



INSTITUTO FEDERAL
Goiano
Campus Morrinhos

CONEXÃO COM A @prendizagem

Projeto de Ensino com o objetivo de conectar os estudantes do Ensino Médio Integrado a novas formas de aprender.



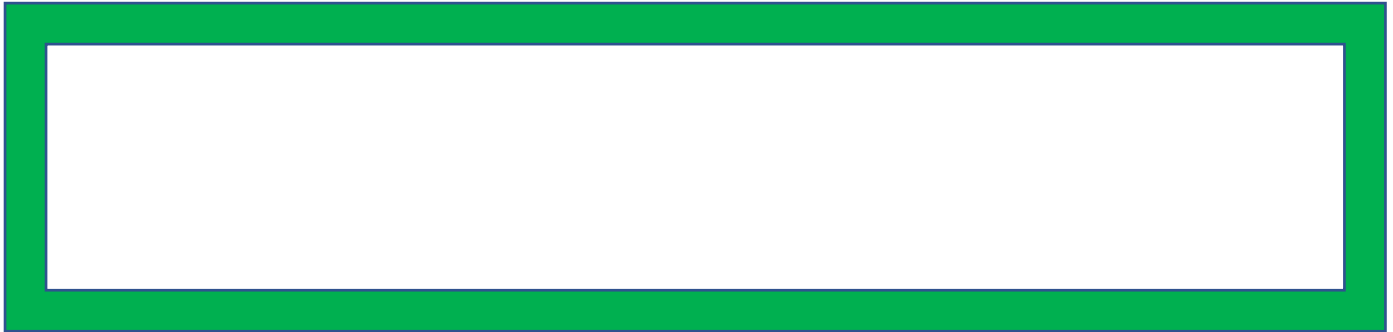
Material de Apoio:
Série Conexão com a @prendizagem

**CONEXÃO COM A
@prendizagem**

Assista aos cinco episódios da série Conexão com a @prendizagem no Canal do IF Goiano - Campus Morrinhos no Youtube:

- 1 De onde vem a aprendizagem
- 2 O cérebro e a aprendizagem
- 3 Aprender a aprender
- 4 Métodos hipermegapowers
- 5 Tecnologia e aprendizagem

Por que estudamos?



Qual é o valor do estudo para você?

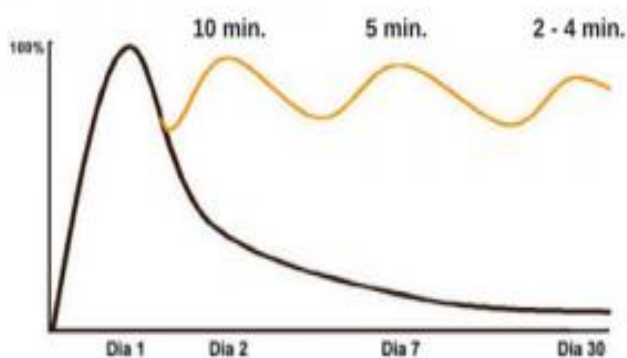
Quanto vale seus objetivos e metas futuras?

1 Como aprendemos?

Alguns conceitos fundamentais:

- Não existem “burros” e “inteligentes”, existem estímulos certos.
- Estudar exige disciplina e treino.
- O organismo precisa estar em seu funcionamento normal – órgãos, cérebro, etc.
- É necessário ter atenção e motivação.
- E entender que a memória possui capacidade limitada de informações.

Curva do esquecimento:

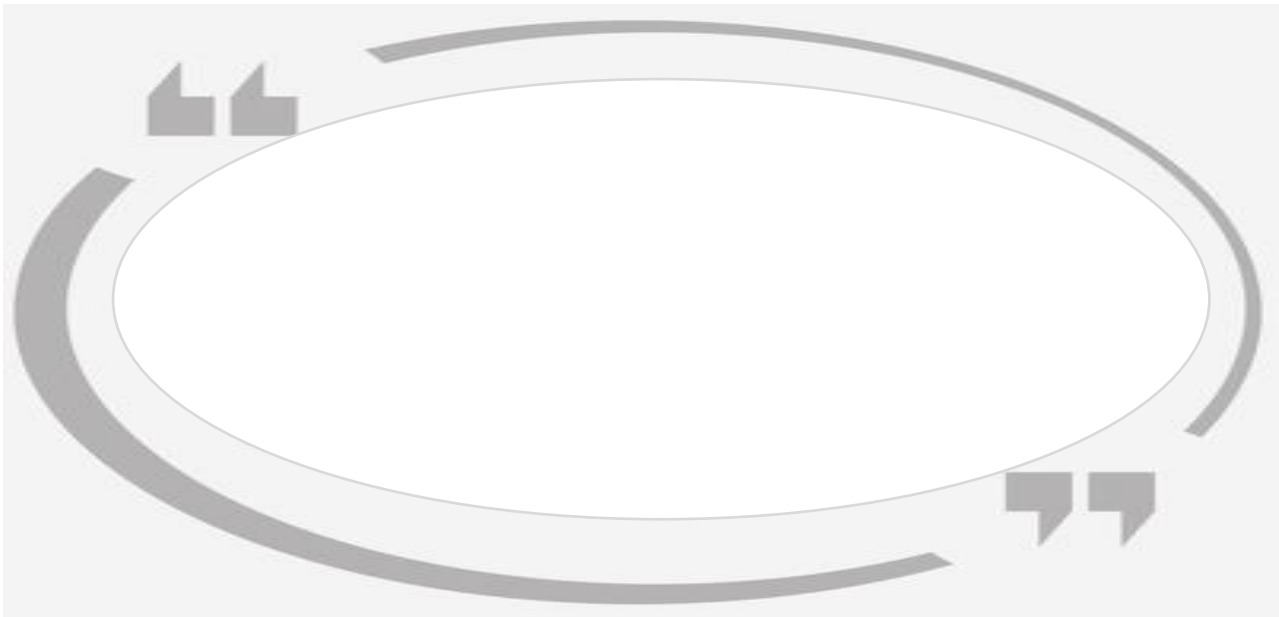


Aprendizagem distribuída ou efeito de espaçamento:

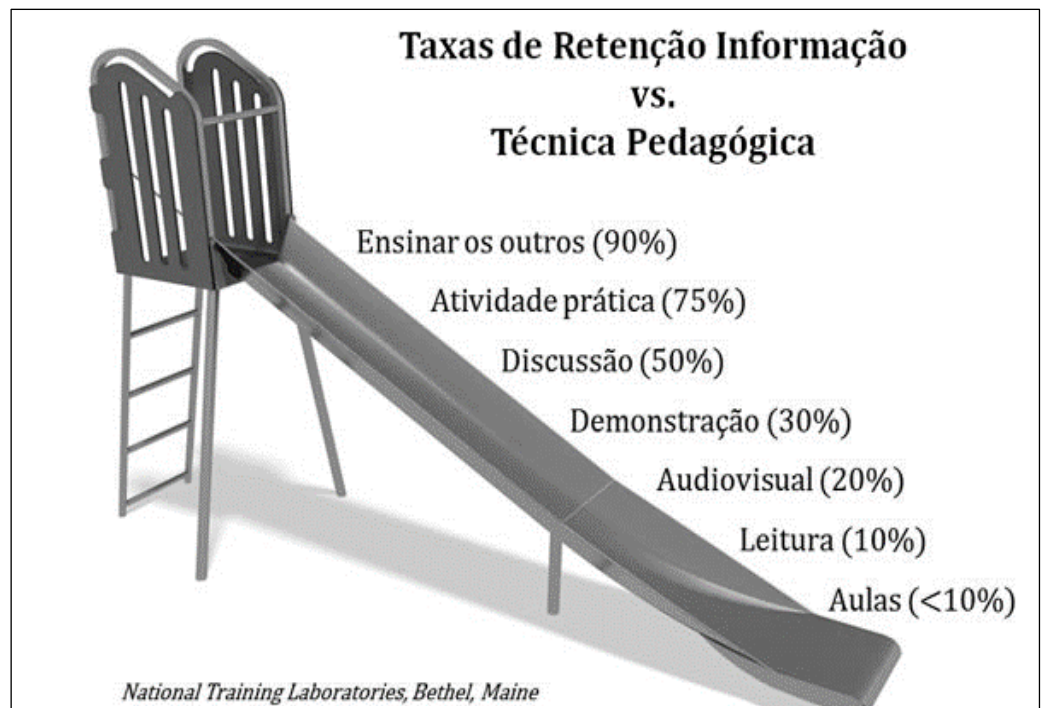
Tempo até o Teste	Primeiro intervalo de estudo
1 semana	Entre 1 e 2 dias
1 mês	1 semana
3 meses	2 semanas
6 meses	3 semanas
1 ano	1 mês

Fonte: Carey (2015), p.68.

2 Qual a importância de aprender a aprender?

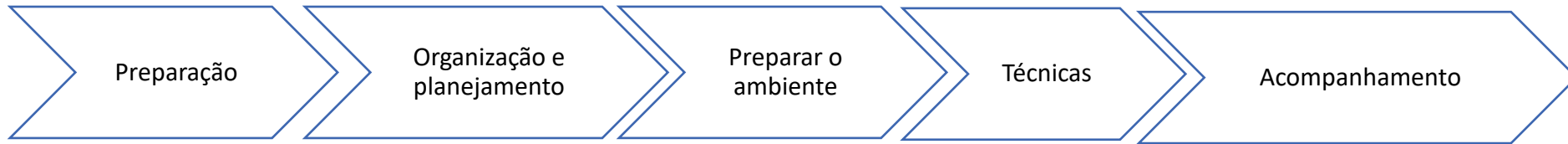


3 Como aprender de maneira eficiente?



Onde você quer chegar nos estudos?

4 Cinco passos...



5 Preparação:

Como você aborda o assunto: estudos?

Maneiras de ajudar a melhorar sua mentalidade de estudo:

- Procure pensar positivamente ao estudar e lembre-se de suas habilidades.
- Evite o pensamento catastrófico. Em vez de pensar: "Estou uma bagunça, nunca terei tempo suficiente para estudar para este exame", olhe para ele: "Talvez eu esteja um pouco atrasado para estudar, mas conseguirei estudar a maior parte".
- Evite o pensamento absoluto. Em vez de pensar em "sempre estrago as coisas", a visão mais objetiva é "não me saí tão bem dessa vez, o que posso fazer para melhorar?"
- Evite se comparar com os outros, porque você geralmente acaba se sentindo mal consigo mesmo.
- Identificar seu pontos fortes e fracos em relação à aprendizagem
- Perceber em qual(is) disciplinas têm maior desenvoltura e o que faz para ter resultados satisfatórios
- Recordar os avanços que teve até agora e como superou/supera as dificuldades que tem para aprender determinado conteúdo/matéria.

7 verdades para fazer seu cérebro trabalhar melhor para você

1
Ninguém nasce burro ou inteligente. O cérebro é maleável e tem um potencial de 100 bilhões de neurônios. Ou seja: **TODO MUNDO É CAPAZ DE APRENDER**, se tiver os estímulos certos.

2
PARA APRENDER É PRECISO QUERER APRENDER. Isto é, acreditar em sua capacidade e ter determinação.

3
ESTABELECEER OBJETIVOS É EFICAZ para compreender que vale a pena investir nos estudos presentes.

4
O PENSAMENTO POSITIVO TEM PODER. E também o negativo. Quem acredita que vai falhar precisa vencer o desafio e sua própria negatividade, esforço desnecessário.

5
É PRECISO EQUILÍBRIO EMOCIONAL E CRIATIVIDADE PARA LIDAR COM AS FRUSTRAÇÕES. Só assim se vence as situações de conflito ou as perdas.

6
O ERRO FAZ PARTE DO PROCESSO DE APRENDIZAGEM. Não significa fracasso ou incapacidade.

7
O ESTRESSE CONSTANTE PODE REDUZIR O NÚMERO DE CONEXÕES NEURONAIS e prejudicar o seu desenvolvimento.



Fonte: Educator Para Crescer



Como deve ser o estudo para que o processo de aprendizagem seja mais eficaz?

☑ O ambiente para o estudo

Um ambiente adequado de estudo é um dos principais fatores para manter uma boa concentração. As cores, a música, o perfume, a organização, tudo influencia no processo de otimização da aprendizagem.

☑ A Organização

Um dos maiores fatores de mau aproveitamento nos estudos é que a maioria dos alunos não sabe montar um planejamento de estudos. O que estudar a cada dia? Quantas horas estudar de cada matéria? O Método Estudo Eficaz tem como uma de suas bases o Planejamento Semanal de Estudos.

☑ As Técnicas

Nossos cérebros "gostam" que sejam feitas algumas coisas, na hora em que estamos estudando, que os ajudam a armazenar a matéria, transformando-a em memória e em conhecimento. E existem técnicas de estudo que promovem esse processo.

☑ O Acompanhamento

Ambiente correto, planejamento adequado, técnicas de estudo definidas, mas para isso tudo dar certo, é preciso que seja criado o hábito de estudo. Hábito vem com frequência e acompanhamento. Profissionais qualificados acompanham os estudantes durante todo o processo de estudo.

6 Organização e Planejamento:

Manter um plano de estudos atualizado é essencial!

- 1) Tenha sempre em mãos seu horário de aula;
- 2) De fácil visualização seu cronograma mensal de atividades: tarefas de casa, trabalhos, reuniões e grupos de estudo, provas, materiais que necessita levar para a escola, etc.;
- 3) Para não se perder e se apavorar, tenha um cronograma semanal de atividades e estudos junto aos materiais escolares.
- 4) Sempre intercalar as matérias/disciplinas.
- 5) Evitar estudar mais que duas horas por dia a mesma disciplina sem intercalar com outra.
- 6) Quando estudar em casa fazer planejamento para estudar não mais que 1 hora de cada disciplina sem fazer pelo menos 10 minutos de descanso.
- 7) O descanso deve ser para lancha, pegar um ar, mexer um pouco no celular, se distrair de alguma forma.

Utilize impresso ou virtual.

Sites que possuem recursos que auxiliam os estudantes a se organizarem quanto aos estudos:

<https://www.estudaqui.com/> e <https://www.goconqr.com/pt-BR>

Outros:

<https://pt.khanacademy.org/> - Aprendizagem personalizada - Os alunos praticam no próprio ritmo, solucionando primeiramente suas dificuldades de compreensão e, depois, acelerando o aprendizado.

<https://www.mesalva.com/> - Com uma equipe formada por universitários e jovens graduados, o Me salva! oferece videoaulas com conteúdo de diversas disciplinas para estudantes do ensino médio que desejam obter um bom desempenho nas aulas e na preparação para os processos seletivos das faculdades.

<https://ensinomedioidigital.fgv.br/> - Ensino Médio Digital é uma iniciativa da Fundação Getúlio Vargas (FGV), que oferece cursos gratuitos nas diversas áreas do conhecimento voltados às competências exigidas no Enem e nos vestibulares.

<http://eaulas.usp.br/portal/home> - Nesse portal da Universidade de São Paulo, você poderá assistir a videoaulas gratuitas, de acordo com a sua área de interesse ou com o seu nível de ensino — ensino médio, graduação, pós-graduação ou extensão.

<https://unespaberta.ead.unesp.br/index.php> - Aqui, você terá acesso a uma plataforma online gratuita da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, a Unesp, com cursos livres que oferecem formação e aperfeiçoamento nas áreas de humanas, exatas e biológicas, além de e-books com diversos temas para complementar os seus conhecimentos.

Canais do Youtube: Nerdologia; TED; Youtube Edu; Descomplica; reVisão; Redação e Gramática Zica, entre outros.

PLANEJAMENTO MENSAL DE ESTUDOS

MÊS:

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

Planejamento semanal de estudos Objetivo: _____ Mês _____

Hora	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira	Sábado	Domingo

Prioridades:

Não esqueça:
 De intercalar as disciplinas
 Se alimentar nos intervalos e beber água
 De fazer intervalos de 10 minutos
 Não estudar mais que 1 hora sem descanso

Minhas atividades físicas:

Meu lazer:

Minha família:

7 Preparar o ambiente:



Local: O local escolhido para estudar deve ser silencioso, iluminado, com mesa para apoiar os materiais e cadeira confortável para se sentar.

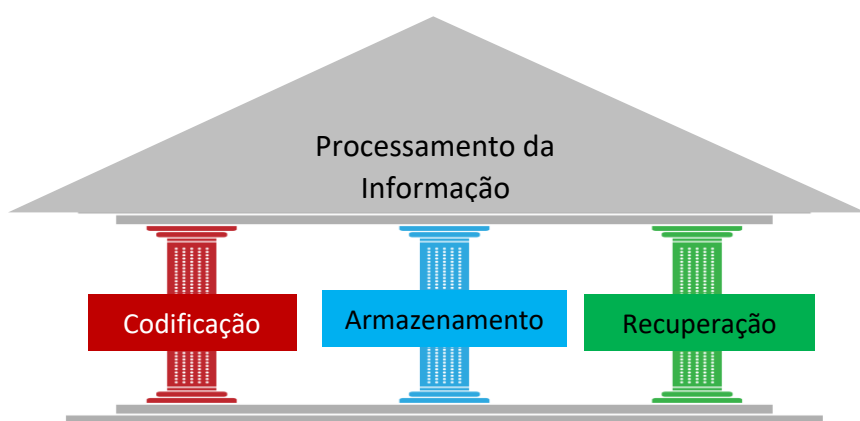
Nunca estude na cama! Pois seu cérebro está programado para dormir na sua cama e por isso lhe dará sono.

Materiais: Leve para a mesa tudo que precisar, livros, caderno, canetas, etc. Evite ficar levantando para buscar materiais, isso provoca distrações. **Não esqueça da garrafa de água!**

Pessoas a sua volta: Avise seus familiares e/ou outros que estará estudando nesse período e que é necessário fazer silêncio e não interrompê-lo.

Plano de estudos: Vai lhe guiar quanto tempo estudará cada disciplina e seus horários de descanso, assim como as atividades e provas a realizar.

8 Técnicas, Estratégias e metodologias de estudo



8.1 ESTRATÉGIAS COGNITIVAS: São comportamentos utilizados para armazenar informações de maneira mais eficaz.

- ✓ **Fazer anotações durante as aulas.**

O que anotar?

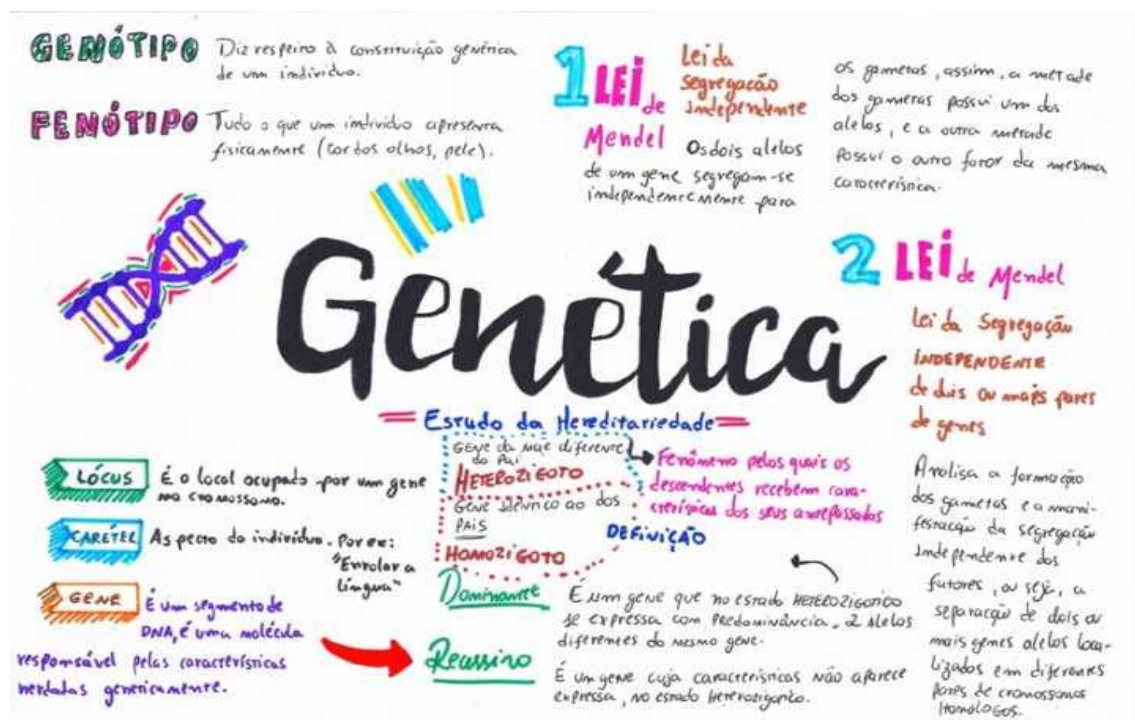
Onde anotar?

Como anotar e prestar atenção no que o professor está dizendo?

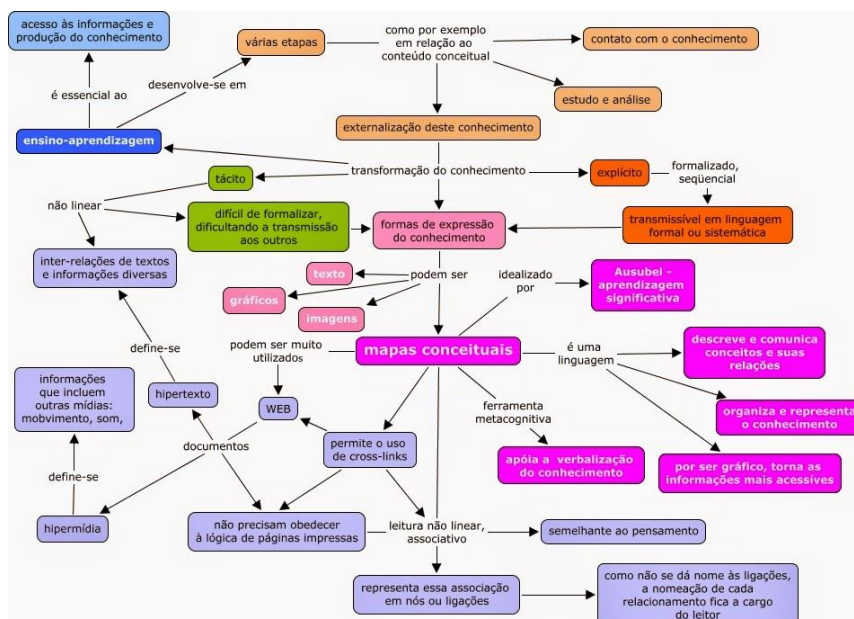
Quando ler as anotações?

- ✓ Tentar relacionar aquilo que está aprendendo com alguma coisa que você já sabia.
- ✓ Grifar ou sublinhar as partes importantes do texto.
- ✓ Resumo: Escrever com suas palavras o que entendeu da leitura, para poder estudar depois. Pode ser em áudio e vídeo também.
- ✓ Fazer um esquema usando as ideias principais do texto estudado: mapas mentais, mapas conceituais, fluxogramas.

Mapa conceitual:



Mapa mental:



- ✓ Utilizar recursos mnemônicos.

3 DICAS
PARA APRENDER
MEMORIZAÇÃO MNEMÔNICA

- 1** Escolha uma lista de itens a serem memorizados (planetas, órgãos do corpo, países, nomes de pessoas etc.)
- 2** Pegue a primeira letra de cada item e forme uma palavra ou frase que faça algum sentido
- 3** Pratique algumas vezes revertendo a palavra ou frase criada na lista de itens a ser memorizada

Planetas do sistema solar em ordem de distância do sol
Mnemônico: **M**eu **V**izinho **T**ratou **M**eu **J**ardim **S**ob **U**ma **N**eblina

Mercúrio **V**ênus **T**erra **M**arte **J**úpiter
Saturno **U**rano **N**etuno

- ✓ Formar grupos de estudo em que possa ensinar e ser ensinado e produzir materiais de estudo (vídeos, jogos, áudios, recursos mnemônicos, etc).
- ✓ Pedir auxílio ao professor ou a um colega.
- ✓ **Na construção de textos:** Fazer uma lista de ideias, escrever, revisar, reescrever, conferir, pedir ajuda, reler cuidadosamente, corrigir por iniciativa própria.
- ✓ **Ler outros textos e livros, assistir videoaulas, usar aplicativos de estudo sobre o assunto que o professor explicou.**
- ✓ **Ler a matéria, depois fecha o livro/caderno e falar em voz alta tudo o que entendeu.**
- ✓ **Fazer lista de questões, para si próprio, para ver se entendeu bem o que estudou.**
- ✓ **Criar perguntas e respostas sobre o assunto que está estudando.**

Sites que auxiliam os estudantes a criar mapas mentais e conceituais:

www.lucidchart.com/

www.mindmeister.com/pt

www.mindnode.com

<http://www.xmind.net/download/win/>

Aplicando...

A mosca (Neil Philip, resumo)

Havia um certo homem muito rico que emprestava dinheiro às pessoas, mas cobrava juros muito altos. Um dia emprestou dinheiro a um camponês muito pobre que não tinha como pagá-lo. Então, foi a casa do camponês para tomar-lhe qualquer coisa que tivesse valor. Chegando lá, encontrou apenas um garoto brincando, era o filho do camponês. Perguntou-lhe pelos pais e este respondeu-lhe com um enigma: “PAPAI SAIU PARA CORTAR ÁRVORES VIVAS E PLANTAR ÁRVORES MORTAS. MAMÃE FOI AO MERCADO VENDER O VENTO E COMPRAR A LUA.” o que o deixou muito curioso. Depois de tentar saber a resposta pelo garoto por diversos meios, resolveu mudar de tática e propôs ao garoto que se este lhe explicasse, ele perdoaria a dívida do pai. Como testemunhas, o homem rico sugeriu o céu e a terra, mas o menino esperto não aceitou, pois ambos não falavam e propôs que a testemunha deveria ser um ser vivo. Neste momento uma mosca passou e o homem rico, tentando ser esperto, sugeriu a mosca como testemunha. Então esclareceu: “MEU PAI FOI CORTAR BAMBUS PARA FAZER UMA CERCA E MINHA MÃE FOI VENDER LEQUES PARA COMPRAR ÓLEO PARA O LAMPIÃO.” – O homem rico foi embora, mas voltou a cobrar a dívida do camponês. Quebrando sua promessa, o caso foi parar num tribunal e o juiz ouviu o menino e o homem rico, mas disse não poder decidir nada, pois não havia testemunha. O menino replicou que uma mosca ouvira tudo quando estava pousada bem no nariz do homem rico, e este, rapidamente, replicou que ela estava é no batente da porta. Assim o juiz pôde decidir que a dívida estava perdoada.

- 1) Grife ou sublinhe partes importantes do texto.
- 2) Escreva com suas palavras o que entendeu da leitura nas linhas abaixo, para estudar depois.

- 3) Crie um recurso mnemônico para lembrar da moral da história ou da mensagem que a história quis deixar.

A velha e os ladrões (Isabel Sole)

Era uma vez uma velha que morava nos arredores de um povoado. Uma noite estava se aquecendo junto ao fogo tendo como única companhia as chamas ardentes quando, de repente, ouviu ruídos em cima, em seu quarto. Surpresa, disse:

- Eu diria que há ruídos lá em cima... ou será impressão minha?

Depois, ouviu claramente passos que iam de um lado para o outro e compreendeu que se tratava de ladrões que tinham ido rouba-la. Como estava sozinha e ninguém podia ajuda-la, começou a pensar:

- O que é que eu poderia fazer para esses ladrões irem embora? Ah, já sei!

Decidida, dirigiu-se para o pé da escada e começou a gritar:

- Bernardo, suba para o terraço! Maria, pegue a espingarda!

- Juan, cace-o!

- E você, Pedro, bata neles!

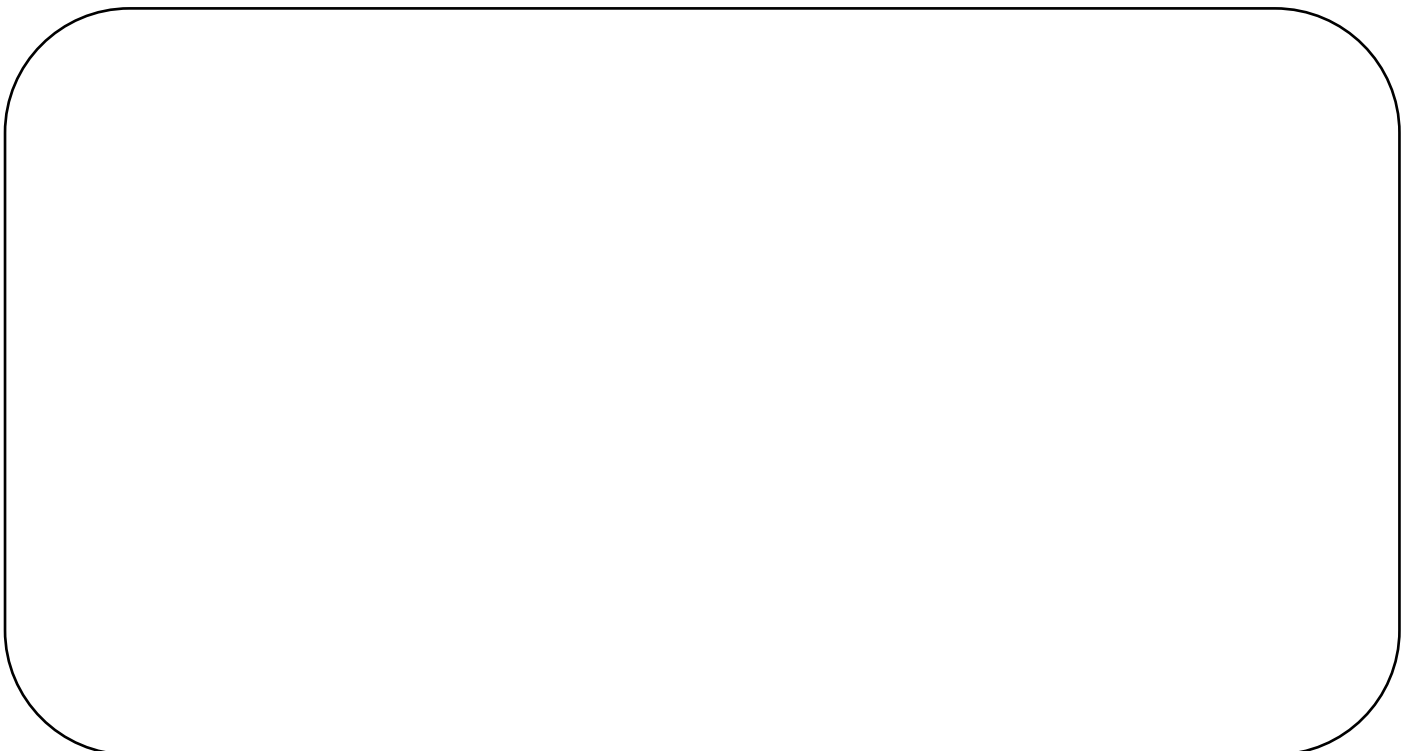
- Ramon, conte quantos são!

Ao ouvir os gritos da velha, os ladrões se assustaram muito e disseram:

- Olhe que não tem pouca gente nesta casa... É melhor ir embora[...]

Mais tarde, a velha, sentada diante do fogo, começou a gargalhar... e contam que ainda continua rindo.

1) Crie um mapa mental para memorizar o que cada um dos cinco personagens fictícios da velha deveria fazer.

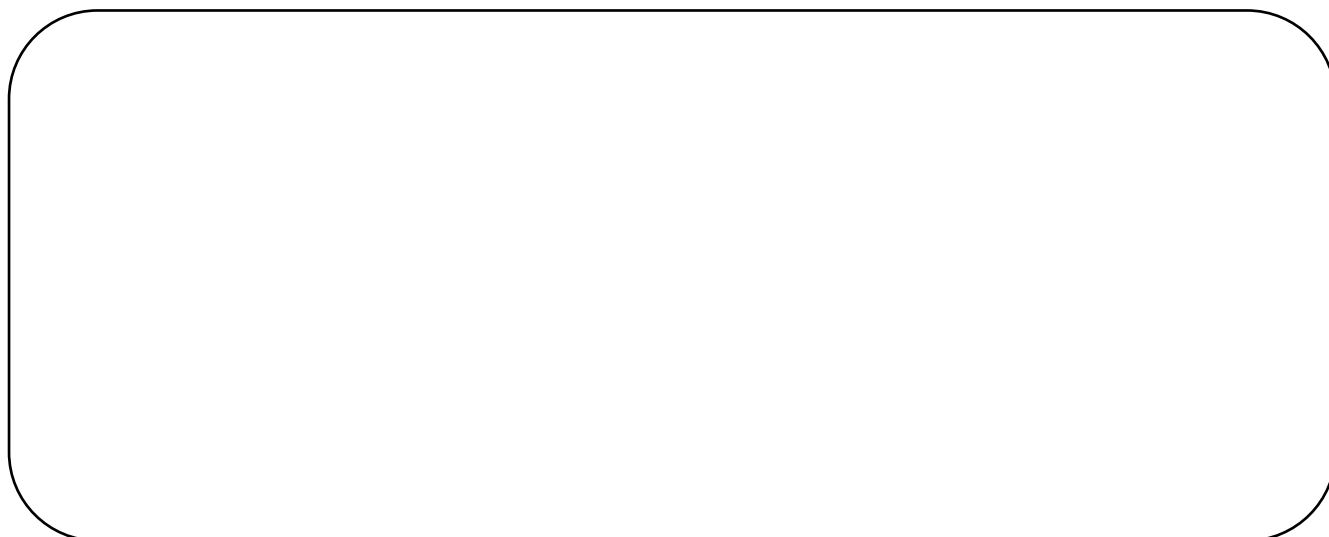


Coronavírus

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19). As investigações sobre as formas de transmissão do coronavírus ainda estão em andamento, mas a disseminação de pessoa para pessoa, ou seja, a contaminação por gotículas respiratórias ou contato, está ocorrendo. Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção. Para confirmar a doença é necessário realizar exames de biologia molecular que detecte o RNA viral. O diagnóstico do coronavírus é feito com a coleta de amostra, que está indicada sempre que ocorrer a identificação de caso suspeito. Não existe tratamento específico para infecções causadas por coronavírus humano. No caso do coronavírus é indicado repouso e consumo de bastante água, além de algumas medidas adotadas para aliviar os sintomas, conforme cada caso, como, por exemplo uso de medicamento para dor e febre (antitérmicos e analgésicos) e de umidificador no quarto ou tomar banho quente para auxiliar no alívio da dor de garganta e tosse. Os principais são sintomas conhecidos até o momento são: febre, tosse e dificuldade para respirar. No dia 26 de fevereiro de 2020 foi confirmado o primeiro caso de coronavírus no Brasil, em São Paulo. (Fonte: Site do Ministério da Saúde: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus#prevencao>)

- 1) Leia o texto, depois feche os olhos e fale em voz baixa para si mesmo tudo o que entendeu.
- 2) Com base nas informações do texto e outras que você tiver, construa um pequeno texto, usando as linhas abaixo. Utilize a técnica de iniciar fazendo uma lista de ideias, depois escrever, revisar, reescrever, conferir, pedir ajuda, reler cuidadosamente e corrigir por iniciativa própria.

Lista de ideias:



Texto:

3) Faça três questões para si próprio, para ver se entendeu bem o texto.

1- _____

2- _____

3- _____

4) Crie duas perguntas e respostas sobre o texto estudado.

1) _____

R: _____

2) _____

R: _____

8.2 ESTRATÉGIAS METACOGNITIVAS: São responsáveis por viabilizar o planejamento, monitoramento e regulação de pensamentos, os estados afetivos e do comportamento no processo de aprendizagem.

- ✓ **Monitoramento da compreensão:** Perceber quando não está entendendo aquilo que está estudando, quando tem dificuldade para aprender determinados assuntos ou matérias e o quanto está conseguindo absorver do conteúdo que está sendo ensinado. Usar os objetivos a serem aprendidos como uma forma de guia de estudo, estabelecer metas e acompanhar o progresso.
- ✓ **Tomar providência quando não está aprendendo:** modificar estratégias utilizadas.
- ✓ **Seguir seu planejamento de estudos.**
- ✓ **Eliminar sentimentos desagradáveis, que não condizem com a aprendizagem.**
- ✓ **Estabelecimento e manutenção da motivação, da atenção e concentração, controle da ansiedade, planejamento apropriado do tempo e do desempenho.**

8.3 ESTRATÉGIAS METACOGNITIVAS DISFUNCIONAIS: Hábitos, pensamentos e atitudes que comprovadamente impedem a aprendizagem.

PROIBIDO

- ✓ **Estudar ou fazer as tarefas escolares na última hora.**
- ✓ **Desistir de fazê-la quando uma tarefa é difícil ou chata.**
- ✓ **Se distrair durante a explicação em sala de aula.**
- ✓ **Se sentir sempre cansado quando estuda ou faz a tarefa escolar.**
- ✓ **Ficar pensando em outra coisa quando o professor está dando explicações.**
- ✓ **Ficar muito nervoso quando está fazendo uma tarefa difícil.**
- ✓ **Depois que se senta para fazer a tarefa escolar ficar se levantando toda hora para pegar algum material.**
- ✓ **Comer enquanto estuda ou faz a tarefa escolar.**
- ✓ **Se esquecer de fazer as tarefas escolares que são pedidas.**
- ✓ **Se distrair ou pensar em outra coisa quando está lendo ou fazendo a tarefa escolar.**
- ✓ **Estudar ou fazer a tarefa escolar assistindo televisão.**

iSinaliza.com- 0000000

8.4 SUA SAÚDE E HÁBITOS DE VIDA DETERMINAM SUA APRENDIZAGEM:

- ✓ **Refeições durante o dia:** Para indivíduos adolescentes, em torno de cinco refeições diárias. Para ocorrer a aprendizagem é necessário estar bem alimentado.
- ✓ **Ingestão de líquidos:** No mínimo de 1,5l a 2l de água por dia. A ingestão de líquido durante a aprendizagem contribui para a concentração. O cérebro precisa de uma boa hidratação para funcionar adequadamente e a falta dela causa mau funcionamento e dores de cabeça.

- ✓ **Peso:** Desnutrição e excesso de peso favorecem dificuldades de aprendizagem, além de outros problemas de saúde (IZIDORO, 2014).
- ✓ **Qualidade do sono:** Estudos científicos demonstram que os adolescentes necessitam de um tempo de sono de aproximadamente 9 horas por noite, e que o sono está associado a consolidação do funcionamento cognitivo, essencial para o desempenho das funções executivas, tais como o raciocínio, planejamento e processo criativo (DEWALD et al., 2010).
- ✓ **Hábitos de lazer:** Determinar momentos de lazer saudáveis e bem aproveitados é essencial para a saúde mental. É necessário manter hábitos de lazer, prática de esportes e relacionamentos sociais. Esse hábito reduz o estresse e a ansiedade.

Uso excessivo de aparelhos celulares, computador e televisão: Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos comprovou que o uso inadequado (com muita frequência) dos smartphones atrapalha o desempenho acadêmico e contribui para o aumento dos níveis de ansiedade, pois os usuários de alta frequência (pessoas que usam o telefone celular com muita frequência, acima de 5 horas por dia) dedicam menos tempo às atividades acadêmicas, como frequentar as aulas e estudar em casa, pois estão usando esse tempo ao telefone (LEPP; BARKLEY; KARPINSKI, 2014).

Pesquisadores brasileiros descobriram que a cada 10 minutos gastos por dia usando smartphones durante a aula, correspondia a uma redução na média de notas de um aluno em 1,20 pontos (em uma escala de 1 a 100) e a cada 10 minutos adicionais corresponde a uma redução no desempenho acadêmico daquele aluno em 0,63 pontos (em uma escala de 1 a 100) (FELISONI E GODOI, 2018).

8.5 MOTIVAÇÃO, ESFORÇO E AUTODETERMINAÇÃO

Conforme pesquisas relacionadas a autorregulação da aprendizagem é necessário manter esses três fatores em alta para se obter êxito na aprendizagem.

Motivação – Vontade que move as pessoas a realizar determinada ação.

Esforço – Decisão de perseverar nos estudos.

Autodeterminação – Compromisso com os objetivos próprios e metas.

Agora responda:

Por que estudo?

Por que me esforçar e me dedicar aos estudos?

Por que me organizar nos estudos?

Referências bibliográficas:

BORUCHOVITCH, Evely. Aprender a aprender: propostas de intervenção em estratégias de aprendizagem. **Educação Temática Digital**, v.8, n.2, p. 156-167, 2007. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/view/651/666>>. Acesso em: 03 jan. 2019.

CAREY, Benedict. **Como aprendemos**: a surpreendente verdade sobre quando, como e por que o aprendizado acontece. Rio de Janeiro: Elsevier, 2015.

CEPEDA, Nicholas J.; VUL, Edward; ROHRER, Doug; WIXTED, John T.; PASHLER, Harold. Spacing Effects in Learning A Temporal: Ridgeline of Optimal Retention. **Psychological Science**, v. 19, n. 11, p. 1095- 1102, 2008. Disponível em: <https://www.academia.edu/21143528/Spacing_Effects_in_Learning_A_Temporal_Ridgeline_of_Optimal_Retention>. Acesso em: 04 mar. 2020.

CUPPARI, Lilian. **Guia de nutrição**: nutrição clínica no adulto. Barueri: Manole, 2005.

DANTAS, Marilda Aparecida et al. Relação entre autoeficácia acadêmica e estratégias de estudo e aprendizagem: mudanças no primeiro semestre do ensino médio. **Psicol. Ensino & Form.** , Brasília, v. 6, n. 1, p. 33-51, 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612015000100004&lng=en&nrm=iso>. acesso em 03 fev. 2020.

DEWALD, Julia F. et al. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 14, p. 179–189. 2010. Disponível em: < <https://sci-hub.tw/10.1016/j.smrv.2009.10.004>>. Acesso em: 17 jan. 2019.

FELISONI, Daniel Darghan;, GODOI, Alexandra Strommer. Cell phone usage and academic performance: An experimente. **Computers & Education**, v. 117, p. 175–187, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.10.006>. Acesso em: 13 fev. 2020.

LEPP, Andrew; BARKLEY, Jacob E.; KARPINSKI, Aryn C. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. **Computers in Human Behavior**, v. 31, p. 343–350, 2014. Disponível em: < https://static1.squarespace.com/static/5b684a0e9f877077444822cf/t/5b6c9e5d88251b2eb6b92808/1533845092118/Lepp_Barkley_Karpinski2014.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2020.

IZIDORO, Gabriela da Silva Lourelli et al . A influência do estado nutricional no desempenho escolar. **Rev. CEFAC**, São Paulo , v. 16, n. 5, p. 1541-1547, Out. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462014000501541&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 11 fev. 2020.

SANTOS, Deivid Alex dos; ALLIPRANDINI, Paula Mariza Zedu. A promoção do uso de estratégias cognitivas em alunos do Ensino Médio. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá, v. 22, n. 3, p. 535-543, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000300535&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 07 ago. 2019.

