



**UNIVERSIDADE FEDERAL  
DE SANTA CATARINA**

## UFSC NA MÍDIA - CLIPPING

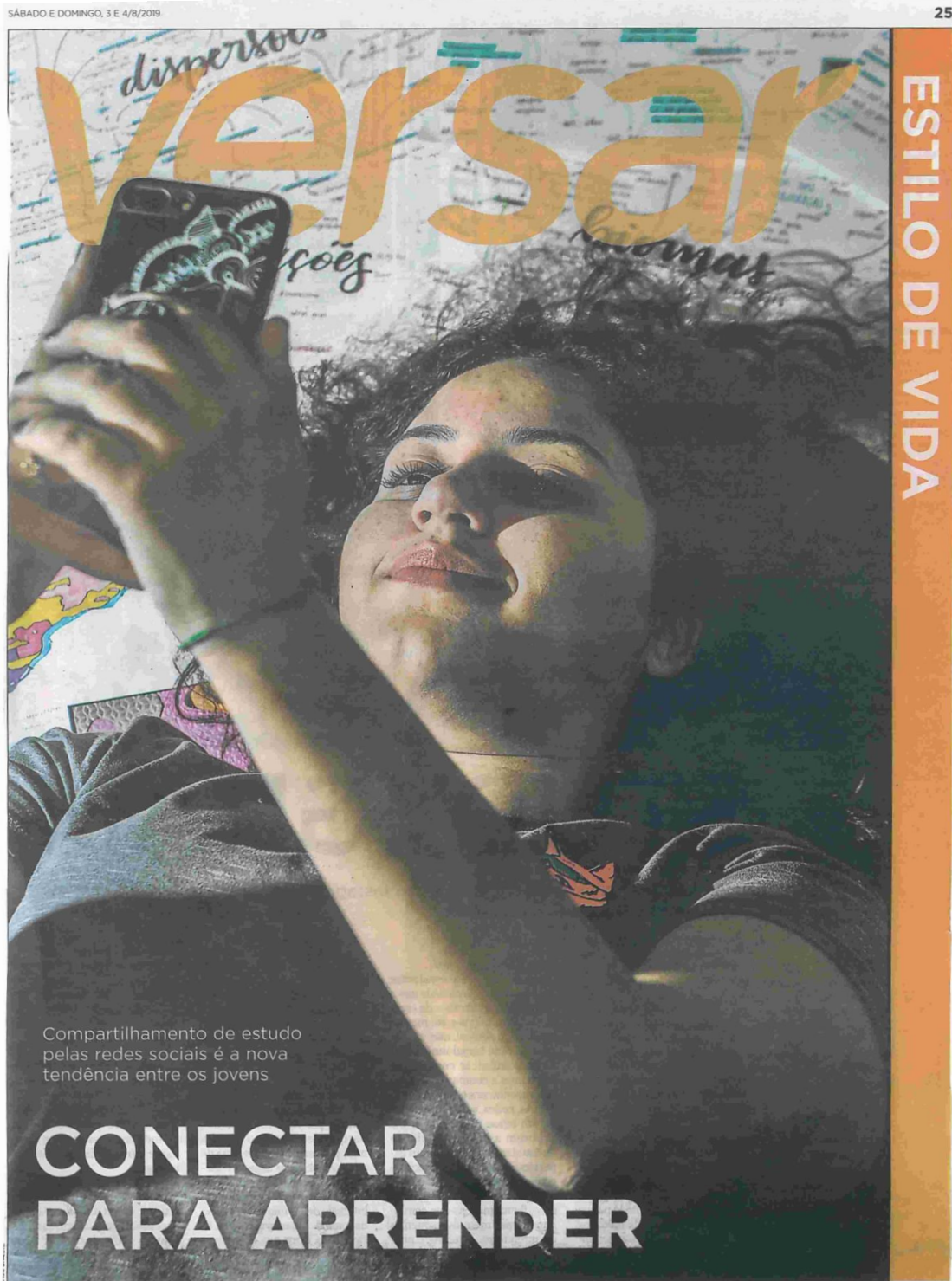


**Agcom**  
Agência de  
Comunicação  
da UFSC

**03 e 04 de agosto de 2019**

**Diário Catarinense e A Notícia**  
**Estilo de Vida**  
"Hashtag Studygram"

Hashtag Studygram / Redes sociais / Instagram / Karina Alexandra Vitali /  
Estudante / Curso de Química / Universidade Federal de Santa Catarina







Karina posta mapas mentais e dicas que anota durante as aulas

# HASHTAG STUDYGRAM

Estudantes conquistam milhares de seguidores no Instagram compartilhando seus métodos de aprendizado

**JANAÍNA LAURINDO**  
janaina.laurindo@somosnscc.com.br

**A**curitibana Letícia Mendes Matocanovic, de 20 anos, acaba de passar no vestibular para o curso de Medicina. Para conseguir a aprovação, a estudante precisou de três anos e meio de estudo focado. Foram dois anos de cursinho presencial e mais um ano e meio estudando em casa. Foi nesse período que ela criou, em 2017, o seu *studygram* – perfil do Instagram (@medgurlonfire) voltado para o compartilhamento de métodos de aprendizado – que hoje tem

quase 70 mil seguidores.

Assim como vários estudantes, Letícia sentiu a ansiedade dessa preparação, a cobrança da escola, família, amigos e até mesmo a cobrança pessoal, mas encontrou na rede social uma forma de se comunicar com outros estudantes e compartilhar o seu desempenho nos estudos.

– As redes sociais me ajudaram nesse processo por me exporem a uma comunidade de estudantes que trocavam experiências, dicas e motivação – comenta Letícia.

Os perfis voltados para o estudo exibem imagens que combinam mapas mentais, esquemas de aprendizado, *lettering* e mui-

ta papelaria, que torna as postagens coloridas e chamativas. Além de compartilhar a “estratégia de guerra”, os estudantes dividem nas redes sociais um pouco de sua rotina, o que torna os perfis ainda mais atraentes.

– Eu estudava de manhã e de tarde, muitas vezes à noite, mas geralmente parava para descansar. Ano passado eu começava a estudar por volta das 6h30min, porque descobri que rendia mais pela manhã, então fazia de cinco a sete aulas usando o método pomodoro\* (mas com pomodoros de 45 minutos) e um intervalo de 20 minutos no meio da manhã. Almoçava às 12h e tirava uma hora pra descansar

e distrair a cabeça. Voltava aos estudos às 13h, terminava as matérias e ia para a academia – lembra Letícia, que agora como caloura de medicina já anunciou uma nova fase e rotina.

– Resolvi iniciar uma nova fase aqui no Instagram, com um *feed* novo, trazendo uma mistura de conteúdos para vestibular, ensino médio, motivação e medicina, espero que vocês gostem de tudo isso – escreveu a estudante em uma de suas últimas postagens.

Karina Alexandra Vitali, também de 20 anos, encontrou em seu *studygram* a motivação que precisava para continuar nos estudos e principalmente a co-





ragem de investir em seu sonho. Estudante do curso de Química na Universidade Federal de Santa Catarina, Karina identificou nos primeiros semestres que não estava no curso que gostaria. A jovem, que já fez vários vestibulares, passou aos 17 anos em Química, mas com o sonho de ser policial, sentiu que precisava mudar de curso.

No ano passado ela fez vestibular para tentar entrar no curso de Direito, mas não foi aprovada. Em 2019, começou a fazer cursinho presencial e intensificou os estudos para aprovação no curso que escolheu. A jovem comparti-

lha mapas mentais e dicas do que anota durante as aulas. Embora não tenha muito tempo para interagir com os seguidores, ela mantém um perfil (@karinaestuda) com mais de 15 mil deles.

– Eu acho muito importante essa interação com os seguidores, mas não tenho muita interação porque hoje em dia eu não fico muito no Instagram. Eu trabalho e estudo, então não tenho muito tempo pra ficar postando stories e conversando com as pessoas. Mas sempre que recebo uma mensagem tento responder, acho bem importante. Raramente são perguntas sobre a matéria, nor-

malmente é uma informação do tipo “onde eu consigo isso?”, “quando é o vestibular tal?”, “qual o link do seu drive?”, essas coisas.

No Instagram a #studygram possui mais de 4,5 milhões de publicações, as postagens seguem basicamente as mesmas características. Em comum, as estudantes Letícia e Karina revelam que não recebem orientação profissional sobre as postagens.

– Não tenho orientação de nenhum professor nas minhas postagens. É tudo o que eu vejo em aula e videoaulas. Do jeito que eu aprendo é também como eu posto – comenta Karina.



## Pontos de atenção

Não ter orientação profissional nas postagens é um dos pontos que o professor de Biologia Hebert Silva Monteiro pede atenção.

– Muitas vezes as redes sociais podem não ser usadas de uma boa maneira, a propagação de uma informação equivocada, de não verdades científicas acabam atrapalhando a linha de estudo. Então, quando vão fazer o uso dessas redes sociais o interessante é ter uma referência do que estão compartilhando. Os estudantes precisam se questionar até que ponto é verdade o que estão lendo e fazer o compartilhamento de informações de forma crítica, comparando essas informações com outras que já circulam por aí, não só na internet, mas em livros e publicações científicas – comenta o professor, que acrescenta a importância da postura de independência da busca do conhecimento e construção do saber.

– É interessante essa postura para não ficar algo como a repetição do que o professor fornece,

que é algo que encontramos muito por aí. Os alunos comentam as vezes que leram em algum lugar, mas não sabem de quem, não sabem quando, e aquela informação pode chegar truncada, faltando pedaços. Muitas vezes para tornar a linguagem mais acessível e mais lúdica, as verdades científicas acabam sendo um pouco deturpadas, então acho bem importante essa independência na busca do saber mas em referências sólidas – conclui Hebert.

### DISTRAÇÃO NAS REDES SOCIAIS

Outro ponto de atenção para o uso das redes sociais é a distração que elas podem trazer. Um estudo divulgado no início do mês pelo Journal of the American Medical Association (JAMA) revelou que aqueles com mais alto uso de mídias digitais têm mais chance de desenvolver TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade). A pesquisa seguiu

2.587 adolescentes por dois anos e analisou a influências das mídias contemporâneas.

Na prática, não é possível afirmar que as mídias digitais causem o TDAH, mas é possível que provoquem interferência em indivíduos que já possuem uma predisposição genética a desenvolverem a doença.

Nos atendimentos, a psicóloga escolar Letícia de Souza Cerutti identifica a questão da administração do tempo como um dos principais pontos de distração.

– As redes sociais podem ser prejudiciais na questão da gestão do tempo, e é o que eu observo trabalhando com adolescentes. As vezes eles perdem uma ou duas horas em conteúdos que não acrescentam em nada. Isso prejudica não só os estudos, mas também outros afazeres. O que observo também é que as redes sociais estão cada vez mais presentes na vida social dos adolescentes e servem de laço social e interação entre eles.



### COMO MANTER O FOCO NOS ESTUDOS

#### ESTABELEÇA OBJETIVOS

O que você deseja alcançar com seus estudos? É importante traçar um objetivo claro. Para isso, existem diversos métodos, como o SMART, que se baseia em cinco palavras-chaves: Específico (Specific), Mensurável (Measurable), Atingível (Attainable), Relevante (Relevant), Prazo (Time-bound). É uma forma de facilitar a visualização das suas metas, analisando fatores como tempo, esforço, custos, recursos e pessoas envolvidas.

– Além de planejar, é importante monitorar o cumprimento do plano de estudos, assim você consegue ver o quanto evoluiu. E não se engane, estabelecer metas muito fáceis, ou muito difíceis, podem te desmotivar, e ser contraproducente – explica a professora Andressa Federizzi.

#### PREPARE UM AMBIENTE DE ESTUDOS

Estudar na sala ou deitado na cama, com certeza não vão te ajudar a manter o foco. O ideal é ter um espaço específico, com boa iluminação, onde você possa deixar seu material, suas anotações e tudo que julgar necessário para estudar.

– Então, toda vez que se sentar lá, saberá que vai estudar. Claro, sempre deixando tudo limpo e organizado – comenta Andressa.

#### TENHA UMA DINÂMICA DE ESTUDOS

Planeje seus estudos de uma maneira que tenha algumas horas, ou até um dia, de descanso, em que não precise se sentir culpado de não estar estudando. Isso ajuda a manter a saúde mental. Faça pausas regulares de pelo menos cinco minutos a cada hora ou a cada 40 minutos.

– Pare para beber água, se alongar, ir ao banheiro, comer alguma coisa, só não vale mexer no celular, no computador ou ver TV – sugere Andressa Federizzi. Misture as disciplinas fáceis com as difíceis, as perguntas objetivas com as discursivas, assim você não se cansa de ver um assunto por muito tempo.

– Se possível, veja os conteúdos mais difíceis em um horário do dia que esteja mais produtivo. Faça anotações quando estiver lendo ou assistindo a alguma vídeo-aula, isso ajuda a manter a atenção – complementa a especialista.

#### ELIMINE DISTRAÇÕES

Antes mesmo de começar, liste o que vai estudar e siga a programação até acabar o seu tempo de estudos.

– Se você não tem controle sobre o uso do celular, é bom deixá-lo de lado, não levar para a mesa de estudos, ou então baixar aplicativos que controlam o uso e bloqueiam notificações por um período de tempo, assim você não se distrai – explica a professora.

#### ESTUDE SOZINHO

Estudar em grupo normalmente funciona melhor quando você já domina o assunto, para trocar ideias ou resolver exercícios. Além de beneficiar bem mais quem está explicando, do que quem está ouvindo.

– Então, dê preferência aos estudos sozinho, porque nem sempre estudar com mais pessoas é produtivo, e a distração pode ser grande – completa Andressa Federizzi.



AS REDES SOCIAIS PODEM SER PREJUDICIAIS NA GESTÃO DO TEMPO, E É O QUE EU OBSERVO TRABALHANDO COM ADOLESCENTES. AS VEZES ELES PERDEM UMA OU DUAS HORAS EM CONTEÚDOS QUE NÃO ACRESCENTAM EM NADA. ISSO PREJUDICA NÃO SÓ OS ESTUDOS, MAS TAMBÉM OUTROS AFAZERES.

**LETÍCIA DE SOUZA CERUTTI**  
psicóloga escolar



**A Notícia**  
**Jefferson Saavedra**  
"Uma década de UFSC"

Uma década de UFSC / Joinville



**UMA DÉCADA DE UFSC**

Neste domingo, a UFSC de Joinville chega aos dez anos de atividades. A UFSC conta, hoje, com 1,8 mil alunos, 100 professores e 50 técnicos, com oito cursos de graduação na área de engenharia e dois de mestrado. Na área de pesquisa, são 150 projetos em andamento. A federal está instalada em espaços locados dentro do condomínio industrial Perini, afinal, as obras do campus próprio pararam em 2013 sem perspectiva de retorno.

**CONQUISTA DE JOINVILLE**

Ainda que a construção do campus tenha fracassado, com investimentos públicos federais (nas obras) e estaduais e municipais (na compra do terreno) ainda sem retorno, a UFSC não deixa de ser uma das principais conquistas de Joinville na educação nos últimos anos. A vinda da universidade foi fruto de uma mobilização histórica na cidade no final da década passada, um movimento que, se tivesse falhado, seria alvo até hoje de críticas ainda mais duras do que as motivadas por um campus inacabado.

Notícias veiculadas em meios impressos, convertidas para o formato digital, com informações e opiniões de responsabilidade dos veículos.

# CLIPPING DIGITAL

03/08/2019

[Em seis meses de mandato Deputado Berlanda se destaca](#)  
[Deputado é denunciado pelo Ministério Público do AC por violação](#)  
[de direitos](#)  
[É possível lutar pela revolução sem lutar contra o golpe?](#)

04/08/2019

[Mapeamento aponta mais de 200 vagas em inovação na região de](#)  
[Itajaí à espera de candidatos](#)

[Mapeamento aponta mais de 200 vagas em inovação na região de](#)  
[Itajaí à espera de candidatos](#)

[UFSC de Joinville completa 10 anos de atividades nesta segunda-](#)  
[feira](#)

[SC abaixo de zero](#)

[Seminário em Guaratuba debate problemas do cultivo de ostras](#)  
[Sim às comunidades terapêuticas, não à redução de danos: o plano](#)  
[antidrogas do governo](#)