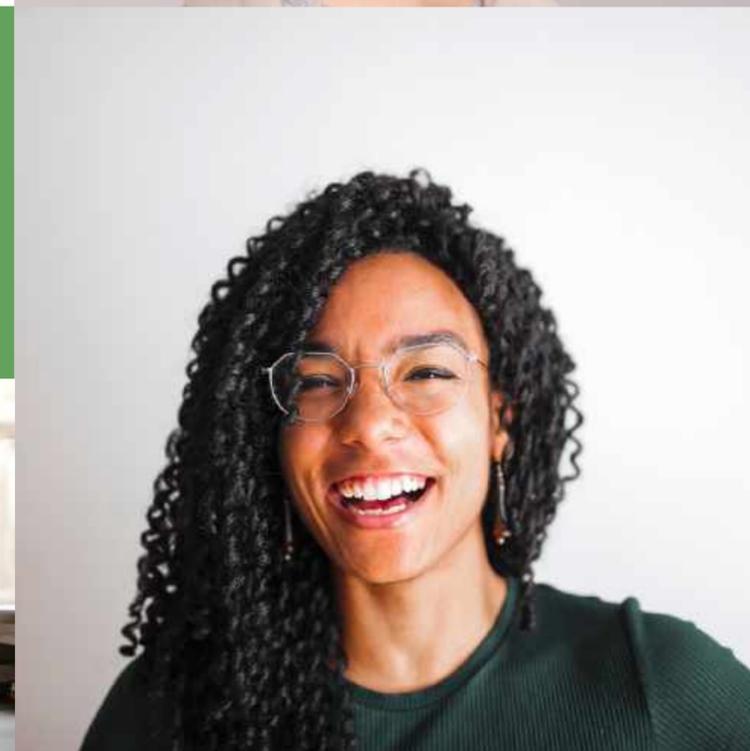




**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**

**Centro Tecnológico, de
Ciências Exatas e Educação - CTE**

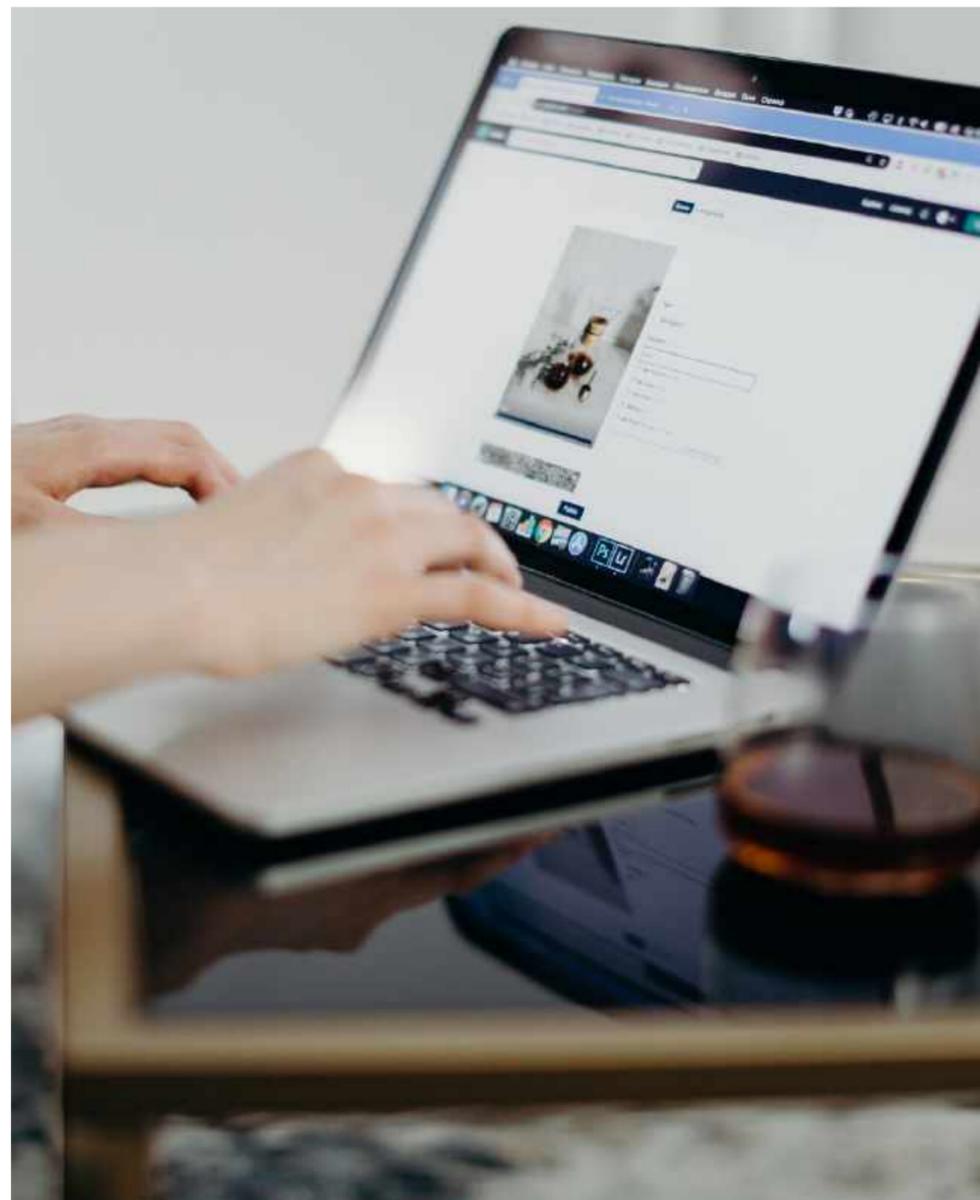
ESTRATÉGIAS E PLANEJAMENTO DO ESTUDO NÃO PRESENCIAL



Autoria

Zenira Maria Malacarne Signori
Bruna da Silva Alves
Gabriela Boemer Amaral Moretto
Marilucia Ramos Anselmo
Patrícia Andréia Amaral de Freitas Barthel

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria, proibindo qualquer uso para fins comerciais.



Administração Central

Reitor

Prof. Ubaldo Cesar Balthazar

Vice-Reitora

Profa. Alacoque Lorenzini Erdmann

Diretor Geral

Prof. Alvaro Guillermo Rojas Lezana

Chefe de Gabinete

Prof. Áureo Mafra de Moraes

Assessora do Gabinete da Reitoria

Katia Denise Moreira

Secretária de Gabinete

Rosi Corrêa de Abreu

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE

Prof. Pedro Luiz Manique Barreto

Pró-Reitoria de Graduação – PROGRAD

Prof. Alexandre Marino Costa

Pró-Reitoria de Pós-Graduação – PROPG

Profa. Cristiane Derani

Pró-Reitoria de Extensão – PROEX

Prof. Rogério Cid Bastos

Pró-Reitoria de Pesquisa – PROPESQ

Prof. Sebastião Roberto Soares

Pró-Reitoria de Administração – PROAD

Jair Napoleão Filho

Pró-Reitoria de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas – PRODEGESP

Profa. Carla Cristina Dutra Búrigo

Secretaria de Cultura e Arte – SECARTE

Profa. Maria de Lourdes Alves Borges

Secretaria de Inovação – SINOVA

Prof. Alexandre Moraes Ramos

Secretaria de Relações Internacionais – SINTER

Prof. Lincoln P. Fernandes

Secretaria de Aperfeiçoamento Institucional – SEAI

Profa. Liz Beatriz Sass

Secretaria de Planejamento e Orçamento – SEPLAN

Prof. Fernando Richartz

Secretaria de Segurança Institucional

Leandro Luiz de Oliveira

Secretaria de Obras, Manutenção e Ambiente – SEOMA

Paulo Roberto Pinto da Luz

Secretaria de Esportes – SESP

Prof. Juliano Fernandes da Silva

Secretaria de Ações Afirmativas e Diversidades – SAAD

Profa. Francis Solange Vieira Tourinho

Secretaria de Educação a Distância – SEAD

Prof. Luciano Patrício Souza de Castro



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**
Centro Tecnológico, de
Ciências Exatas e Educação - CTE

Centro Tecnológico de Ciências Exatas e Educação

Diretor

Dr. João Luiz Martins

Vice-Diretora

Dra. Ana Julia Dal Forno

Núcleo Pedagógico - NuPe

Equipe Técnica

Zenira Maria Malacarne Signori - Coordenadora e Pedagoga

Bruna da Silva Alves - Pedagoga Educacional

Gabriela Boemer Amaral Moretto - Técnica em Assuntos Educacionais

Marilucia Ramos Anselmo - Psicóloga Educacional

Patrícia Andréia Amaral de Freitas Barthel - Assistente Administrativo

Equipe de Assessoramento

Professor Dr. Daniel Alejandro Ponce Saldías

Professor Dr. Felipe Delfini Caetano Fidalgo

Professora Dra. Fernanda Steffens

Professor Dr. Julio Faria Corrêa

AGRADECEMOS a Secretaria de Educação a Distância - SEAD UFSC que apoiou e colaborou com o processo de diagramação visual deste material.

ESTRATÉGIAS E PLANEJAMENTO DO ESTUDO NÃO PRESENCIAL

“Aprender é a única coisa que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende” (Leonardo da Vinci)



Sumário

Saudação.....	7	4. A organização dos estudos.....	39
Apresentação	8	4.1. A organização para as aulas síncronas e assíncronas.....	40
Introdução	12	4.2. Planejamento e organização da sessão de estudos.	42
1. Educação a Distância (EaD) x Atividades Pedagógicas Não Presenciais (APNP)	16	4.3. Fazendo a gestão do tempo e das atividades	45
1.1. Conhecendo e Diferenciando Educação a Distância (Ead)		4.4. Planejamento de atividades	47
x Atividades Pedagógicas Não Presenciais (APNP)	16	4.4.1. Como realizar uma programação semanal de estudos?.....	48
1.1.1. Educação a distância.....	17	4.4.2. Como organizar o seu estudo diário.....	50
1.1.2. Atividades pedagógicas não presenciais.....	19	4.4.3. Lugar adequado para o estudo.....	51
1.1.3. O que são atividades pedagógicas síncronas?.....	21	5. A Saúde Mental no processo de aprendizagem.....	53
1.1.4. O que são atividades pedagógicas assíncronas?	22	5.1. Motivação.....	54
2. Como ocorre a aprendizagem?	24	5.2. A importância da Saúde Mental.....	57
2.1. O que é aprendizagem?.....	24	Referências	61
2.2. Como construir momentos e situações de aprendizagem			
significativa no autoestudo?	26		
2.3. Como desenvolver um autoestudo eficiente?	27		
23.1. Auto-organização.....	28		
23.2. Memória duradoura, como se forma?	29		
23.3. Entendendo as 4 etapas de uma memorização eficiente!	30		
3. Estudo e aprendizagem nas atividades pedagógicas não presenciais.....	32		
3.1. O papel do estudante.....	32		
3.2. Autonomia.....	34		
3.3. Comprometimento	35		
3.4. Estabelecer objetivos concretos	36		

Olá, estudante!

Preparamos esse material para auxiliá-lo na busca pelo conhecimento e no desenvolvimento das melhores estratégias de aprendizagem para os estudos nesse novo contexto de Atividades Pedagógicas Não Presenciais (APNP) conforme estabelecido na Resolução Normativa nº 140/2020/CUn, de 21 de julho de 2020, que aprovou o Calendário Suplementar Excepcional 2020.1 devido a pandemia provocada pelo novo coronavírus causador da COVID-19.

Observação:

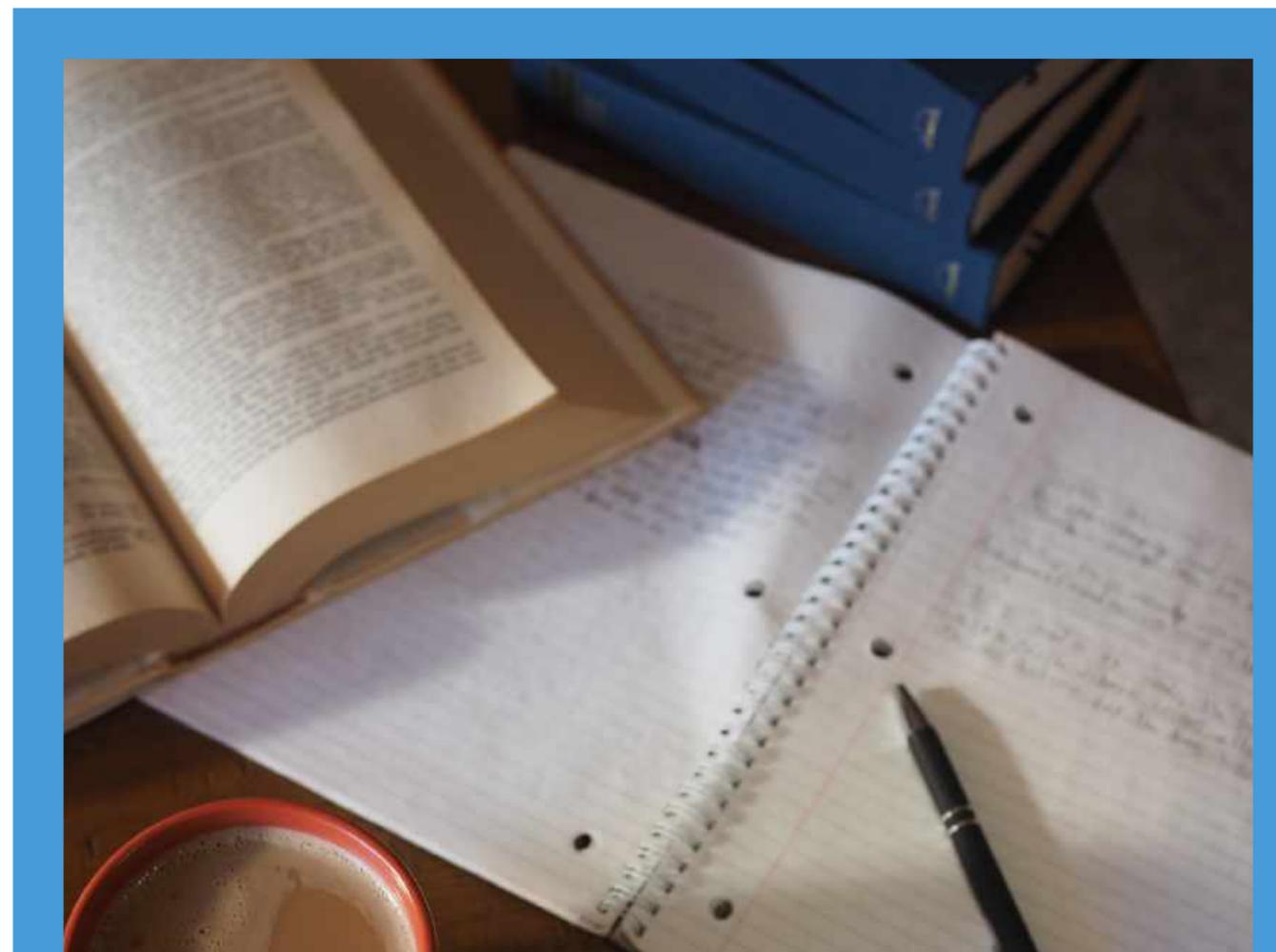
Compreendemos a importância do uso de uma linguagem que represente a identidade de ambos os sexos. Entretanto, primando por uma fluidez na leitura, sempre que referenciarmos o gênero masculino, por exemplo, caro estudante na redação textual, também, estamos referenciando o gênero feminino.



Apresentação

A crise sanitária que vivemos com o surgimento do coronavírus - COVID-19 tem provocado mudanças na rotina em todas as esferas sociais, incluindo-se a educacional e engendrando novos paradigmas, modelos e processos de comunicação educacional. Desse modo, com a chegada abrupta do vírus e a ruptura das atividades letivas presenciais, as instituições educativas buscam promover um outro ambiente de ensino e aprendizagem, transferindo e transpondo metodologias e práticas pedagógicas típicas dos territórios físicos de construção do saber para o que se designa como “atividades pedagógicas não presenciais”.

Certamente este é um momento de grandes desafios para a universidade, para os professores e estudantes e a pergunta central que deve permear a reflexão de todos é: Como realizar esta transição em caráter de excepcionalidade, do presencial para o não presencial?



Pensando nisso, o Núcleo Pedagógico (NuPe) se propõe, neste espaço, contribuir com você estudante, que por certo, enfrentará desafios educacionais das mais diversas ordens, acompanhados de dúvidas, como por exemplo, "Como estudar? Quando estudar? Quanto tempo estudar, diariamente? Que metodologia seguir? Como organizar a sessão de estudos?" dentre tantas outras. Assim, ao elaborar este material buscamos dirimir, de forma breve, tais questionamentos.

Afinal, um novo formato de ensino demanda uma postura diferente de cada um para superar obstáculos, adquirir conhecimentos e permanecer com sucesso no curso escolhido. Momentaneamente deixa de existir a sala de aula física e, portanto, se faz necessário, uma outra maneira de estudar que não aquela que adentramos inicialmente no curso presencial. A priori essa elaboração é difícil, pois exige esforço na direção de reformular o que conhecemos como concepção de estudo/aprendizagem quando olhamos para a vida acadêmica pregressa (educação básica).



Esta estrutura, via de regra, remete a um formato de aula de concepção bancária de educação, na qual o professor é o transmissor dos conhecimentos, a frente da sala conduzindo os processos; os estudantes são os receptores sentados em fila respondendo ao solicitado em tempo real, e ao chegar à universidade este movimento, em geral, se repete. De repente o cenário muda e surgem novas indagações: "Como fazer diferente? Como estudar de forma mais solitária, sem tocar ou conversar com o colega ao lado? Sem interromper o professor a todo instante por que não compreendeu algo? Será possível aprender remotamente?"



Você não está sozinho!

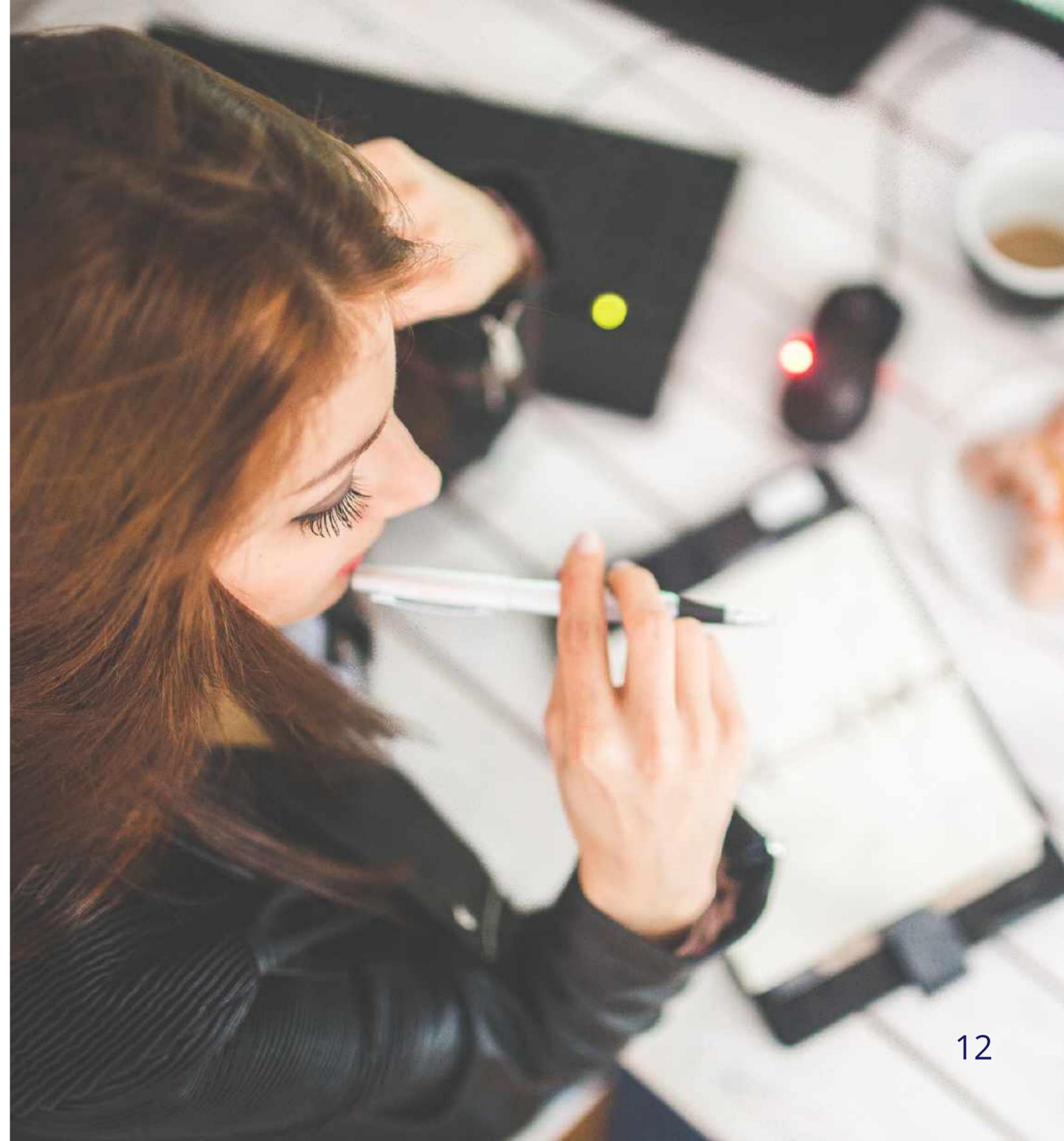
Por vezes parece impossível, entretanto, sublinhamos que é perfeitamente exequível, apenas se faz necessário aprender o ofício de estudante universitário, agora de forma diferente daquela que naturalizamos ao longo da nossa vida acadêmica e que implica no desenvolvimento da capacidade do autoestudo e de algumas atitudes. Como autonomia, responsabilidade, comprometimento e motivação.

Lembramos que estudar com eficiência não é inato, ou seja, ninguém nasce sabendo estudar, é algo que se aprende e a qualquer tempo. Nesse sentido, objetivamos, com a elaboração deste material, proporcionar aos estudantes ferramentas para qualificar o autoestudo e, por consequência, o processo formativo, apresentando informações e conhecimentos relevantes a respeito do ato de estudar, especialmente, durante as atividades pedagógicas não presenciais nas quais você estudante precisa ter muito mais disciplina, organização, planejamento, criatividade, reflexões, questionamentos, e etc.



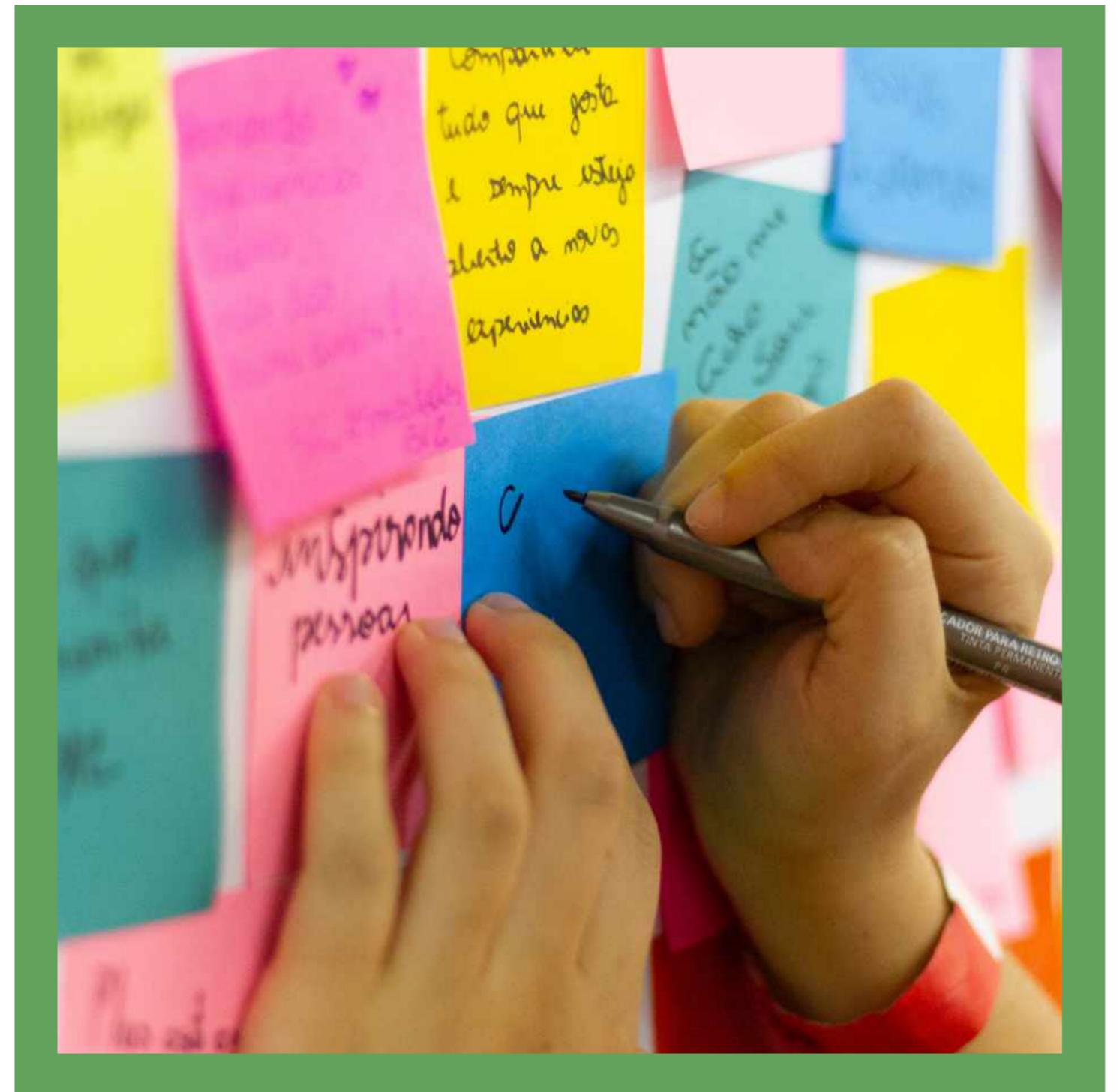
Introdução

A passagem do processo presencial para atividades pedagógicas não presenciais é acompanhada de algumas modificações que você estudante precisa ter ciência para fortalecer o seu processo de aprendizagem.

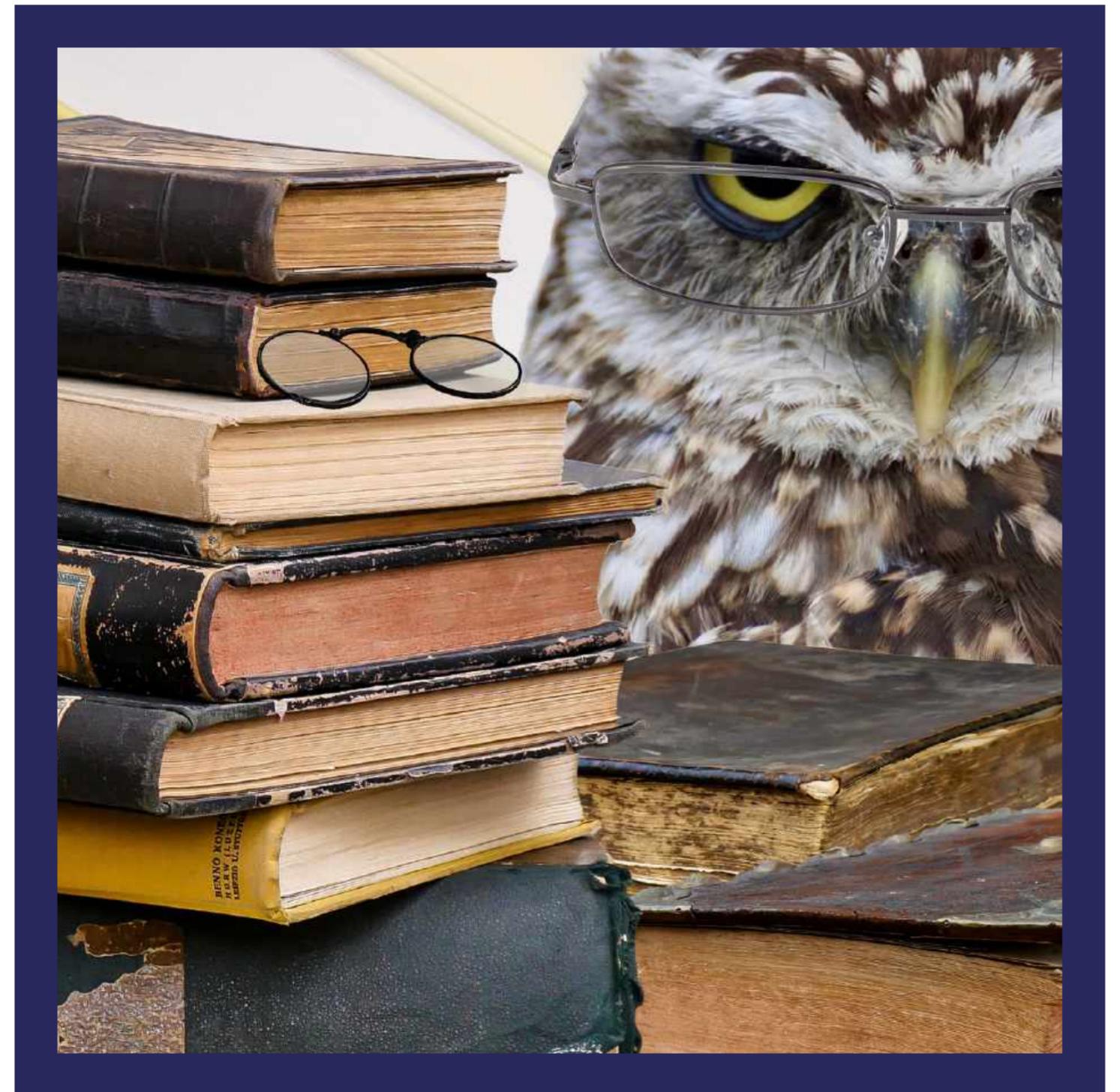


Algumas mudanças que merecem atenção:

- Muda profundamente a relação com o tempo - as aulas síncronas não têm a mesma duração. O conteúdo será disponibilizado de forma assíncrona e, portanto, se faz necessário administrar esse tempo com sabedoria e responsabilidade;
- O ritmo de estudo é diferente - é preciso ter rotina, organização, sistematização, planejamento;
- Para alguns, muda drasticamente a relação com o espaço - se faz necessário criar em seu ambiente familiar uma estrutura (considerando as condições materiais de cada um) que represente minimamente a sala de estudo, o mais confortável e aconchegante possível;



- Muda-se a relação com o saber. Se apropriar dos conteúdos de forma virtual exige definir prioridades, ler, reler, fazer resumos, anotar as dúvidas com relação aos conteúdos apresentados pelo professor para sanar por meio das ferramentas disponibilizadas (chat, e-mail, fórum, etc);
- Todo estudante universitário precisa estabelecer metas, objetivos e definir os caminhos para alcançá-los e, nessa nova modalidade isso precisa ser concretizado com muito mais rigor; e
- O sucesso no desenvolvimento das atividades acadêmicas não presenciais depende, em grande medida, do planejamento diário e do gerenciamento do tempo de estudo.





Iniciamos, evidenciando breves conceitos para uma melhor compreensão do processo construtivo do autoestudo nesse contexto de atividades pedagógicas não presenciais pensado em caráter de urgência, de excepcionalidade, de pandemia.

Também repassaremos orientações psicopedagógicas valiosas que contribuirão para o fortalecimento da autonomia, determinação, tomada de decisões e motivação, habilidades relevantes para estudar de maneira eficiente e melhorar o rendimento acadêmico.

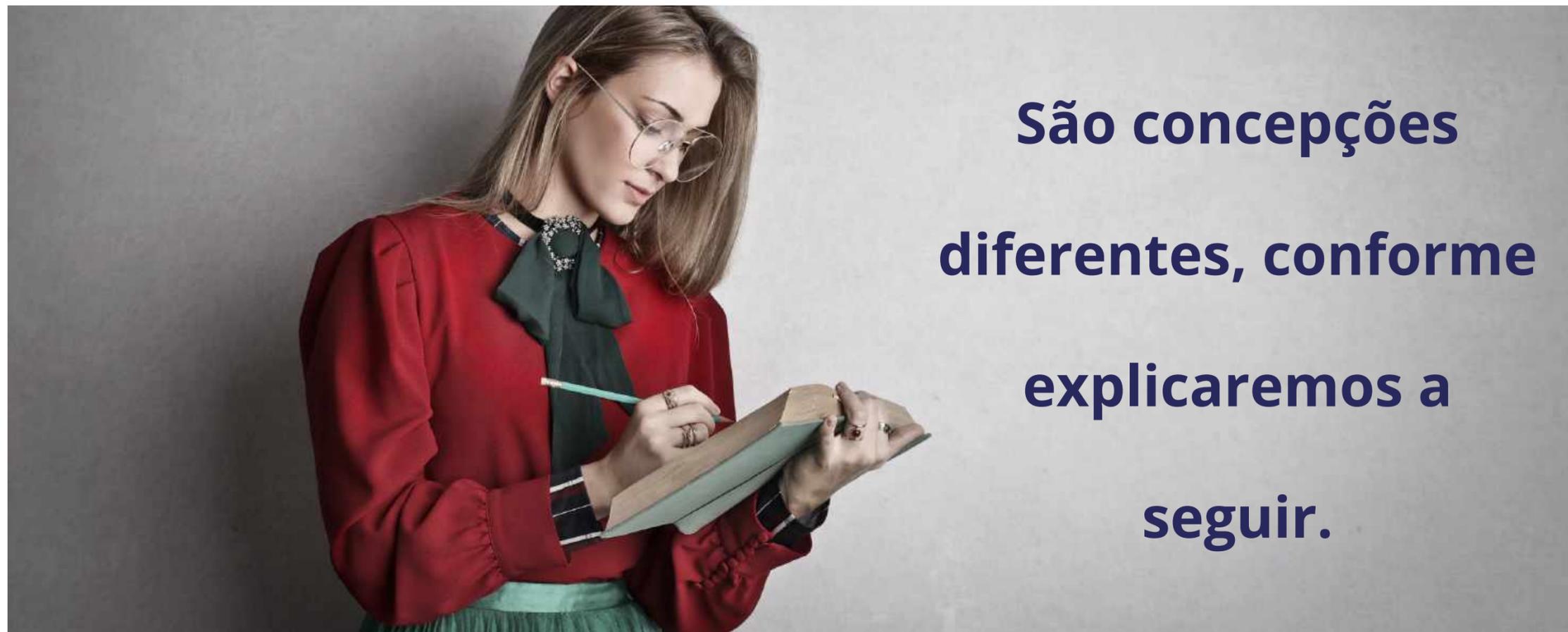
Salientamos que as orientações do NuPe não são regras, mas sim estratégias pedagógicas para que cada estudante, a partir de suas especificidades, se organize para um estudo mais planejado alcançando dessa forma uma aprendizagem significativa. Nessa direção, convidamos você estudante a nos acompanhar ao longo desse material!

1. Educação a Distância (EaD) x Atividades Pedagógicas Não Presenciais (APNP)

**O que são Atividades Pedagógicas não Presenciais?
É a mesma coisa que Educação a Distância?**

1.1 Conhecendo e Diferenciando Educação a Distância (EaD) x Atividades Pedagógicas Não Presenciais (APNP)

As concepções pedagógicas e os processos formativos e educacionais são produtos históricos e, por isso, socialmente construídos e modificados conforme a necessidade humana. No campo educacional, existem diversas abordagens, tendências e formatos pedagógicos de ensino e aprendizagem.



**São concepções
diferentes, conforme
explicaremos a
seguir.**



1.1.1 Educação a distância

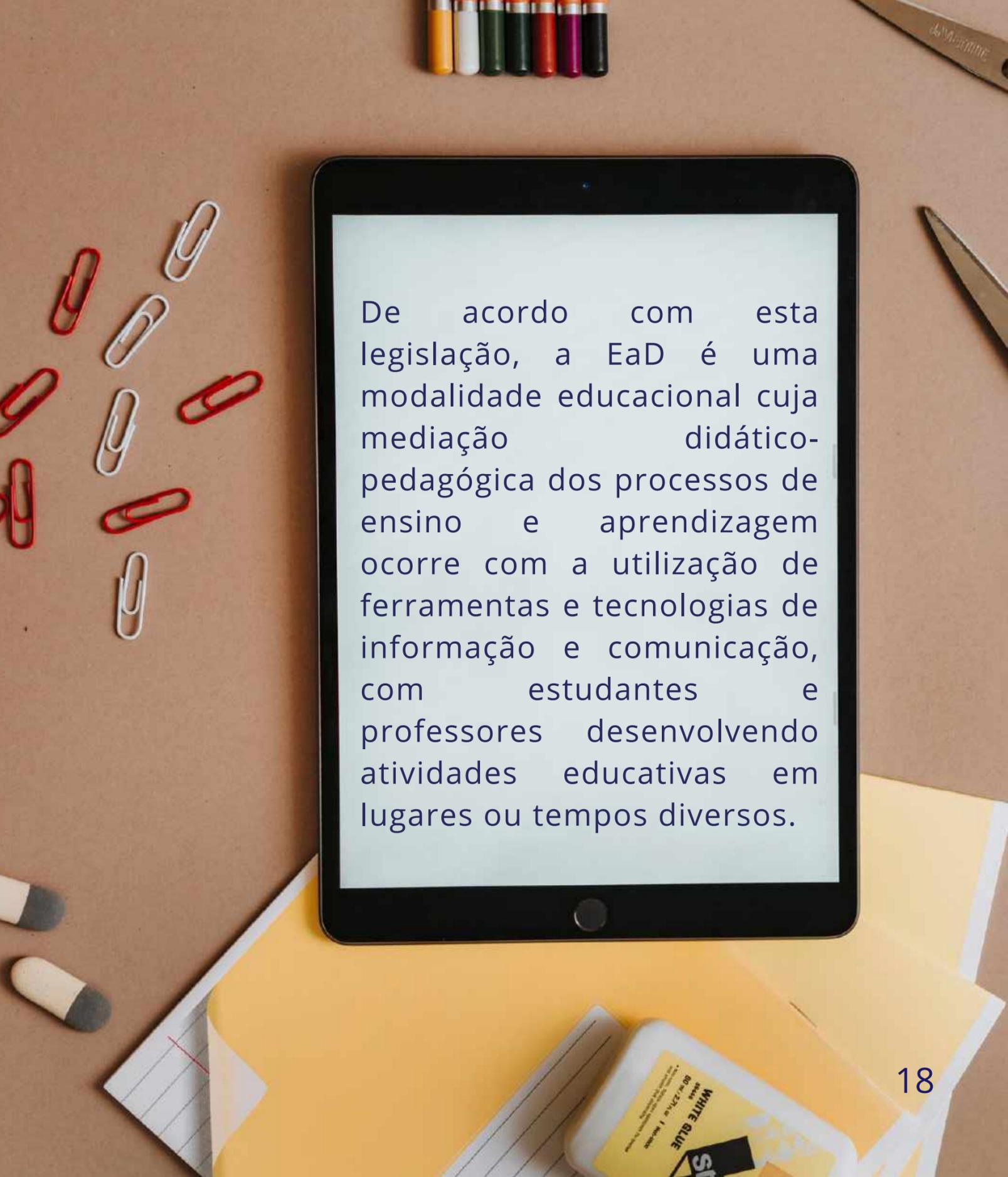
É uma modalidade de ensino que tem legislação nacional com Diretrizes específicas que a caracterizam e orientam o processo de ensino e aprendizagem, sendo este, mediado pelos suportes tecnológicos digitais e de rede, podendo ter momentos presenciais ou totalmente a distância.

De forma simples dizemos que, professores e estudantes interagem por meio de atividades síncronas e/ou assíncronas em espaços e tempos distintos. O termo “a distância” explicita sua principal característica: a separação física do professor e do aluno em termos espaciais, não excluindo, contudo, o contato direto dos estudantes entre si ou do discente com o docente , a partir do uso dos meios tecnológicos (JOYE; MOREIRA; ROCHA, 2020).

EaD no Brasil

O que diz a legislação?

A Lei nº 9394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional, em seu artigo 80 trata do ensino não presencial, preconizando que o Poder Público incentivará o desenvolvimento e a veiculação de programas de ensino a distância, em todos os níveis e modalidades de ensino, e de educação continuada. A Educação a Distância (EaD) é uma modalidade de ensino/aprendizagem regulamentada pelo Decreto-Lei nº 2.494, de 10 de fevereiro de 1998, do Ministério da Educação, regulamentando o Art. 80 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN 9394/96).

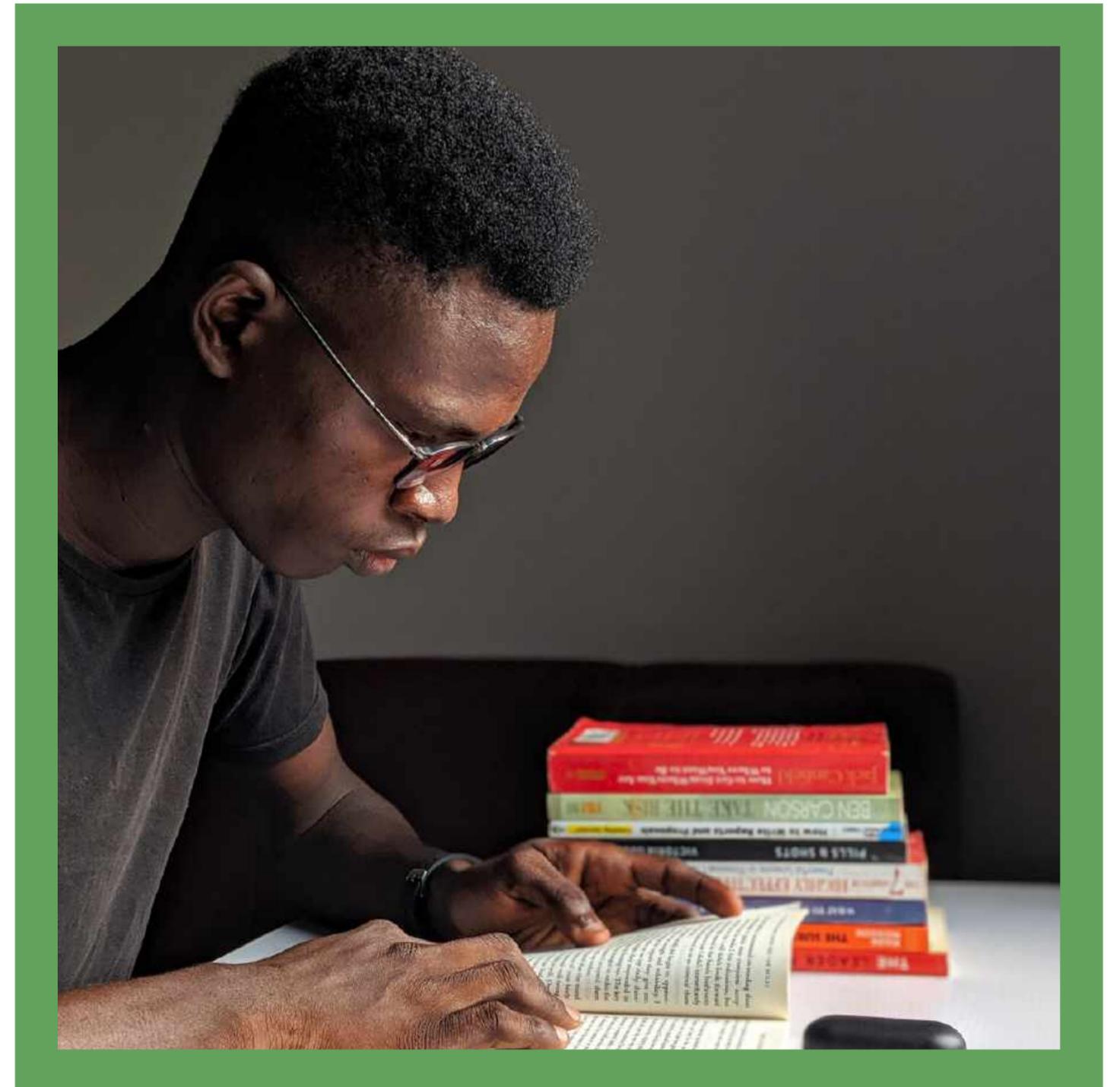


De acordo com esta legislação, a EaD é uma modalidade educacional cuja mediação didático-pedagógica dos processos de ensino e aprendizagem ocorre com a utilização de ferramentas e tecnologias de informação e comunicação, com estudantes e professores desenvolvendo atividades educativas em lugares ou tempos diversos.

1.1.2 Atividades pedagógicas não presenciais

Não tem legislação própria, assim como não é uma modalidade de ensino. É caracterizada como um modelo pedagógico que em alguns momentos confunde - se com educação a distância, especialmente pelo uso das tecnologias. Todavia, são propostas diferentes e cabe ressaltar que EaD vem há muito tempo sendo estudada e discutida por pesquisadores, cuja concepção se encontra consolidada na legislação, conforme já mencionado, e com metodologias específicas.

Enquanto, as atividades pedagógicas não presenciais trata-se de um modelo de ensino e aprendizagem que começa a ser “desenhado”, é algo emergencial em que práxis pedagógicas e metodologias específicas estão sendo discutidas, analisadas e implementadas.



Certamente, a Universidade não tem a intencionalidade de recriar um novo modelo educacional, mas sim possibilitar aos estudantes, momentaneamente, acesso aos conteúdos e disciplinas acadêmicas com o intuito de manter o vínculo institucional e ainda minimizar os efeitos do isolamento social, sendo que, as aulas ministradas remotamente/digitalmente retornarão ao formato presencial tão logo a crise sanitária esteja sob controle (JOYE; MOREIRA; ROCHA, 2020, p. 7).

Importa dizer que a Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, após reflexão com comunidade acadêmica, definiu uma concepção para “atividades pedagógicas não presenciais” apresentada na Resolução Normativa 140/2020/Cun que dispôs sobre o redimensionamento das atividades acadêmicas da UFSC e aprovou o Calendário Suplementar Excepcional 2020.1.

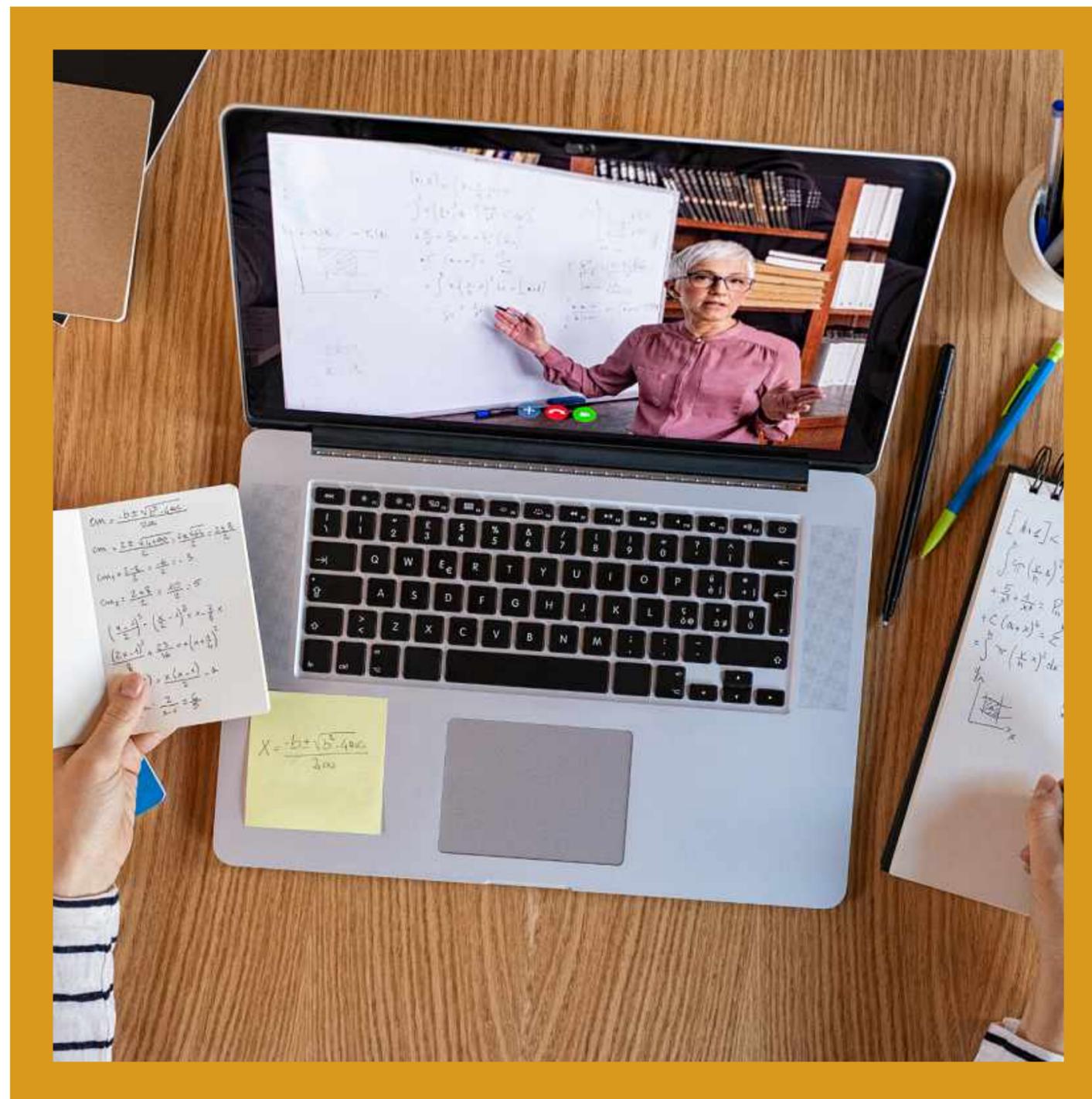
Assim, de acordo com esta normativa “trata-se de um conjunto de atividades disponibilizadas aos estudantes no Ambiente Virtual de Ensino e Aprendizagem Moodle, síncronas e assíncronas, utilizando tecnologias de informação e comunicação, a critério dos docentes e dos colegiados dos departamentos e dos cursos”.



O acesso às atividades pedagógicas não presenciais pode ser síncrono e assíncrono:

1.1.3 O que são atividades pedagógicas síncronas?

- São atividades que acontecem pelo Ambiente Virtual de Ensino Aprendizagem (AVA), com horário agendado previamente, ou seja, on-line;
- A interação entre professores e alunos acontece em tempo real, possibilitando assim, o contato e comunicação com várias pessoas simultaneamente;
- Possibilita a apresentação de trabalhos, webinar ao vivo, debates e questionamentos em tempo real;
- Exemplos de atividades síncronas: Discussão em chats, participação em webconferências (seminários, aulas de dúvidas, mesas redondas, reuniões, etc.), horário para tirar dúvidas (em chats ou comunicadores instantâneos).



1.1.4 O que são atividades pedagógicas assíncronas?

- São atividades disponibilizadas no AVA e a interação acontece em tempos diferentes, por exemplo e-mails e fóruns;
- As atividades podem ser acessadas e realizadas pelo estudante a qualquer momento, respeitando-se as datas e prazos determinados ou acordados com o professor;
- Possibilita a visualização de aula gravada, a realização de trabalhos em grupo a distância, grupo de estudos virtuais, elaboração individual de trabalho, de provas, visualização de vídeos, dentre outras.





DICA

As atividades pedagógicas não presenciais seguem encaminhamentos didático-pedagógicos flexíveis e materiais dinâmicos, elaborados e personalizados pelo professor de acordo com a especificidade de cada turma e disciplina.



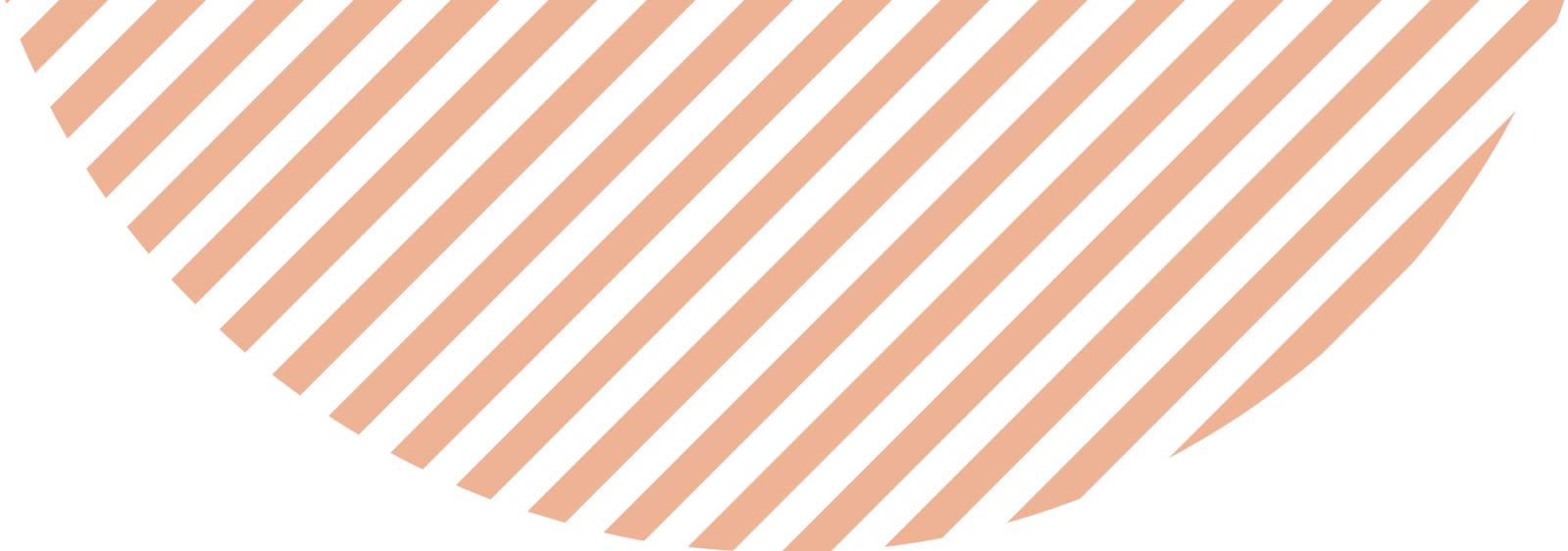
Portanto, assista as aulas síncronas e assíncronas, identifique suas dúvidas e elabore perguntas que servirão tanto para compreender o conteúdo apresentado como base no constructo de novos conhecimentos.

Para além de boas respostas, por vezes, é muito mais produtivo e eficaz formular boas perguntas.

Premissa que vale para a modalidade presencial e também não presencial.



2. Como ocorre a aprendizagem?



2.1 O que é aprendizagem?

A aprendizagem, apesar de ser constituída e elaborada de maneira muito peculiar e subjetiva por cada indivíduo está imbuída de fatores históricos, culturais que auxiliam na formação e modulação de pensamentos, comportamentos, assim como na criação e modificação de novos hábitos e valores que se desejam internalizar e arraigar. É um processo contínuo e ocorre ao longo da vida (MÉSZÁROS, 2008).

Nesse sentido, ao olhar para o percurso formativo cabe refletir sobre as seguintes questões: “O que é que aprendemos nesse percurso?”, e mais, “Como (re)aprender a estudar em um contexto pedagógico não presencial de maneira autônoma?” Se aprendemos durante todo o tempo, o fato é que precisamos tornar consciente esse processo de aprendizagem. Sendo assim é essencial também o questionamento: Qual a importância do estudar e para quê aprendo? ”

A atividade de estudar, aprender, ressignificar saberes e conhecimentos é uma característica essencialmente humana, pois o homem é um ser social por natureza.

Nessa direção, a educação deve ser entendida como uma necessidade, sendo a aprendizagem o resultado da apropriação de conhecimentos culturais, que permitem a ampliação da “visão de mundo”, como também a organização do pensamento e da ação sobre o mundo natural e social.

A educação propicia ao homem o acesso ao produto histórico construído por toda a humanidade, e é efetivada a partir das mediações da experiência social caracterizadas por um processo educativo intencional e planejado voltado para o desenvolvimento das capacidades psíquicas superiores (atenção e concentração voluntária, memória, consciência, percepção, atenção, fala pensamento, vontade, formação de conceitos, emoção) que são elaboradas a partir de uma primeira capacidade humana: a capacidade infinita de aprender! (VYGOTSKY, L. S., 1991; .LEONTIEV, A., 1978).



2.2 Como construir momentos e situações de aprendizagem significativa no autoestudo?

Para desenvolver o nível de aprendizagem real e também significativa no modelo de ensino não presencial, é fundamental que você estudante pense em espaços e situações de aprendizagem de acordo com as suas condições materiais, emocionais e pedagógicas, visto que não há, momentaneamente, a possibilidade de interação presencial com colegas e professores presencialmente, o que torna necessário adotar uma metodologia para conduzir o autoestudo de forma eficaz



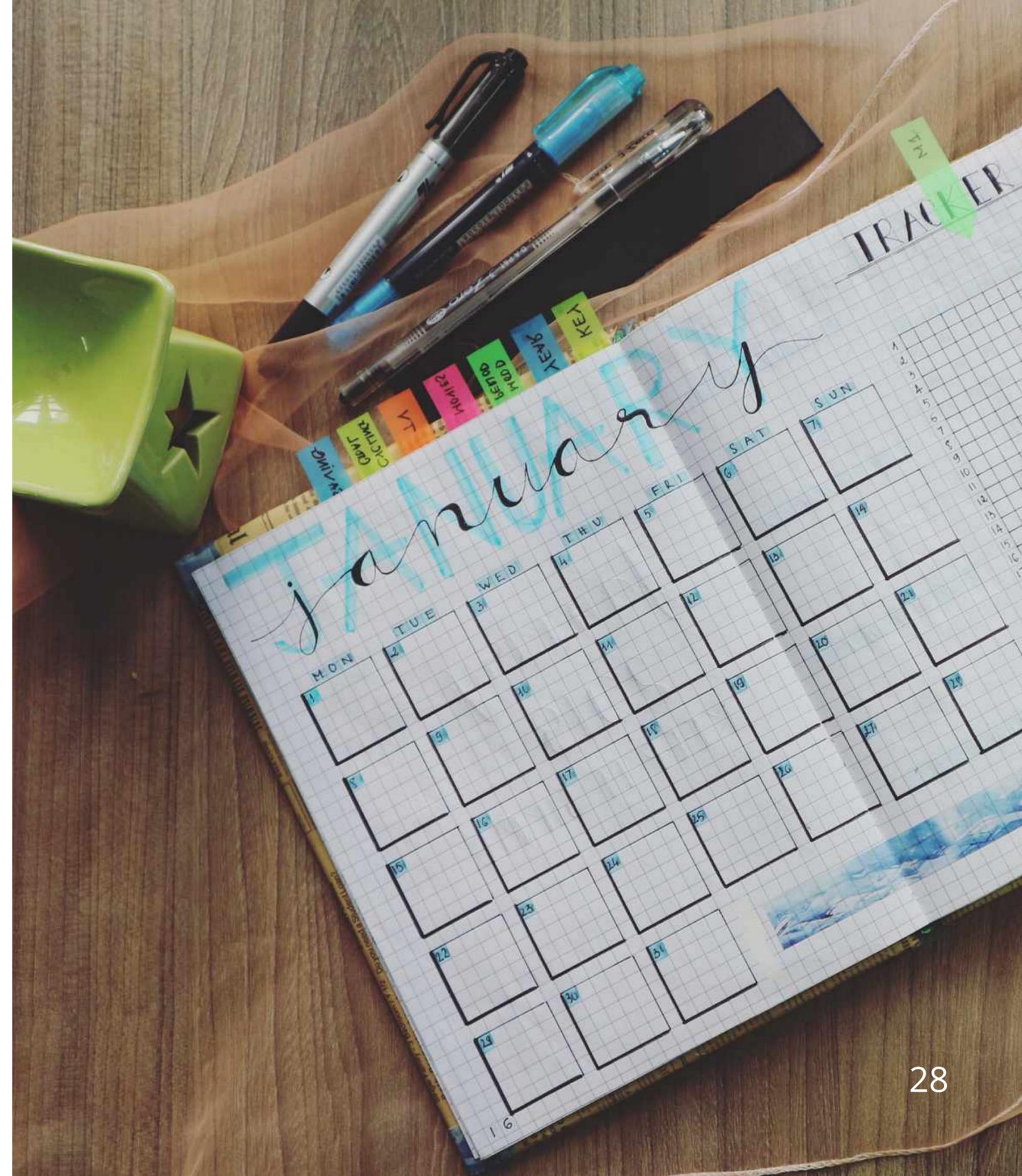
2.3 Como desenvolver um autoestudo eficiente

Para um autoestudo eficiente, primeiramente é necessário disciplinar-se, criando uma rotina consciente de organização que favoreça o desenvolvimento de outras características ou habilidades importantes para a aprendizagem e autonomia acadêmica.

2.3.1 Auto-organização

Lembre-se que para um bom rendimento e aproveitamento dos estudos é muito importante a delimitação de um tempo para cada disciplina, o planejamento e a elaboração prévia sobre “como estudar”, isto é, quais as atividades/estratégias/métodos de aprendizagem que funcionam para você, "elaboração de resumos, leitura reflexiva, revisão de conteúdos em voz alta, resolução de exercícios, etc".

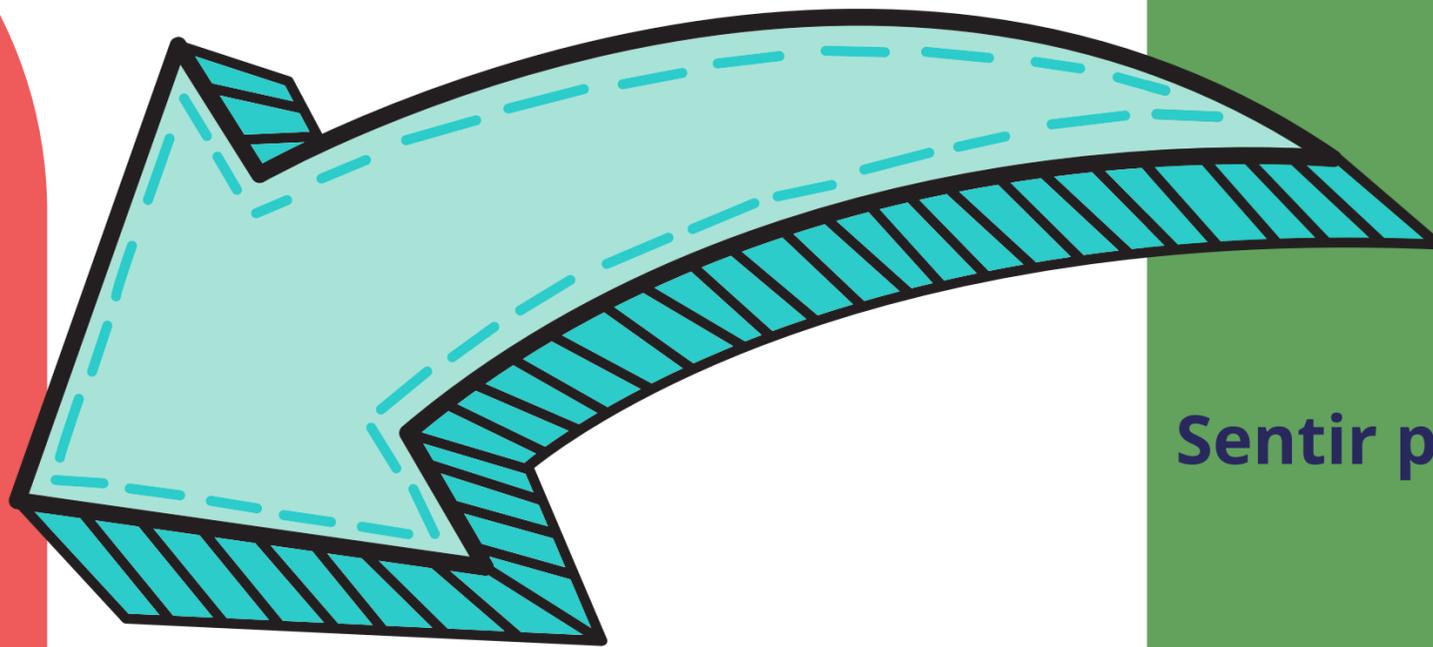
Dessa forma, quando chegar o momento de estudar você saberá exatamente o que fazer e como começar, evitando a desmotivação e conseqüentemente o ciclo da procrastinação. Tem dificuldade com auto-organização? Utilize materiais de apoio para registro como agendas, quadros na parede, lembretes, bilhetes, tabelas, cronogramas, planners, avisos/alarmes no celular.



2.3.2 Memória duradoura, como se forma?

A memória é uma capacidade psíquica superior que pode ser de curta ou longa duração sendo desenvolvida e melhorada por meio de exercícios e estratégias que favoreçam o seu armazenamento e evocação. Pesquisas na área da neurociência demonstram a importância das emoções na retenção e recuperação mnemônica. Isso significa que tudo o que pensamos, sentimos, experimentamos em relação ao nosso processo de aprendizagem influencia diretamente no arquivamento e lembrança das informações e conhecimentos.

**MEMÓRIA
DURADOURA**



Repetir a atividade

+

Repousar (pausa/descanso)

+

Sentir prazer em executar a atividade (emoção)

=

MEMÓRIA PERMANENTE/APRENDIZAGEM

2.3.3 Entendendo as 4 etapas de uma memorização eficiente!

Atenção voluntária: desenvolve-se ao longo de todo o processo escolar e se intensifica no percurso acadêmico, se refere a capacidade de concentração consciente e focada em uma determinada atividade que estamos a desempenhar.

Compreensão: Compreender o conteúdo significa a internalização/incorporação de conhecimentos significativos na memória de longa duração. Esse processo geralmente ocorre com o reforço e associação de conhecimentos prévios a novos. Se sabemos explicar, então sabemos! Caso contrário, não houve compreensão, mas “decoreba”, que em pouco tempo será esquecida, pois ficou na memória de curta duração.

Armazenamento/Retenção: Nessa fase, o cérebro já processou e relacionou todos os novos conhecimentos, fazendo várias sinapses e conexões cerebrais que ficarão armazenadas na memória de longa duração.

Evocação/Recuperação: Uma vez que já houve o armazenamento de determinados conhecimentos, a fase final é o momento de evocação do que aprendemos, geralmente é necessário a utilização dos sentidos e de saberes associados para lembrarmos de maneira rápida e eficiente. Se não conseguimos nos lembrar de algo significa que ainda não passamos pela fase de retenção, por isso é fundamental reforçar os conteúdos criando memórias positivas para que o processo de recuperação ocorra mais facilmente.



DICA

Lembre-se repetir para memorizar é diferente de analisar, refletir e compreender os conteúdos e então memorar.

Somente ao compreender e registrar a informação se está memorizando.



3. Estudo e aprendizagem nas atividades pedagógicas não presenciais

Estudar para aprender é uma atividade complexa e que requer do estudante um papel ativo e construtivo durante o processo de aprendizagem. É imprescindível definir objetivos, pensar em estratégias e criar hábitos de estudo que favoreçam o processo de aprender.



3.1 O papel do estudante

É papel do estudante frente ao processo de ensino e aprendizagem ser proativo, crítico e investigativo assumindo, em grande medida, a responsabilidade por seu desempenho acadêmico e, como sujeito de um repertório próprio de conhecimentos, pensamentos e anseios deve ser sempre o autor e condutor do seu percurso de formação.





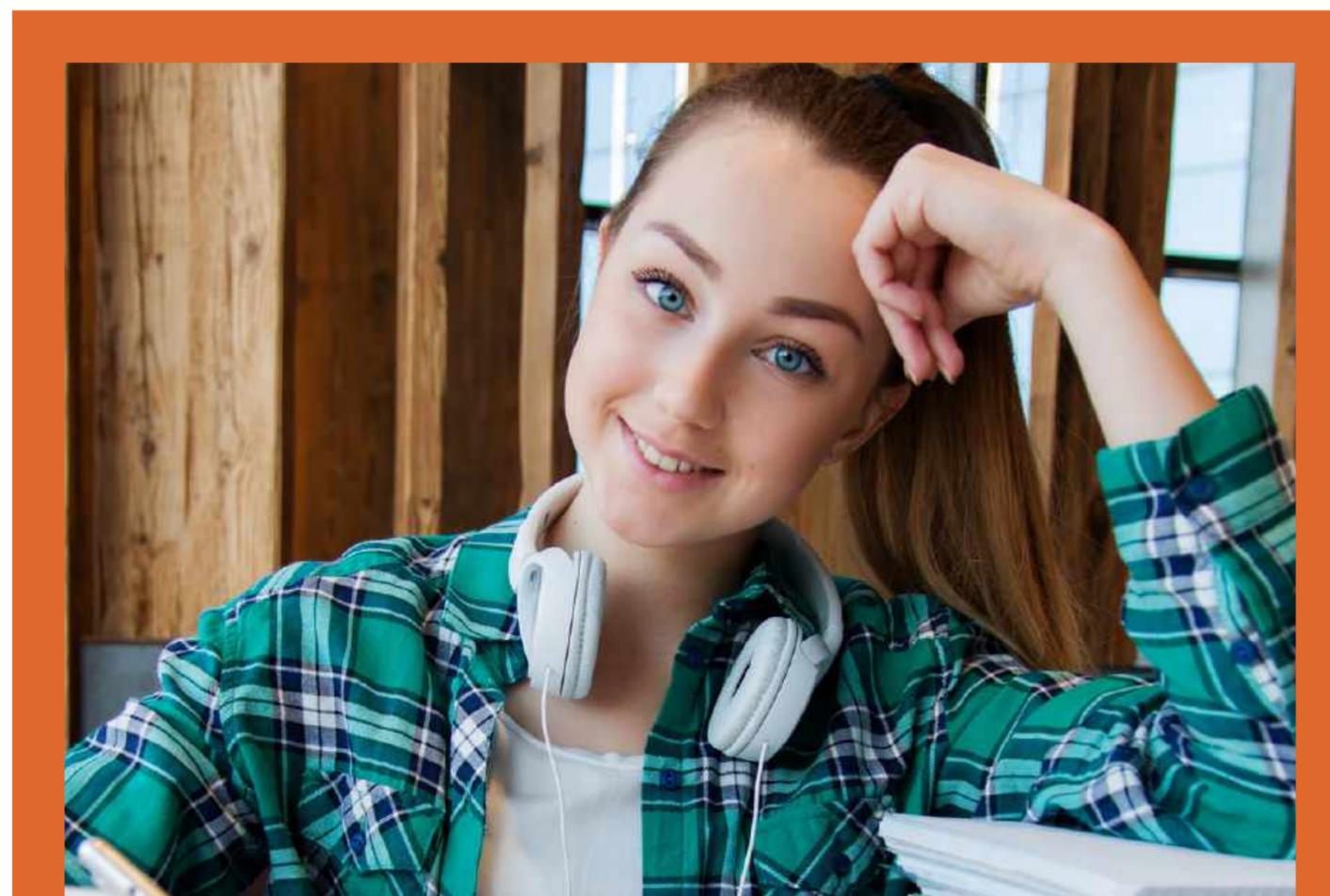
Com o início das APNPs é muito importante que você estudante conduza com autonomia, responsabilidade e comprometimento as atividades, se dedicando com rigor às leituras e materiais disponibilizados pelo professor no ambiente virtual de ensino e aprendizagem (AVA), interagindo com o docente e colegas no momento das interações síncronas, definindo um período/tempo semanal e diário de estudo.

3.2 Autonomia

**O que significa autonomia?
E ser um estudante autônomo?**

Autonomia no contexto de uma relação pedagógica, significa reconhecer no outro sua capacidade de ser, de participar e decidir, configurando-se como ato de liberdade e compartilhamento. Também, significa a competência que o estudante tem de “tomar para si” sua aprendizagem, sua própria formação, manifestando assim um sentido político e emancipatório. Autonomia é condição que se desenvolve ao longo de toda a vida e pode ser construída em diferentes contextos e no convívio com o outro (PRETI, 2005).

Ser um estudante autônomo significa reconhecer suas necessidades de estudo, formular objetivos, selecionar conteúdo, projetar estratégias para estudar, arranjar materiais e meios didáticos, adotar uma metodologia, identificar fontes humanas e materiais adicionais, bem como quanto ele próprio organiza, dirige, controla e avalia o processo de aprendizagem (PETERS, 2006).



3.3 Comprometimento

Significa responsabilizar-se pelo processo de aprendizagem, cumprindo com rigor a parte que lhe cabe enquanto estudante. Significa participar das atividades síncronas e acessar as atividades assíncronas disponibilizadas pelo professor, estudar, fazer resumos, esquemas, exercícios, para na sequência, interagir nos chats e fóruns com colegas e docentes, fazer as avaliações, realizar trabalhos culturalmente.





3.4 Estabelecer objetivos concretos

Lembre-se que estudar para aprender requer como primeira atividade o estabelecimento de objetivos que sejam:

- **Realizáveis:** Todo planejamento deve ser exequível! Para muitos estudantes o estudo é um compromisso a mais na jornada diária. Nesse sentido, toda e qualquer gestão do tempo precisa levar em conta as demais atividades, por exemplo: trabalho, lazer, descanso, alimentação, acesso às redes sociais, exercícios físicos, dentre outras, para então se definir o número de horas diárias que serão destinadas ao ato de estudar. O segundo passo é a definição de um horário fixo, que possa ser cumprido diariamente para os estudos.

É importante que esse plano seja realizado sempre no início de cada semana visualizando os compromissos no decorrer desta e os períodos disponíveis. E, sempre que necessário rever e reajustar.

Anotado e comunicado:

Para alcançar suas metas é imprescindível lembrar-se delas e, portanto, se faz necessário anotá-las. É importante comunicar as pessoas que convivem no mesmo espaço sobre seus horários e metas. Contar com o apoio dos demais é uma estratégia que favorece o hábito de estudos.

Pessoal:

O horário, assim como o planejamento deve se ajustar às necessidades de cada um. Caso tenha mais estudantes dividindo o mesmo espaço, cada um precisa contemplar as suas especificidades e, portanto, todo planejamento é individual.

Reservado um tempo para o descanso e lazer:

Todo trabalho contínuo tende a gerar fadiga física e mental, reduzindo drasticamente o rendimento e engendrando pensamentos negativos com relação ao estudo. Logo, se você cumpriu com os seus objetivos aproveite o final de semana para mudar de atividade.



Cabe lembrar que um estudo eficiente exige autodisciplina e organização, além do aprendizado quanto a programação do tempo e das atividades considerando os desafios enfrentados em cada disciplina.



DICA

Estudante,
aproveite esse momento de atividades pedagógicas não presenciais para o autoconhecimento, identificando facilidades e dificuldades na condução do seu processo de aprendizagem; não para supervalorizar-se ou menosprezar-se, mas sim, para definir o caminho a ser trilhado para alcançar objetivos e metas do início ao final do curso.



4. A organização dos estudos

Ao iniciar sua sessão de estudos lembre-se que qualidade vale muito mais do que quantidade. Muitas vezes, o rendimento de 1 hora estudando com concentração total é muito mais significativo do que duas horas, com distrações, acessando mídias, respondendo mensagens, etc.

Para um estudo profícuo desligue o celular ou o mantenha longe. Certamente, você terá tempo também para as redes sociais, portanto coloque em sua planilha de compromisso horários distintos para cada atividade.

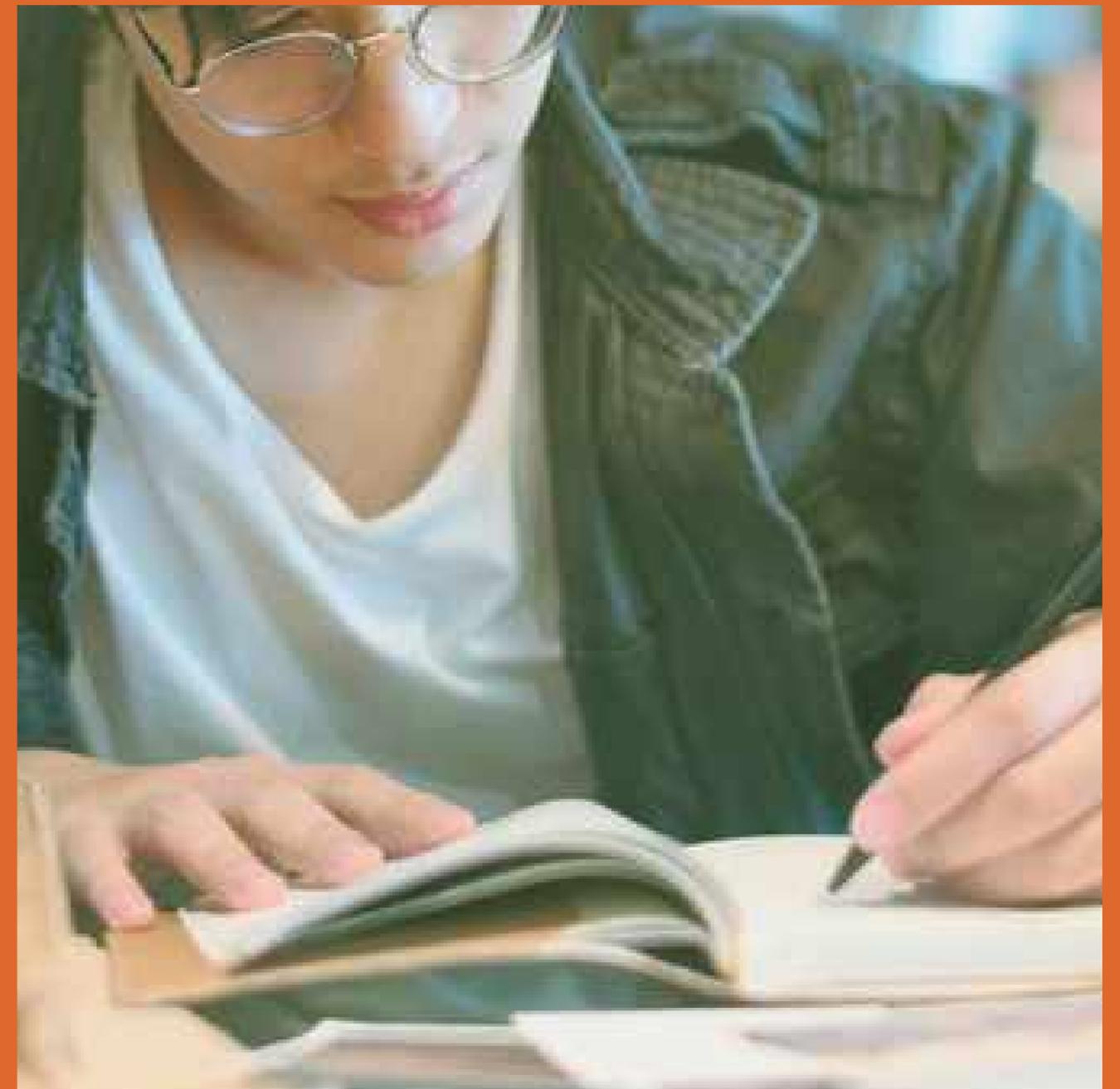
É importante lembrar que ser estudante no ensino não presencial é tornar-se responsável por delinear e organizar as melhores e mais adequadas estratégias de aprendizado, a fim de construir conhecimento e desenvolver a autonomia; é ser protagonista de sua trajetória acadêmica.

4.1 A organização para as aulas síncronas e assíncronas

- Inicie o acesso a sala virtual com pelo menos 10 minutos de antecedência do horário agendado para a aula;
- Disponha de recursos para anotações. Dê preferência para materiais que possam ser organizados com facilidade e não se percam, como por exemplo cadernos ou fichários;
- Identifique seus registros: disciplina, assunto, data;
- Anote aspectos enfatizados pelo professor durante a exposição: títulos, pontos-chave; indicação de referenciais, enfim, destaque os apontamentos que foram ressaltados pelo docente;



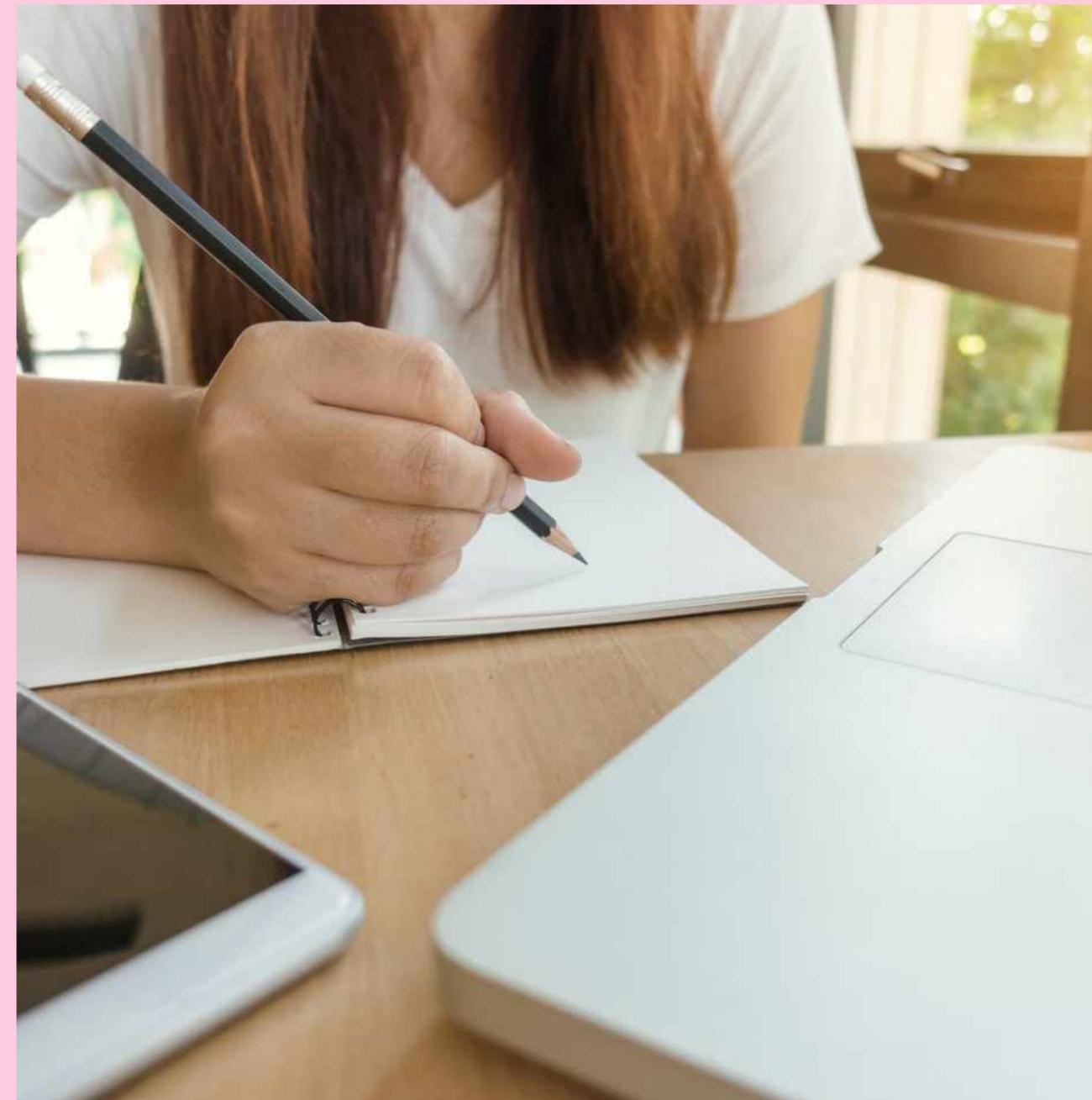
- Deixe espaços para completar suas anotações após a aula e indicar dúvidas quando for revê-las;
- Faça anotações sintéticas, com suas próprias palavras e que favoreçam o autoestudo;
- Tire todas as suas dúvidas. Se não for possível no momento da aula, agende um horário posterior com o professor ou mesmo pelo chat;
- Reveja seus registros após a aula em que foram realizadas, no mesmo dia ou no dia seguinte.



4.2 Planejamento e organização da sessão de estudos

Para as atividades pedagógicas não presenciais é primordial que o estudante se organize, elabore um plano de estudos com respectivo quadro de horários.

Considere como um ponto positivo a flexibilidade para sistematizar seu cronograma, considerando os horários disponíveis e que melhor lhe convém. Lembrando sempre que essa é uma condição essencial, da mesma forma, que precisa ter ciência de que flexibilização não significa procrastinação.



O seu cronograma de estudo precisa ser considerado aula e, portanto, não pode ser adiado. Para cada disciplina você deve construir uma planilha. O total de horas você deve definir considerando o volume e dificuldade com tais conteúdos e conceitos que precisam ser apreendidos, listas de exercícios, atividades avaliativas, etc.

Portanto, a efetivação de todo e qualquer plano, primeiramente, requer um esforço analítico sobre as questões pontuadas, para então sistematizar com eficácia o momento de estudo. Adotar uma metodologia para estudar significa utilizar estratégias e instrumentos adequados para o trabalho de aprender tornando a aprendizagem mais interessante, significativa e prazerosa.

Considere sempre que, ao elaborar o plano de ensino o professor faz uma seleção com muito rigor dos conteúdos a serem tratados em sua disciplina. Portanto, no momento de estudar não esqueça: existe uma sequência lógica que você precisa seguir contemplando todos os conteúdos disponibilizados pelo docente. O que muda é o tempo dedicado para cada um, levando em conta sempre, o grau de dificuldade e a extensão.





Apesar da aparente rigidez na proposta metodológica de estudos que apresentamos a seguir, sem sombra de dúvida, compreende um mínimo necessário de organização sistematizada que todo estudante universitário deve seguir para o sucesso acadêmico, em especial, durante as atividades pedagógicas não presenciais que torna esse processo ainda mais solitário, considerando que todo contato com professores e colegas se dará de forma virtual.

Ao elaborar um plano de estudos é necessário também fazer a gestão do tempo. Embora se tenha a flexibilidade de horários se faz pertinente tê-los definidos diariamente para o estudar.

Caso contrário corre-se o risco de apenas postergar, chegando-se ao final da semana sem ter cumprido com os objetivos estruturados. Lembre-se:

COMPROMETIMENTO!

4.3 Fazendo a gestão do tempo e das atividades

Mais do que fazer um levantamento do tempo disponível e definir uma minuciosa divisão do horário de estudo é, preciso o comprometimento de cada um para cumpri-lo com rigor.

Como é impossível definir normas gerais e que atendam a todos, o que se pretende é mostrar como cada um precisa se organizar a partir das características pessoais.

Mostramos um caminho necessário e possível que servirá de base para que cada estudante organize seu cronograma, respeitando as condições materiais e emocionais, mas, sem esquecer jamais de seus objetivos com o ingresso no curso.

Reiteramos que o horário de estudo deve ser pessoal, realista e regular. Por isso, você precisa, analisar semanalmente qual é o tempo que dispõe para as atividades acadêmicas, sejam síncronas ou assíncronas;





- Estabeleça prioridades entre todas as atividades possíveis para dispor de mais tempo para o estudo;
- Quando definido o total de horas de estudo necessário distribua-os regularmente ao longo da semana;
- Para manter um hábito de estudo, é indicado que se estude pelo menos 5 dias por semana e, sempre que possível, à mesma hora e no mesmo lugar;
- A carga horária para estudar diariamente depende dos objetivos de cada estudante, da quantidade e complexidade dos conteúdos, da proximidade das avaliações, etc. Ao iniciar uma programação de estudo, é normal fazer ajustes ao longo da semana. Com o tempo e o autoconhecimento você fará um cronograma com bastante precisão.

Ao fazer a gestão do tempo é importante duas considerações:

- Estudar sempre no horário que programou. Descumprir com uma meta auto-imposta, via de regra, é o caminho para desistir. Se a programação do planejamento não é adequado se faz necessário readequar no plano da semana seguinte;
- Iniciar a sessão de estudos ciente de que esse momento tem um tempo determinado facilita a concentração, além que contribui para uma rotina de estudo diária.



4.4 Planejamento das atividades

Ao realizar o planejamento é necessário considerar que as atividades de uma disciplina não coincidam com as de outra, ou mesmo, com outros afazeres não acadêmicos que precisa realizar no dia. Por isso, é muito valioso elaborar um cronograma com todas as atividades diárias, esse exercício possibilita visualizar melhor o horário disponível para estudo.

Após realizar a gestão do tempo e definir o período de estudo diário faça o planejamento da rotina de estudos:

- A duração do estudo varia em função do número e do grau de dificuldade com o conteúdo de cada disciplina;
- É importante lembrar que o grau de dificuldade de um determinado conteúdo não é igual para todos os estudantes. Portanto, se faz necessário a autoavaliação constante;
- É preciso levar em conta que os pré-requisitos que se dispõe, a complexidade, a extensão, o interesse com relação a determinado conteúdo são fatores que determinam o grau de dificuldade.

Sendo assim, para ter sucesso com o estudo é necessário identificar quais fatores interferem no processo de aprendizagem para definir as estratégias mais adequadas.

4.4.1 Como realizar uma programação semanal de estudos

Sempre no início da semana é necessário distribuir o tempo de estudo já definido ao longo dos dias. Não se recomenda a distribuição desse tempo de forma proporcional entre as disciplinas, haja vista que estas apresentam diferentes níveis de dificuldade e, logo, requerem tempo diferenciado de dedicação;



- As necessidades de cada um devem determinar quais disciplinas estudar em cada dia da semana (considere sempre as atividades síncronas e assíncronas), bem como o tempo necessário;
- A programação pode ser revista considerando novas atividades que porventura surgirem, de preferência sem alterar o tempo total de horas definido para a semana.
- Para planejar uma semana de estudos é imprescindível lembrar de todos os compromissos com cada disciplina e, também, os de ordem pessoal;
- Reserve um tempo do seu sábado ou domingo para organizar a semana seguinte de estudos;
- Sempre que possível estabeleça um lugar e um horário regular para estudar

Não acumule atividades de uma semana para outra. É de suma importância entrar na plataforma virtual todos os dias, para se inteirar dos materiais disponibilizados pelo professor, atividades avaliativas, discussões dos fóruns, etc. Assim como, é de grande valia organizar o material didático em seu computador pessoal, criando seu espaço digital com uma pasta para cada disciplina. Isto favorece a sua organização momentânea, enquanto realiza as atividades e trabalhos, além de ser um auxílio em um momento futuro, uma vez que, os conteúdos virtuais podem ficar indisponíveis após o encerramento da disciplina.



4.4.2 Como organizar o seu estudo diário

Diariamente, ao iniciar a sessão de estudos é necessário ter em mãos o planejamento sobre o quê estudar, que conteúdos? Que atividades? Quais materiais vai precisar para esse momento?

- Inicie com uma revisão do que estudou no dia anterior, ou da atividade síncrona, lendo os resumos que fez;
- O segundo momento deve se voltar para a aprendizagem de novos conteúdos, textos, vídeos, resolução de exercícios, elaboração de fichamentos, resumos, esquemas, etc;
- Se a programação de estudo contempla um prazo longo, por duas ou mais horas, faça pequenos intervalos a cada hora (5 minutos) ou quando perceber que o foco e concentração diminuíram;

- Durante a sessão de estudos, deixe televisão e celular desligados. Reserve sempre um tempo após os estudos para o acesso às redes sociais ou entretenimento.
- Ao final de toda jornada de estudos avalie qual foi o rendimento, o que prendeu? Consegue explicar o conteúdo? Consegue resolver os exercícios? Se sim, você está no caminho certo. Se não, precisa reavaliar o tempo, a metodologia, o local, enfim, identificar quais os fatores que inviabilizaram a aprendizagem.
- O objetivo último da sessão de estudo é a aprendizagem e não apenas cumprir um horário.

4.4.3 Lugar adequado para o estudo.

- Preferencialmente estudar sempre no mesmo lugar. É preciso considerar a rotina da casa e, então, escolher um espaço fixo para estudar onde ficarão todos os materiais necessários. Mudar diariamente o local onde se estuda limita a capacidade de concentração;
- O ambiente precisa ser tranquilo, com o maior grau possível de silêncio;
- Ter boa iluminação, melhor se for fonte natural, com a luz do sol, por exemplo perto de uma janela, evitando assim a sonolência;
- Lugar limpo e ventilado. É fundamental, independentemente de espaço; grande ou pequeno ter sempre livros, cadernos e demais materiais organizados.
- Mesa e cadeira que favoreçam uma postura corporal adequada para que você não se sinta cansado em um curto período e mantenha-se disposto para aprender e interagir nos espaços e momentos virtuais de aprendizagem.





DICA

Lembre-se: você mudou de status, agora é um estudante universitário e seus objetivos em cada disciplina não podem se limitar a alcançar a média mínima para aprovação. Todo seu esforço durante a caminhada acadêmica precisa ter foco no seu desenvolvimento intelectual, em apropriar-se criticamente dos conteúdos e, por consequência, obter êxito nas disciplinas que frequenta.



5. A Saúde Mental no processo de aprendizagem

As emoções interferem diretamente no processo de aprendizagem. De forma positiva elas favorecem e reforçam aspectos motivadores, mas de forma negativa, também podem afetar e até mesmo bloquear a aquisição de novos conhecimentos.

A cognição não pode ser separada das emoções, já que elas religam o nosso cérebro para acomodar o que foi aprendido. Para que a aprendizagem seja efetiva são necessários três elementos atuando em conjunto, são eles: emoções reguladas, o conhecimento consciente e as estratégias cognitivas. Se o conhecimento não for significativo, ele tende a ser apagado da memória de longo prazo e a não ser registrado profundamente no sujeito.

As emoções afetam as funções cognitivas de atenção, percepção e memória. Se o aluno percebe-se como alguém capaz de aprender, ele motiva-se mais porque tem uma expectativa de recompensa pelos seus esforços. Da mesma forma, sentimentos de incapacidade e de inadequação dificultam e podem até paralisar todo o processo. (Fonseca, 2016)



5.1 Motivação

A autonomia, fundamental para o estudo de forma não presencial, é uma habilidade essencial não só para a vida acadêmica, mas para a profissional. A constante necessidade de atualização exige que a pesquisa e o estudo sejam algo contínuo. Sempre que um novo hábito precisa ser adquirido, temos uma certa resistência no início. Passamos por um processo de adaptação e um esforço maior é exigido no início. Depois de um tempo aprendemos aquele comportamento e fica algo que fazemos com naturalidade sem mesmo percebermos.

A palavra motivação na sua origem, significa: um motivo para iniciarmos uma ação. De acordo com a teoria das Metas para Realização (BZUNEC, 2004) nossos maiores motivadores, são os nossos objetivos a serem atingidos, nossas metas e propósitos. É importante pensarmos que os nossos esforços nos aproximam mais de onde queremos chegar, que é completar a formação. As pesquisas mostram que os anos de estudo estão diretamente ligados com maiores salários.

A motivação mais intensa está ligada à fatores internos, ou seja à intrínseca. Ao longo do percurso às condições externas podem variar, mas se focarmos nos nossos projetos e não nas circunstâncias, a motivação será maior.

O estudo, não é algo que trás uma recompensa imediata. É preciso passar por fases e disciplinas, nesse sentido a persistência, o esforço e a autodeterminação levam à resultados positivos (ZENORINI et. al., 2011).



O homem como ser social, cultural e histórico transforma o mundo; e ao mesmo tempo em que é transformado por ele. O processo de aprendizagem parte do social, através das relações com o nosso meio e vem para o individual. Ele ocorre primeiramente de forma interpessoal e depois vai sendo internalizado.

Quando refletimos sobre o conhecimento, fazemos uma reconstrução de algo que é externo e nos apropriamos e elaboramos atribuindo sentido. Algo muito interessante no processo de aprendizagem, é que ele não é uniforme.

Cada um precisa descobrir qual forma é mais eficaz. Para auxiliar um pouco neste processo vamos trazer as estratégias de estudo mais eficazes segundo as pesquisas. Segundo um estudo publicado em 2013 pela revista Psychological Science in the Public Interest, as estratégias de estudo mais eficazes são:

Utilidade Alta

Resolução de Questões

Distribuir o estudo ao longo do tempo
(Cronograma de estudos)

Utilidade Moderada

Interrogação Elaborativa

Auto-Explicação

Utilidade Baixa

Resumos

Mnemônicos

(Só são efetivos quando forem de fácil
memorização)

Grifar

Releitura

De acordo com este artigo, as práticas ou encaminhamentos mais efetivos são:

resolução de questões, desenvolvimento do hábito de estudar de maneira constante e bem distribuída, além da elaboração de questões e a auto-explicação. Estas estratégias fazem com que o conhecimento seja elaborado e compreendido pelo estudante e não apenas decorado.

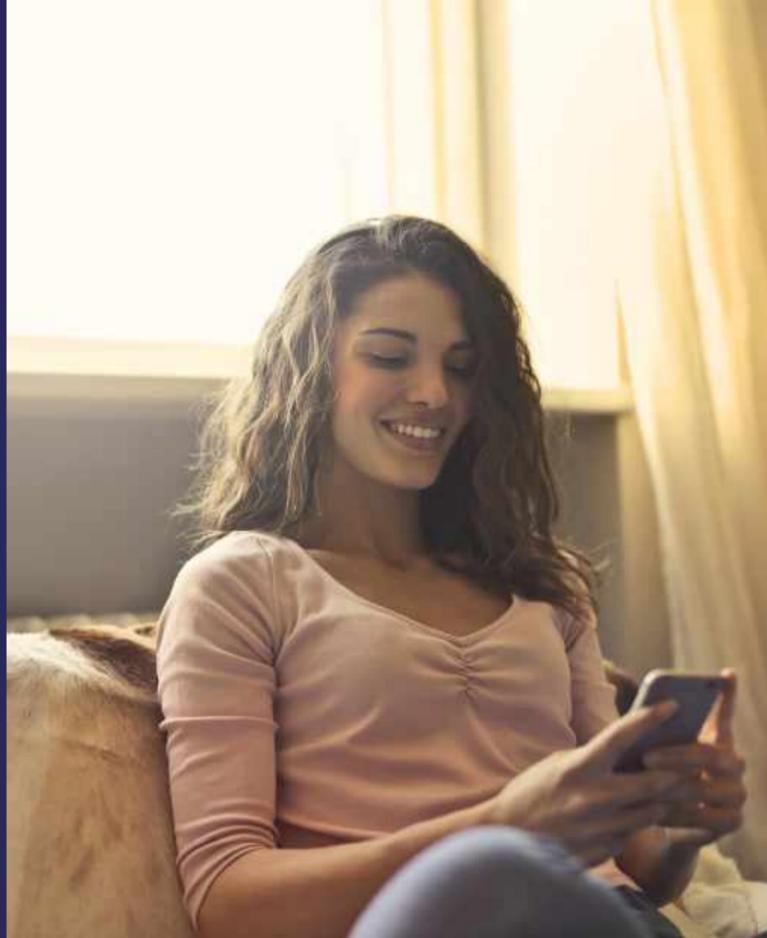
5.2 A importância da Saúde Mental

Neste momento de constantes adaptações e muitas incertezas é natural que a nossa ansiedade esteja aumentada. Ela é um mecanismo natural que nos impulsiona para buscarmos a melhor forma de vivenciarmos este novo normal.

Também é esperado que os níveis de tristeza aumentem um pouco, já que o isolamento social nos induz à um olhar mais introspectivo, é sim um tempo de reflexão. De acordo com uma pesquisa (MAIA; DIAS, 2020), realizada com universitários e outros da população em geral, a ansiedade, a depressão e o estresse foram aumentados em níveis substanciais.



Algumas dicas para proteger nossa saúde mental durante este período:



- Mantenha o autocuidado. Cuide da sua alimentação e pratique atividades físicas.
- Organize sua rotina diária.



- Reflita sobre como está se sentindo. Nomear os sentimentos, falar sobre eles, e se não for possível tente escrevê-los isto vai trazer uma sensação de alívio.
- Tenha momentos de descanso e de lazer (ler um livro, ouvir músicas, assistir filmes, séries e lives).

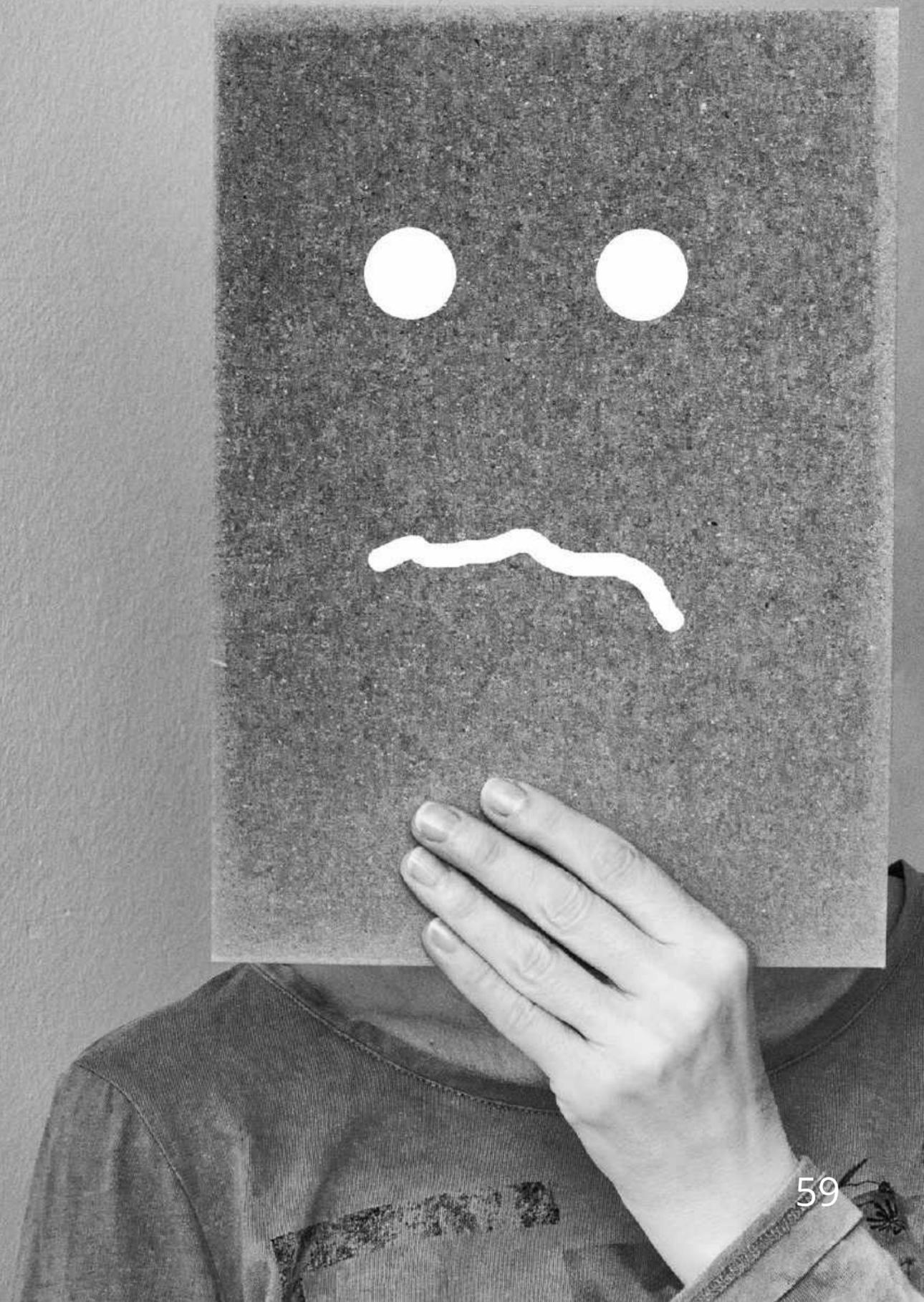
- Diminua seu tempo de exposição às notícias, tente atualizar-se apenas uma vez ao dia.
- Mantenha contato através dos meios on-line com sua rede de apoio, que inclui familiares e amigos.



- Diminua sua autocobrança. Alguns dias você vai produzir mais e em outros menos, por isso, o planejamento é fundamental para que você tenha uma margem maior para a execução das tarefas.



Quando meus mecanismos para lidar com estas adversidades não forem suficientes, preciso buscar ajuda. Alguns dos sinais de alerta são: choro frequente, grandes alterações no apetite, alterações no sono (a pessoa acorda cansado mesmo dormindo horas seguidas), irritabilidade que comprometa as relações familiares, redução na capacidade de concentração, um medo excessivo que desencadeia sinais físicos tais como sudorese nas mãos, taquicardia, pensamentos muito frequentes de que algo ruim vai acontecer. Sensação de incapacidade, de que não vou dar conta sozinho e de que não consigo me organizar para as atividades cotidianas e de estudo.





DICA

Procrastinar as atividades acadêmicas certamente comprometerá a aprendizagem e o desempenho. Não deixe para estudar na última hora, às vésperas das avaliações/provas. Tenha o hábito de estudar diariamente com horário fixo dedicado exclusivamente a atividades programadas e que respondam aos objetivos de cada disciplina. Quando você estudante adia suas ações frente às atividades de estudo sabe que esta atitude terá consequências negativas para o desenvolvimento acadêmico.



Referências

BZUNECK, J. A. **A motivação dos alunos em cursos superiores.** In M. C. R. A. Joly, A. A. A. Santos, & F. F. Sisto (Orgs.), *Questões do cotidiano universitário* (pp. 217-237). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

CONCEPCIÓN, F. R. **Aprender a estudar: como superar as dificuldades nos estudos.** Tradução: Luciano Viera Machado; Revisão técnica Denise Catani - São Paulo: Spicione, 2000.

COULON, A. **A condição de estudante: a entrada na vida universitária.** Tradução: Georgina Gonsalves dos Santos, Sonia Maria Rocha Sampaio – Salvador: EDUFBA, 2008.

DUNLOSKY et al, 2013. **Improving Students` Learning wifh effective learning Tecniques:** Promising Directions from cognitive and educational Psychology. *Psychology in the Public Interest*. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1529100612453266>. Acesso em: 05 Ago. 2020

FONSECA, V. **Importância das emoções na aprendizagem:** uma abordagem neuropsicopedagógica. *Revista Psicopedagógica. Periódicos eletrônicos em Psicologia*. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014. Acesso em: 01 Ago. 2020

JOYE, C. R.; MOREIRA, M. M.; ROCHA, S. S. D. **Educação a Distância ou Atividade Educacional Remota Emergencial: em busca do elo perdido da educação escolar em tempos de COVID-19.** *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, e521974299, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4299/3757>. Acesso em: 07 Ago. 2020

KÖCHE, J. C. **Fundamentos de metodologia científica:** teoria da ciência e prática da pesquisa. Edição: Petrópolis, RJ. Editora Vozes, 1997.

LEONTIEV, A. **O desenvolvimento do psiquismo.** Lisboa: Livros Horizonte, 1978.

MADDOX, H. **Como estudar.** Tradução de Manuela Siza Vieira, Editora Livraria Civilização, Porto, 1968

MAIA, B. R., DIAS, P. C. (2020). **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19.** *Estudos de Psicologia (Campinas)*. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067> Acesso em: 05 Ago. 2020

MÉSZÁROS, I. **A educação para além do capital.** [tradução Isa Tavares], Vera Cotrim]. São Paulo: Boitempo, 2008. 2ª ed. (Mundo do trabalho).

MOREIRA, M.A., Caballero, M.C. e Rodríguez, M.L. (orgs.) (1997). **Actas del Encuentro Internacional sobre el Aprendizaje Significativo.** Burgos, España. p. 19-44. Disponível em: Acesso em: 02 Ago. 2020.

OMS.(Organização Mundial da Saúde). **Como cuidar da Saúde Mental durante a Pandemia.** <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792> Acesso em: 01 Ago. 2020

PETERS, O. **Didática do ensino a distância.** São Leopoldo: Ed. Unisinos, 2006.

PRETI, O. **Autonomia do Aprendiz na Educação a Distância:** significados e dimensões. Cuiabá: UFMT/Nead, 2005.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico.** – 24. Ed. Ver. E atual. – São Paulo: Cortez, 2016

Referências

SILVA, A. L. da; SÁ, I. de. **Saber estudar e estudar para saber**. PORTO EDITORA, 2007, Porto, Portugal.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

ZENORINI, et al 2011. **Motivação para aprender**: relação com o desempenho de estudantes. Paidéia. Maio-agosto 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/paideia/v21n49/03.pdf>
Acesso em: 10 Ago. 2020





**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**
Centro Tecnológico, de
Ciências Exatas e Educação - CTE

Núcleo Pedagógico Contato

Rua João Pessoa, 2750, Velha - Blumenau/ SC

Telefone: (47) 3232-5142

www.nupe.blumenau.ufsc.br

nupe.bnu@contato.ufsc.br

