



# 10 DICAS PARA ESTUDAR EM CONTEXTO ONLINE

MARÇO 2020  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO

Estudar em ambiente de ensino a distância pode ser bastante conveniente, mas também requer competências de gestão, autodisciplina, vontade e motivação forte, o que pode ser bastante desafiante para os alunos terem sucesso. Deixamos aqui algumas dicas para estudantes online, que ajudam a manter o foco e a motivação durante o tempo em que decorre a formação online.

## #1. Compreender as práticas online e as expectativas dos professores

A primeira coisa que é necessário entender é que o ambiente de aprendizagem online não é uma forma mais fácil de aprender, mas um ambiente que pode ser mais conveniente em determinadas circunstâncias.

Para aprender com sucesso num ambiente de aprendizagem online é fundamental dedicar uma boa parte do tempo ao programa e atividades das diferentes disciplinas, estar concentrado enquanto estiver a estudar ou a assistir a uma sessão síncrona e estar completamente comprometido com o processo de aprendizagem..

## #2. Garantir um bom acesso de Internet

Falhas tecnológicas acontecem constantemente.

Para evitar contratempos, salve o seu trabalho várias vezes e faça backup regularmente usando o armazenamento em nuvem, por exemplo, na Dropbox ou Google Documents (Google Drive), para poder aceder ao seu trabalho anterior a partir de vários dispositivos (smartphone, tablet, etc).

Um acesso fiável à Internet também lhe dará a oportunidade de fazer check-in, manter-se atualizado com seu curso em ambiente de aprendizagem online e lidar com mudanças bruscas de horário.

## #3. Ter um espaço para estudar

Se decidir estudar no escritório ou na sala de estar, verifique se este local é silencioso,

organizado, sem distrações e disponível para uso a qualquer momento. Seu ambiente de estudo deve ser uma das principais preocupações quando se é um aluno on-line, portanto, certifique-se de que o espaço escolhido ajuda à rotina de estudo.

Para além disso, peça aos seus amigos, parentes e colegas que respeitem o seu "modo de trabalho" e considere desligar o telefone e desconectar todas as redes sociais quando estiver a estudar; a ideia é que não seja interrompido ou distraído.

## #4. Identificar os objetivos e metas de aprendizagem

Para manter o controlo do trabalho num ambiente de aprendizagem online, lembre-se sempre do que espera realizar até o final. Os objetivos e metas definidos pelos professores, para cada disciplina/UC pode sempre ser um ótimo roteiro para a aprendizagem no contexto online.

Leia, atentamente, os objetivos definidos para a disciplina/UC, crie notas que estejam relacionadas com esses mesmos objetivos e verifique-os cuidadosamente antes de iniciar uma tarefa, para manter o foco nos seus objetivos. Por fim, considere começar pelas tarefas mais difíceis, pois essa opção aumentará a eficácia do seu estudo e do seu desempenho.

## #5. Definir um Plano de Estudo

A existência de um plano de estudo é crítica na aprendizagem online. Aqui ficam algumas dicas para ajudar a defini-lo:

### ✦ Planificar antecipadamente

Não espere até ao dia anterior à data de entrega de uma tarefa para começar a trabalhar nela. Isso vai criar stress e vai impedir de realizar a tarefa de forma efetiva e eficaz.

Para além disso, é importante ter a ideia geral do calendário das tarefas a realizar, para poder gerir melhor o tempo.

### ✦ Ter um sistema de calendarização eficaz

A aprendizagem num contexto online obriga a estrutura e organização. É importante criar

um calendário que ajude a lembrar todas as datas importantes. Pode guardar o calendário no seu computador ou outros dispositivos ou pode fazer um calendário de parede, que ajude a manter as atividades em dia.

✦ [Criar check-lists ou To do list \(coisas a fazer\)](#)

No início de cada semana, fazer uma lista de tarefas a completar durante essa semana. Esta é uma forma excelente de priorizar o estudo e manter o controlo sobre as atividades a realizar.

✦ [Criar check-lists ou To do list \(coisas a fazer\)](#)

Antes de começar a estudar, é importante fazer uma estimativa de quanto tempo durará cada tarefa, seja fazer um trabalho, responder a um questionário, ou ler um texto. Tente cumprir o tempo definido para cada tarefa, pois vai permitir desenvolver a sua autodisciplina.

De qualquer forma, sempre que achar que, apesar dos esforços, não está a conseguir realizar a tarefa, é preferível fazer uma pausa ou começar novamente no dia seguinte, do que desperdiçar o tempo a tentar focar-se numa tarefa que não está a conseguir. O distanciamento muitas vezes ajuda!

✦ [Manter-se no horário e plano de estudo definido por si](#)

Finalmente, mantenha-se fiel ao seu plano de estudo. Deixar de cumprir o plano definido por si é o maior erro, por isso faça questão de se manter organizado(a) para que as tarefas não fiquem para trás.

Se está a ter dificuldades em submeter os trabalhos ou em acompanhar as atividades online, entre em contacto com o professor e informe que está a ter dificuldade em acompanhar todas as atividades e ele procurará ajudá-lo(a) a criar uma rotina de estudo consistente.

## #6. Pedir ajuda quando necessário

Embora possa ser construtivo procurar respostas para as suas perguntas relacionadas com as disciplinas/UC, hesitar em entrar em contato com o professor online quando você estiver emperrado, pode ser problemático. Se não pedir ajuda quando é necessário, pode acabar por ficar para trás, o que pode diminuir a sua autoestima.

Crie um relacionamento com seu professor online e evite mal-entendidos entrando em contacto com eles regularmente e informando quem é e como pode usar a ajuda dos professores.

Ao pedir que os professores online esclareçam os problemas, também os ajudará não apenas a avaliar o nível de compreensão dos alunos do material online, mas também a ter uma ideia da eficácia geral da disciplina/UC online.

Por fim, devido à natureza aberta das disciplinas/UC online, ao fazer uma pergunta, também está a ajudar ao mesmo tempo os seus colegas da aula virtual, caso estejam com dificuldades semelhantes. Lembre-se de que, se não pedir ajuda quando precisar, o seu professor talvez nunca saiba que alguma coisa está errada.

## #7. Rever, Repetir, Rever

Revisões regulares do que já foi estudado, não só melhoram a memória do que foi aprendido, como ajudam a entender melhor o que está a ser aprendido no momento.

Uma dica pode ser, criar os seus próprios cartões de memória flash para as notas principais dos conhecimentos adquiridos e preparar um teste com os principais conceitos. Além disso, pode ser interessante ter um ou mais colegas de estudo (à distância) para trabalhar e estudar em grupo.

Muitas vezes trabalhar em grupos permite desenvolver visões alternativas de conceitos difíceis, ter motivação para obter melhores resultados e ajudar a concluir as tarefas online mais rapidamente, revendo o que aprendeu.

## #8. Faça pausas no estudo

O desempenho diminui se estivermos a sentir-nos cansados ou frustrados enquanto estamos a estudar. Procure incluir algum tempo pessoal na sua rotina de estudo e seguramente vai trabalhar com mais eficácia. Ao fazer uma pausa, é importante afastarmo-nos do nosso espaço de estudo, é importante mudar de cenário.

Uma atividade física leve, como caminhar ao redor do quarteirão, pode ajudar a manter o

equilíbrio, renovar a energia e voltar a estudar com a mente limpa. Nesta contingência, tente encontrar uma atividade que lhe permita “desanuviar” da tarefa académica e voltar à mesma com outra energia.

## #9. Participe nas discussões online

A aprendizagem em contexto online não significa necessariamente uma aprendizagem isolada. Conectar-se com os colegas nas redes sociais ou nos fóruns de discussão vai facilitar e enriquecer a experiência de aprendizagem no contexto online.

Participe ativamente nas discussões online e atividades em grupo, sugira dicas de estudo e participe de novas ideias. Apenas verifique se você está atento ao seu tom online; seja respeitoso ao discordar de outros membros do seu grupo online e escreva frases completas e claras para evitar mal-entendidos e desvios de tom.

## #10. Mantenha-se motivado

Finalmente, não subestime o esforço necessário para concluir as tarefas e para ter sucesso no ambiente de aprendizagem online. Para garantir que continua motivado e empenhado nesta tarefa, tente seguir as dicas que se seguem:

- ✦ Sinta-se livre para criar a sua rotina de estudo, no seu espaço confortável;
- ✦ Decore o seu espaço de estudo com citações inspiradoras e imagens;
- ✦ Nunca se esqueça a razão porque está a frequentar este curso;
- ✦ Aceite o facto de que terá dias mais produtivos e outros menos produtivos;
- ✦ Tenha *snacks* saudáveis ao pé de si, para lhe dar mais energia;
- ✦ Premeie-se sempre que conseguir completar uma tarefa complicada e complexa;
- ✦ Faça questão de ter um tempo para si, de vez em quando;
- ✦ Mantenha o espírito positivo e “cabeça para cima”.

[iseclisboa.pt](http://iseclisboa.pt)

Alameda das Linhas de Torres, 179

1750-142 Lisboa

+351 217 541 310

[info@iseclisboa.pt](mailto:info@iseclisboa.pt)