

Soft Skills

Como criar e manter os melhores hábitos de estudos



Thereza Melo

🏠 Recife

📍 Petrolina

⚙️ Engenharia e Matemática

🏆 Pós graduada em Gestão de Projetos (USP)

📊 Tecnólogo em Ciência de Dados (UFMS)

📖 Estudante de TI

- TECH MINAS (Womakers)
- GIRLS IN CLOUD (Womakers/DataRain)

💻 Trabalho como consultora na FGV

★ Já atuei como Facilitadora de Soft Skills em Edutechs



AGENDA

Como criar e manter os melhores hábitos de estudos



1. Introdução

Como nosso cérebro funciona?



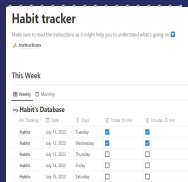
2. Enquete

Vamos identificar as maiores dificuldades de vocês?



3. Métodos

Conhecer métodos importantes para estabelecer uma rotina



4. Ferramentas

Apresentar algumas ferramentas para auxiliar estabelecer rotina



5. Desafio

Lançar um desafio para vocês tentarem estabelecer uma rotina



6. Conclusões Finais

Momentos de dúvidas, compartilhar práticas e experiências.

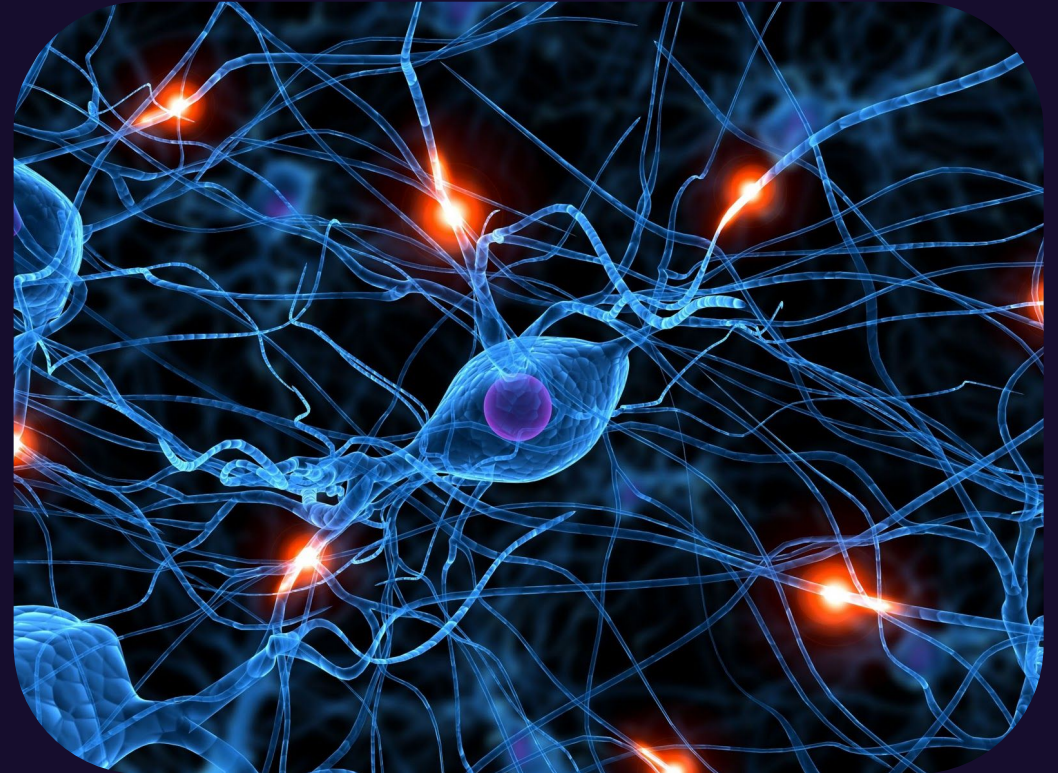


1. INTRODUÇÃO

O estabelecimento de rotinas envolve a formação de hábitos e padrões de comportamento que são realizados de forma regular. O cérebro desempenha um papel crucial nesse processo através de mecanismos como:

1. Circuitos neurais:

O cérebro possui redes de neurônios que se conectam e formam circuitos responsáveis pela execução de diferentes tarefas e comportamentos. Quando você inicia uma rotina, como acordar e seguir uma sequência de atividades matinais, esses circuitos neurais são ativados e estabelecem conexões sinápticas mais fortes.



1. INTRODUÇÃO

2. Plasticidade cerebral:

Assim como no processo de aprendizagem, a plasticidade cerebral também desempenha um papel na formação de rotinas. Quando uma ação é repetida com frequência, o cérebro tende a fortalecer as sinapses relevantes para essa atividade, tornando-a mais eficiente. Isso permite que a rotina seja executada de forma mais automática e com menos esforço consciente ao longo do tempo.



1. INTRODUÇÃO

3. Sistema de recompensa:

O cérebro possui um sistema de recompensa que libera neurotransmissores, como a dopamina, quando atividades prazerosas ou satisfatórias são realizadas.

Esse sistema desempenha um papel importante na formação de hábitos e rotinas. Quando você segue uma rotina e completa com sucesso as etapas planejadas, seu cérebro é recompensado com a liberação de dopamina, o que fortalece a associação entre a rotina e a sensação de recompensa.



1. INTRODUÇÃO

4. Sinalização temporal:

O cérebro também é capaz de reconhecer e processar padrões temporais. Estabelecer uma rotina envolve a realização de atividades em momentos específicos do dia. O cérebro é capaz de registrar esses padrões temporais e sincronizar a ativação dos circuitos neurais relevantes de acordo com a programação estabelecida. Essa habilidade contribui para a execução eficiente e automatizada das rotinas.



**E QUANDO SE TRATA DE UMA ROTINA DE
ESTUDO...**



1. INTRODUÇÃO

O cérebro é responsável por receber, processar e armazenar informações, permitindo que você adquira novos conhecimentos e habilidades ao longo da vida.

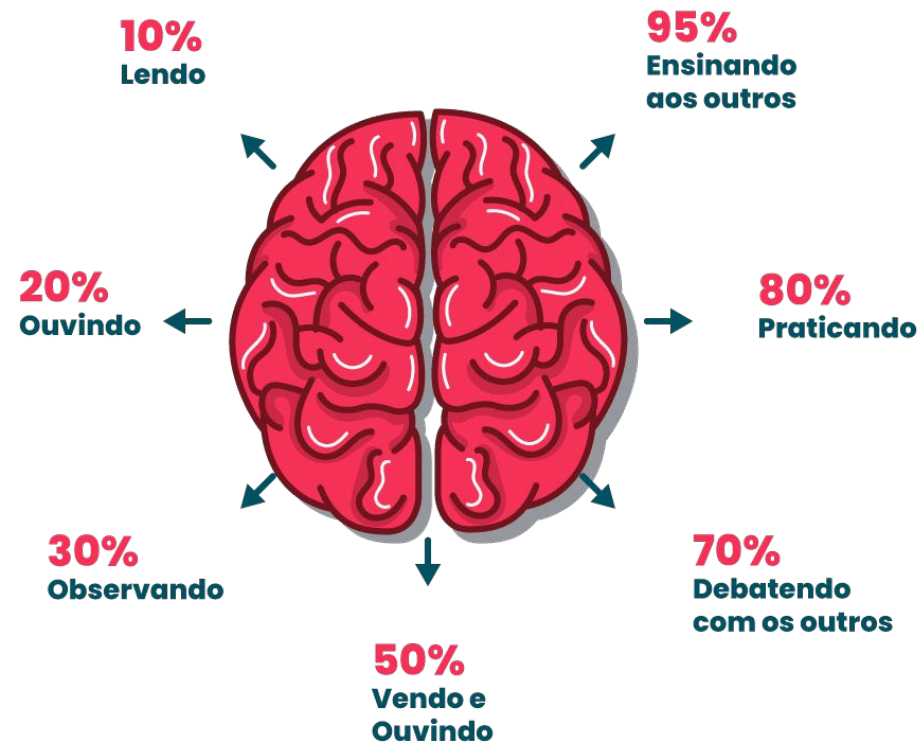
5. Memória:

O cérebro também é capaz de reconhecer e processar padrões temporais. Estabelecer uma rotina envolve a realização de atividades em momentos específicos do dia. O cérebro é capaz de registrar esses padrões temporais e sincronizar a ativação dos circuitos neurais relevantes de acordo com a programação estabelecida. Essa habilidade contribui para a execução eficiente e automatizada das rotinas.



1. INTRODUÇÃO

COMO NOSSO CÉREBRO APRENDE



2. ENQUETE





3. MÉTODOS

Vamos explorar métodos para o desenvolvimento de hábitos de estudo eficazes.

Desde a definição de metas específicas até a celebração de conquistas.

Objetivo ao final desta apresentação, vocês tenham uma melhor compreensão de como organizar seu tempo de estudo, eliminar distrações e encontrar motivação para alcançar seus objetivos acadêmicos.



Método 1: Definir objetivos claros e específicos

01 **Seja específico sobre o que você quer alcançar;**

02 **Estabeleça metas de curto, médio e longo prazo.**



EXEMPLO:

S	M	A	S	T
Meta deve ser bem definida e ter objetivo claro	Meta deve ser quantificável e mensurável	Meta deve ser desafiadora mas alcançável	Meta deve ter impacto nos resultados	Meta deve ter impacto nos resultados
Desenvolver o Desafio 1 estudando 1h/diária	<ul style="list-style-type: none">- questão 1- questão 2- questão 3- questão 4		Entrega do desafio Geral em grupo	Entrega até 30 de julho de 2023



Método 2: Criar um programa de estudo

01 Distribua as disciplinas ou tópicos ao longo da semana;

02 Organize seu tempo de estudo de forma eficiente.



 Trello

 Notion

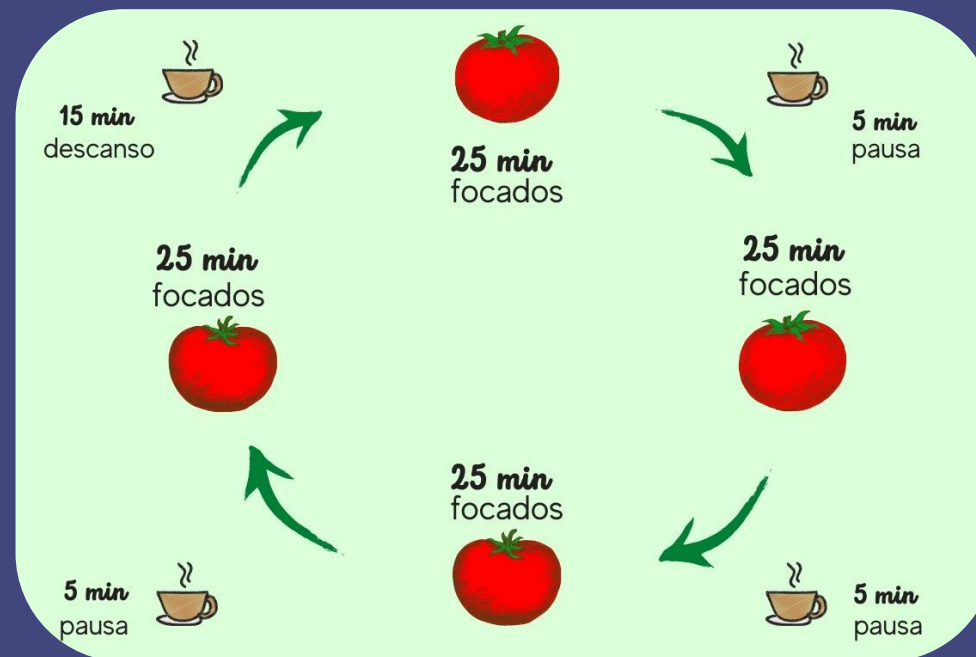
 Calendar



Método 3: Usar técnicas de gerenciamento de tempo

01 Usar aplicativos ou cronômetros para controlar o tempo;

02 Experimente a técnica pomodoro



"A técnica, aliás, foi desenvolvida no final dos anos 80 pelo italiano Francesco Cirillo, que procurava uma maneira de aumentar sua produtividade nos estudos durante os primeiros anos de universidade. Para isso, ele utilizou um timer de cozinha para organizar suas tarefas. Hoje, existem inúmeros aplicativos disponíveis para gerenciar tempo."



Método 4: Encontre o seu melhor ambiente de estudo

- 01 **Elimine distrações como redes sociais, tv e celular;**
- 02 **Encontre o lugar onde você se sente mais focado e confortável.**



Método 5: Estabeleça uma rotina constante

- 01 **Seja disciplinado e mantenha sua rotina de estudos;**
- 02 **Estabeleça fixos para estudar diariamente;**



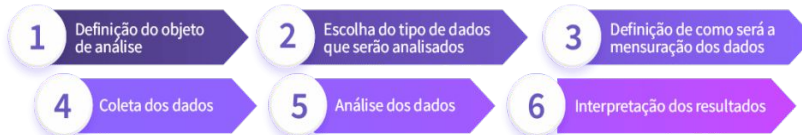
Método 6: Usar técnicas de memorização e revisão

- 01 Revisar regularmente o material estudado;
- 02 Faça resumos, mapas mentais ou flashcards.

Tipos de análise de dados



Processo de análise de dados



Método 7) Participar de grupos de estudos

- 01 **Junte -se aos colegas para estudar em grupo;**
- 02 **Compartilhe conhecimento e discutir;**
- 03 **Não tenha medo de ensinar, ensinando se aprende muito mais;**
- 04 **Participe de comunidades de dados e TI no geral.**



Método 8: Buscar apoio e motivação

- 01 **Encontre fontes de inspiração, como livros ou palestras motivacionais;**
- 02 **Compartilhe seus objetivos e o que sente com amigos e familiares (ambiente seguro).**
- 03 **Seja sua própria inspiração (mensagens em post its).**

Um dia por vez!

Por mim!

Realizar meus sonhos!

Melhor para minha família



Método 9: Avaliar e ajustar o seu programa de estudos

- 01 **Faça ajustes no seu plano conforme necessário;**
- 02 **Avalie regularmente seu progresso e identifique áreas de melhoria.**



Método 10: Celebre suas conquistas

- 01 **Comemore suas pequenas e grandes vitórias;**
- 02 **Reconheça e recompense seu esforço e progresso.**



Método 11: Cuide da sua saúde física e mental

01 **Pratique algum exercício físico e se desafie;**

02 **Cuide da sua saúde mental (terapia, exercício, conversar com pessoas que sinta confortável ser vulnerável).**



4. FERRAMENTAS

 **Trello**



 **Notion**

 **Calendar**

Google



Vamos conhecer e nos permitir a usar diferentes ferramentas?

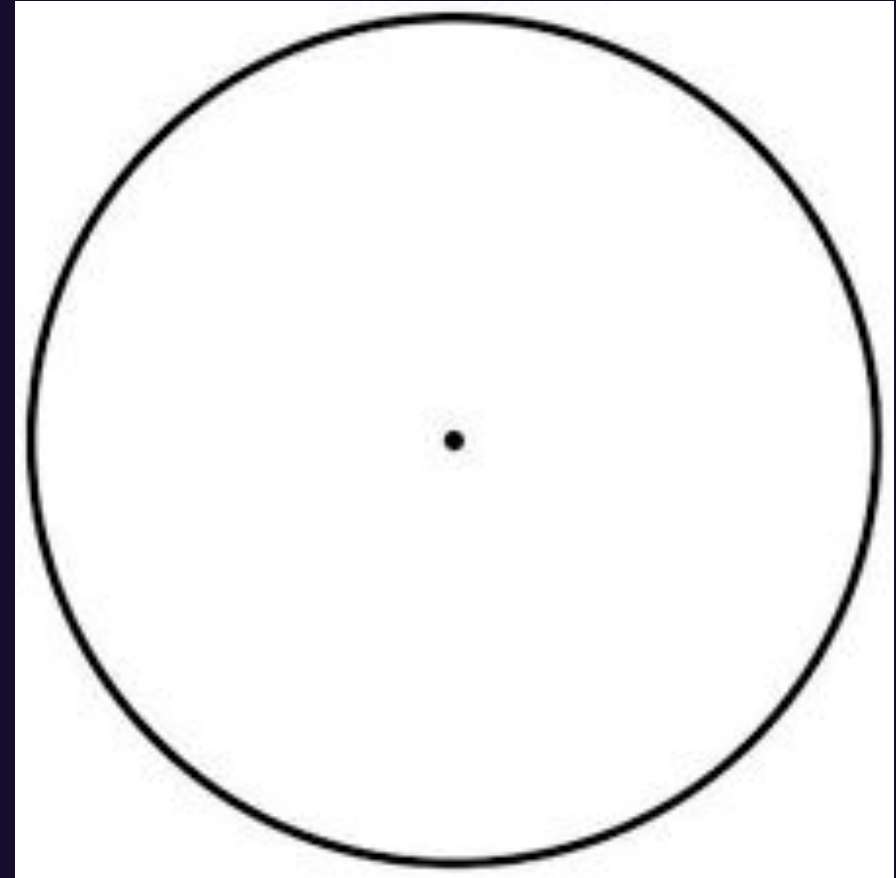


TRATAK

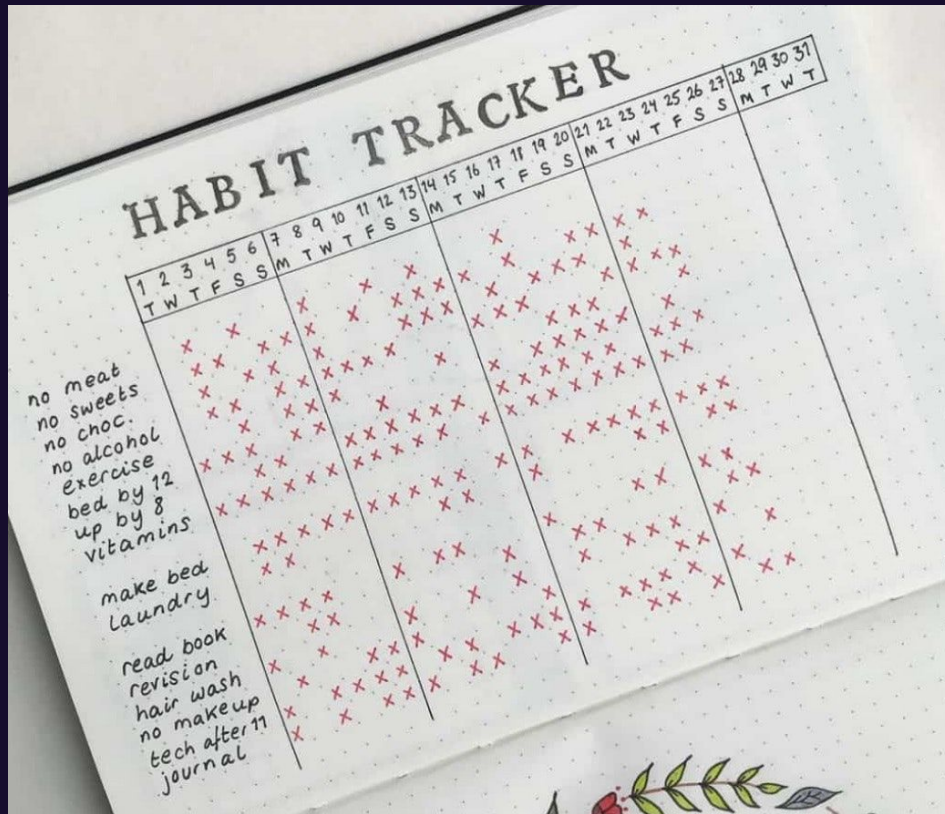
- Tratak é uma técnica de foco visual utilizada no Yoga e na meditação, originária da tradição hindu.
- Trata-se de um exercício de concentração em que se fixa os olhos em um ponto fixo de maneira intensa e focada.
- A ideia é manter a mente concentrada e livre de distrações, permitindo um estado de atenção plena e tranquilidade mental.
- Como você percebe o efeito?

Ao olhar fixamente para o ponto e manter a mente focada neste ponto, a borda (circunferência) some parcialmente ou totalmente.

ATENÇÃO: É importante praticar tratak com cautela, especialmente se você tiver problemas oculares ou sensibilidade aos olhos. Se você tiver alguma condição médica relacionada à visão, é recomendado consultar um oftalmologista antes de iniciar a prática de tratak. Essa atividade também pode ser feita com uma vela no qual o foco da mente é focar na chama da vela.



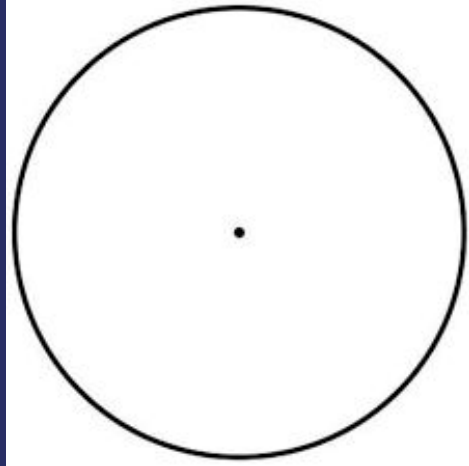
HABIT TRACKER



- O Habit Tracker de hábitos é um sistema que auxilia o utilizador a ter um controle de hábitos através do acompanhamento constante.
- Auxilia a criar um novo hábito, mudar hábitos ruins ou apenas acompanhar um hábito que deseja manter.
- Ele é uma ferramenta que pode ser digital ou física, e que vai te auxiliar a monitorar se você está cumprindo ou não os hábitos com os quais você se comprometeu. E te ajudar a construir hábitos saudáveis.
- Vantagens:
 - 1) Te lembrar de agir;
 - 2) Trazer satisfação imediata;
 - 3) Motivar você a continuar; e
 - 4) Te ajudar a alcançar melhores resultados.



5. DESAFIO DOS 30 DIAS



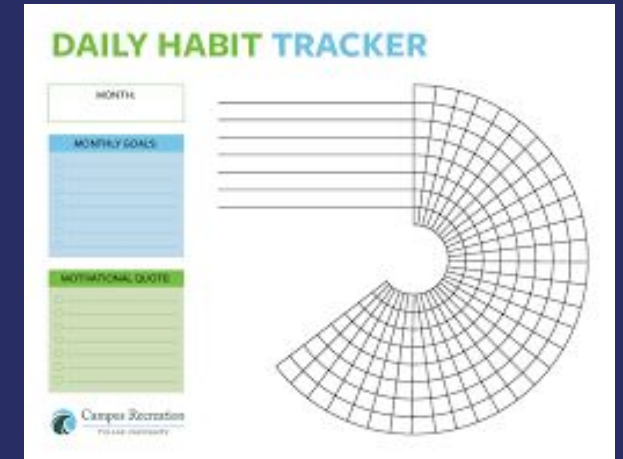
Tratak – 5 min/dia

Coloque pelo menos a 50 cm dos seus olhos!

```
void CSSdescribe(unsigned char *sec,unsigned char *xv) {
    unsigned int t1,t2,t3,t4,t5,t6;
    unsigned char *end=sec+0x800;
    t1=xy[0]^sec[0x54]^0x100;
    t2=xy[1]^sec[0x55]^0x100;
    t3=*((unsigned int *) (sec+2))^((unsigned int *) (sec+0x56));
    t4=t3^7;
    t2=t2^2^8^t4;
    sec+=0x800;
    t5=0;
    while(sec!=end) {
        t4=CSSt2[t2]^CSSt3[t1];
        t2>>1;
        t1=((t1^1)<<8)^t4;
        t4=CSSt5[t4];
        t6=(((((((t3>>3)^t3)>>1)^t3)>>0)^t3)>>5)^60^t7);
        t3=((t3<<8)^t6);
        t6=CSSt4[t6];
        t5+=t6^t4;
        *sec+=CSSt1[*sec]^t5^0x7f;
        t5>>4;
    }
}
```

Estudar – 25 min/dia

Pratique diariamente!

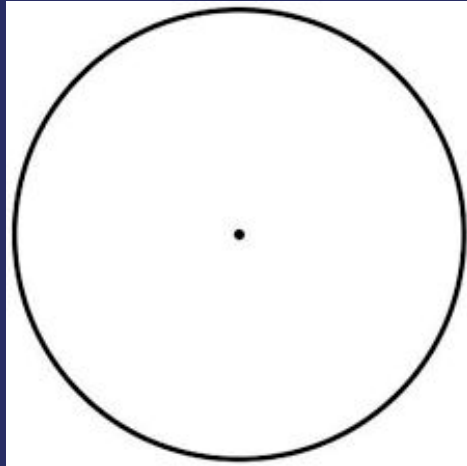


Mapear no Habit Tracker

Preencher o habit tracker para se autodesenvolver e conhecer!



ANEXOS



Modelo Tratak

[Link 1](#)



Modelo Habit Tracker
para impressão

[Link 2](#)

Habit tracker

Make sure to read the instructions as it might help you to understand what's going on [▼](#)

[🔧 Instructions](#)

This Week

[📅 Weekly](#) [📅 Monthly](#)

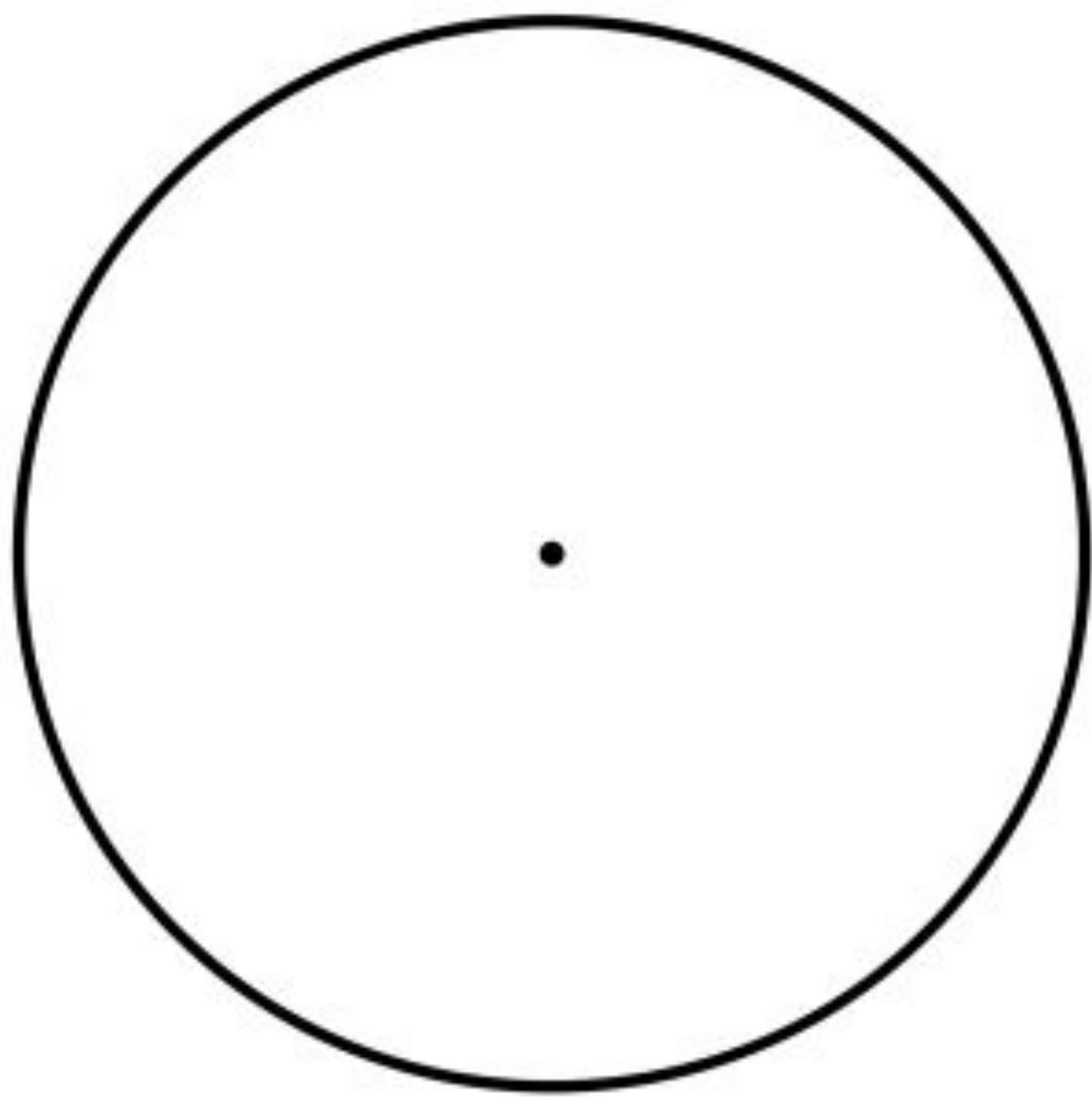
Habit's Database

Aa Tracking	📅 Date	Σ Days	<input checked="" type="checkbox"/> Tratak 10 min	<input checked="" type="checkbox"/> Estudar 25 min
Habits	July 11, 2023	Tuesday	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Habits	July 12, 2023	Wednesday	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Habits	July 13, 2023	Thursday	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habits	July 14, 2023	Friday	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habits	July 15, 2023	Saturday	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Modelo Habit Tracker no
Notion

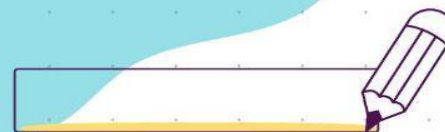
[Link 3](#)





Habit TRACKER

Month



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





Para ter resultados diferentes,
faça diferente”

Albert Einstein

“Comece mesmo que
imperfeito”

Brené Brown

Um dia por vez!





Obrigada!

[Linkedin](#)

[Github](#)



DÚVIDAS?

QUER COMPARTILHAR SUA EXPERIÊNCIA?

OU FERRAMENTA?

