



UFSM

Coordenadoria de
Ações Educacionais

Ler e escrever na Universidade

Ângela Balbina Neves [Picada](#)
Gabriela Eckert [Pereira](#)

23 de junho de 2022.

Para falar em leitura e escrita é necessário destacar a importância de construir uma rotina produtiva.

Primeiro pense, qual é o seu horário de maior rendimento?

Estudando durante o dia?

“A mente descansada é a maior vantagem da manhã”

Uma boa noite de sono é capaz de **restabelecer a disposição para executar as tarefas que fazem parte da rotina**, aumentando significativamente a nossa **capacidade de absorção e concentração**. Outro benefício do estudo diurno é a **iluminação natural**. Ao contrário da luz artificial, ela não cansa os olhos e ainda oferece mais conforto na hora da leitura.



Estudando durante a noite?

Geralmente, quem opta por estudar de noite pode usufruir de um longo período de **tranquilidade e silêncio**. A temperatura costuma ser mais amena em alguns lugares, o que oferece **conforto e disposição**. Porém, no período noturno, **é preciso** tomar cuidado com a saúde dos olhos. Nesse ponto, **a luz artificial pode cansar a visão e comprometer o rendimento**.

Conclusão: Definir o período ideal de estudos depende do autoconhecimento e da adequação da sua rotina. A partir disso, busque experimentar na prática, dentro da sua rotina, observando o que é ideal para você.

Importante: Mantenha-se fiel ao seu período de estudos a fim de facilitar a adequação do seu corpo.



Você sabe quanto tempo necessita para produzir diariamente?

Mais uma vez, o autoconhecimento será fundamental. Assim é possível descobrir os momentos em que você é mais produtivo e alocar seu cronograma de estudos focado em aprimorar seus conhecimentos.

Otimizando o tempo...

Ao definir o cronograma semanal, é essencial fazer intervalos (15 min., 20 min. 40min. 1h...)

Use o intervalo para descansar, revisar um conteúdo específico, tomar notas de alguma aula, acessar algum material digital ou impresso a fim de complementar seus estudos, ler um livro (teórico ou literário), assistir a uma videoaula, entre outros...



Colaboração entre pares

O estudo colaborativo torna-se produtivo quando encontramos colegas parceiros para realizar momentos de estudos e reflexões sobre determinado tópico. Os grupos podem proporcionar esclarecimento de dúvidas (**a dúvida de um pode ser a solução de outro**)

Construindo uma rotina produtiva

É preciso observar se de fato estamos tendo rendimento. Por isso, busque avaliar constantemente sua rotina.

Utilize aplicativos para gravar áudios e vídeos curtos com objetivo de sistematizar conteúdos... (**erre, acerte, volte... assim, a prática se torna mais leve e criativa**).



O que pode estar atrapalhando seu processo de leitura e escrita?

- i. Rituais de organização (**procrastinação**);
- ii. Dificuldade em passar da organização para o planejamento da escrita;
- iii. Leitura passiva;
- iv. Fichamento de leituras;
- v. Mau uso das ferramentas;
- vi. Uso contínuo/excessivo das redes sociais;
- vii. Perfeccionismo;
- viii. Medo de (re)começar.



Tempo de ler x tempo de escrever

Reflexão: Qual é a sua capacidade de leitura durante a semana?

Defina quais são as leituras mais importantes para a sua formação (em longo prazo). Na sequência, dimensione o seu tempo (quanto você consegue ler por semana e como fazê-lo) e, a partir disso, estabeleça um cronograma.

Como você começa a escrever?

A escrita é um treino. Escrever é um processo semelhante à prática de um esporte.

A escrita é um processo. Um processo inadequado afeta na qualidade do produto em si.



Como treinar a escrita?

Tome notas!

Escreva sobre um conceito teórico, um dado específico, uma ideia que você quer planejar;

Faça uma resenha;

Reescreva - Retome trabalhos anteriores da escrita.

Rotina de escrita: quanto tempo?

Produza de 2 a 3 parágrafos sobre determinado tópico.

Faça da escrita um exercício diário. (**Começar e continuar...**)

“Paralisia” da escrita

Ative o seu desejo para/com a escrita. Pense:

Qual é o seu objetivo?

O que lhe motiva?



A questão da autoconfiança

A facilidade (ou a dificuldade) para produzir um texto especializado também está relacionada à questão da confiança em sua própria capacidade analítica e composicional.

Os estudantes podem sentir-se bloqueados ao começar a escrever: *Será que eu realmente fiz certo? Será que esqueci de algo essencial? Será que identifiquei a categoria principal? Caso tenha conseguido identificar, será que tenho tudo com detalhes suficientes?* As respostas podem ser **sim**, **não** ou **talvez**.

No entanto, uma tática para reduzir a incerteza é “testar”. Ou seja, essa ansiedade e angústia podem ser mitigadas pela produção textual de um ou dois trabalhos ou, até mesmo, comunicação oral antes de embarcar na produção principal.

Transforme a experiência da escrita em também experiência de leitura.





UFSM

Coordenadoria de
Ações Educacionais

Obrigada!