

# CONVERSA COM DISCENTES DA UFRPE SOBRE ORGANIZAÇÃO DOS ESTUDOS E PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO



Maria do Socorro de Lima Oliveira; Danielli Matias de Macedo Dantas; Ivanda Maria Martins Silva; Maria da Conceição de Melo Amorim; Ana Cristina Martins de Lemos, Anna Carolina Soares Almeida; Elisângela Lucia de Santana Bezerra; Fabiano Barbosa Mendes da Silva; Maria do Socorro Valois Alves; Gabriel Alves de Albuquerque Júnior; Fabiane Alves Regino; José Temístocles Ferreira Júnior; Maria das Graças Santos das Chagas, Maurício Pimenta Cavalcanti, Rosângela Cely Branco Lindoso.

# CONVERSA COM DISCENTES DA UFRPE SOBRE ORGANIZAÇÃO DOS ESTUDOS E PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

Recife,  
2020



## REVISÃO

Ivanda Maria Martins Silva  
José Temístocles Ferreira Júnior

## COLABORADORES NA ELABORAÇÃO DO GUIA

Waydja Cybelli Correia - NACES  
Helen Graças Correia da Silva - DQV



### COORDENAÇÃO:

Felipe de Brito Lima (UAEADTec)

### PROJETO EDITORIAL:

Flávio Guimarães (UAEADTec)

### PRODUÇÃO GRÁFICA:

Carlos Alberto Ferreira (UAEADTec)  
Fábio Antônio Menezes (UAEADTec)  
Jader Matias de Oliveira (UAEADTec)

### UFRPE:

<http://www.ufrpe.br/>

### UAEADTEC:

<http://www.ead.ufrpe.br>

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE  
Biblioteca Central, Recife - PE, Brasil

C766      Conversa com discentes da UFRPE sobre organização dos estudos e práticas de autocuidado  
UFRPE / Maria do Socorro de Lima Oliveira *et al.* Recife: EDUFRPE, 2020.

34 p. : il. (Coleção Ensino remoto no PLE ; 2)

Inclui referências  
ISBN

1. Educação universitária 2. Organização dos estudos 3. Autonomia 4. Práticas de autocuidado I. Oliveira, Maria do Socorro de Lima et al. II. Título III. Série.

CDD 378

Todos os direitos reservados pela Editora da UFRPE. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, sem a prévia autorização da Editora.



## **UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO**

Marcelo Brito Carneiro Leão

**REITOR**

Gabriel Rivas

**VICE-REITOR**

Maria do Socorro de Lima Oliveira

**PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO - PREG**

Maria Madalena Pessoa Guerra

**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO - PRPPG**

Moisés de Melo Santana

**PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E CULTURA - PROEXC**

Severino Mendes de Azevedo Júnior

**PRÓ-REITORIA DE GESTÃO ESTUDANTIL - PROGESTI**

Patricia Gadelha Xavier Monteiro

**PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS - PROGEPE**

Mozart Alexandre Melo de Oliveira

**PRÓ-REITORIA DE ADMINISTRAÇÃO - PROAD**

Carolina Raposo

**PRÓ-REITORIA DE PLANEJAMENTO - PROPLAN**

### **COMISSÃO DE ELABORAÇÃO COMISSÃO DE CONSOLIDAÇÃO DO PERÍODO LETIVO EXCEPCIONAL (PLE)**

Maria do Socorro de Lima Oliveira

Danielli Matias de Macedo Dantas

Ivanda Maria Martins Silva

Maria da Conceição de Melo Amorim

Ana Cristina Martins de Lemos,

Anna Carolina Soares Almeida

Elisangela Lucia de Santana Bezerra

Fabiano Barbosa Mendes da Silva

Maria do Socorro Valois Alves

Gabriel Alves de Albuquerque Júnior

Fabiane Alves Regino

José Temístocles Ferreira Júnior

Maria das Graças Santos das Chagas

Maurício Pimenta Cavalcanti

Rosangela Cely Branco Lindoso

# SUMÁRIO

- 06** MAPA DE NAVEGAÇÃO PARA A LEITURA...
- 07** VAMOS CONVERSAR UM POUCO?
- 08** **Tópico 1:**  
AQUI, NOSSA CAMINHADA SERÁ ASSIM
- 09** **Tópico 2:**  
O QUE É PERÍODO LETIVO EXCEPCIONAL (PLE)?
- 10** **Tópico 3:**  
QUAIS OS PRIMEIROS PASSOS PARA A ORGANIZAÇÃO DOS ESTUDOS?
- 11** **Tópico 4:**  
O QUE É E COMO FAZER UM PLANO DE ESTUDOS?
- 17** **Tópico 5:**  
VOCÊ CONHECE OS ESTILOS DE APRENDIZAGEM?
- 18** **Tópico 6:**  
ESTUDAR ANTES, DURANTE E DEPOIS DA AULA: COMO ASSIM?
- 20** **Tópico 7:**  
FORTALECENDO A AUTONOMIA NOS ESTUDOS
- 23** **Tópico 8:**  
DICAS DE PORTAIS PARA PESQUISAS
- 25** **Tópico 9:**  
COMO ACESSAR O AVA UFRPE?
- 26** **Tópico 10:**  
JÁ OUVIU FALAR EM AUTOCUIDADO?
- 29** PALAVRAS FINAIS...
- 30** REFERÊNCIAS
- 31** ANEXO I
- 33** ANEXO II

# MAPA DE NAVEGAÇÃO PARA A LEITURA...

<b>EMENTA</b>	O que é o PLE? Organização de plano de estudos. Estilos de aprendizagem. Autonomia do discente. Práticas de autocuidado.
<b>OBJETIVO GERAL</b>	Orientar discentes sobre organização de plano de estudos, com foco na autonomia e na diversidade de estilos de aprendizagem, considerando a importância de práticas de autocuidado.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduzir reflexões sobre o Período Letivo Excepcional (PLE) na UFRPE.</li><li>• Dialogar sobre a importância da organização do planejamento de estudos, compreendendo a autonomia nos processos de ensino e aprendizagem.</li><li>• Orientar o planejamento de estudos para participação em atividades síncronas e assíncronas.</li><li>• Refletir sobre práticas de autocuidado.</li></ul>



# VAMOS CONVERSAR UM POUCO?

Olá, estudante!

Sabemos que a pandemia do novo coronavírus (COVID-19) trouxe forte impacto na vida sócio-econômica-acadêmica de muitos, gerando mudanças significativas em nossas rotinas pessoais. A suspensão do calendário 2020.1 na UFRPE foi necessária para atendimento às orientações sanitárias e preservação de nosso bem maior: **a vida**. Agora, com a retomada gradativa das atividades no formato remoto, estamos intensificando nossa aproximação com você, estudante da graduação, para **orientar e acompanhar** no desenvolvimento das atividades no Período Letivo Excepcional (PLE).

No PLE, serão priorizadas as práticas pedagógicas mediadas por tecnologias digitais para apoiar processos de ensino e aprendizagem. Por esse motivo, neste Guia, conversaremos sobre estratégias para **organização dos estudos e práticas de autocuidado** a fim de ajudá-lo(a) a vivenciar esse período de atividades no formato remoto.

Ao final deste Guia, você encontrará *links* sobre temas de seu interesse e canais institucionais para esclarecimentos de dúvidas. Lembre-se que a coordenação de seu curso também é um espaço de diálogo e mantenha-se informado pelos canais de comunicação oficiais da UFRPE.

*Sigamos juntos(as), caminhemos juntos(a)!  
Afinal, já dizia Antonio Machado:  
Caminhante, não há caminho,  
se faz caminho ao andar.*

*Comissão de elaboração/2020.*



# AQUI, NOSSA CAMINHADA SERÁ ASSIM...

## O QUE É O PERÍODO LETIVO EXCEPCIONAL?

Quais os primeiros passos para a organização de estudos?

O que é e como fazer um Plano de Estudo?

Estudar antes, durante e depois da aula: como assim?

Você conhece os estilos de aprendizagem?

Fortalecendo a autonomia nos estudos

Diários de leituras

Mapas conceituais?

Dicas de portais para pesquisas

Já ouviu falar em autocuidado?

Como acessar o AVA UFRPE?



## TÓPICO 2

# O QUE É PERÍODO LETIVO EXCEPCIONAL (PLE)?

A Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) organizou o Período Letivo Excepcional (PLE), tendo em vista a suspensão de atividades presenciais em virtude da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).

No PLE, as atividades acadêmicas dos cursos presenciais no âmbito da graduação serão realizadas por meio de **ensino remoto**, priorizando-se práticas pedagógicas mediadas por tecnologias digitais para apoiar processos de ensino e aprendizagem.

O ensino remoto prioriza a **mediação pedagógica por meio de tecnologias e plataformas digitais para apoiar processos de ensino e aprendizagem** em resposta à suspensão de aulas e atividades presenciais em escolas e universidades no cenário da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).

### QUE TAL TIRAR SUAS DÚVIDAS SOBRE O PLE? VOCÊ PODE ACESSAR OS LINKS:

*FAQ do Período Letivo Excepcional (PLE)*

<http://www.ufrpe.br/br/content/faq-do-per%C3%ADodo-letivo-excepcional>

*Central de Informações: Plano de Funcionamento da UFRPE durante pandemia*

<http://www.ufrpe.br/br/content/central-de-informa%C3%A7%C3%B5es-plano-de-funcionamento-da-ufrpe-durante-pandemia>



## TÓPICO 3

# QUAIS OS PRIMEIROS PASSOS PARA A ORGANIZAÇÃO DOS ESTUDOS?

Então, agora que você já conheceu um pouco as orientações sobre o PLE, é importante refletir sobre a organização de estudos, com foco na construção de aprendizagens significativas.

Na organização dos estudos, a escolha do local é, sem dúvida, um dos primeiros passos. Também é um grande desafio nesse período de isolamento social, quando todos têm permanecido mais tempo em casa. Então, fique atento(a) às sugestões indicadas e mãos à obra!

Observe a rotina de sua família, isso será importante para a escolha do local para seu estudo. Se decidir estudar em seu quarto e ele for compartilhado, negocie o horário em que poderá utilizá-lo para essa atividade sem que seja perturbado(a).

É importante que possua um lugar tranquilo para estudar. Por isso, aproveite para conversar com sua família sobre suas necessidades nesse momento em que estudará em casa.

Na medida do possível, escolha um espaço de estudo que ajude em sua concentração. Mantenha o espaço organizado, com os materiais que serão utilizados próximos a você, e uma garrafa com água também. Nos intervalos, se possível, lanche. Opte por frutas e evite lanches ricos em açúcar. **UTILIZE ROUPAS CONFORTÁVEIS.**



## TÓPICO 4

# O QUE É E COMO FAZER UM PLANO DE ESTUDOS?

O **plano de estudos** consiste na organização de atividades em uma tabela ou aplicativo, com o registro do cronograma proposto. Este plano de estudos precisa ser acessado com facilidade, a fim de te ajudar a lembrar dos compromissos diários. Somos **corresponsáveis** por nosso aprendizado e o planejamento de nossas atividades ajudará a mantermos os estudos em dia, aproveitando o tempo, da melhor maneira possível.



## A ORGANIZAÇÃO DO PLANO DE ESTUDOS É FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO DE SUA APRENDIZAGEM

Comece incluindo as **atividades que obedecem a um horário**, sejam elas realizadas em casa ou fora dela: limpeza, refeições, cursos, atividades físicas, trabalho, serviços voluntários, horário de sono, lazer, recreação etc.

Após esse primeiro registro, você poderá verificar que há dias e horários livres. Esse é o momento de planejar seu **estudo diário** e comprometer-se com ele. É possível que seja necessário realizar ajustes em atividades anotadas anteriormente. Inclua as **pausas**, elas podem ser de dez minutos a cada cinquenta minutos de estudo, ou outra distribuição adequada à sua realidade e que o(a) deixe mentalmente disposto(a). Veja um exemplo de tabela:

PLANO DE ESTUDOS DO SEMESTRE LETIVO _____							
HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
04/05h							
05/06h							
06/07h							
07/08h							
08/09h							
09/10h							
10/11h							
11/12h							
12/13h							
13/14h							
14/15h							
15/16h							
16/17h							
17/18h							
18/19h							
19/20h							
20/21h							
21/22h							
22/23h							
23/24h							

## Se não há um plano, tudo parece importante (RIBEIRO, 1997).

Se preferir, faça também um **plano de estudos por disciplina (unidade curricular)**, incluindo suas atividades **síncronas/assíncronas** e prazos de entrega, se houver.

### VOCÊ SABIA?

**Interações síncronas** são realizadas com acesso simultâneo às tecnologias digitais. Permitem que os participantes estejam conectados em tempo real, de forma simultânea.

*Exemplos:* bate-papos virtuais (*chats*), webconferências, audioconferências, videoconferências, *lives* etc.

**Interações assíncronas** não requerem simultaneidade no processo de interação entre os participantes, permitindo maior flexibilidade temporal e espacial.

*Exemplos:* fóruns virtuais, *blogs*, *wikis*, videoaulas gravadas etc.

Você irá precisar organizar seu plano de estudos, considerando sua participação nessas atividades síncronas ou assíncronas, de acordo com a dinâmica de cada disciplina. Então, observe as dicas a seguir:

### COMO FAÇO PARA PARTICIPAR DE ATIVIDADES SÍNCRONAS?

Para você participar ativamente de atividades síncronas, observe o horário que o(a) professor(a) poderá indicar. Coloque esse horário em sua agenda de estudos. Tente verificar a plataforma digital indicada para a atividade síncrona. Veja se já tem acesso ou se irá precisar fazer o cadastro antes, baixar o programa ou o aplicativo. Tente já deixar tudo organizado para facilitar seu acesso com antecedência.

Observe se há algum texto ou outros materiais (*vídeos*, *podcasts*, *webquests* etc.) que o professor indicou previamente para o debate que será realizado de modo síncrono. Realize as leituras indicadas com antecedência. Acesse os materiais e recursos indicados previamente. Vá registrando suas leituras iniciais, impressões, dúvidas, a fim de ir construindo um esquema para organizar suas ideias para o debate virtual.

Veja o modelo proposto para a organização de seu **cronograma de estudos para participação em atividades síncronas**.

**Quadro 1-** Modelo para plano de estudos – atividades síncronas

ATIVIDADE	DATA	HORÁRIO	PLATAFORMA DIGITAL	MATERIAIS PARA LEITURA/ PESQUISA ANTECIPADA
Indique aqui a atividade síncrona em sua agenda de estudos	Registre a data da atividade síncrona	Registre, também, o horário. Tente organizar a sua conexão com 10 minutos de antecedência para participar pontualmente da atividade.	Já anote a plataforma digital indicada pelo(a) professor(a)	Organize uma pasta virtual com os textos/ materiais/ recursos que serão utilizados para apoiar a sua participação na atividade síncrona.
1. Aula síncrona de Língua Portuguesa	20/08/2020	16h	<i>Google Meet</i>	Guia de estudos Artigo 1 Vídeo 1
2. Aula síncrona de Metodologia da Pesquisa	21/08/2020	15h	<i>Google Meet</i>	<i>Podcast</i> 1 Artigo 1

Fonte: Elaboração dos(as) autores(as) – 2020

## ATIVIDADES ASSÍNCRONAS.... E AGORA?

As atividades assíncronas são mais flexíveis, pois você pode ajustar a sua participação de acordo com a sua disponibilidade de horários. Para participar de uma atividade assíncrona, você não precisa estar conectado em tempo real, de modo simultâneo.

O(a) professor(a) irá disponibilizar a atividade assíncrona e as orientações gerais para apoiar a participação dos discentes. Nas orientações, os prazos para a participação na atividade assíncrona serão indicados. Então, basta você ficar atento(a) aos prazos indicados para realizar a sua participação de forma eficaz.

Em geral, os fóruns de discussão on-line são exemplos importantes de atividades assíncronas. Veja as orientações propostas pelo(a) professor(a), realize as leituras/pesquisas indicadas, veja os recursos e outros materiais que poderão te ajudar na realização da atividade assíncrona indicada.

**Lembre-se!** O fórum de discussão só é efetivado com a participação ativa de estudantes, docentes, mediadores, configurando-se como uma rede de colaboração, com foco em trocas de experiências, leituras e aprendizagens.

Veja o cronograma de estudos proposto para participar de atividades assíncronas.

**Quadro 2-** Modelo para plano de estudos – atividades assíncronas

ATIVIDADE	PRAZO FINAL PARA PARTICIPAR DA ATIVIDADE	PLATAFORMA DIGITAL	MATERIAIS PARA LEITURA/PESQUISA ANTECIPADA
Indique aqui a atividade assíncrona em sua agenda de estudos	Registre a data final para participar da atividade assíncrona. Mas, é importante que você não deixe para participar de última hora, no prazo final. Tente participar com antecedência.	Já anote a plataforma digital indicada pelo(a) professor(a)	Organize uma pasta virtual com os textos/ materiais/recursos que serão utilizados para apoiar a sua participação na atividade assíncrona.
1.Participação no fórum temático 1	20/08/2020	AVA UFRPE, sala virtual da disciplina Fundamentos da Educação	Leitura do Artigo 1 Elaborar resumo crítico para participar do fórum temático
2. Envio da resenha crítica do e-book tal	21/08/2020	AVA UFRPE, sala virtual da disciplina TCC	Leitura do <i>e-book</i> tal Elaborar resenha crítica para enviar no link do AVA <i>Moodle</i> , envio de tarefas.

Fonte: Elaboração dos(as) autores(as) – 2020

Outras dicas interessantes são:

Alterne o estudo de disciplinas com raciocínios diferentes, bem como entre aquelas em que tem maior e menor dificuldade.

Foque no seu projeto de vida na graduação, deixando seus objetivos e metas visíveis em seu local de estudo. Haverá momentos em que precisará se lembrar deles.

Promova autoconhecimento, identificando o período do dia em que sua disposição melhora, mas, se necessário, adapte-se. Conhecer seu estilo de aprendizagem também o ajudará a aproveitar melhor esses momentos de estudos diários.

Aproveite as pausas nos estudos para práticas de autocuidado como: se alongar, cuidar de seu pet, fazer um lanche ou, ainda, escutar uma música que o ajude a relaxar.



### **UMA PAUSA PARA RESPIRAR UM POUCO....**

Reserve um tempinho para você sentir os benefícios da prática da respiração. No corre-corre da rotina diária, às vezes, esquecemos de parar um pouco e tomar fôlego, não é mesmo? Reserve alguns momentos curtos do seu dia, realize pequenas pausas de um minuto, alguns segundos que sejam, para simplesmente levar a sua atenção para inspirar e expirar o ar. Que tal experimentar agora? Respire....inspire....expire....Sentiu a diferença?





**TÓPICO 5****VOCÊ CONHECE OS ESTILOS DE APRENDIZAGEM?**

São vários, mas vamos citar pelo menos três deles, o visual, o auditivo e o cinestésico. Há quem goste de estudar assistindo às videoaulas no *youtube*, outros preferem *podcasts* e aqueles que gostam mesmo é de pôr “a mão na massa”, sem falar dos que aproveitam a combinação entre diversos recursos e estratégias, escolhendo a maneira que mais se ajusta à sua personalidade.

É essencial identificarmos nossas características e fazermos usos de estratégias que nos ajudem, concorda? Além disso, é importante a interação entre professores(as) e estudantes nesse aprendizado significativo.

Em resumo, são características dos estilos de aprendizagem:

**VISUAL**

Desenhar, circular, sublinhar, anotar com destaques coloridos, usar esquemas, gráficos, diagramas, ilustrações, resumos, fichamentos e outras formas de registro que auxiliam no estudo e revisão das aulas. As anotações durante as aulas também são estratégias utilizadas, pois estimulam a visão. Gosta de silêncio para estudar e prefere fazer isso sozinho.

**AUDITIVO**

Atento às explicações, gosta de ler em voz alta, estudar com documentários em áudios, *podcasts*, grava áudios, gosta de palestras e debates, lê pausadamente, não tem problema com barulho e curte estudar com outras pessoas, podendo ser a música uma aliada na hora dos estudos.

**CINESTÉSICO**

Não se satisfaz apenas vendo e ouvindo, precisa entender o conteúdo na prática, alternando momentos de estudo com atividades como experimentos, aulas de campo e outros em que fiquem ativos. Gosta de fazer anotações e curte estudar em grupo.

***E você, qual seu estilo de aprendizagem?***

## TÓPICO 6

# ESTUDAR ANTES, DURANTE E DEPOIS DA AULA: COMO ASSIM?

A aula não é aquele momento em que o professor fala durante todo o tempo e o estudante apenas anota o tempo todo. A aula é um **espaço dialógico de trocas, interações, compartilhamentos de conhecimentos, experiências, aprendizagens**.

Da mesma forma que o(a) professor realiza o planejamento didático para a realização da aula, você, também, precisa planejar a sua participação, por meio da organização de seus estudos. Na verdade, sua participação como estudante acontece em três momentos: **antes, durante e após a aula**. Vamos saber como?

## ANTES DA AULA

É importante que você confira a sua senha de acesso ao sistema de gerenciamento acadêmico e atualize seus dados (*e-mail*, telefone, endereço) antes do início das aulas. Já para acessar os tutoriais de uso do ambiente virtual de aprendizagem (AVA) da UFRPE, é só clicar nesse *link*: <http://ava.ufrpe.br/course/view.php?id=6241>

**Leia os materiais disponibilizados** pelo(a) professor(a) no ambiente virtual, inclusive o plano de ensino da disciplina. Baixe os arquivos e organize pastas em seu computador.

**Verifique** qual será o **conteúdo da aula** e conheça as plataformas digitais que serão utilizadas.

**Organize** seu horário e **estude** o material indicado, mas lembre-se de fazer as **pausas** e as práticas de autocuidado, isso ajudará você a se manter atento(a).

**Anote** o que achar importante! Elabore **esquemas, resumos, mapas conceituais, diários de leitura, entre outros**. Essa prática de registros de leituras e pesquisa poderá te ajudar na organização de ideias e nos encaminhamentos para consolidar uma metodologia eficaz de estudos.

**Estude** o conteúdo apesar das dúvidas e **busque os significados** dos termos utilizados. Desenvolva a **autonomia** para aprender. Anote as dúvidas e dificuldades encontradas.

***Há muitas distrações em casa. Para o estudo diário, desative as notificações dos aplicativos, se necessário. Seja persistente em seus estudos!***

## **DURANTE A AULA**

As aulas no formato remoto ocorrerão de forma síncrona e/ou assíncrona, sempre como oportunidades de estudo. Então, **prepare antecipadamente** os materiais necessários para as atividades e, se forem ocorrer *on-line*, verifique com antecedência a conexão de sua internet. Seja pontual! A disciplina é essencial para cumprir as atividades em seu curso.

**Anote os pontos importantes e, também, apresente suas dúvidas.** Esteja disposto a aprender com o(a) professor(a), os(as) monitores(as) e outros estudantes. Procure, também, compartilhar o que aprendeu.

## **DEPOIS DA AULA**

**Persista** em seu plano de estudos e faça um resumo dos conteúdos para ajudá-lo(a) na revisão. Faça perguntas e tente respondê-las. Exercite sua compreensão!

**Ensine** outra(s) pessoa(s)! Compartilhe seus conhecimentos! Nesse processo, você organiza a informação e aumenta sua compreensão sobre o conteúdo. Isso pode motivá-lo(a).

Se necessário, solicite que o(a) professor(a) indique outros livros, sites, textos sobre os conteúdos abordados. Aproveite e apresente suas pesquisas e leituras realizadas. Tenha iniciativa e socialize suas pesquisas/leituras!

O ensino, no formato remoto, exige maior autonomia e disciplina do(a) estudante. Embora a reprovação não acarrete ônus em seu histórico escolar, comprometa-se com o processo e fique atento(a) sobre os prazos de entrega das atividades assíncronas. Intercale os momentos de estudo com práticas de autocuidado.

## TÓPICO 7

# FORTALECENDO A AUTONOMIA NOS ESTUDOS

Desenvolver a autonomia não é tarefa simples. No processo de aprendizagem, a autonomia requer disciplina, planejamento de estudos, decisão, organização, engajamento, persistência, avaliação contínua. É importante que você compreenda: **a autonomia requer a sua capacidade de ser responsável por sua própria formação.**

Nesse sentido, você precisa ser responsável por seus estudos, decidindo em que momentos irá realizar as atividades solicitadas. Planeje seus estudos, identificando suas potencialidades e fragilidades pessoais no processo de construção de aprendizagens significativas. **Mantenha o foco na autonomia!**

Veja algumas estratégias para você organizar seus estudos com foco na autonomia.

### DIÁRIOS DE LEITURAS

Elaborar diários de leituras é uma estratégia interessante para manter uma postura de leitor crítico e interativo. As práticas de leitura e produção de textos irão ser bastante solicitadas nos processos de ensino e aprendizagem mediados pelas tecnologias digitais. Então, é importante que você crie estratégias para aprimorar suas práticas de leitura e escrita.

Veja algumas dicas para elaboração de diários de leituras.

- 1. Crie um espaço para você registrar suas leituras.** Você pode organizar diários de leituras para cada disciplina. Isso te ajudará na organização dos estudos e no registro de suas impressões sobre os textos lidos.
- 2. Registre os dados dos textos lidos** (títulos dos textos/dos livros, autores, ano de publicação etc.). Você já pode organizar seus registros de leituras em forma de entradas, já pensando no formato de referências bibliográficas, caso precise futuramente. Considere todos os dados (sobrenome do autor, títulos dos textos, editora, revistas, ano de publicação...) para não esquecer as fontes pesquisadas.
- 3. Antes de iniciar a leitura,** observe todas as informações que contextualizam o processo inicial de leitura. Qual o título do texto? Onde o texto foi publicado? Qual o ano de publicação? Qual o autor? Identifique o gênero textual (artigo científico, relatório técnico, monografia, dissertação de mestrado etc.). Registre tudo o que você julgar importante e as ideias globais a respeito do texto a ser lido.

4. **Durante a leitura**, vá registrando as conexões entre os conteúdos do texto e qualquer outro tipo de conhecimento anterior (filmes, livros ou outros textos que você já leu, aulas, músicas etc.). Tente ir identificando as ideias principais e secundárias do texto. Vá consolidando a sua opinião sobre o texto, sobre a forma de apresentação e os conteúdos apresentados. Levante hipóteses, dúvidas, questionamentos, enfim, vá estreitando sua relação com o texto que está lendo, assuma uma postura ativa no processo de leitura. Vá discutindo as ideias e os argumentos apresentados no texto (concordando com o autor ou discordando dele, levantando dúvidas, problematizando). Se precisar de dicionários de língua portuguesa ou língua estrangeira, ou ainda, dicionários técnicos especializados para compreender determinados termos, não tenha medo de pesquisar. O importante é você ampliar a sua compreensão textual, recorrendo aos recursos que julgar necessários.
5. **Após a leitura**, elabore registros com pontos principais, produza seu próprio texto, de forma crítica. Você pode realizar o registro de suas leituras, por meio de narrativas, mapas conceituais, resumos, resenhas, esquemas, infográficos, além de outros recursos. Utilizar *podcasts*<sup>1</sup> pode ser interessante para você registrar suas leituras e construir seus textos críticos, com uma síntese das ideias principais.

## MAPAS CONCEITUAIS

A elaboração de mapas conceituais é uma estratégia importante para organização de ideias e conceitos. Os mapas conceituais podem descrever ideias, conceitos, por meio da organização esquemática de caixas ou círculos estruturados hierarquicamente e conectados com linhas ou setas.

Há uma diversidade de ferramentas que podem ajudar na organização de mapas conceituais. A seguir, listamos algumas ferramentas.

### CmapTools

Ferramenta gratuita. Permite abrir caixas com as ideias soltas e depois criar os vínculos entre elas.

*Disponível em:* <https://cmap.ihmc.us/cmaptools/>

### Mindomo

Ferramenta gratuita. Cria apresentações automaticamente, a partir dos mapas que podem ser compartilhados em qualquer dispositivo. Permite trabalho off-line.

*Disponível em:* <https://www.mindomo.com/pt/>

---

<sup>1</sup> Podcasts são materiais elaborados na forma de áudio. Você pode elaborar conteúdos em áudio e ouvi-los a qualquer hora do dia. Uma ferramenta interessante para gravar podcast é Audacity, programa gratuito que pode ser usado para editar, gravar, importar e exportar diversos formatos diferentes de arquivos de áudio. *Disponível em:* <https://www.audacityteam.org/download/>

### Mapa Mental - Canva

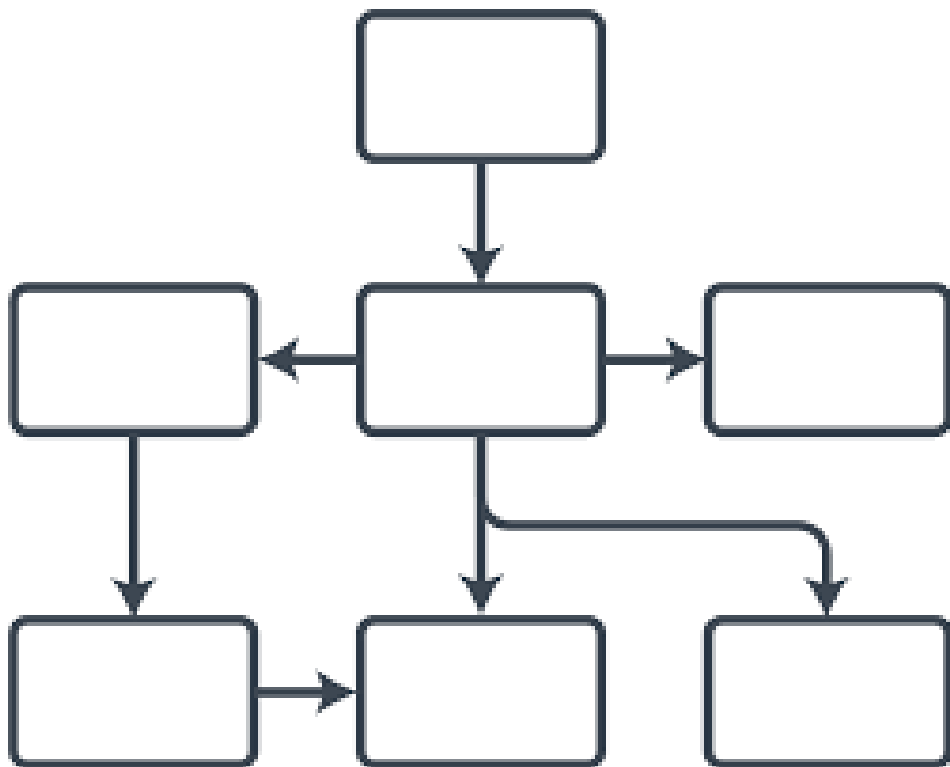
A inscrição no Canva e o uso do editor de mapas mentais são totalmente gratuitos. A maioria dos templates e imagens prontos para usar também é gratuita.

Disponível em: [https://www.canva.com/pt\\_br/graficos/mapa-mental/](https://www.canva.com/pt_br/graficos/mapa-mental/)

### SimpleMind+

Gratuito. Fácil de usar, com possibilidade de arrastar, reordenar e editar os assuntos diretamente nas páginas do mapa. Tem versão paga, com mais funcionalidades.

Disponível em: <https://simplemind.eu/>



## TÓPICO 8

# DICAS DE PORTAIS PARA PESQUISAS

É importante que você realize suas pesquisas de forma remota, pois a Biblioteca da UFRPE não estará com o serviço de empréstimos de livros físicos durante o PLE. Nesse sentido, existem diversas plataformas e repositórios para a realização de pesquisas *on-line*. Você poderá encontrar *e-books*, artigos científicos, teses, dissertações, monografias, enfim, uma diversidade de fontes para consolidar suas práticas de pesquisas mediadas pelas tecnologias digitais. Apresentamos, a seguir, apenas algumas dicas de portais que poderão te ajudar nas pesquisas.

**Sucesso nos estudos e lembre-se de manter o foco em sua autonomia. Invista em sua autoformação e planeje seus estudos, de modo organizado.**

### SCIELO

A plataforma SciELO (<http://www.scielo.br/>), sigla para *Scientific Electronic Library Online*, é uma biblioteca eletrônica com um acervo selecionado de periódicos científicos brasileiros.

### ERIC

ERIC (<https://eric.ed.gov/>), sigla para *Educational Resources Information Center*, é uma base de dados desenvolvida pelo Departamento de Educação dos EUA que oferece acesso a conteúdo da área da educação e temas relacionados. O acervo disponibiliza artigos de periódicos, anais de congresso, conferência, documentos governamentais, teses, dissertações, relatórios, bibliografias, livros e monografias.

### GOOGLE ACADÊMICO

O Google Acadêmico (<https://scholar.google.com.br/>) é uma ferramenta de pesquisa de publicações científicas que apresenta resultados sobre trabalhos acadêmicos, periódicos de universidades, capítulos de livros e artigos variados.

### PERIÓDICOS CAPES

Desenvolvido pela CAPES/Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, o portal (<http://www.periodicos.capes.gov.br/>) disponibiliza o texto integral de artigos de revistas científicas brasileiras e internacionais. Além disso, a plataforma também conta com mecanismos de busca que pesquisam em dezenas de bases de dados, ampliando bastante a abrangência de seus resultados.

### BDTD- BIBLIOTECA DIGITAL BRASILEIRA DE TESES E DISSERTAÇÕES

Desenvolvida pelo IBICT (Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia), a BDTD/Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (<http://bdtd.ibict.br/vufind/>) reúne um acervo com milhares de publicações de trabalhos acadêmicos, integrando o sistema de dezenas de instituições de ensino e pesquisa do Brasil.

## Outros Portais para Pesquisas

<b>Educapes</b>	Iniciativa da CAPES, o site compila o material didático dos cursos do sistema da Universidade Aberta do Brasil (UAB).	<a href="https://educapes.capes.gov.br/">https://educapes.capes.gov.br/</a>
<b>Portal do Livro Aberto</b>	Tem como objetivo facilitar o acesso aos livros de conteúdo científico, publicados no Brasil. Ele se insere no conjunto de serviços oferecidos pelo Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia para a promoção do acesso aberto à informação científica.	<a href="http://livroaberto.ibict.br/">http://livroaberto.ibict.br/</a>
<b>Portal de Livros Abertos da USP</b>	Promove a divulgação dos livros digitais acadêmicos e científicos publicados em acesso aberto na USP.	<a href="http://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP">http://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP</a>
<b>SciELO Livros</b>	A Rede SciELO Livros visa à publicação on-line de coleções nacionais e temáticas de livros acadêmicos, com o objetivo de maximizar a visibilidade, acessibilidade, uso e impacto das pesquisas, ensaios e estudos que publicam.	<a href="http://books.scielo.org/">http://books.scielo.org/</a>
<b>e-Unicamp</b>	Portal que busca impulsionar o uso de tecnologias educacionais que permitem a criação de novos relacionamentos entre professores, alunos e a comunidade em geral.	<a href="http://www.ggte.unicamp.br/e-unicamp/public/">http://www.ggte.unicamp.br/e-unicamp/public/</a>
<b>Aula Aberta</b>	A Universidade Aberta de Portugal disponibiliza acesso aberto, de forma inteiramente gratuita. Apresenta temas e recursos para experiências de aprendizagem on-line.	<a href="https://aulaberta.uab.pt/">https://aulaberta.uab.pt/</a>

Veja outros links importantes

*SIB- SISTEMA INTEGRADO DE BIBLIOTECAS DA UFRPE*  
<http://www.sib.ufrpe.br/>

*PORTAL DE PERIÓDICOS DA UFRPE*  
<http://www.journals.ufrpe.br/index.php/index/about>

*ORIENTAÇÕES SOBRE ABNT*  
<http://www.sib.ufrpe.br/sites/sib.ufrpe.br/files/orientacoes-abnt-2019.pdf>

*ACESSO REMOTO AO PORTAL PERIÓDICO/CAPES*  
<http://www.sib.ufrpe.br/aceso-remoto-portal-capes>



## TÓPICO 9

# COMO ACESSAR O AVA UFRPE?

O AVA UFRPE dispõe de ferramentas, como fóruns, glossários, *wikis*, envio de atividades, lições, questionários, *quiz* e outros recursos. O AVA UFRPE está disponível na página principal da UFRPE, no link: <http://ava.ufrpe.br/>

O serviço AVA UFRPE (<http://ava.ufrpe.br>) é o ambiente institucional de apoio ao ensino dos cursos de graduação e pós-graduação nas modalidades presencial e a distância. O Serviço AVA UFRPE, disponibilizado através do sistema para ensino a distância Moodle (<https://moodle.org>), é a plataforma padrão para apoio ao ensino e a aprendizagem na UFRPE. O serviço AVA UFRPE permite que os professores dos cursos de graduação e pós-graduação da UFRPE utilizem um ambiente padronizado e customizado para apoiar as suas atividades de ensino, bem como favorece as interações extraclasse com os alunos que estejam matriculados nas turmas. Fonte: <http://ava.ufrpe.br/user/policy.php>

Que tal você acessar os tutoriais e conhecer um pouco mais sobre o AVA UFRPE?

*Tutoriais - AVA UFRPE*

<http://ava.ufrpe.br/course/view.php?id=6241>

*FAQ- AVA UFRPE*

<http://ava.ufrpe.br/mod/glossary/view.php?id=203&mode=cat>



## TÓPICO 10

## JÁ OUVIU FALAR EM AUTOCUIDADO?

As **práticas de autocuidado** são importantes em qualquer fase da vida, contribuem em nosso bem-estar e das pessoas que nos cercam. Considerando o contexto atual, podem estar entre os aprendizados propiciados pela pandemia os processos de autoconhecimento e os desafios da convivência.

A experiência acadêmica é uma, entre tantas outras vivências que nos constituem como pessoa. Logo, é importante mantermos atividades que favoreçam nosso bem-estar mental, mas também físico e emocional. Desenvolva práticas de autocuidado e **CUIDE-SE SEMPRE!** Vamos refletir sobre algumas práticas?

**DURMA REGULARMENTE**

Independentemente de como seja nosso dia, **o horário de repouso precisa ser mantido**. Para isso, desenvolva hábitos de **higiene do sono**, como: evitar levar celular e *notebook* para a cama, ou consumir bebidas estimulantes perto da hora de dormir. Opte por um banho relaxante com alguma essência (lavanda, jasmim) antes de dormir, isso poderá lhe ajudar a relaxar. Lembre-se! **A qualidade de seu sono dependerá, em boa parte, de como foi seu dia**. Então, programe e re programe suas atividades diárias quando necessário, mas mantenha sua rotina de sono.

**CUIDE DE SUA ALIMENTAÇÃO**

Comer bem não significa comer muito. Inclua frutas na sua rotina, preferencialmente as da época. Beba bastante água e aumente o consumo de alimento cru, evite o uso de fumo, álcool e outras drogas, pois podem agravar o quadro de medo e estresse.

**FIQUE OFF**

Tenha acesso moderado às informações e, também, se permita ficar *off-line* em algumas horas do dia, inclusive dos programas de TV e rádio. Desligue os aparelhos eletrônicos e realize atividades que movimentem o corpo, acalmem a mente e estimulem sua criatividade. Ao fazer uso de internet, rádio e/ou TV, fique atento(a) para não ser bombardeado(a) por notícias ruins, isso pode lhe causar ansiedade e preocupações em demasia. Quando conectado(a), não espalhe **fake news!** Cheque as informações e, na dúvida, não repasse. Evite encaminhar áudios e vídeos sensacionalistas que circulam nas redes sociais.

**CONECTE-SE**

Substitua as mensagens de texto por ligações, converse com amigos e familiares. Compartilhe seus sentimentos e, sobretudo, a esperança de que tudo isso vai passar.

## PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Uma rotina de exercícios ajudará a fortalecer sua imunidade, trazendo-lhe grande sensação de bem-estar, além de contribuir para a qualidade de seu sono. No Anexo II do Guia, você encontrará o *link* para acessar a cartilha produzida pela UFRPE que detalha a importância dos exercícios, além de orientações de como realizá-los em casa.

## MEDITE

Existem vários canais e aplicativos de meditação na internet, busque-os! A prática em meditar eleva o nível de concentração, ajuda a diminuir a ansiedade e o estresse, estimula a criatividade e a melhoria da qualidade do sono.

## FORTELEÇA OS VÍNCULOS FAMILIARES

Inclua, se possível, seus familiares na prática de exercícios físicos em casa, brinque juntos(as), conversem, cantem, meditem, façam atividades manuais, assistam a filmes ou até mesmo, descubram um novo *hobby*. Ressignifique os momentos em casa.

## BUSQUE APOIO EMOCIONAL

Um bom amigo é sempre um bom ouvinte, mas isso não substitui uma **escuta profissional**. Então, acesse canais gratuitos para contato com profissionais e compartilhe as questões que te incomodam e acarretam sofrimento mental. **Na UFRPE, o Núcleo do Cuidado Humano (NCH)** está ativo através de seus canais de atendimento (9.9852-0584/9.9738-2649/99861-5632 - e-mail: [nch@ufrpe.br](mailto:nch@ufrpe.br)) e o **Departamento de Qualidade de Vida (DQV)** segue com serviço de acolhimento e orientação em saúde mental ([acolhimentoDQV@outlook.com](mailto:acolhimentoDQV@outlook.com))

Para os estudantes com Necessidades Educacionais Especiais, o Núcleo de Acessibilidade (NACES) continua sendo um espaço de acolhimento e de apoio pedagógico, nele, você poderá ter acesso aos serviços de acompanhamento pedagógico, material pedagógico acessível e tradução e interpretação de Libras. Caso você necessite de algum desses serviços, você pode entrar em contato através dos e-mails: [acessibilidade.reitoria@ufrpe.br](mailto:acessibilidade.reitoria@ufrpe.br), [lab.acessibilidade@ufrpe.br](mailto:lab.acessibilidade@ufrpe.br) ou pelo site do NACES que é: <http://www.naces.ufrpe.br>

Você não está sozinho(a) nessa caminhada. Se precisar de ajuda, não hesite, CUIDE-SE! Acesse esses serviços ou ainda: Centro de Valorização da Vida (CVV) Fone: 188 - Chat do CVV em [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

Estudar, considerando as demandas dos processos de ensino e aprendizagem mediados por tecnologias digitais, nem sempre é tarefa fácil, não é mesmo? O sentimento de solidão pode acompanhar o estudante e promover desafios emocionais, os quais precisam ser considerados. Tente sempre manter boas práticas de autocuidado atreladas às dinâmicas de estudos. Mantenha interação *on-line* com seus/suas colegas, explorando as potencialidades das ferramentas e tecnologias digitais.

**Lembre-se!** Estamos(as) todos(as) unidos(as) nesse processo educativo, com o apoio de tecnologias digitais. Estaremos virtualmente unidos(as), todos(as) juntos(as), aprendendo a aprender continuamente.



# PALAVRAS FINAIS....

Olá, estudante!

Após nossa conversa, certamente, você pode ter tirado algumas dúvidas e, também, já deve ter realizado outros questionamentos sobre os processos de ensino e aprendizagem mediados por tecnologias digitais durante o Período Letivo Excepcional (PLE) da UFRPE. Esse processo contínuo de (re)descobertas estará presente em seus percursos formativos, inclusive após o PLE.

Conversamos sobre a importância do planejamento de estudos, com destaque para a organização de planos para participação em atividades síncronas e assíncronas. Além disso, você teve a oportunidade de refletir sobre as práticas de autocuidado, fundamentais para apoiar sua saúde no processo integrado de construção de conhecimentos.

Os desafios são contínuos e estaremos sempre caminhando juntos(as) nessa vivência de uma educação pública de qualidade, pois este é o compromisso da UFRPE

Agradecemos sua valiosa participação nesse processo.  
Desejamos ótimas experiências!



# REFERÊNCIAS

AMORIM, M. C. M. **Orientações de estudo e elaboração de plano de estudo.** Material elaborado para atuação no Projeto de Ensino Coletivo Entropia, Pró-Reitoria de Ensino de Graduação e Departamento de Física da UFRPE. Recife, 2019.

BELLONI, M. L. Aprendizagem autônoma: o estudante do futuro. In: \_\_\_\_\_. **Educação a Distância.** Campinas: Autores Associados, 1999.

CANEJO NETA, L. M. S.; SPENCER, M. E. V.; VIEIRA, V. B. **Cuidando da saúde mental durante a quarentena,** Recife, 2020.

GOTTARDI, M. L. A autonomia na aprendizagem em Educação a Distância: competência a ser desenvolvida pelo aluno. **RBAAD. Revista Brasileira de Aprendizagem Aberta e a Distância – ABED.** Disponível em: <<http://seer.abed.net.br/index.php/RBAAD/article/download/268/198/>> Acesso em: 22/07/2020.

MACHADO, A. R.; LOUSADA, E. G.; ABREU-TARDELLI, L (Orgs). **Resumo.** São Paulo: Parábola Editorial, 2004.

MACHADO, A. R.; LOUSADA, E. G.; ABREU-TARDELLI, L (Orgs.). **Resenha.** São Paulo: Parábola Editorial, 2004.

PALLOFF, R.; PRATT, K. **O aluno virtual:** um guia para trabalhar com estudantes on-line. Porto Alegre: Artmed, 2004.

PRETI, O. Autonomia do aprendiz na Educação a Distância. In: \_\_\_\_ (Org.). **Educação a Distância:** construindo significados. Brasília: Plano, 2000.

RIBEIRO, M. A. P. **A técnica de estudar:** introdução às técnicas de aprimoramento de estudo. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

SANTOS, M. S.; SILVA, L. S. P.; PEREIRA, J. S. P. **O que você precisa saber para estudar a distância?** UAEADTec/UFRPE, Recife, 2010.

# ANEXO I

## CANAIS DE INFORMAÇÃO

### **FAQ do Período Letivo Excepcional (PLE)**

<http://www.ufrpe.br/br/content/faq-do-per%C3%ADodo-letivo-excepcional>

### **Central de Informações: Plano de Funcionamento da UFRPE durante pandemia**

<http://www.ufrpe.br/br/content/central-de-infor-ma%C3%A7%C3%B5es-plano-de-funcionamento-da-ufrpe-durante-pandemia>

### **Calendário Acadêmico do PLE**

[http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/CALEND%C3%81RIO%20ACAD%C3%8AMICO\\_UFRPE\\_EXCEPCIONAL\\_2020\\_0.pdf](http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/CALEND%C3%81RIO%20ACAD%C3%8AMICO_UFRPE_EXCEPCIONAL_2020_0.pdf)

### **Regulamento do PLE**

[http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/REGULAMENTO%20PLE\\_GERAL%20-%20FINAL%20CEPE\\_0.pdf](http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/REGULAMENTO%20PLE_GERAL%20-%20FINAL%20CEPE_0.pdf)

### **Manual do estudante de graduação da UFRPE**

<http://www.preg.ufrpe.br/br/manual-estudante>

## PRÓ-REITORIAS DA UFRPE

### **Pró-Reitoria de Ensino de Graduação - PREG**

Pró-reitora: Professora Maria do Socorro de Lima Oliveira

E-mail: [proreitor.preg@ufrpe.br](mailto:proreitor.preg@ufrpe.br)

Website: <http://www.preg.ufrpe.br>

### **Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEXC**

Pró-reitora: Professor Moisés de Melo Santana

E-mail: [proreitor.prae@ufrpe.br](mailto:proreitor.prae@ufrpe.br)

Website: <http://www.prae.ufrpe.br/>

### **Pró-Reitoria de Gestão Estudantil e Inclusão - PROGESTI**

Pró-reitor: Professor Severino Mendes de Azevedo Júnior

E-mail: [proreitor.progest@ufrpe.br](mailto:proreitor.progest@ufrpe.br)

Website: <http://www.progesti.ufrpe.br/>

**Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação -PRPPG**

Pró-reitora: Professora Maria Madalena Pessoa Guerra

E-mail: [proreitor.prppg@ufrpe.br](mailto:proreitor.prppg@ufrpe.br)

Website: <http://www.prppg.ufrpe.br>

**Departamento de Registro e Controle Acadêmico - DRCA**

Diretora: Ana Cristina Martins Lemos

E-mail: [diretoria.drca@ufrpe.br](mailto:diretoria.drca@ufrpe.br)

Website: <http://drca.ufrpe.br/>

**Coordenação Geral de Estágios- CGE**

Coordenadora Geral: Rosaline Conceição Paixão

E-mail: [cge.preg@ufrpe.br](mailto:cge.preg@ufrpe.br)

Website: <http://www.preg.ufrpe.br/br/cge>

**Sistema Integrado de Bibliotecas - SIB**

Diretora: Maria Wellita Bezerra dos Santos Bastos

E-mail: [diretoria.bc@ufrpe.br](mailto:diretoria.bc@ufrpe.br)

Website: <http://www.bc.ufrpe.br>



# ANEXO II

## DICAS DE LEITURAS SOBRE PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

### **Guia de orientação para a prática de exercícios físicos em casa - UFRPE**

<http://www.ufrpe.br/br/content/ufrpe-lan%C3%A7a-guia-de-orienta%C3%A7%C3%A3o-para-pr%C3%A1tica-de-exerc%C3%ADcios-f%C3%ADsicos-em-casa>

### **Cartilha: cuidando da saúde mental durante a quarentena - UFPE**

[http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/Cuidando%20da%20sa%C3%BAde%20mental%20durante%20a%20quarentena\\_0.pdf](http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/Cuidando%20da%20sa%C3%BAde%20mental%20durante%20a%20quarentena_0.pdf)

### **E-book: pandemia e pandemônio: reflexões sobre educação emocional em tempos de coronavírus**

[https://www.ufpe.br/agencia/noticias/-/asset\\_publisher/VQX2pzmP0mP4/content/hub-educat-ufpe-e-portal-educacao-emocional-lancam-e-book-sobre-educacao-emocional-na-pandemia/40615](https://www.ufpe.br/agencia/noticias/-/asset_publisher/VQX2pzmP0mP4/content/hub-educat-ufpe-e-portal-educacao-emocional-lancam-e-book-sobre-educacao-emocional-na-pandemia/40615)

### **Cartilha: como a alimentação pode melhorar a imunidade? Dicas para uma alimentação saudável durante a quarentena - UFPE**

<https://www.ufpe.br/documents/40615/2577401/Cartilha+Alimentacao+e+imunidade-versao+final.pdf/ad1a595d-1a6c-4711-a084-25332572cb41>

### **Cartilha: como manter o coronavírus longe dos alimentos - UFPE**

[https://www.ufpe.br/proaes/destaques/-/asset\\_publisher/ij0c83ImCeDO/content/covid-19-cartilha-traz-dicas-de-cuidado-com-alimentacao-em-tempos-de-coronavirus/1360019](https://www.ufpe.br/proaes/destaques/-/asset_publisher/ij0c83ImCeDO/content/covid-19-cartilha-traz-dicas-de-cuidado-com-alimentacao-em-tempos-de-coronavirus/1360019)

### **Cartilhas sobre saúde mental frente à epidemia covid-19, boas práticas de saúde em tempos de covid-19, cuidados gerais para idosos em distanciamento social, uso de máscara facial - UFPE**

<https://www.ufpe.br/ppgenfermagem>

### **Atenção à saúde da pessoa idosa e covid-19. Orientações para um enfrentamento saudável**

<http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/Cartilha%20Sa%C3%BAde%20da%20Pessoa%20Idosa%20e%20a%20COVID-19.pdf>



**UFRPE**