



ALECE

ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ



Comitê de
Responsabilidade
Social
ALECE



DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL E APRENDIZAGEM



**EDIÇÕES
INESP**

Sumário

4 Fala do presidente

6 Apresentação

9 O que é desenvolvimento socioemocional?

10 Apresente-se.

15 Sentimentos

18 O que fazer quando não me sinto bem?

22 Fazendo escolhas

24 Aprendizagem Socioemocional

30 Métodos de estudo ativos e memorização



Fala do presidente

Compreender, gerenciar e utilizar as emoções são habilidades fundamentais para uma vida plena. Promover o desenvolvimento socioemocional pode proporcionar melhor qualidade de vida e relacionamentos saudáveis e duradouros. Na Assembleia Legislativa do Estado do Ceará, acreditamos que esse desenvolvimento não ocorre apenas a partir do aprendizado de conteúdos didáticos, mas também das relações estabelecidas, que tanto influenciam os processos de apreensão de conhecimento quanto por eles são influenciadas.

Neste sentido, é com grande satisfação que lançamos a presente cartilha produzida pelo Comitê de Responsabilidade Social da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará, por meio da Célula de Saúde Mental e Práticas Sistêmicas.

A publicação aborda diversos temas relacionados ao autoconhecimento, comunicação, formas de se relacionar, sentimentos e emoções, dentre outros, que podem contribuir para o crescimento socioemocional e bem-estar de seus leitores.

A iniciativa cumpre a missão de beneficiar e contribuir para o processo de aprendizado dentro do Programa Alcance, sendo uma ferramenta útil para todos os envolvidos, desde alunos até professores e familiares, que poderão utilizar essas informações em seu dia a dia.

Convidamos todos a se aprofundarem nesta temática e aproveitarem as informações valiosas nela contidas. Investir em desenvolvimento socioemocional é investir em qualidade do viver e na saúde da população.

Deputado Evandro Leitão

Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará - Alece



Apresentação

Trabalhar o autoconhecimento, a comunicação e as diversas expressões dos nossos sentimentos são maneiras de fundamental importância para o nosso convívio coletivo em sociedade. Por meio das técnicas de desenvolvimento socioemocional podemos olhar o mundo com novas perspectivas, podendo aperfeiçoar os aprendizados na proporção do bem-estar e de uma melhor qualidade de vida.

Na Alece, na gestão do presidente Evandro Leitão, tivemos o orgulho de implantar o Comitê de Responsabilidade Social e sua Célula de Saúde Mental e Práticas Sistêmicas. Costumo dizer que hoje o parlamento cearense não possui somente seus fins primários, que é o de legislar e fiscalizar, mas também o de voltar suas ações para o âmbito social, se atentando para questões que estejam impactando positivamente a vida das famílias.

Na Célula de Saúde Mental e Práticas Sistêmicas temos a pretensão de cuidar da saúde mental das pessoas, não somente servidores e trabalhadores da Alece, mas de todos que estejam necessitando de apoio emocional. Trata-se de um projeto que tem gerado frutos propositivos e que a cada dia que passa tem expandido sua atuação.

Convido você para se aprofundar e aproveitar todo o conteúdo que aqui se encontra, suas reflexões e suas análises. Tenho certeza que essa cartilha irá ajudá-lo (a) em inúmeras questões de hoje em diante.

Cristiane Leitão

Primeira-dama da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará - Alece





O que é desenvolvimento socioemocional?

Esse tema tem relação com diversas áreas da vida, na compreensão, gerenciamento e utilização das emoções para o entendimento do que acontece na própria existência e na interação com outras pessoas.

Além disso, promover o desenvolvimento socioemocional pode proporcionar melhorias na qualidade de vida e nos relacionamentos com outras pessoas, tornando-os mais significativos.

Acreditamos que essa abordagem é imprescindível para a manutenção da saúde mental e emocional, pois o desenvolvimento humano não ocorre apenas a partir do aprendizado de conteúdos didáticos, mas também das relações estabelecidas, que influenciam os processos de apreensão de conhecimento e por eles são influenciadas.

Por esse motivo, redigimos esta cartilha com diversas informações sobre autoconhecimento, comunicação, formas de se relacionar, sentimentos e emoções, assim como outras temáticas que podem contribuir para o crescimento socioemocional e bem-estar de quem desejar lê-la, além de contribuir para o processo de aprendizado dentro do Programa Alcance.



Antes de iniciarmos, gostaríamos de propor um exercício. Se alguém pedisse que explicasse quem você é, o que você diria? Sabemos que essa não é uma tarefa fácil e, para respondê-la, precisamos de algum tempo e diversas tentativas, por isso dedicamos o espaço a seguir para que você pratique:



Quem é você?

Agora, vamos continuar esse exercício: nossas preferências têm muito a ver com a pessoa que somos; tente responder algumas perguntas sobre a sua vida e sobre o que você gosta:

A que você mais gosta de assistir no celular, na TV? Por que você gosta de assistir a esses programas, séries, canais, etc.?

.....

.....

.....

.....

.....

Que comida você come com maior frequência?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se você pudesse ter um superpoder, qual seria?

.....

.....

.....

.....

.....

Foi desafiante ou foi fácil para você responder essas perguntas?

Muitas pessoas sentem dificuldades em falar sobre si.

Estamos constantemente mudando e aprendendo sobre o mundo; aprendemos a gostar de determinadas coisas e, com o tempo, passamos a apreciar menos outras. Por isso, é importante que, às vezes, esse exercício seja repetido, que tenhamos paciência e curiosidade para acompanhar o próprio desenvolvimento.

Segundo Rogers (1990), autoconhecimento tem a ver com autenticidade, ou seja, ter possibilidade de ser você mesmo e de agir livremente.

É importante falarmos que nosso autoconhecimento, assim como a autoestima, oscila. Isso quer dizer que há dias em que nos sentiremos bem em falar o que estamos pensando e interagir; em outros dias, sentiremos vontade de ficar em nossa própria companhia.

Portanto, equilíbrio não se trata de se sentir da mesma forma todos os dias, mas de entendermos como o que vivenciamos nos afeta, respeitando os sentimentos que experienciamos.

Agindo assim, estaremos acolhendo a nós mesmos e acessando alternativas capazes de nos deixarem mais confortáveis diante de eventuais momentos de desafios.

Agora que tivemos espaço para nos conhecermos, vamos entender um pouco mais sobre sentimentos?



**os sentimentos
possuem uma
configuração um
pouco mais estável, e
os experienciamos
de uma forma
menos intensa.**

Sentimentos

Você sabia que existe uma diferença entre sentimentos e emoções? Segundo Dalgarrondo (2019), as emoções são mais intensas. Seriam reações associadas ao que acontece no momento, repentinas, e até mesmo agudas, e podem vir acompanhadas de reações corporais (suor, mudança na temperatura corporal, taquicardia, mudanças na pressão sanguínea).

Já os sentimentos possuem uma configuração um pouco mais estável, e os experienciamos de uma forma menos intensa. O autor os associa ainda aos nossos valores, à visão de mundo e à história de vida. Por isso, os sentimentos podem necessitar de maior introspecção e observação para que sejam interpretados.

Exemplos de emoções:

Além disso, você sabia que a forma como entendemos os sentimentos ou os experienciamos tem uma associação com nosso idioma e cultura?

Alguns idiomas possuem palavras específicas para determinados sentimentos. No português, por exemplo, temos uma palavra específica para lembranças ou sentimento de afeto em virtude da falta de algo ou de alguém. Esse sentimento se chama saudade, e essa palavra não existe em outras línguas.

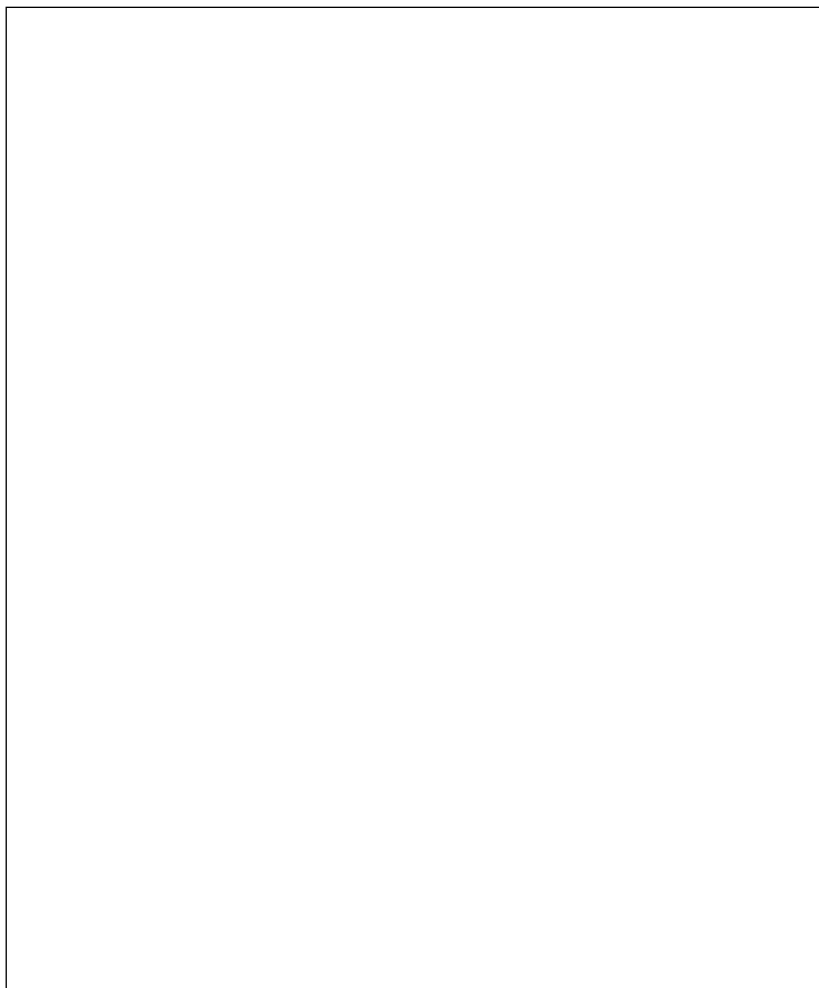
Estudar e expandir nosso vocabulário também aumenta nossa compreensão sobre nós mesmos. As palavras são ferramentas importantes para que compreendamos o que acontece ao nosso redor, pois, por meio delas, conseguimos nomear como algo nos afetou.

Para além das influências comentadas, todos nós experienciamos esses sentimentos de formas diferentes. Nem sempre alguém que se sente triste chora, assim como pessoas que sentem alegria nem sempre estão rindo. Não há uma forma certa ou errada de sentir algo, cada um tem sua forma de demonstrar e de experimentar o que sente.



Que tal tentarmos entender um pouco mais sobre como nos sentimos?

Escolha um sentimento e use esse espaço para desenhar sua aparência. Como ele se pareceria? Como seria seu formato, seu rosto, que roupas usaria?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing. It occupies the lower half of the page.



O que fazer quando não me sinto bem?

Antes de tudo, é importante entender que nos sentirmos mal quando vivenciamos uma situação difícil é normal; todos temos momentos desafiadores ou projetos que não são finalizados da forma como esperamos. A tristeza, a ansiedade e alguns outros sentimentos também podem surgir diante da possibilidade de lidarmos com algo que não esperávamos.

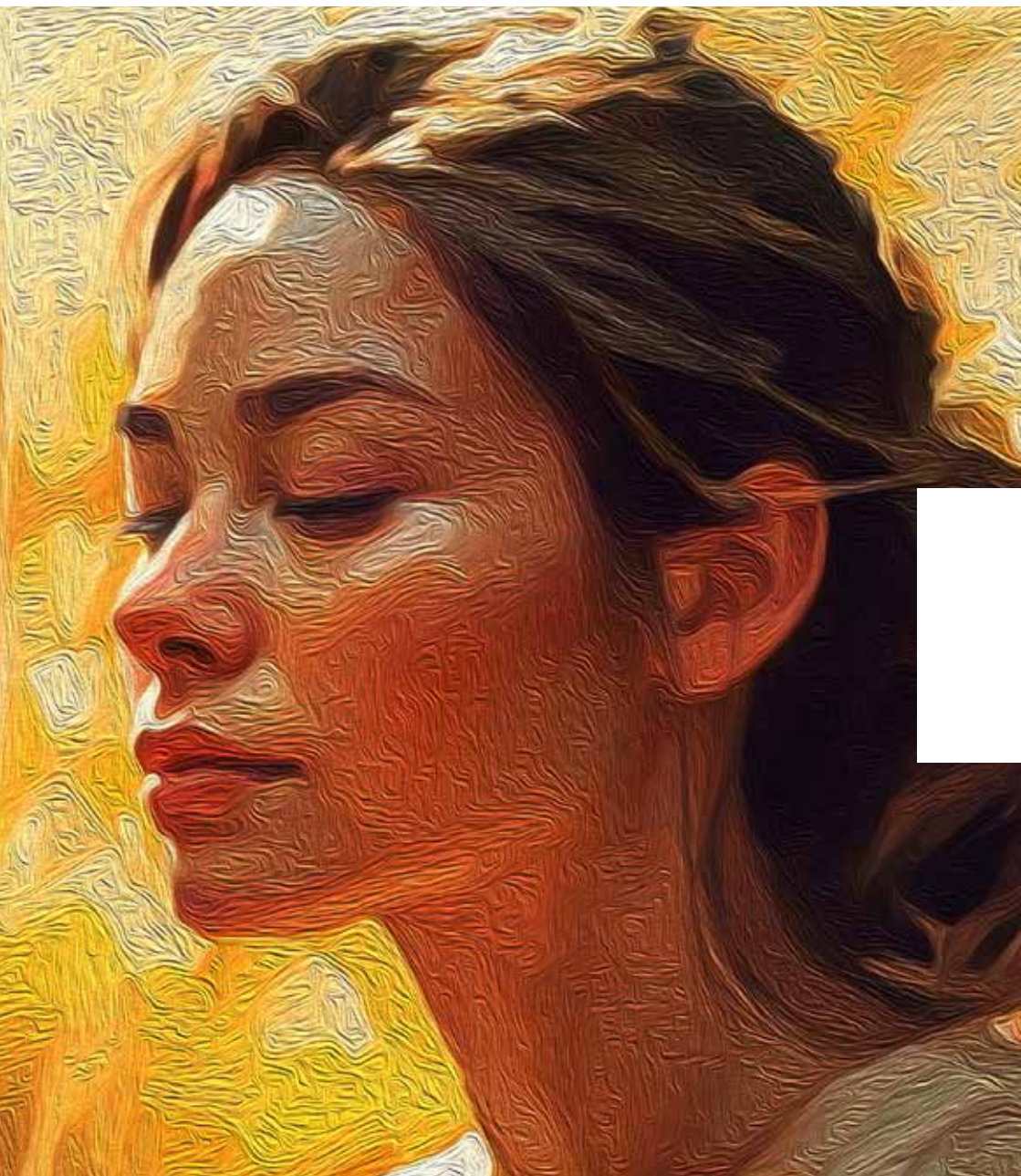
Processar os sentimentos provenientes de uma experiência pode ser importante para compreendermos o que foi apreendido com a situação e como isso nos modificou.

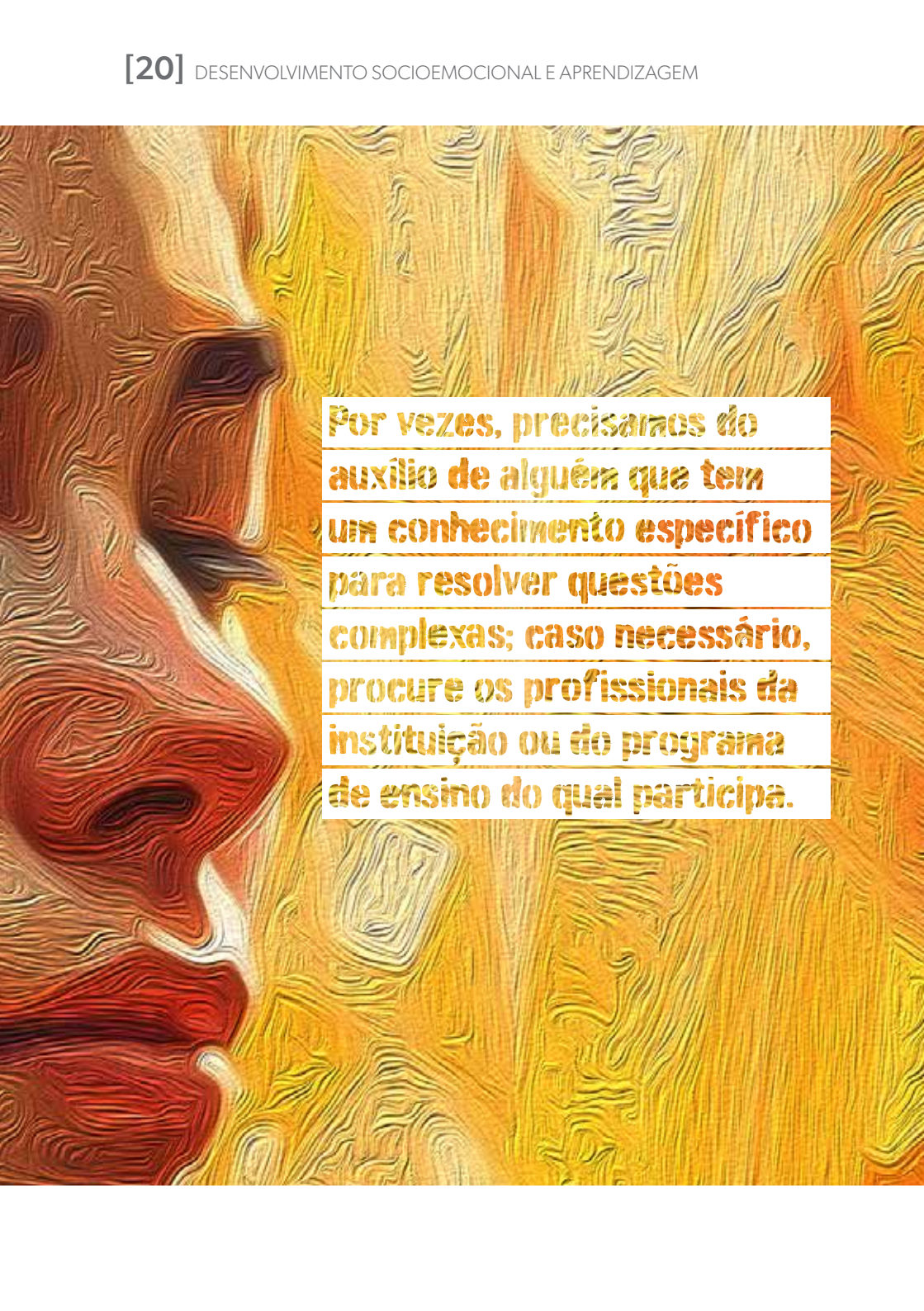
Entretanto a experiência também pode causar um mal-estar muito intenso, o qual pode impedir que vivenciemos novas experiências, realizemos novos projetos, enfim, que possamos ter aprendizados significativos.

Nesse caso, pode ser necessária a ajuda de um profissional. Você sabe o que cada profissional faz? Vamos lhe explicar um pouco sobre os profissionais que participam desta ação do Programa Alcance – o Alcance Socioemocional. (existe um personagem na comunicação visual do Alcance que representa essa categoria)

Professor:

O professor é o responsável por desenvolver métodos pedagógicos para repassar conteúdos para alunos em sala de aula. O professor planeja aulas e exercícios; cria, aplica e resolve questões e pode também acompanhar, de forma mais próxima, alunos que precisam de maior atenção.



The background is an abstract painting. On the left side, there is a profile of a human face, rendered in dark, swirling, and textured brushstrokes. The rest of the background is filled with vibrant, wavy, and layered lines in shades of yellow, orange, and red, creating a sense of movement and depth.

Por vezes, precisarmos do auxílio de alguém que tem um conhecimento específico para resolver questões complexas; caso necessário, procure os profissionais da instituição ou do programa de ensino do qual participa.

Geralmente, é ele quem está mais próximo do aluno e é com ele que o aluno interage com maior frequência. Ademais, tem amplo conhecimento sobre processos de aprendizagem e de construção do conhecimento. O professor deve dar condições para que ele construa o conhecimento.

Psicólogo:

O psicólogo pode tanto realizar psicoterapia, que se trata do atendimento psicológico individual, quanto diversas outras atividades.

Geralmente, no ambiente de ensino, o psicólogo é responsável por desenvolver projetos psicoeducativos sobre diversos assuntos e habilidades para a vida, por meio de grupos, dinâmicas, palestras, exposição de filmes e discussão de temas que acrescentem valores necessários ao processo educativo do aluno.

O psicólogo pode ainda detectar necessidades emocionais, educacionais e desenvolvimentais específicas dos alunos e encaminhá-los ao profissional apropriado para a demanda percebida.

Psicopedagogo:

Esse profissional tem muito conhecimento sobre o processo de aprendizagem humana. Por isso, é capaz de realizar intervenções com o objetivo de estimular o desenvolvimento das habilidades cognitivas que proporcionem maior eficácia ao processo de aprendizagem.

Além disso, ele desenvolve formas de lidar com situações que dificultam a assimilação de conteúdo, gerando um ambiente e uma programação pedagógica que maximizem a eficiência no processo ensino-aprendizagem.

Por vezes, precisamos do auxílio de alguém que tem um conhecimento específico para resolver questões complexas; caso necessário, procure os profissionais da instituição ou do programa de ensino do qual participa.

Fazendo escolhas

Agora que já apresentamos conceitos sobre o assunto, vamos entender sobre algo muito importante – nossas escolhas. Então, como fazer melhores escolhas?

Quando passamos pelo processo de preparação para o ingresso no ensino superior, é solicitado que escolhamos a área na qual iremos cursar nossa graduação.

Pensando nisso, que tal respondermos algumas perguntas? Vale lembrar que essas respostas são suas, por isso é importante que tente ser o mais sincero possível. Não é necessário chegar a uma conclusão final, o objetivo é falar um pouco o que está em sua mente.

Qual profissão eu quero seguir? Qual a área que mais gosto e a que não gosto?

Como acho que é cursar uma graduação?

Onde quero estar profissionalmente daqui a 10 anos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A fase que antecede a entrada na universidade pode ser de insegurança, ansiedade e agitação. Mas isso não é uma regra e não precisa acontecer na sua vida também. Em parte, tem associação com “o desconhecido”, por ser algo novo, que não se sabe ao certo como acontecerá. Portanto, ao pensar sobre essa nova etapa, a dica é: assista a vídeos, pesquise e busque informações, pois elas poderão ser elementos tranquilizadores, que esclarecem e motivam essa etapa do processo individual de estudo.

A escolha do curso ideal é um dos motivos de maior tensão. Muitos passam por essa fase e é importante que você saiba que não está sozinho.

No momento de escolha do curso, é preciso considerar:

Por que estou escolhendo essa carreira? O que pretendo conquistar com essa escolha?

Esperamos que esses questionamentos possam ser úteis para pensar um pouco sobre o processo de escolha. Não existe resposta certa ou errada, trata-se apenas de algumas provocações que podem auxiliar na realização de uma escolha consciente sobre as diferentes possibilidades que atravessam cada opção.

Aprendizagem Socioemocional

A aprendizagem socioemocional consiste em um desenvolvimento que vai além do cognitivo, porque prevê o desenvolvimento de atitudes ligadas ao caráter e aos valores da pessoa, como empatia, comunicação, respeito, tolerância, pensamento crítico, entre outros.

Conhecendo-se, as chances de escolher uma carreira que faça sentido para você aumentam. Assim, mesmo que mude de ideia sobre o curso, reduzem-se as chances de que suas escolhas sejam permeadas por dúvidas.

Nos Estados Unidos, a Instituição CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), uma das mais renomadas do mundo acerca do tema, apresenta estudos e programas, dentre os quais, o programa SEL (Social and Emotional Learning).

Segundo o modelo CASEL (Ross, 2018; Delazari 2020), a aprendizagem socioemocional é definida com base em cinco áreas:

Autoconhecimento

É a propriedade de reconhecer com precisão as próprias emoções, sentimentos, pensamentos, valores e como eles influenciam o seu comportamento. Assim, você pode avaliar os pontos fortes e os pontos a desenvolver.

Autorregulação

É a eficácia em regular as próprias emoções, sentimentos, pensamentos e comportamentos em diferentes situações, administrando o estresse, controlando os impulsos e motivando a si mesmo. Essa é uma capacidade importante para trabalhar os objetivos pessoais e acadêmicos de longo prazo.



**Conhecendo-se, as
chances de escolher
uma carreira que faça
sentido para você
aumentam.**

Consciência social

É a capacidade de trabalhar em cooperação e com empatia para lidar com as diferenças. Por meio dessa habilidade, podem-se compreender as normas sociais, éticas e os comportamentos.

Habilidades de relacionamento

Aptidão de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e gratificantes com diversos indivíduos e grupos. Também tem conexão com a habilidade de se comunicar claramente, ouvir, cooperar com os outros, resistir às pressões da sociedade, negociar conflitos, procurar e oferecer ajuda quando necessário.

Tomada de decisão responsável

Competência de fazer escolhas construtivas a partir do comportamento pessoal e de suas interações sociais, com base em padrões éticos, preocupações com segurança e normas sociais; podendo avaliar as consequências de suas ações e suas relações com o próprio bem-estar e o dos demais.

E como o cérebro aprende? Você sabe?

Segundo Colagrossi (2017) Você já parou para pensar como acontece o processo de aprendizado? Em suma, não é algo simples e nem de fácil assimilação. Porém, vamos tentar resumir de forma simples e compreensiva.

Ele aponta que, antes de mostrarmos os caminhos que levam ao aprendizado de fato, precisamos entender que, no cotidiano, podemos identificar características particulares, específicas e, ao mesmo tempo, diversificadas da aprendizagem, a qual é um fenômeno individual e compreende:

1. aprendizagens dos anos iniciais (andar, falar, sentar);
2. aprendizagens sistemáticas procedentes de instituições que trabalham com a educação formal (escola);
3. aprendizagens sociais advindas das interações e das relações humanas e culturais.

Como o cérebro pode ser estimulado?

Existem diversas formas de estimular esse importante órgão que comanda o corpo humano. E um dos mais significativos estímulos é o da aprendizagem da leitura e da escrita, a qual desde cedo possibilita o desenvolvimento de competências e habilidades. As comunicações verbal e escrita são aspectos cognitivos aprendidos e aperfeiçoados com esses estímulos.

Quando o sujeito aprende algo novo, ele incorpora a experiência a tudo que já vivenciou, construindo estruturas cognitivas integradas às que construiu anteriormente.

Estimular as conexões neurais provoca uma reorganização das estruturas cerebrais e, conseqüentemente, a construção de novas aprendizagens e novos comportamentos. “A aprendizagem se traduz pela formação e consolidação das ligações entre as células nervosas. É fruto de modificações químicas e estruturais no sistema nervoso de cada um” (COSENZA E GUERRA, 2011, p. 38).

Otimizando seu projeto de estudo

Para melhorar a qualidade dos seus estudos, apresentaremos algumas orientações importantes. Lembre-se de que trazemos recomendações, as quais não se traduzem em métodos obrigatórios. Não há uma forma certa de estudar. Se alguma recomendação não serviu para melhorar seu desempenho de estudo, procure conhecer novos métodos que contemplem seu jeito de aprender.

O espaço (local de estudo)

Organize o local onde você estuda, deixando por perto o material necessário no momento de estudo: livros, apostilas, cadernos, canetas, borrachas, marcadores textuais, bloco de anotações e qualquer outro objeto que utilize durante seu estudo. Se costuma beber água enquanto estuda ou ingerir algum outro alimento, uma sugestão é mantê-los por perto. Selecione o melhor espaço disponível, considerando temperatura, iluminação, silêncio, privacidade... e que lhe proporcione o maior conforto possível diante das condições da sua família e do contexto em que você se insere.

O tempo (horário de estudo)

Organize, em uma tabela, seu período de estudo. Divida o tempo de cada dia em três momentos: um para revisar o que foi estudado no dia anterior, outro para fazer leitura e exercícios e o último momento para antecipar, de modo rápido, os conteúdos que serão estudados no dia seguinte.

Sempre que possível, resolva provas que já aconteceram e simulados. Na internet, é possível acessar provas e gabaritos de edições anteriores, assim como comentários sobre as questões. Ao perceber os erros e dificuldades na resolução das questões das provas, busque aprofundar os conteúdos.

A memória

Utilize diversos recursos: álbum de fotos no seu celular contendo gráficos, ilustrações, tabelas de fórmulas, esquemas, mapas mentais, cartazes, fichamentos, e revise esse material com frequência. Para reforçar a memória auditiva, selecione e organize pastas contendo vídeos, áudios e “podcasts” no celular. Para fazer revisões, releia suas anotações pessoais e o que você marcou durante as leituras. As pesquisas experimentais sobre a memória de Ebbinghaus (2013) analisam como a releitura pode facilitar a memorização e permite um novo olhar do conteúdo em outro momento do processo de aprendizagem. Experimente, após a releitura de cada parte do texto, repetir o conteúdo lido em voz alta ou em pensamento e perceba se isso realmente fará diferença em seus estudos.

O hábito é a prática do ato

Crie o hábito de estudar, quando possível, nos mesmos horários todos os dias. Essa organização da vida contribui para a organização da mente. Esteja ciente também da importância de “pensar grande”, “pensar positivo”. Habitue-se a pensar o melhor para sua vida.



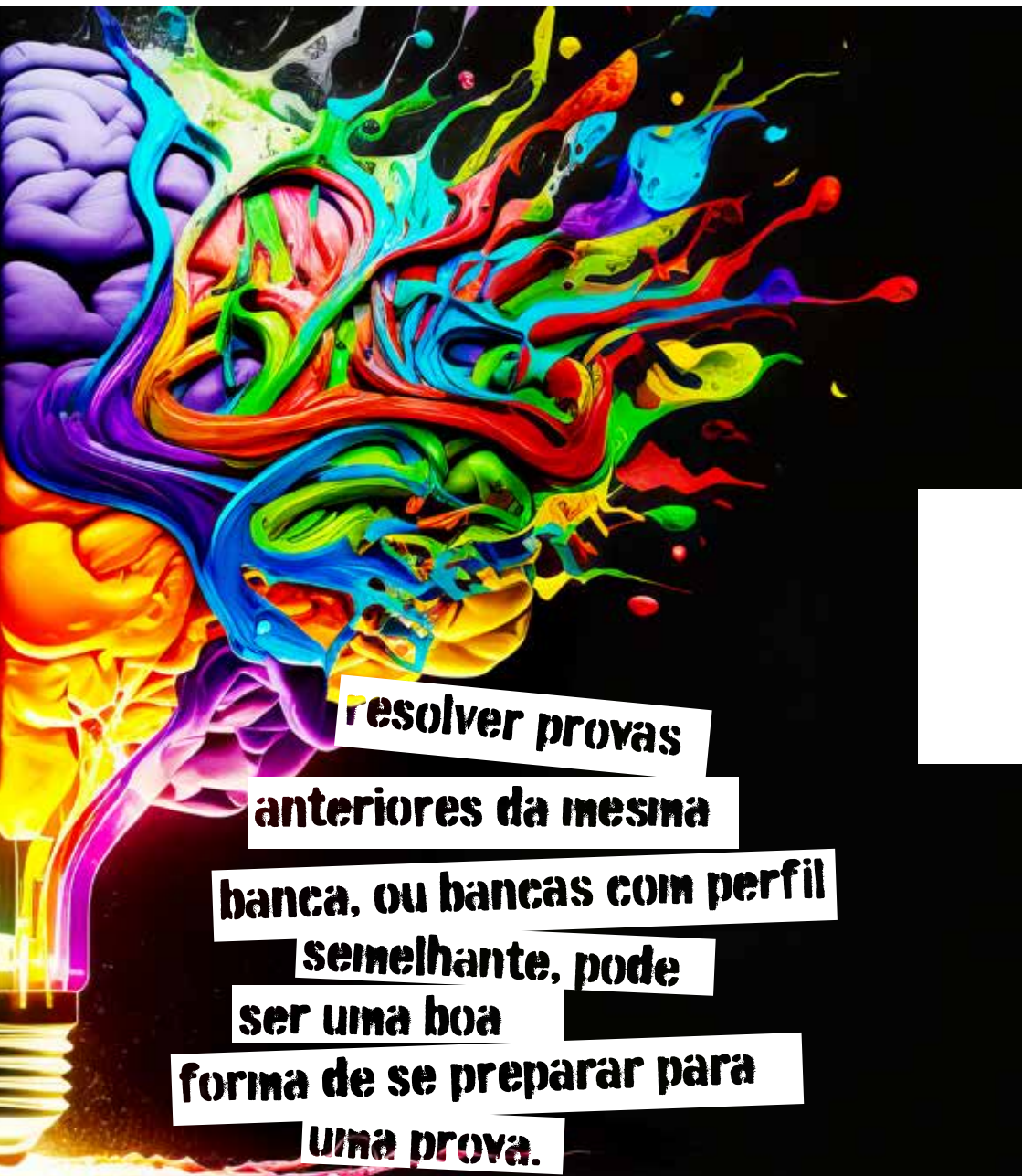
Métodos de estudo ativos e memorização

Estudar pode ser bastante cansativo, por isso é importante que procuremos alternativas que possibilitem o maior aproveitamento possível do conteúdo. Métodos de estudo ativos facilitam o aprendizado e o tornam mais significativo. Nesses métodos, o foco é na aprendizagem; quando aprendemos algo, o conteúdo consolida-se, podendo ser aplicado em situações diversas (SANTOS e SOLIGO, 2016).

Para um estudo mais eficiente podemos utilizar algumas técnicas. Vamos detalhar um pouco cada uma delas.

Resolução de questões

Esse método é bastante utilizado, pois nos ajuda a testar os conhecimentos e a encontrar os pontos nos quais precisamos ter mais foco de atenção. Além de possibilitar treinar e se familiarizar com modelos de provas, possibilita adequarmos nosso raciocínio à forma de avaliação específica para a qual estamos nos aplicando. Cada banca ou faculdade que elabora provas tem uma forma de confeccionar suas questões. Portanto, resolver provas anteriores da mesma banca, ou bancas com perfil semelhante, pode ser uma boa forma de se preparar para uma prova.



**resolver provas
anteriores da mesma
banca, ou bancas com perfil
semelhante, pode
ser uma boa
forma de se preparar para
uma prova.**

Método Robinson (EPL2R - explorar, perguntar, ler, lembrar e repassar) – vamos fazer sua apresentação passo a passo:

- Iniciar com uma exploração geral do assunto;
- Elaborar perguntas a serem respondidas durante a leitura;
- Ler sem interrupções;
- Rememorar e responder suas perguntas;
- Repassar os pontos principais do texto.



Mapas mentais

Forma de combinar lógica e criatividade; permitem um alto poder de fixação, retenção de conteúdo e agilidade nas revisões. Esse método consiste em escolher um tema, escrevê-lo no centro de uma folha em branco e fazer as conexões com os demais assuntos ligados ao tema central.

Técnica de Feynman – Para o criador da técnica, o conhecimento é o segredo para dominar determinado tema; somente quem compreende totalmente o assunto é capaz de ensinar a outras pessoas. Escolha um assunto de uma aula, identifique suas falhas e revise.

Método de Cornell

Consiste em dividir uma folha em três partes: anotações, tópicos e resumo. No campo anotações, anote tudo o que o professor falar em aula com suas próprias palavras; em tópicos, classifique suas anotações em palavras-chaves; em resumo, seja o mais conciso possível, anote os pontos principais e escreva como se estivesse explicando a alguém.

Ciclo de 4 POMODOROS

Essa técnica, segundo Cirillo (2019), sugere a organização dos intervalos de estudo, com pausas de 5 minutos a cada 25 minutos, e uma pausa de 15 a 30 minutos entre cada período de duas horas. Cada 25 minutos de estudo compreende um ciclo de Pomodoro. A ideia é que se utilize cada Pomodoro para uma matéria diferente. Note, porém, que essa sugestão precisa ser incorporada e adaptada ao seu ritmo de estudo, levando em consideração seus limites pessoais e o tempo de que você dispõe para os estudos.

Tabela didática do modelo com 4 POMODOROS

POMODORO1		POMODORO2		POMODORO3		POMODORO4	
estudo	folga	estudo	folga	estudo	folga	estudo	folga
25min	5min	25min	5min	25min	5min	25min	15min a 30min

Folga de 15 min a 30 min depois desse período de 2h de estudo.

ORIENTAÇÃO:

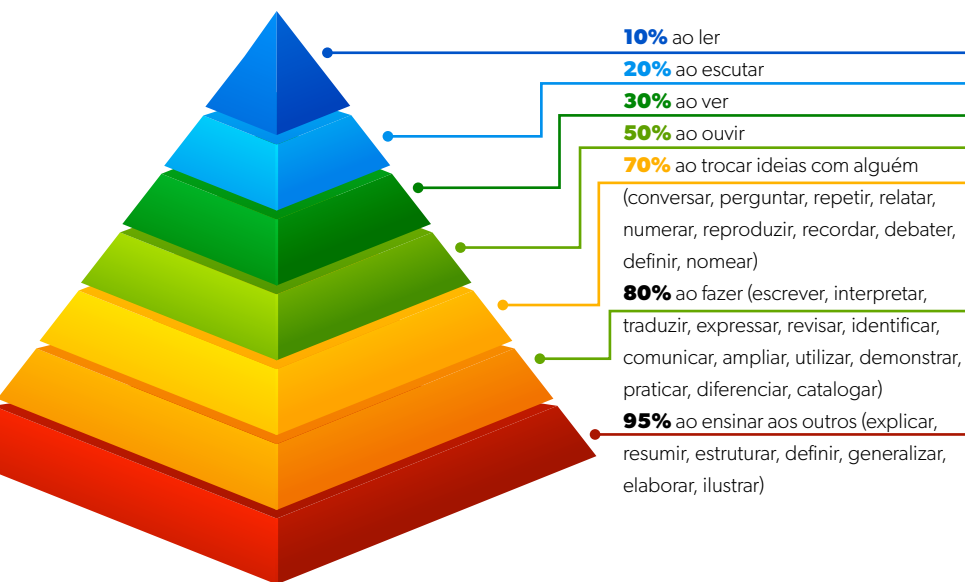
- 4. selecione uma matéria;
- 5. dedique 25 minutos para o estudo da matéria selecionada;
- 6. faça uma pausa breve para se alongar, levantar da cadeira, ir ao banheiro, comer uma fruta ou beber água;
- 7. selecione nova matéria ou atividade para estudar por 25 minutos e fazer a pausa de 5 minutos, e assim sucessivamente, perfazendo o total de 4 matérias;
- 8. Faça um intervalo de 15 a 30 minutos.

Tudo pronto para um novo investimento de mais 2 horas.

A Pirâmide do Aprendizado

Idealizada pelo psiquiatra William Glasser (1925-2013), mostra como o cérebro humano se adequa a cada estilo de estudo, sugerindo que a maioria dos alunos lembra apenas cerca de 10% do que leem nos livros / PDFs. Por outro lado, retêm quase 90% do que aprendem quando ensinam o conteúdo a outras pessoas.

Pirâmide da porcentagem do que se aprende em diferentes atividades:



A Metodologia do Conteúdo Intercalado - O estudante intercala diferentes assuntos em um mesmo período de estudo (principalmente em relação às matérias da área de exatas). Essa metodologia parece trazer melhores resultados do que quando o aluno organiza o horário com um dia só para Matemática, um dia só para Física e assim sucessivamente. Pode até haver um período somente para a Matemática, mas intercale álgebra, trigonometria, geometria, entre outros conteúdos de um mesmo assunto. Essa metodologia permite um estudo conectando duas ou mais áreas do conhecimento.

A Técnica da Prática Distribuída

Tem relação com a gestão do tempo. A proposta é de que se dividam os horários de estudo em vez de focar-se nos conteúdos por um período muito longo, cansativo e exaustivo.

Acredita-se que, desse modo, distrai-se, promovendo descontração momentânea, que favorece a retomada da concentração.

Os Recursos Mnemônicos (de Memorização) – são recursos musicais, lúdicos ou associativos que facilitam a memorização de conteúdos. Por exemplo, cantar A, DE, EM, PARA, COM, POR para mentalizar as preposições. Nas aulas de Geografia do ensino fundamental, para decorar a ordem dos planetas do sistema solar, usava-se a frase: “Minha Vila Tem Muitas Jangadas, Só Usadas à Noite” (Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano e Netuno).

Os “Flashcards”



São pequenos papéis coloridos, também conhecidos como “post it”, em que se descrevem, resumidamente, importantes observações, anotações ou fórmulas.

A Curva do Esquecimento

Independentemente do método utilizado, o excesso de informações que recebemos o tempo todo faz com que nossa memória não seja capaz de reter toda a informação imediatamente.

O esquecimento é um processo natural. O psicólogo alemão Hermann Ebbinghaus (2013) estudou a memória humana e chegou a algumas conclusões importantes para a retenção na memória dos conteúdos estudados: é recomendado em suas pesquisas que cada conteúdo estudado deve ser revisado (relido) nos cinco ou dez minutos finais de cada bloco de estudo (Pomodoro). A segunda revisão deve acontecer dentro de vinte e quatro horas e pode ser bem mais rápida, em torno de dez minutos. A terceira revisão deve ocorrer na semana seguinte, ou seja, no prazo de sete dias, e precisa de aproximadamente cinco minutos. A quarta revisão pode acontecer em quinze dias e as próximas revisões a cada trinta dias.

Esperamos que esta cartilha tenha sido útil na sua caminhada de aprendizado. Sabemos que participar de seleções e realizar provas é um caminho que traz muitos ganhos, mas que exige persistência, resiliência e que, por isso, requisita muitos recursos internos.

Esta cartilha foi criada a fim de oferecer mais ferramentas e alternativas para ajudar nesse percurso.

Esperamos que a contribuição te auxilie e promova conforto durante esse processo.



Referências bibliográficas:

LIMA, Felipe. Mapas mentais e memorização: para provas e concursos. Willam Douglas, 5.ed. 2ª triagem – Niterói; RJ: impetus 2018. <<https://inovareducacaodeexcelencia.com/blog/aprendizagem-socioemocional>>. Acesso em: 10 de jun. 2022.

BORUCHOVITCH, E., & SANTOS, A. A. A. Estratégias de aprendizagem: conceituação e avaliação. Em: A. P. P. Noronha, & F. F. Sisto, (Orgs.). Facetas do fazer em avaliação psicológica. (pp. 10-20). São Paulo: Vetor, 2006.

BARBOSA, Suria. Aprenda qualquer coisa em 4 passos com a Técnica Feynman. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/aprenda-rapido-com-tecnica-feynman/>. Acesso em: 21 jun. 2022.

CIRILLO, Francesco. A técnica Pomodoro: O sistema de gerenciamento de tempo que transformou o modo como trabalhamos. Sextante, 2019.

COLAGROSSI, Ana Luiza Raggio; VASSIMON, Geórgia. A aprendizagem socioemocional pode transformar a educação infantil no Brasil. Constr. psicopedag., São Paulo , v. 25, n. 26, p. 17-23, 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542017000100003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 jul. 2022.

COSENZA, R. M. e GUERRA, L. Neurociência e educação: como o cérebro aprende. Porto Alegre: Artmed, 2011.

D'Ávila, Cristina . Métodos e técnicas de ensino e aprendizagem para a Educação Superior: cardápio pedagógico. Salvador: EDUFBA, 2021.

DELAZARI, Eliane Ap. Zulin. Aprendizagem Socioemocional. <<https://inovareducacaodeexcelencia.com/blog/aprendizagem-socioemocional>>. Acesso em: 10 de Jun. 2022.

Dalgallarrondo, P. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Editora Artes Médicas do Sul:Porto Alegre, 2000.

EBBINGHAUS, Hermann. Memory: A contribution to experimental psychology. Annals of neurosciences, 2013, 20.4: 155.

GÓMEZ, A. P. Educação na era digital: a escola educativa. Porto Alegre: Penso, 2015

MEIRELES, Alexandre. Como estudar para concursos. 3ª. ed. rev., atual. e ampl. - Rio de Janeiro: Forense, São Paulo: Método, 2014.

ROGERS, Carl R. Tornar-se Pessoa. 5 a ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

Ross, K. M., & Tolan, P. Social and emotional learning in adolescence: Testing the CASEL model in a normative sample. The Journal of Early Adolescence, 38(8), 1170-1199. 2018.



**Esperamos que
a contribuição te
auxilie e promova conforto
durante esse processo.**



MESA DIRETORA

PRESIDENTE

Evandro Leitão (PDT)

1° VICE-PRESIDENTE

Fernando Santana (PT)

2° VICE-PRESIDENTE

Osmar Baquit (PDT)

1° SECRETÁRIO

Daniel Oliveira (MDB)

2° SECRETÁRIA

Juliana Lucena (PT)

3° SECRETÁRIO

João Jaime (Progressistas)

4° SECRETÁRIO

Oscar Rodrigues (União)

1° SUPLENTE

David Durand (Republicanos)

2° SUPLENTE

Emília Pessoa (PSDB)

3° SUPLENTE

Luana Ribeiro (Cidadania)



EXPEDIENTE

CARTILHA DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL E APRENDIZAGEM

Publicação das Células de Saúde Mental e Práticas Sistêmicas Restaurativas e Psicopedagogia da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará. Agosto de 2023

Célula de Saúde Mental e Práticas Sistêmicas Restaurativas

Rejane Sales Oliveira (Orientadora de Célula - Autora)
Carolina Rocha Peixoto (Autora)
Raquel Alencar Penaforte (Autora)
Lygia Herayde Gomes de Brito Bessa (Autora e Organizadora)
Carina Nogueira Diógenes (Autora)

Célula de Psicopedagogia

Lídia Andrade Lourinho (Orientadora de Célula - Autora e Organizadora)
Mabelle de Souza Mota (Autora)
Paulo Barroso (Autor)

Programa Alcance

Deputada Jô Farias (Coordenação Geral)
Evaldo Lima (Coordenação Pedagógica)
Ítalo Bethoven (Alcance Profissionalizante)
Me. Maria Dione Soares Félix (Autora)
Me. Marcelino Viana da Silva Neto (Autor)
Me. Walmir Silva Neto (Autor)
Dra. Janete Barroso Batista (Autora)

Revisão

Me. Wládya Queiroz Bessa Belém Moreira

Coordenadoria de Comunicação Social

Daniel Sampaio
Lídia Giselle de Souza Dutra

Publicidade

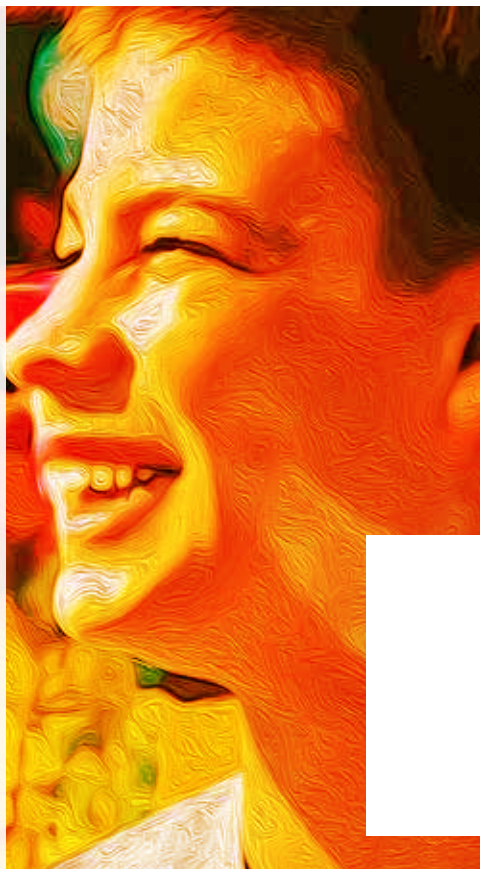
Ticiane Moraes

Projeto gráfico e diagramação

Alessandro Muratore e Alice Penaforte Muratore

Revisão

Carmem Ciene



Catalogado por Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

C387d Ceará. Assembleia Legislativa. Comitê de Responsabilidade Social. Desenvolvimento socioemocional e aprendizagem [livro eletrônico] / Assembleia Legislativa do Estado do Ceará. Comitê de Responsabilidade Social. - Fortaleza: INESP, 2023.
42 p. : il. color. ; 2300 Kb ; PDF

Informações da capa: Programa Alcance socioemocional.
ISBN 978-65-84902-22

1. Autoconhecimento. 2. Desenvolvimento pessoal.
3. Educação. I. Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de Estudos e Pesquisas sobre Desenvolvimento do Estado. II. Título.
COD 158.1



ALECE

ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ

www.al.ce.gov.br



TVAssembleiaCeará



@Assembleia_CE



AssembleiaCE



@assembleiace



Rádio FM Assembleia



assembleiace

