

Refletindo sobre a Rotina de Estudos

conhecendo alguns
processos cognitivos
envolvidos

diase
DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROPÆ
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis




UNILAB



Por que ler este material?



Prezado(a) estudante, olá, como vai?

Estar inserido no **contexto da vida universitária** traz consigo o envolvimento no papel e nas tarefas de estudante de um curso superior, seja de graduação ou pós-graduação. Desta forma, consequentemente, deparamo-nos com exigências relacionadas à prática (e também ao desafio relacionado) de **inserção dos estudos em nossas rotinas comportamentais**.

O comportamento de estudar costuma assumir diferentes formas: o esforço em busca da **atenção durante uma aula expositiva**, a ação de **lermos um texto** ou **fazermos cálculos**, a **escritura de um trabalho acadêmico**, o **estudo específico voltado a uma prova**, a **preparação de materiais**, como **slides**, para uma exposição durante o seminário, etc.

Por estar presente em nossa rotina muitas vezes de modo habitual ou automático, **o comportamento de estudar nem sempre é observado quanto à sua execução**, ou seja, de modo mais cuidadoso, mesmo que haja dificuldades relacionadas ao processo (dificuldades de manter a atenção, desafios na organização dos estudos, etc.).

Considerando essas reflexões, este material propõe-se a auxiliar, especificamente, na (auto)observação do **processo pessoal de estudos** e no **incentivo a algumas reflexões sobre alguns processos cognitivos relacionados ao ato de estudar**.

Desta forma, este material constitui-se com objetivos e limites a seguir

Objetivo e Limites deste material

- **Apresentar brevemente alguns conceitos** relacionados aos processos cognitivos em torno do comportamento de estudar, de uma forma acessível e compreensível ao público;
- **Provocar reflexões pessoais** sobre o comportamento relacionado à prática estudantil e processos cognitivos relacionados.

Este material não substitui a orientação ou o acompanhamento profissional, limitando-se a favorecer uma visão informativa e reflexiva sobre o tema.



O que são processos ou funções cognitivas?



- Os **processos ou funções cognitivas** são atividades orgânicas que trabalham juntas para captar, entender, guardar, lembrar e usar as informações que recebemos do ambiente e das nossas experiências
- Por meio de tais processos em interação com o meio ao nosso redor, cada um de nós aprende, **compreende, interpreta, guarda, recupera informações e torna-se mais propenso a resolver problemas do cotidiano.**



Alguns processos cognitivos

diase
DIVISÃO DE ASSISTÊNCIA
À SAÚDE DO ESTUDANTE

PROPÆ
Pró-Reitoria de
Políticas Afirmativas
e Estudantis



Percepção

A **percepção** é o processo pelo qual **os estímulos são organizados, interpretados e transformados em informação** ou **experiências significativas**. É também uma função essencial nos processos de desenvolvimento humano.

Não se trata de uma reprodução passiva e/ou automática da realidade, mas de uma **construção ativa** baseada tanto nas características dos estímulos, quanto no contexto socioambiental onde apresentam-se, bem como nas aquisições (conhecimentos) e características prévias do indivíduo.

Nos estudos e em diversas experiências do cotidiano, a percepção é um processo básico de incorporação de novas informações do ambiente e interação com o mesmo. A todo momento, lidamos ativamente com os estímulos ambientais, assimilando-os e atribuindo significados a eles, a partir daquilo que já possuíamos anteriormente.

O modo como compreendemos a realidade, os estudos e o ato de estudar é, por sua vez, também relevante sobre o modo como agimos em torno dos processos de percepção e aprendizagem.

Para além da percepção, a seguir, falaremos de outras funções psicológicas...

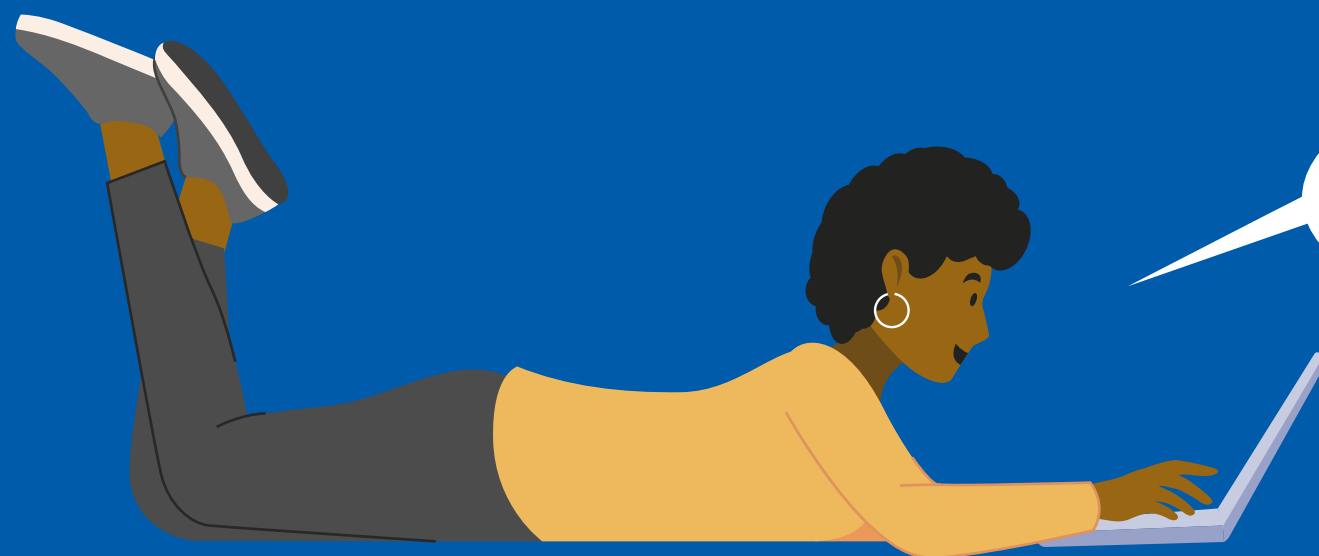


Atenção

A **atenção** é o **processo cognitivo responsável por selecionar estímulos relevantes do ambiente ou da experiência subjetiva**, possibilitando o **direcionamento** do sujeito em direção a alguns estímulos, em detrimento de outros.

Ela funciona como um **filtro** dos diversos estímulos presentes no ambiente.

Nos estudos, a atenção é o processo que permite que o (a) estudante selecione e filtre estímulos, tais como elementos de um texto e trechos de uma aula.



***A atenção pode ser mantida?
A seguir, falaremos disso...***

Concentração

A **concentração** pode ser entendida como a **manutenção e sustentação da atenção** sobre um determinado estímulo, durante um período de tempo específico.

Nos estudos, a concentração é fundamental, pois permite o direcionamento da atenção durante um determinado período de tempo (a maior parte de uma aula, por exemplo).

Muitas vezes, algumas pessoas conseguem se concentrar rapidamente em uma atividade, mas tendem a se distrair após alguns minutos.

Já parou para pensar nisso? Isso tem relação com a próxima função cognitiva que iremos abordar no próximo card...



Tenacidade

A **tenacidade** é a capacidade de **manter o direcionamento da atenção, mesmo diante de obstáculos, dificuldades ou demandas prolongadas.**

Refere-se à **sustentação da atenção, mesmo quando há fadiga**, cansaço ou interferências ambientais.

Nos estudos, a tenacidade é um processo fundamental, pois permite a leitura de um texto por um tempo significativo, assim como o direcionamento a alguma atividade por um grande período de tempo (escrita de um texto, por exemplo).



Falamos bastante de processos (percepção, atenção, memória, concentração e tenacidade) que permitem a interpretação de elementos do ambiente e o direcionamento e a sustentação da atenção, porém o comportamento de estudar não é mecânico e exige outras funções... Vamos falar de um deles no próximo card.

Raciocínio

O **raciocínio** é a capacidade de **estabelecer relações lógicas entre informações**, conceitos ou eventos, permitindo realizar inferências, resolver problemas, formular conclusões e elaborar julgamentos.

Nos estudos, o raciocínio, constantemente, é utilizado para que haja uma consolidação dos processos de aprendizagem.

*Falamos de diversos processos cognitivos até aqui.
No próximo card, falaremos de um que permite o armazenamento e a recuperação de informações...*



Memória

A **memória** é a capacidade de **codificar, armazenar e recuperar/resgatar informações e dados adquiridos por meio das experiências**, do contato com o ambiente e da aprendizagem.

Ela permite armazenar conhecimentos, possibilitando sua utilização em situações futuras.

Nos estudos, constantemente lidamos com diversas informações, dados, autores e conceitos. A memória é um processo fundamental, que permite a organização de tais informações e sua recuperação posterior.



A seguir, falaremos de mais um processo cognitivo, desta vez, relacionado a uma postura mais ativa e autônoma...

Tomada de Decisão



No próximo card, falaremos de uma função que permite a reflexão sobre tudo que abordamos até o momento...

A tomada de decisão é o processo cognitivo pelo qual uma pessoa **avalia alternativas, analisa informações disponíveis e seleciona a opção considerada mais adequada** para alcançar determinado objetivo ou resolver um problema.

Esse processo pode ocorrer de forma consciente ou automática e envolve **julgamento, avaliação e escolha**.

Nos estudos, a tomada de decisão está relacionada à organização da própria rotina de estudos: distribuição do tempo entre disciplinas e atividades; escolha de horários; escolha de técnicas de estudo; etc.

Metacognição

A metacognição refere-se ao conhecimento que os indivíduos possuem sobre seus próprios processos cognitivos.

Envolve a capacidade de **planejar, monitorar e avaliar estratégias de aprendizagem, resolução de problemas e tomada de decisão.**

Nos estudos, a metacognição permite refletir, modificar e problematizar a rotina, a forma de estudar, as potencialidades e as dificuldades individuais.



Estudar e Aprender pode ser algo Fluido?



Quando existe um equilíbrio entre o desafio e as habilidades anteriormente já conquistadas para superá-lo ocorre uma maior fluidez nos processos cognitivos envolvidos, bem como maior motivação e facilidade na assimilação de novos conhecimentos. O tempo de estudo, desta forma, costuma ser experienciado como mais breve e a atividade sentida como mais satisfatória e gratificante, associada à experiência de autonomia e desenvolvimento.

Buscar reconhecer e preencher lacunas de conhecimento costuma ser importante para que o aprendizado possa fluir melhor. Ou seja, quando identificar que falta algum conteúdo anterior necessário para o novo aprendizado, dedicar algum tempo para uma pesquisa introdutória, para uma revisão breve ou ainda, para a consolidação de conceitos básicos necessários pode ajudar na nova aquisição.

A sensação de estar no controle do próprio aprendizado e a percepção de estar progredindo no desenvolvimento intelectual e profissional costuma, assim, associar-se a um ciclo virtuoso de motivação pessoal para seguir investindo nos próprios estudos e processos de aprendizagem.

Gostaria de falar mais sobre isso?

- Conheça o Serviço de Atendimento Psicológico da DIASE: <https://unilab.edu.br/satepsi/>
- Conheça o Serviço de Atendimento Médico e de Enfermagem da DIASE: <https://unilab.edu.br/nucleo-de-assistencia-a-saude-do-estudante-nuase/>
- Veja aqui o material sobre Autorregulação da Aprendizagem: <https://unilab.edu.br/wp-content/uploads/2022/09/CARDS-ORGANIZACAO-DO-ESTUDO.pdf>

Referências / Fontes inspiradoras

- American Psychological Association. (n.d.). Cognition and the brain. <https://www.apa.org/topics/cognition-brain>. Acesso em 29 Jun. 2026.
- American Psychological Association. (n.d.). Perception and attention. <https://www.apa.org/topics/perception-attention>. Acesso em 29 Jun. 2026.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. Teoria do Flow, pesquisa e aplicações. Tradução de Marina Gomes. ComCiência, Campinas, n. 161, set. 2014. Disponível em: https://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-76542014000700010&lng=pt. Acesso em: 21 jul. 2026.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2020). Cognitive psychology: A student's handbook (8th ed.). Routledge.
- Matlin, M. W. (2016). Cognition (9th ed.). Wiley.
- Pereira, A. M. F.; Fernandes, S. C. S.; Bittencourt, I. I.; Félix, A. Teoria do fluxo e aprendizagem no contexto brasileiro: uma revisão sistemática de literatura. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 48, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ep/a/TZHF8h6nCtyC8GycVwpC99J/?format=pdf&lang=pt&ilang=pt_BR Acesso em: 21 jul. 2026.
- Piaget, J. Seis Estudos em Psicologia. 13ª edição. Rio de Janeiro: Forense - Universitária.