a pergunta ou descrever o problema, e a IA pode fornecer uma explicação passo a passo ou oferecer ideias que o ajudem a entender o conceito.

B. História: ao estudar um período histórico, você encontra dificuldades para entender as causas e consequências de determinado evento, como a Revolução Industrial. Você pode utilizar o ChatGPT para pedir uma explicação simplificada sobre o contexto, as mudanças sociais e econômicas, ou até mesmo para pedir exemplos que tornem o assunto mais claro. A IA pode fornecer uma visão geral ou responder perguntas

específicas, ajudando você a compreender melhor o tema e a fixar o conteúdo.

Varie seus Estudos

Com uma diversidade tão grande de opções de distrações como redes sociais, vídeos da internet e jogos, a monotonia é um inimigo do aprendizado. Se você ficar preso em um único tópico por muito tempo, pode se sentir entediado e desmotivado.

Em vez disso, alterne entre diferentes matérias e tópicos. Por exemplo, se estiver estudando Matemática, depois de uma sessão de álgebra, passe para geometria. Além disso, experimente diferentes recursos de aprendizado, como vídeos educacionais, podcasts e jogos interativos relacionados ao seu tópico. Essa variedade mantém o aprendizado dinâmico e interessante, você pode unir o útil ao agradável.



Agora, com este guia em mãos, você está pronto para criar uma rotina de estudos personalizada, ajustada aos seus interesses e necessidades. Lembre-se de que você é capaz de alcançar seus objetivos acadêmicos, e estamos aqui para apoiá-lo em cada passo do caminho.

Boa sorte e bons estudos!

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. A. C. de *et al.* Promoção de estratégias de aprendizagem em estudantes de psicologia. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 24, p. e212962, 2020.

CRIZEL, R. G.; ORES, L. C. Fatores individuais, internos e externos associados ao desempenho acadêmico dos estudantes do IFSul. *In: Congresso Nacional de Educação (CONEDU), 9., 2023, Campina Grande*. Anais [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2023. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/100773>. Acesso em: 21 jan. 2024.

Fernandes, A. B. *et al.* A Ética no Uso de Inteligência Artificial na Educação: Implicações para Professores e Estudantes. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, 10(3), 346–361. 2024. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i3.13056>. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13056>. Acesso em: 25 fev. 2025.

FLEURY, B. **Neurociência aplicada a técnicas de estudos: Técnicas práticas para estudar de forma eficiente**. Brasil: Viseu, 2018.

FRANCO, B. V. do E.; ESPINOSA, T.; HEIDEMANN, L. A. Autorregulação acadêmica como um elemento importante da intenção de persistir: Um estudo empírico com estudantes de graduação em física. **Ensaio: Pesquisa em Educação em Ciências (Belo Horizonte)**, v. 26, p. e45565, 2024.

ORES, L. C. *et al.* **Ai meu coração!** Um guia sobre ansiedade. Pelotas: Editora IFSul, 2024. Disponível em: <http://omp.ifsul.edu.br/index.php/portaleditoraifsul>. Acesso em: 24 fev. 2025.

MARCILIO, F. C. P. *et al.* Guia de técnicas para a gestão do tempo de estudos: Relato da construção. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, p. e218325, 2021.

MYERS, David G. **Psicologia**. 9. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2015.

MONTEIRO, M. C.; SOARES, A. B. Adaptação acadêmica em universitários. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e244065, 2023.

MOREIRA, T. **A batalha entre a saúde mental e a autoestima - a forma como esta influencia a nossa vida!** The Trends Hub, nº 3 (2023). <https://doi.org/10.34630/tth.vi3.5042>. Disponível em: <https://parc.ipp.pt/index.php/trendshub/article/view/5042>
Acesso em 25 set. 2025.

SCACCHETTI, F. A. P.; OLIVEIRA, K. L. de; MOREIRA, A. E. da C. Estratégias de aprendizagem no ensino técnico profissional. **Psico-USF**, v. 20, n. 3, p. 433–446, set. 2015.

STEFFENS, Guillaume. Critérios SMART: **Tornar-se mais bem sucedido através do estabelecimento de melhores objectivos**. Ed. 50Minutos. es, 2023.



Logomarca criada por
Patrícia Koschier Buss Strelow
CCS – IFSul

Este livro foi editorado com as fontes Trade Gothic Next Heavy,
Roboto Light e Arial.

Versão digital (*e-book*), em acesso aberto, disponível em:

<http://omp.ifsul.edu.br/index.php/portaleditoraifsul>

ESTÁ PRONTO PARA CONSTRUIR UMA ROTINA DE ESTUDOS EFICAZ E ALCANÇAR SUAS METAS ACADÊMICAS?

ESTE GUIA PRÁTICO E OBJETIVO TE MOSTRA COMO:

PREPARE SUA MENTE: APRENDA TÉCNICAS DE ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO PARA MANTER O FOCO E A MOTIVAÇÃO NOS ESTUDOS.

ESTUDE COM INTELIGÊNCIA: DESCUBRA MÉTODOS EFICAZES COMO MAPAS MENTAIS, FLASHCARDS E REVISÃO ESPAÇADA PARA OTIMIZAR SEU APRENDIZADO.

APROVEITE A TECNOLOGIA: SAIBA COMO UTILIZAR FERRAMENTAS COMO A IA PARA AUXILIAR NOS SEUS ESTUDOS E GERENCIAR MELHOR SEU TEMPO.

COM ESTE GUIA, VOCÊ TERÁ EM MÃOS AS FERRAMENTAS NECESSÁRIAS PARA CONSTRUIR A SUA ROTINA DE ESTUDOS E ALCANÇAR O SUCESSO ACADÊMICO COMO MAIS TRANQUILIDADE.

BONS ESTUDOS!

