

Planejamento de Estudos e Organização do Tempo - 12ª Oferta (2026/1)

Responsáveis

Carlos Eduardo Sampaio Burgos Dias; Ivone Georg; Juliana Marcondes de Moraes; Marcio Sebastião Cardoso Horta; Patricia Lima Dubeux Abensur; Priscila Marçal Fér.

Ementa

Neste curso serão abordadas temáticas sobre a relação entre tempo e vida universitária. Assim se constituirá como um espaço de reflexões sobre o tempo e a distribuição das atividades no dia a dia, as exigências da vida universitária, rotina de estudos e estratégias como subsídios para uma melhor organização do tempo para atingir metas acadêmicas e pessoais.

Objetivos

- 1) Refletir sobre sua relação com o tempo e em como distribui suas atividades;
- 2) Refletir sobre as exigências da vida universitária, rotina de estudos e estratégias;
- 3) Organizar melhor o seu tempo para atingir suas metas acadêmicas e pessoais.

Justificativa

A Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Políticas Afirmativas (Praepa), através da Comissão Apoio à Aprendizagem, vem trabalhando na criação e oferta de espaços alternativos de reflexão acerca do estudo e da aprendizagem.

Assim, o objetivo deste curso é oferecer recursos que possibilitem a reflexão a respeito da trajetória formativa dos estudantes universitários e, a partir da vivência e aproximação de diferentes estratégias, contribuir para a melhoria da experiência universitária.

Metodologia

Este curso será ofertado na modalidade a distância, no Google Classroom.

Para cada conteúdo programático, serão propostas atividades a serem elaboradas pelo(a) estudante e avaliadas com feedback individual pela equipe responsável pelo curso.

A abordagem será de cunho prático, para familiarização e experimentação de ferramentas que podem auxiliar na organização do tempo e planejamento de estudos.

Este perfil mais prático do curso implica em grande relevância para as trocas, participações e devolutivas como forma de avaliação.

O curso terá dois encontros síncronos (via Google Meet) e atividades assíncronas semanais (no Classroom).

Avaliação

Terão direito ao certificado de conclusão do curso de extensão os estudantes que tiverem, no mínimo, 75%* de aproveitamento nas atividades assíncronas e terem participado de, pelo menos, um dos encontros síncronos realizados.

Como critérios de avaliação, serão consideradas as participações nos encontros síncronos (23/03 e 06/04/2026, segundas-feiras, das 12 às 14 horas) e a postagem (com qualidade satisfatória) das atividades assíncronas, sujeitas à reformulação, após devolutiva, eventualmente solicitada da equipe responsável pelo curso.

*75% corresponde a 3 atividades

Conteúdo Programático

Experiências de tempo, estratégias de planejamento, definição de prioridades e organização dos estudos.

Vagas: 100

Modalidade: a distância

Início do curso: 23/03/2026

Término do curso: 19/04/2026

A duração do curso será de quatro (4) semanas.

Carga horária: 20 horas (4 síncronas e 16 assíncronas)

Público-alvo

Estudantes do ensino superior da Unifesp e de outras instituições.

A divulgação será realizada no site da Praepa e redes sociais das equipes dos NAEs, podendo ser compartilhado nas páginas dos campi da Unifesp e nas demais redes sociais da Unifesp.

Inscrições

De 09/03 a 15/03/2026

Link: a ser gerado pelo SIEX, quando do cadastro.

Contato: orientacaoaosestudos@unifesp.br

Acesso ao curso: Os (as) cursistas receberão no e-mail cadastrado um convite para acesso ao Google Classroom, o envio será feito poucos dias antes do início do curso (23/03/2026).

Acesso aos encontros síncronos: O link para acesso aos encontros (Google Meet) estará disponível na turma do Google Classroom. O (a) cursista se compromete a não divulgar e compartilhar o link de acesso, evitando, dessa forma, a superlotação da sala, assim como invasões ou outros problemas.

Certificado

Será disponibilizado posteriormente à finalização do curso para os cursistas inscritos que cumprirem com os requisitos de avaliação.

Cronograma

Módulo 1 – Apresentações e Experiências de tempo

Responsáveis: Comissão Apoio à Aprendizagem

Encontro síncrono: segunda-feira dia 23/03/2026, das 12 às 14 horas, pelo Google Meet – Apresentação do Programa, Curso, equipe responsável e cursistas.

Atividade assíncrona (23/03 – 29/03/2026) – atividades no Google Classroom.

Módulo 2 - Estratégias de Planejamento

Responsáveis: Comissão Apoio à Aprendizagem

Atividade assíncrona (30/03 – 05/04/2026) – atividades no Google Classroom.

Módulo 3 – Definição de Prioridades

Responsáveis: Comissão Apoio à Aprendizagem

Encontro síncrono: segunda-feira dia 06/04/2026, das 12 às 14 horas, pelo Google Meet – Dúvidas e andamento do curso.

Atividade assíncrona (06/04 – 12/04/2026) – atividades no Google Classroom.

Módulo 4 - Organização dos Estudos e encerramento do curso

Responsáveis: Comissão Apoio à Aprendizagem

Atividade assíncrona (13/04 – 19/04/2026) – atividades e preenchimento do formulário de avaliação do curso no Google Classroom.

Referências

ANDIFES. V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018. Uberlândia (MG): ANDIFES; FONAPRACE, 2019. Disponível em: <http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/VPesquisa-do-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-dos-Estudantes-de-Gradua%C3%A7%C3%A3o-das-Universidades-Federais-1.pdf>. Acesso em: 26/06/2019.

BARBOSA, George. 9 passos para desenvolver resiliência no trabalho. Fundação Vanzolini. Disponível em: <https://vanzolini.org.br/weblog/2017/09/13/9passos-para-desenvolver-resiliencia-notrabalho/>. Acesso: 14/01/2020.

BASSO, Cláudia et al. Organização de tempo e métodos de estudo: oficinas com estudantes universitários. Rev. bras. orientac. Prof, São Paulo, v.14, n.2, p.277-288, dez. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167933902013000200012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 08/11/2018.

BZUNECK, José Aloyseo; SILVA, Rosangela. O problema da ansiedade nas provas: perspectivas contemporâneas. Semina, 10(3): 195-201, 1989.

BURKA, JB; YUEN, LM. Procrastinação. São Paulo: Nobel, 1991.

COULON, Alain. O ofício de estudante: a entrada na vida universitária. Educ. Pesqui. [online]. 2017, v.43, n.4, p.1239-1250.

MAIA, Rui Leandro. Espaços de vivência e diferentes concepções do tempo: um discurso entre a sociologia e a história. Antropológicas, nº4, p.75-98, 2000. Disponível

em: <https://revistas.rcaap.pt/antropologicas/article/view/921/723>. Acesso em: 24/07/2019.

MARTINS, José Clerton de Oliveira et al. De Kairós a Kronos: metamorfoses do trabalho na linha do tempo. Cad. psicol. soc. Trab., São Paulo, v.15, n.2, p.219-228, dez./2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151637172012000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24/07/2019.

QUEIROZ, Caroline Trapp de. Sobre o tempo: uma leitura da história do relógio como instrumento de medida e elemento de cultura. IV CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO A Educação brasileira: desafios na atualidade – IV CONEDU. Anais... , João Pessoa-PB, p.0112, 2017.

OLIVEIRA, Luciano Amaral. Manual de Sobrevivência universitária. 2ª ed. Campinas, SP: Papiros, 2008.

ROSÁRIO, Pedro; NÚÑEZ, José Carlos; GONZÁLEZ-PIENDA, Júlio Antônio. Cartas de Gervásio ao seu umbigo – comprometer-se com o estudar no ensino superior. São Paulo: Almedina, 2012.