

*manual de apoio ao retorno das*

A T I V I D A D E S

**PEÇA  
GÓGI  
CAS**



**UNILEÃO**  
Centro Universitário

# SUMÁRIO

<b>Vamos entender um pouco o momento</b>	<b>4</b>
<b>Como será sua rotina no próximo semestre?</b>	<b>9</b>
<b>Plano de estudos</b>	<b>11</b>
<b>Aulas teóricas</b>	<b>14</b>
<i>A plataforma de aprendizagem</i>	<i>15</i>
<i>Aulas remotas</i>	<i>16</i>
<i>Frequência</i>	<i>17</i>
<b>Aulas práticas</b>	<b>19</b>
<b>Avaliações</b>	<b>21</b>
<i>Pelo Portal Unileão Digital</i>	<i>22</i>
<i>Pela plataforma Qstione</i>	<i>23</i>
<i>Provas presenciais</i>	<i>24</i>
<i>Outros modelos de provas</i>	<i>24</i>
<b>Organização de estudo</b>	<b>25</b>
<b>Qual é seu papel, como estudante, neste semestre?</b>	<b>30</b>
<b>Atendimento ao estudante</b>	<b>32</b>
<b>Regras de segurança em tempos de isolamento</b>	<b>35</b>
<b>Dicas de ferramentas para te ajudar com os estudos</b>	<b>38</b>
<b>Atividades em grupo</b>	<b>39</b>
<b>Uso de vídeos para estudo</b>	<b>41</b>
<b>Podcast como ferramenta de aprendizagem</b>	<b>42</b>
<b>Textos em inglês (ou em outros idiomas)</b>	<b>44</b>
<i>Copiando fragmentos do texto</i>	<i>45</i>
<i>Traduzindo páginas na internet</i>	<i>45</i>
<b>Considerações finais</b>	<b>48</b>
<b>Outros canais de atendimento</b>	<b>49</b>

***Olá, que ano complexo esse 2020, não é?*** Mas não se preocupe, pensamos muito sobre tudo isso.

Para começar, temos algumas dicas que podem ser muito úteis





# VAMOS ENTENDER UM POUCO O MOMENTO

*É interessante como o último ano de cada década desperta muitas expectativas em todo mundo, mas é natural quando se pensa que o término de uma década tende a representar o fechamento de um ciclo, um grande recomeço. Particularmente o ano de 2020, levado, até mesmo pela estrutura de sua grafia 20/20 (vinte e vinte), fez com que empresas no mundo todo criassem metas para este ano e as chamaram de visão vinte/vinte. Na oftalmologia, representa a visão ideal, assim, o ano de 2020 trouxe a expectativa de um ponto de virada, quer dizer, as grandes metas serão atingidas nesse ano e, em 2021, novas ideias estarão em prática para que o mundo seja diferente. No entanto, ninguém poderia imaginar o que viria.*

*Pois é, mas o ano de 2020 está sendo um grande desafio para todos, não é? Nós sabemos que não está fácil para você, afinal, já foram tantos acontecimentos que impactaram o Brasil e os brasileiros: vírus, gafanhotos, tempestade de poeira, a política, furacão... que ano complexo!*

*Vamos nos deter ao ponto principal, a covid-19, e fazer uma breve retrospectiva. No dia 8 de dezembro de 2019, o primeiro caso de pneumonia causada por um agente ainda não bem-identificado foi relatado na cidade de Wuhan, na China, e, no dia 31 de dezembro do mesmo ano, a OMS recebeu o relato de um grupo de pacientes com as mesmas características. No*



*dia 5 de janeiro de 2020, já eram 44 casos de “pneumonia por causa desconhecida” relacionadas ao mercado de frutos do mar de Wuhan e, no dia 9 do mesmo mês, o código genético do coronavírus foi divulgado. De lá para cá, milhões de casos foram relatados e milhares de pessoas morreram. A verdade é que alguns meses passaram e ainda estamos aprendendo sobre o novo vírus.*

*Atualmente, há uma série de vacinas em testes. Algumas delas estão no Brasil e parecem promissoras, no entanto, ainda vai levar tempo para que uma esteja disponível para toda a população e a imunização seja uma realidade entre nós. O desenvolvimento de uma vacina leva tempo, mas este deve ser encurtado ao máximo para que possamos sair dessa situação o mais breve possível. Tudo indica que teremos uma vacina em 2021. Isso que é virada de década, com uma boa notícia, certamente.*

*Além da discussão sobre a vacina, algo ainda mais polêmico é a discussão sobre possíveis tratamentos medicamentosos. O importante é que estejamos confiantes nos anos de evolução científica e no grande número de mentes que estão trabalhando para que possamos ter um tratamento. Até o momento, infelizmente, nenhum tratamento se mostrou verdadeiramente efetivo e a única maneira de nos mantermos seguros ainda é o distanciamento físico. Pensando nisso, todas as instituições de ensino do mundo precisaram repensar a forma como promovem e promoverão o aprendizado e, para isso, precisaram evoluir.*

*No momento, a única medida possível para que seus projetos*

*de uma carreira profissional não sejam engavetados, assim como a continuidade dos estudos que irão proporcionar uma profissão com futuro próspero para você e sua família, é o ensino remoto, afinal, o mundo não espera para que possamos nos recompor.*

*Além disso, você já pensou em como contará sobre esses dias para seus filhos, netos e sobrinhos? Como você vai contar tudo que estamos vivendo para as gerações futuras? Sei que será complexo, mas muitas transformações virão deste momento, particularmente a forma como realizamos nossas atividades profissionais e como estudamos. A tecnologia dará um grande salto evolutivo impulsionado pelo contexto da pandemia, mas, no meio de tudo isso, é uma grande pena que tantas pessoas tenham nos deixado e tantas famílias tenham sido impactadas. Uma coisa é certa, se você está aqui é porque poderá dizer que, no meio de tudo isso, não desistiu de seu sonho e decidiu que concluiria seu curso superior, mesmo com todos os desafios, afinal, saber se posicionar em meio a uma crise ou adversidade é uma das maiores demandas do mercado de trabalho, em qualquer área ou profissão.*

*Talvez a sociedade ainda não tenha precisado de tantos profissionais preparados como agora. Além disso, a quantidade de postos de trabalhos que se abrirão oferecerá outras possibilidades, mas para isso é importante estar preparado.*



*A Unileão sabe o quanto a conclusão do seu curso superior é decisiva para aumentar suas chances de se posicionar no mercado e proporcionar oportunidades para transformar a sua vida, da sua família e de tantas outras pessoas que cruzarão seu caminho.*

*Nos últimos anos, a Unileão já vinha se preparando para as grandes mudanças na educação que vêm ocorrendo em todos os continentes. Para isso, buscou exemplos de importantes instituições de ensino no mundo, com foco, sempre, na qualidade. Damos as mãos à tecnologia e, ao longo desta década, capacitamos professores e incentivamos novas práticas pedagógicas. O resultado não poderia ser diferente, os egressos da Unileão ocuparam posições de destaque em todas as áreas.*

*É importante que você entenda que a Unileão tem projetos de cursos presenciais com uso de tecnologias inovadoras, no entanto, algumas adaptações momentâneas precisaram ser realizadas para que você possa seguir com seu sonho e concluir o curso superior com segurança e qualidade. Para que tudo isso ocorra, a Unileão investiu pesado em tecnologias para que você tenha a melhor experiência possível.*

*Vamos deixar de conversa, pois sabemos que você está mesmo é querendo saber como será o próximo semestre, não é? Tudo bem, vamos ser práticos para que você entenda.*



# COMO SERÁ SUA ROTINA NO PRÓXIMO SEMESTRE?



*A Unileão acompanhará tendências de grandes universidades pelo mundo e está buscando nelas a experiência necessária para que você tenha sucesso na sua formação e se mantenha competitivo no mercado de trabalho. Vamos relatar algumas ferramentas importantes para seus estudos durante o período determinado de isolamento físico.*

*Você prestou atenção que não falamos em isolamento social, na verdade, educação é um processo que envolve muita interação social e humanidade. Nós realmente acreditamos nisso, portanto, vamos nos manter distantes fisicamente por questões de segurança, mas sempre juntos em todos os momentos de aprendizagem. Afinal, estar sempre perto é o jeito Unileão de educar.*

*Na área de cada disciplina, você encontrará alguns documentos que te orientarão ao longo do período, são eles: o Plano de Ensino, o Cronograma e o Plano de Estudos.*

*O Plano de Ensino tem a proposta de apresentar a disciplina, seus objetivos e os conteúdos a serem abordados ao longo do semestre. Ele corresponde ao programa de atividades pedagógicas aplicadas no período.*

*O Cronograma da disciplina tem o objetivo de facilitar sua organização para que você possa se preparar melhor para determinados temas, uma vez que você já sabe previamente*

*quando serão discutidos. Nele, também, você poderá saber os dias em que serão realizadas as provas e as demais datas importantes do componente curricular. É muito importante consultá-lo e, com ele, montar uma agenda de estudos.*

*Já o Plano de Estudos tem o objetivo de te apresentar uma trilha ou trajetória de aprendizagem e será discutido a seguir com mais detalhes.*



## **Plano de Estudos**

*No início do semestre, os(as) professores(as) de cada disciplina disponibilizarão um Plano de Ensino para o período e, semanalmente, os Planos de Estudos. O objetivo deste último é te antecipar o que ocorrerá ao longo da disciplina, dessa forma você poderá se preparar melhor para as aulas e já se antecipar com as atividades avaliativas, quando for o caso.*



O Plano de Estudos será o documento orientador disponibilizado na área de cada aula com a finalidade de fornecer uma trajetória que facilite a aprendizagem, de modo que você tenha diferentes experiências, sempre que possível (textos, vídeos, áudios, etc.). Ele não apenas apresentará os recursos, mas irá propor uma trajetória a ser percorrida para que você compreenda determinado conteúdo e desenvolva as competências, habilidades e atitudes necessárias e esperadas pelo programa de seu curso.

O Plano de Estudos vai te orientar e, com ele em mãos, junto com o Cronograma, você poderá criar uma agenda de estudos. Vamos te dar uma dica: alguns softwares e aplicativos podem ser muito úteis. Eles podem te lembrar os horários que você reservou e quais conteúdos se planejou para estudar, mas, para isso, você precisará cadastrar as atividades. Vamos te sugerir algumas opções de agendas gratuitas que você pode utilizar para configurar seu Plano de Estudos.



**Observação:** ao longo deste texto, você localizará vários links nos quais pode clicar para ter acesso a conteúdos complementares. Não deixe de visitá-los!





## DICA TECNOLÓGICA

**Agenda do estudante** – é um aplicativo gratuito para dispositivos Android e bem simples de configurar;

**Google Agenda** – é um aplicativo que pode ser usado para qualquer finalidade de agendamento de atividades. É muito fácil de utilizar e funciona em dispositivos Android, iOS e pelo próprio navegador da internet do computador;

**My Personal Agenda** – é um aplicativo bem completo para organizar suas atividades, anotações, lembretes, listas e arquivar senhas. Possibilita fazer desenhos e até um diário. No final, ainda é possível gerar um arquivo com extensão “.pdf” para que você possa visualizar melhor o conteúdo. Embora o aplicativo seja em inglês, é muito simples de utilizar;

**Diário do Aluno** – trata-se de uma agenda voltada para estudantes. Nela, é possível incluir professores, assuntos, horários, eventos, calendário, anotações, tarefas, fazer backups, conversão para PDF, e-mail ou compartilhamento, etc.;

**Cal** – Se você gosta de um ambiente de aplicativo limpo e minimalista, este pode ser a sua melhor opção. É muito fácil de manusear e funciona em todas as plataformas.

## Aulas teóricas

*As aulas teóricas ocorrerão de forma remota e ao vivo. Não abrimos mão desse momento, porque entendemos que o contato com o professor, embora distante fisicamente, é fundamental para garantir maior compreensão dos temas abordados nas aulas.*

*Os professores disponibilizarão materiais didáticos variados como textos, vídeos, áudios, dentre outros que os docentes considerem adequados para promover o aprendizado. Já pensou que você poderá rever um vídeo sobre o tema quantas vezes achar necessário para garantir que compreendeu as informações? Lembre-se que as professoras e os professores estarão à disposição para esclarecimentos nos momentos dos encontros remotos.*

*Em resumo, a Unileão promoverá atividades presenciais e remotas para todos os cursos da Instituição. Para esse formato, no entanto, serão consideradas as especificidades de cada curso e a situação epidemiológica do novo coronavírus, bem como as orientações das autoridades governamentais, dos órgãos de saúde nacionais e internacionais e das entidades representativas de classe.*





## *A plataforma de aprendizagem*

*O material didático será disponibilizado no **Portal Unileão Digital**. Sabemos que você já conhece a plataforma, mas adiantamos que verá um ambiente um pouco diferente, com algumas melhorias. Em seu próximo acesso, você visualizará cada disciplina de forma isolada, deixando tudo mais organizado, mais fácil de entender e de localizar as informações.*

*Cada disciplina irá dispor seu conteúdo de aula na estrutura de trilhas de aprendizagem. Como isso funcionará?*

*Vai ser assim: o professor postará o material com algumas instruções sobre como você poderá proceder para ter melhor aproveitamento do conteúdo. Observe que foi dito “poderá” e não “deverá”, o que quer dizer que o(a) professor(a) fará uma sugestão do que deve proporcionar uma melhor compreensão do assunto, mas nada vai impedir que você busque outras fontes para ampliar seu aprendizado. Lembre-se de compartilhar seus achados com a turma. Um dos primeiros arquivos será o Plano de Estudos, que será o seu guia.*



## *Aulas remotas*

*O material postado no **Portal Unileão Digital**, como já mencionado, tem a finalidade de disponibilizar uma trajetória para facilitar o aprendizado, no entanto, as aulas continuarão ocorrendo ao vivo, na modalidade remota, por se tratar de um momento de interação importante. Para isso, será utilizado o Google Meet, por ser simples, fácil de usar e oferecer segurança adequada. Além disso, as aulas podem ser gravadas para posterior revisão, no entanto, participar do momento ao vivo te dará a oportunidade para que todas as suas dúvidas possam ser esclarecidas.*

*Caso tenha participado das atividades no primeiro semestre do ano, provavelmente percebeu que, embora a aula seja transmitida de forma virtual, ela é síncrona, quer dizer que você pode interagir com o professor e a turma de forma muito semelhante aos momentos em que estavam todos juntos na sala de aula.*

*Entenda que as aulas remotas são compostas de: aula síncrona (ao vivo); aulas gravadas (vídeos e/ou áudios) e todo o material de estudos disponibilizado na plataforma.*





## *Frequência*

*Esse, também, é outro assunto importante. Neste semestre, mesmo durante as aulas remotas, os professores realizarão chamadas, portanto, você precisará acompanhar sua frequência às aulas, afinal, estamos falando de aula remota e não de EaD. Isso quer dizer que o professor estará com você, mesmo que distante, mas estará com você durante a aula e você precisa lembrar que o ensino remoto é apenas uma adaptação e que seu curso ainda é presencial. Essa estratégia está sendo aplicada em todos os níveis de ensino, em todo o planeta.*

*Imagino que você deve ter dúvidas como essas:*

- Mas eu estou sem internet e não tenho como acessar.*
- Minha conexão é ruim.*
- Não tenho computador em casa.*





*Vamos te dizer que essas questões são importantes e ficamos felizes por você estar preocupado com isso, mas a Unileão também está, por isso, fique tranquilo. Estamos organizando nossa estrutura para recebermos você e outros estudantes sempre que precisarem de acesso aos equipamentos, sem deixar a segurança de lado. Fizemos investimentos em equipamentos de informática para que você possa assistir suas aulas e não perder nada.*

*Se você tiver mais alguma dificuldade para acessar as aulas, a coordenação de seu curso está preparada para analisar seu caso e buscar soluções eficazes para que você tenha acesso ao conteúdo de forma síncrona.*

*Queremos que saiba que estamos trabalhando firme para que você tenha a melhor experiência durante o período de isolamento. As equipes técnica e administrativa, além de todo o corpo docente estão se empenhando bastante e sabemos que você, também, vai fazer sua parte para garantir o sucesso em seus estudos.*





## **Aulas práticas**

*Considerando os riscos da covid-19 e a necessidade de se desenvolver habilidades que só são alcançadas com a execução de determinadas técnicas, as aulas práticas deverão ocorrer para que todos os objetivos de aprendizagem sejam alcançados. Sabemos que você já conhece as regras de conduta nos laboratórios, no entanto, vamos revisar algumas com pequenos ajustes para a situação atual, vamos lá:*

*1. As aulas práticas deverão ocorrer com número reduzido de alunos, de modo que possamos reduzir o contato e a aglomeração.*

*a. A quantidade dependerá da capacidade de cada laboratório.*

*b. A coordenação de seu curso, junto com o corpo docente, prestará as devidas orientações no momento das aulas.*

*2. Procure levar o mínimo possível de pertences pessoais (bolsas, casacos, etc.) para os laboratórios, dessa forma você terá menor possibilidade de contaminar objetos pessoais ao retornar para sua residência.*

*3. Tente levar apenas o material necessário para as aulas e o acondicione em uma bolsa (ou mochila) que resista ao álcool 70% sem estragar.*

*4. Não peça material emprestado, portanto, garanta que você está levando todo o material necessário para a aula.*

*5. Em sua bolsa, leve um saco plástico para que possa*

depositar o jaleco após a aula e retornar para casa sem que ele tenha entrado em contato com demais pertences.

6. No laboratório, mantenha a máxima distância possível dos demais estudantes, técnicos e professores.

7. Se precisar usar um equipamento que outro(a) colega está utilizando, espere a uma distância mínima de 2m.

8. Evite o uso do celular no laboratório, salvo nos casos em que o professor solicitar.

9. Mantenha o cabelo amarrado e evite o uso de adereços (brincos grandes, pulseiras, anéis, etc.), eles também podem ser veículos de contaminação.

10. Use o álcool 70% em gel nas suas mãos após utilizar computadores nas instalações da Unileão.

11. Evite levar as mãos ao rosto, principalmente à boca, ao nariz e aos olhos.

12. Vale lembrar que o uso de máscara é obrigatório.



**DICA DE SAÚDE:**  
No final do dia, ao chegar em casa, após o banho, procure passar um hidratante nas mãos e braços para evitar desidratação por conta do uso frequente de álcool ao longo do dia.



*Essas são informações importantes para mantermos o cuidado com todos, mas essas recomendações não atendem a todas as situações, você terá exposição a substâncias que requerem cuidados especiais em alguns laboratórios, assim como equipamentos que precisam ser manuseados de forma correta, então, lembre-se de que há um manual de normas para cada laboratório e ele deve ser rigorosamente seguido.*

*Para cada ambiente institucional, haverá protocolos específicos. Em caso de dúvidas, consulte o(a) professor(a) ou um(a) técnico(a). Tudo isso está sendo feito pela sua segurança.*



## **Avaliações**

*As avaliações têm o objetivo de verificar o resultado de seus estudos e sua capacidade para exercer atividades no âmbito de cada componente curricular (disciplina). Em resumo, é preciso saber se você está dominando o mínimo necessário sobre determinada ciência em seu curso para exercer bem sua profissão.*

*A nota é uma exigência do sistema educacional nacional, portanto, as “provas” precisarão ocorrer, apesar do momento. De qualquer forma, as avaliações também fornecem ao(à)*



*professor(a) resultados que podem ser utilizados para realizar feedback com a turma, compreender melhor a estrutura da disciplina ministrada e, se necessário, modificá-la periodicamente.*

*Ao longo deste semestre, o corpo docente de cada curso definirá o sistema de avaliação de forma variada, de modo que ele possa apontar o resultado mais preciso do trabalho realizado ao longo do período. Para isso, haverá uma variedade nos tipos de avaliações que você precisará fazer. De qualquer forma, para a maioria das disciplinas, até o término deste semestre, as provas serão realizadas em casa. Desse modo, as provas podem ocorrer das seguintes formas:*



#### *Pelo Portal Unileão Digital*

*No próprio ambiente virtual, além dos vídeos, textos e demais conteúdos que você utilizará para estudar e consultar quantas vezes desejar ao longo do semestre, algumas disciplinas poderão disponibilizar a avaliação. É preciso ter atenção ao roteiro de estudo da disciplina. Em caso de dúvidas, entre em contato com o(a) professor(a) e não perca a data de realização da prova. Se por algum motivo isso ocorrer, você deverá solicitar a realização da segunda chamada.*



## *Pela plataforma Qstione*

*Dependendo do curso e da disciplina, é possível que sua prova ocorra pela plataforma **Qstione**. Nesse sistema, as provas são geradas aleatoriamente por meio de um banco de questões produzido pelos professores, o que significa que cada aluno recebe uma prova específica.*

*Uma vantagem desse sistema é que o(a) professor(a) terá mais informações sobre os resultados da turma, podendo dar ênfase aos conteúdos que precisam de melhoria e recursos para que os docentes possam dar um feedback mais preciso para você.*



*A plataforma Qstione era um dos projetos em desenvolvimento na Unileão que teve que ser antecipado pelo momento. Ele traz mais agilidade nos resultados de notas e mais informações para os professores e professoras.*





### *Provas presenciais*

*Algumas disciplinas podem solicitar a realização de provas presenciais. Essas situações serão discutidas com o professor de sua disciplina. Mais uma vez, te lembramos de dar atenção ao Plano de Estudos da disciplina que será entregue no início do semestre, use-o para se orientar sobre suas atividades.*

*Lembre-se que as provas presenciais atendem aos mesmos cuidados já mencionados quanto ao distanciamento e ao não compartilhamento de material. Isso é muito importante.*



### *Outros modelos de provas*

*Além dos estilos de provas já mencionados, é possível que alguma(s) de suas disciplinas adote(m) outras estratégias para composição de notas como seminários, pesquisas, produção de blog, produção de vídeo, produção de arquivo de áudio, etc. O importante é ter atenção e tirar todas as dúvidas sobre a composição da nota, a data de entrega das atividades e os critérios de avaliação.*

## Organização de estudo

*Este é o calcanhar de Aquiles da “quarentena”. Organizar os estudos não é fácil, afinal, em casa não estamos sozinhos, o ambiente nem sempre é adequado e a mudança de rotina tem sido um fator importante para essa adaptação. A situação fica ainda pior quando pensamos que estamos assistindo aula no computador ou celular, quer dizer, com um simples toque mudamos de tela e, sem nos levantarmos da cadeira, caímos no YouTube, Instagram, Facebook, Netflix... a lista de opções é bem grande, então, precisamos estabelecer um compromisso com nós mesmos.*

*Bem, este momento não está fácil mesmo, mas vamos tentar te ajudar com algumas dicas:*



### *Organização do espaço e do momento de estudo*

*A primeira dica é tentar ficar indisponível. Calma, não é para desaparecer, mas você deve conversar com as demais pessoas que moram com você para que entendam que em determinados horários você estará ocupado e indisponível, como se estivesse fora de casa. Peça ajuda para que consiga reservar esse horário. Tente organizar os afazeres de casa para que, no momento da aula e de estudo, você mantenha o foco e a concentração na atividade realizada.*

*Nas aulas remotas, os professores e os colegas têm a oportunidade de encontrar todos. A câmera ligada ajuda a encurtar as distâncias, portanto, o local captado pela câmera deve estar arrumado, afinal, você está em casa e quer manter sua privacidade, mas sem deixar de compartilhar o momento com os colegas.*

*Um ambiente de estudo organizado ajuda na concentração.*

*A dica é ter uma mesa com o mínimo de objetos sobre ela para que você tenha espaço suficiente para realizar as atividades e não ter distrações.*



### *Cronograma e rotina*

*Antes de qualquer coisa, organize um cronograma e seja fiel a ele. Não se sabote, assumo o compromisso. Mantenha uma rotina de atividades, entenda que se você prepara um cronograma de estudos com horários muito flexíveis e que você o adapta frequentemente, ele tende a não funcionar, há uma grande possibilidade de você o abandonar.*

*O horário das aulas deve ser seguido tal como você já fazia antes do isolamento, mas agora você ganhou mais um tempinho, porque não precisa se deslocar e, para muitos, esse tempo era até bem longo. Marque os horários das aulas em seu cronograma, eles são muito importantes e devem ser respeitados, converse com as pessoas da sua casa sobre isso. Agende outro tempo necessário para estudar o conteúdo e material disponibilizados pelos professores, se possível antes do encontro remoto. Que tal reservar o último dia de férias para se organizar para as aulas? O ideal é que você faça isso no momento em que definiu as disciplinas que irá cursar, um dia de planejamento é importante e pode fazer toda a diferença.*

*Aqui vai uma história que pode te ajudar com isso: certa vez o consultor de negócios Francesco Cirillo precisou realizar uma tarefa que necessitava de dedicação e concentração, no entanto, ele sabia que não é nada fácil se manter realmente concentrado por mais de uma hora, então, ele resolveu dividir o tempo de trabalho em momentos mais curtos e intercalados por outros momentos de descanso. Para medir o tempo, ele utilizou um cronômetro de cozinha com formato de tomate, por esse motivo resolveu chamar a estratégia de Técnica Pomodoro, mas o que é isso?*

*É bem simples:*

*1. Você deve escolher a tarefa ou as tarefas que precisa executar, por exemplo, concluir a leitura do material disponibilizado esta semana de determinada disciplina e responder o exercício proposto pelo(a) professor(a) – escreva a(s) tarefa(s);*

*2. Ajuste o cronômetro de seu celular, computador ou relógio para marcar 25 minutos;*

*3. Escolha apenas uma tarefa para iniciar. É importante que você realize uma tarefa após a outra, não misture as atividades para que possa ter o melhor aproveitamento de seus estudos;*

*4. Inicie a tarefa (leitura, vídeo, exercício, o que quer que*

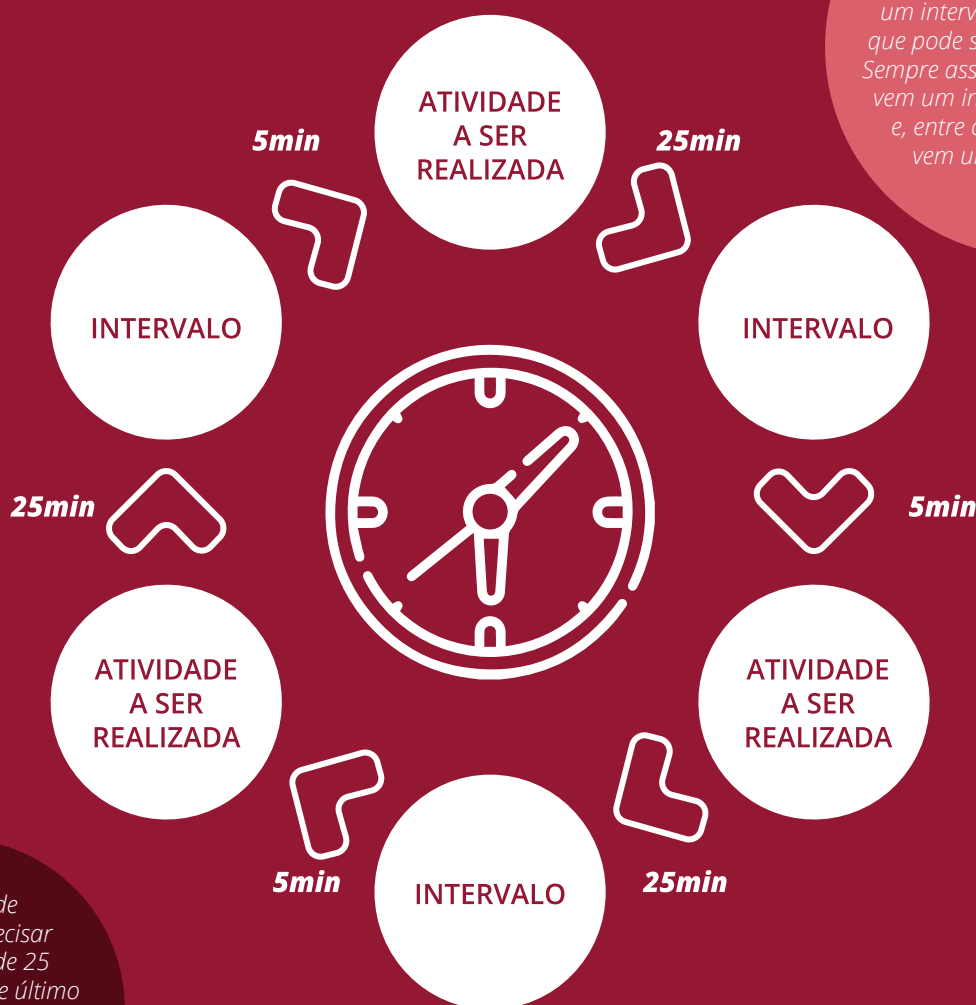


seja) até que o alarme toque aos 25 minutos. Aqui vai uma dica: não fique olhando para o relógio, tente esquecer que ele existe, estude até ouvir o alarme;

5. Faça uma pausa de 5 minutos (marque no cronômetro). Neste momento, você tem que fazer algo que relaxe sua cabeça. Veja suas mensagens, escute uma música, levante-se para beber água, caminhe um pouco... desligue-se da atividade;

6. Após o intervalo, faça mais um tempo de 25 minutos e assim por diante. Cada tempo de 25 minutos é chamado de um Pomodoro;

**Observação:** Se você utiliza mais que 4 Pomodoros, você deve fazer um intervalo maior após o 4º, que pode ser de até 30 minutos. Sempre assim, a cada Pomodoro vem um intervalo de 5 minutos e, entre cada 4 Pomodoros, vem um intervalo de 30 minutos.



Lembre-se de que se você precisar de **4 tempos** de 25 minutos, após este último tempo, dê **um intervalo de 30 minutos** antes de continuar e seja fiel ao tempo.

**Figura 1** - Ciclo de gestão do tempo pela técnica Pomodoro.

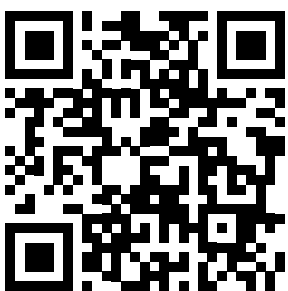
*Esta é uma técnica simples, mas que pode te ajudar a cumprir tarefas e a gerenciar melhor seus momentos de estudo. Sabemos que é meio chato acertar cronômetro para tempos de 5 min, 25 min, 30 min; ativar, parar... mas a tecnologia está aí para facilitar nossa vida, então, aqui vai mais uma dica tecnológica: existem vários aplicativos que gerenciam esses tempos para você, por exemplo:*

## **X** DICA TECNOLÓGICA

**Pomodoro Bot:** *um aplicativo de Pomodoro para quem é usuário do Telegram (um bate-papo semelhante ao WhatsApp);*

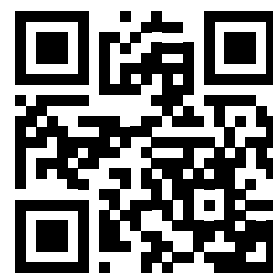
**Pomodoro Increaser:** *um site que apresenta um cronômetro Pomodoro com uma interface agradável;*

**Outras opções gratuitas para celulares são:** *Be Focused; Pomello; Tomato-timer; Focus To-Do; Pomodoro Timer & Lista de Tarefas; Focus Keeper e muitos outros. Procure um deles na loja de aplicativos de seu celular.*



**Figura 2** - Pomodoro Bot

*Se, por acaso, você imprimiu este manual, poderá usar o seu celular para ler um desses códigos QR e baixar o respectivo programa desejado.*




**Figura 3** - Pomodoro Increaser

*A vantagem no uso desta técnica é que você promove foco, disciplina e garante as pausas necessárias para que possa manter a capacidade da mente de continuar o trabalho.*



**QUAL É SEU PAPEL,  
COMO ESTUDANTE,  
NESTE SEMESTRE?**



*Você, que é veterano, já deve ter visto algumas iniciativas no primeiro semestre de 2020, no entanto, para o segundo semestre, algumas melhorias serão implementadas, afinal, nada como a experiência e o espírito crítico e analítico para melhorarmos sempre.*

*Ao longo deste manual, você deve ter visto alguns recursos que serão utilizados durante o semestre (continue lendo e verá mais dicas interessantes), em resumo, você precisa cumprir os seguintes compromissos com sua formação:*

- 1. Leia o Plano de Estudos de cada disciplina;*
- 2. Monte uma agenda de aulas e de estudos;*
  - a. Tenha atenção com os prazos de entrega de atividades, as datas e as estratégias de realização das provas*
- 3. Mantenha o conteúdo em dia;*
- 4. Esclareça todas as suas dúvidas;*
- 5. Execute as atividades propostas;*
- 6. Dê atenção às normas de biossegurança específicas de cada ambiente do campus, alguns locais exigirão cuidados especiais, e*
- 7. Siga as orientações de cuidado e de proteção distribuídas no campus.*





# ATENDIMENTO AO ESTUDANTE



*Se você é veterano ou veterana, vai perceber facilmente algumas mudanças no funcionamento de alguns procedimentos realizados na Unileão, mas, se você é calouro ou caloura, não se preocupe, verá um ambiente de aprendizagem único. Voltando às mudanças, tudo isso foi feito para te proporcionar maior segurança, afinal, você precisa ter tranquilidade para concentrar-se nos estudos e as novas rotinas vão te ajudar a manter o foco em algo muito importante, sua formação profissional.*

*É possível que você já tenha se perguntado como fará com as demandas que você tem para a coordenação e como será o atendimento? Não se preocupe, também pensamos sobre isso.*

*É claro que gostaríamos mesmo de voltar para o ambiente de proximidade física e de podermos nos rever pessoalmente. É certo que, em pouco tempo, voltaremos a fazer isso, mas, por enquanto, a sua segurança e a dos demais membros da comunidade acadêmica da Unileão é uma de nossas prioridades. Então, para te ajudar com suas demandas da forma como sempre fizemos e ainda mantermos os cuidados necessários com a sua segurança, organizamos um modelo para o atendimento de estudantes que, certamente, deve contemplar as suas expectativas, respeitando o distanciamento, mas sem perder o acolhimento.*





*Para conseguirmos tudo isso, o atendimento ocorrerá de forma virtual, um modo prático e simples. Você poderá conversar individualmente com a coordenação de seu curso da maneira que for combinada no atendimento realizado por meio do Canal Oficial de Atendimento da Instituição, inclusive por chamada de vídeo. O Canal Oficial está disponível no WhatsApp (88) 9.9216-3040.*

*Para demandas relacionadas a outros setores, consulte os horários de atendimento no final deste manual.*





▼  
▼  
▼  
▼  
▼

# REGRAS DE SEGURANÇA EM TEMPOS DE ISOLAMENTO



*Ao retornarmos para as atividades acadêmicas, sabemos que ainda não será hora de relaxar completamente. Sabemos que, após tanto tempo distante, vem aquela vontade de dar um grande abraço ao reencontrar os amigos, mas é importante nos contermos e mantermos os cumprimentos a distância, para nossa própria segurança.*

*Além disso, vamos dar outras informações e sugestões para a retomada:*

- Ao entrar no campus, sua temperatura será verificada por termômetro infravermelho;*
- O uso de máscara será obrigatório para entrada e permanência no campus e você deverá manter o acessório no rosto em todos os ambientes da Instituição;*
- Em caso de tosse ou espirros, siga as regras de etiqueta para proteção de disseminação dos aerossóis;*

- Não retire a máscara para espirrar ou tossir.
- A Unileão manterá disponível álcool 70% em locais estratégicos do campus;
- Lembre-se de trazer todo o material pessoal que será necessário para a realização das atividades acadêmicas e evite pedir material emprestado;
- Evite levar as mãos ao rosto, nariz, olhos e boca;
- Mantenha o distanciamento de 2 m entre as demais pessoas;
- Comunique um(a) professor(a) ou a coordenação de seu curso caso apresente algum dos seguintes sinais/sintomas: febre, tosse e/ou cansaço (sintomas mais comuns), assim como dores de garganta, diarreia, conjuntivite, dor de cabeça, perda do paladar e/ou do olfato e erupções cutâneas;
- As aulas presenciais ocorrerão com grupos reduzidos de alunos.





# DICAS DE FERRAMENTAS PARA TE AJUDAR COM OS ESTUDOS





*Já te falamos sobre a importância de se ter uma agenda de estudos, um local apropriado e sobre seu compromisso com sua programação. Agora, vamos falar um pouco sobre algumas ferramentas que podem te ajudar a ter melhor proveito das atividades acadêmicas.*

### **Atividades em grupo**

*Ao longo do semestre, é bem provável que os professores solicitem a produção de uma pesquisa ou alguma outra atividade que deva ser executada de forma coletiva. Vamos nos adiantar e te falar uma coisa, algo muito ruim nos trabalhos é quando eles parecem que foram feitos aos pedaços e que só foram unidos instantes antes da apresentação ou que apenas parte da equipe participou da execução. O resultado é como uma colcha de retalhos, um pedaço vermelho, outro verde, outro com estampas, outro liso, um quadrado, outro triangular, uns pedaços grandes e outros pequenos, etc. No final até forma uma colcha, mas muito bagunçada!*



*A melhor forma de produzir um trabalho em equipe é: trabalhando em equipe. Parece lógico, não é? No entanto, é muito comum que colchas de retalhos sejam produzidas nos trabalhos acadêmicos coletivos. Para evitar isso, vamos te dar mais umas dicas de ferramentas de compartilhamento que podem te ajudar muito.*

*Para a produção de textos em equipe, o **Google Docs** pode te ajudar bastante. Nele, você e os demais membros da equipe podem escrever o trabalho ao mesmo tempo, isso mesmo, vocês podem usar computadores diferentes e digitar no mesmo documento, ao mesmo tempo. Dessa forma, seria preservada a formatação em cada etapa do trabalho. Lembrando que os aplicativos compartilhados do Google ainda oferecem um chat, onde você pode conversar com os demais membros dentro do documento que está sendo produzido. É prático, não é?*

*Agora, imagine que você precisa produzir uma planilha com vários cálculos. A estratégia é a mesma, no entanto, você deve utilizar o **Google Planilhas**. Lá você poderá utilizar a mesma estratégia de compartilhamento, inclusive o chat.*

*Você também pode se reunir com sua equipe pelo **Google Hangouts** ou no **Google Meet** e, se precisar rabiscar alguma coisa, você pode até usar um quadro branco compartilhado no **Jamboard**. Se você deseja organizar ideias e é daquele tipo de pessoa que gosta de rascunhar, colar imagens, fazer anotações,*



ou seja, joga tudo em um quadro para depois se organizar, o **Google Keep** pode ser muito útil. Nele, você pode criar anotações de forma bem livre, adicionando os elementos que você preferir. É muito útil quando você está coletando informações para os trabalhos em equipe ou até para seu TCC.

Tem mais, todo o material que você conseguir e que vai te auxiliar na conclusão da atividade pode ser disponibilizado em uma pasta de arquivos compartilhada no **Google Drive**, assim, todos da equipe têm acesso.



## Uso de vídeos para estudo



Imagine que você está estudando conteúdos que fazem parte de áreas aplicadas de sua futura profissão, mas está sentindo que falta algum conhecimento básico que poderia te ajudar. O que você pode fazer? Sei que à primeira vista o YouTube parece a melhor opção, não é? Na verdade, é bem possível que você encontre o que procura por lá, mas você já pensou em ser mais preciso e encontrar vídeos gratuitos de forma fácil e que você poderia confiar nas informações?

A resposta é consulte no YouTube. Calma, não estamos


*tentando te confundir, mas você deve buscar em uma área com informações mais precisas e confiáveis, estamos falando do **YouTube Edu**. Os vídeos postados lá são analisados por uma equipe de professores contratada pelo Google para avaliar a qualidade do material e só são liberados ao público quando aprovados.*

*Sei que o YouTube pode ser mais comum e prático, mas há outras soluções bem interessantes. Deixe-me te falar da **Academia Khan**, um projeto sem fins lucrativos desenvolvido por Salman Khan com a finalidade de proporcionar educação de qualidade para todos, em qualquer lugar do planeta que tenha acesso à internet. O foco da Academia Khan está em conteúdos básicos, mas não se engane, muitos estudantes universitários buscam a Khan Academy para compreenderem conceitos importantes que podem ajudar em seus estudos.*

A photograph of a man with a beard and short hair, wearing large white headphones. He is looking slightly to the right of the camera. The background is a dimly lit room with a bookshelf containing books, a globe, and other items. A desk lamp is visible on the left side of the frame. The overall lighting is soft and focused on the man.

## **Podcast como ferramenta de aprendizagem**

*Você já prestou atenção em quanto tempo perde com deslocamento? Passamos um bom tempo no carro ou no ônibus e este tempo poderia entrar em seu roteiro de estudos. Sei que você está pensando que talvez não se sinta confortável para ler em um ônibus e não é possível assistir a um vídeo ao dirigir. Bem, mais uma vez a tecnologia pode te apresentar uma solução. Embora a realidade durante a pandemia seja o isolamento e essas situações acima estejam momentaneamente menos frequentes, vamos pensar no tempo que você leva para fazer o almoço, limpar a casa ou realizar outra atividade que não seja*



*possível parar para assistir ou ler algo. Se os vídeocasts, como os contidos no YouTube vêm substituindo a TV aos poucos, os podcasts vêm fazendo o mesmo com o rádio.*

*É possível que você encontre o conteúdo de apoio aos seus estudos em um arquivo de podcast. Se você não sabe o que é isso, aí vai: é uma das mídias mais consumidas pelo mundo, em parte pela praticidade de poder realizar outras tarefas e ainda se informar sobre determinado assunto de seu interesse, em parte pela característica de apresentar o conteúdo de forma mais leve e descontraída. Os podcasts vão te apresentar programas sobre quase todo tema que você deseje e o melhor de tudo é que o conteúdo é gratuito.*

***Para acessar um canal, você pode escolher entre duas formas:***

*1. Pelo navegador do computador ou do celular – basta entrar no site do canal do podcast que deseja e ouvir o programa. O inconveniente do computador é que você ainda fica preso ao equipamento, embora possa ouvir na caixa de som. Mas, vamos lá, isso não faz juízo à praticidade do podcast;*

*2. Utilizando um agregador – Esta é a forma mais simples e fácil de se ouvir podcast, basta você instalar um agregador no seu celular e buscar pelo podcast que preferir, clicar em assinar, recebendo aviso sempre que um novo episódio surgir, e ouvi-lo pelo próprio agregador. Coloque seus fones de ouvido e comece a aprender e a se divertir. Veja, a seguir, algumas sugestões de agregadores que você poderá instalar no seu celular:*



Apple  
Podcasts



*A verdade é que há muitos outros agregadores de podcast, essas são algumas sugestões, mas ainda há o Wecast; o Overcast; o Stitcher; o Addict e muitos outros. **Consulte uma lista mais completa aqui.***

*Podcasts podem ser muito divertidos. Você pode encontrar, inclusive, cursos de idiomas e até programas de comédia nos momentos de descanso. Os programas são classificados por categorias, tais como: Notícias, Ciências, Educação, Esportes, Música, etc. Há podcast sobre muitos temas e lembre-se que todo o conteúdo é gratuito.*



## **Textos em inglês (ou em outros idiomas)**

*E se você receber um artigo para leitura em inglês? Imaginamos que seu primeiro impulso pode ser o de solicitar ao professor que substitua o texto por outro em português, mas você poderia estar perdendo um bom material de estudo e bem atual. Não se desespere, para isso também temos algumas dicas tecnológicas.*

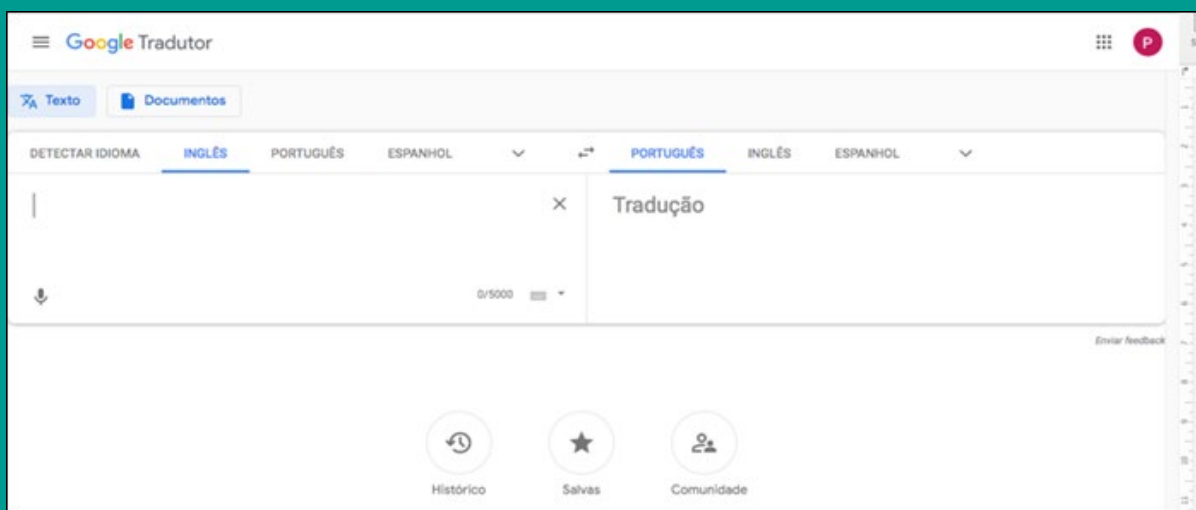
*Existem vários tradutores de textos muito bons que são pagos, no entanto, nossa sugestão envolve um dos melhores sistemas de tradução automática e que funciona de graça. Mais uma vez estamos falando de uma ferramenta do Google: o **Google Tradutor**. Com esta ferramenta você pode traduzir mais de 100*

*idiomas diferentes, claro que há falhas, particularmente para algumas línguas, mas por se tratar de uma solução que utiliza os sistemas de tradução mais sofisticados da atualidade, algumas línguas têm apresentado resultados cada vez melhores com o passar do tempo.*

*O inglês é uma das línguas mais escritas para o mundo acadêmico e, talvez, o idioma no qual você encontrará o maior número de artigos e textos que podem te ajudar em suas atividades. O Google Tradutor pode ser útil nesse processo, veja como:*

### *Copiando fragmentos do texto*

*Pense que você está lendo um texto em seu computador, mas não entendeu um trecho ou uma palavra. O que você precisa fazer é apenas copiar o trecho que deseja traduzir e colar no local específico para que a ferramenta traduza no quadro paralelo (Figura 4).*



**Figura 4** - Tela do Google Tradutor on-line (<https://translate.google.com.br/>)

### *Traduzindo páginas na internet*

*Você já deve ter feito uma busca por um termo e acabou sendo direcionado a uma página em inglês, achou que o conteúdo poderia ser interessante, mas não compreendeu muito bem.*

Neste caso, a dica é utilizar o navegador **Google Chrome** com a extensão para o tradutor.



**Extensões** são informações que, após instaladas, são adicionadas ao código de seu navegador e modificam algumas funções dele, passando a ter novas propriedades.

Quando você adiciona a extensão do Google Tradutor no Google Chrome, o navegador passa a exibir um pequeno ícone no canto superior direito, ao lado da barra de endereço. Você poderá utilizar a extensão para traduzir apenas alguma palavra, um fragmento do texto ou para traduzir a página toda.

Para traduzir uma palavra ou um fragmento do texto, basta marcar o que deseja (arrastando o mouse sobre a palavra ou trecho do texto) e depois clicar no ícone da extensão. Caso deseje traduzir a página completa, você só precisa clicar diretamente no ícone e, em seguida, **TRADUZIR ESTA PÁGINA**. Pronto, sua página está em português. Veja o exemplo a seguir:



Review > Chin Med. 2020 Jul 9;15:70. doi: 10.1186/s13020-020-00353-7. eCollection 2020.

### Current strategies against COVID-19

Shahid Hussain <sup># 1 2</sup>, Ya-Jia Xie <sup># 1</sup>, Dan Li <sup># 3</sup>, Shaukat Iqbal Malik <sup>2</sup>, Jin-Cai Hou <sup>3</sup>, Elaine Lai-Han Leung <sup>1</sup>, Xing-Xing Fan <sup>1</sup>

Affiliations + expand  
PMID: 32665783 PMCID: PMC7344049 DOI: 10.1186/s13020-020-00353-7

#### Abstract

Coronavirus disease (COVID-19) caused by severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) recently was declared a pandemic by world health organization (WHO) Due to sudden outbreaks, currently, no completely effective vaccine or drug is clinically approved. Several therapeutic strategies can be envisaged to prevent further mortality and morbidity. Based on the past contribution of traditional Chinese medicines (TCM) and immune-based therapies as a treatment option in crucial pathogen outbreaks, we aimed to summarize potential therapeutic strategies that could be helpful to stop further spread of SARS-CoV-2 by effecting its structural components or modulation of immune responses. Several TCM with or without modification could be effective against the structural protein, enzymes, and nucleic acid should be tested from available libraries or to identify their immune-stimulatory activities to enhance several antiviral biological agents for effective elimination of SARS-CoV-2 from the host. TCM is not only effective in the direct inhibition of virus attachment and internalization in a cell but can also prevent their replication and can also help to boost up host immune response. Immune-modulatory effects of TCMs may lead to new medications and can guide us for the scientific validity of drug

**Figura 5** - Exemplo de página antes da tradução com uso da extensão do Google Tradutor no Google Chrome

Reveja > Chin Med. 2020 9 de julho; 15: 70. doi: 10.1186 / s13020-020-00353-7. eCollection 2020.

### Estratégias atuais contra COVID-19

Shahid Hussain <sup># 1 2</sup>, Ya-Jia Xie <sup># 1</sup>, Dan Li <sup># 3</sup>, Shaukat Iqbal Malik <sup>2</sup>, Jin-Cai Hou <sup>3</sup>, Elaine Lai-Han Leung <sup>1</sup>, Ventilador de Xing-Xing <sup>1</sup>

Afiliações + expandir  
PMID: 32665783 PMCID: PMC7344049 DOI: 10.1186 / s13020-020-00353-7

SULTADO

#### Resumo

A doença de coronavírus (COVID-19) causada por síndrome respiratória aguda grave coronavírus 2 (SARS-CoV-2) foi declarada recentemente uma pandemia pela organização mundial de saúde (OMS) Devido a surtos repentinos, atualmente, atualmente, nenhuma vacina ou medicamento completamente eficaz é clinicamente aprovado. Várias estratégias terapêuticas podem ser consideradas para evitar mais mortalidade e morbidade. Com base na contribuição anterior de medicamentos tradicionais chineses (MTC) e terapias imunológicas como uma opção de tratamento em surtos de patógenos cruciais, objetivamos resumir possíveis estratégias terapêuticas que poderiam ser úteis para impedir a disseminação adicional de SARS-CoV-2, afetando sua componentes estruturais ou modulação das respostas imunes. Vários TCM com ou sem modificação podem ser eficazes contra a proteína estrutural, enzimas, e o ácido nucleico deve ser testado a partir de bibliotecas disponíveis ou para identificar suas atividades imunomoduladoras para melhorar as respostas biológicas antivirais para eliminação eficaz de

**Figura 6** - Exemplo de página traduzida com uso da extensão do Google Tradutor no Google Chrome

*Em seu celular também é possível instalar o app **Google Tradutor**. Ele pode ser útil, inclusive, para estudar outras línguas: pode traduzir músicas, etc. Permite até que você utilize a câmera do celular para traduzir automaticamente um conteúdo ao passá-la sobre um texto ou palavras em outros idiomas. Agora não tem mais desculpas, você pode realizar suas pesquisas nos grandes sites de referência independente de sua área e já pode realizar suas pesquisas em qualquer base de dados (**ArXiv; Pubmed; Microsoft Academic; Google Acadêmico, BVS, etc.**).*

*Mas é importante mencionar que aprender uma segunda língua é muito importante, especialmente o inglês. Dominar outras línguas abre muitas portas, pense nisso e, se você tiver oportunidade, matricule-se em curso de idiomas ou procure oportunidades de aprender pela internet. Com um pouco de dedicação é possível aprender sozinho com uso da tecnologia.*

*A essa altura acho que você já percebeu que a tecnologia pode te ajudar muito e de diversas formas, não é? Como a famosa frase que diz “se você estiver trabalhando muito significa que você está fazendo alguma coisa errada”, a tecnologia veio para nos ajudar a ganharmos tempo e produtividade, não para perdermos. Aproveite-a.*



# CONSIDERAÇÕES FINAIS



*Além das estratégias de aprendizagem remota, a Unileão está investindo em ampliar o acesso à internet no campus que, por sua vez, estará funcionando normalmente. Caso haja alguma dificuldade de acesso, você poderá utilizar a estrutura disponibilizada seguindo rigorosamente as orientações de segurança. Haverá condições de acesso para os estudantes que precisarem desse suporte.*

*Caso você tenha algum problema com acesso à internet ou qualquer outra dificuldade de acesso ao conteúdo, procure a coordenação do curso e os professores da disciplina imediatamente. A Unileão encontrará uma solução viável para o seu caso. Estamos todos empenhados em proporcionar o máximo de qualidade na sua formação.*

*A educação, assim como diversos outros processos, já estava evoluindo, mas precisou dar um salto maior por conta da pandemia da covid-19. Esperamos que este pequeno manual te ajude a obter os melhores resultados ao longo deste semestre. Lembre-se de que o mundo mudou e precisamos estar no mesmo tempo tecnológico que o restante do planeta, isso também é importante para a sua formação.*

*Estamos fazendo nossa parte para que você tenha a melhor experiência, sempre buscando estratégias para que nossos egressos sejam profissionais competitivos e solicitados pelo mercado. Fazemos nossa parte para que você possa fazer a sua e alcançar os seus sonhos.*

*Bom retorno às atividades!*

# CANAL OFICIAL DE ATENDIMENTO UNILEÃO



**(88) 99216-3040**

## *Setores administrativos da Unileão*

---

### **Núcleo de Atendimento:**

*Segunda a sexta-feira – 8h às 20h  
Sábado – 8h às 12h*

---

### **Bolsas e Financiamentos, NAPI e Ouvidoria:**

*Segunda a sexta-feira – 8h às 20h*

---

### **DTI**

*Segunda a sexta-feira – 8h às 18h*

---

### **Coordenações dos cursos:**

*Segunda a sexta-feira  
Manhã: 8h às 11h  
Noite: 18h às 22h*

---



**UNILEÃO**  
Centro Universitário



**RETOMADA  
CONSCIENTE**

*A saúde de todos  
está nas suas mãos*