

MÉTODOS DE ESTUDOS E O DESGASTE ESTUDANTIL NO ENSINO MÉDIO INTEGRAL NAS AULAS DE ESTUDOS ORIENTADOS

Sabrina Emanuely França Soares ¹
Claudimary Bispo dos Santos ²

RESUMO

Estudos Orientados são um componente da parte diversificada do currículo do Ensino Médio em Tempo Integral, que visa ensinar os alunos a planejar, organizar e executar suas atividades de estudo, tornando-se mais autônomos em seu processo de aprendizagem. Desse modo, este trabalho teve como objetivo investigar de que forma os métodos de estudo adotados por alunos do 3º ano do Ensino Médio Integral influenciam o desempenho estudantil e o desgaste emocional, com foco nas aulas de Estudos Orientados. A pesquisa apresenta abordagem qualiquantitativa, com aplicação de um questionário estruturado para 60 estudantes de uma escola pública. Os resultados apontaram baixa autonomia, ausência de rotina de estudos fora da escola e pouco apoio pedagógico. Apenas 9,8% mantêm rotina fixa e 75,4% consideram a carga horária exaustiva, sendo que 54,1% relatam esgotamento diário. Metade dos alunos já pensou em desistir ou mudar de turno devido ao cansaço. As aulas de Estudos Orientados foram avaliadas como parcialmente úteis por 54,1% dos estudantes, mas com pouco impacto na organização e rendimento escolar; 42,6% afirmaram receber orientação da escola raramente e 14,8% nunca receberam. Também foi relatada falta de tempo para descanso e atividades extracurriculares. A pesquisa indica que, embora o modelo integral busque ampliar oportunidades e promover protagonismo juvenil, é necessário equilibrar exigências acadêmicas e bem-estar emocional. Recomenda-se adoção de metodologias mais interativas, orientações práticas e acolhimento emocional; e que os bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) sejam atuantes no sentido de promover intervenções mais contextualizadas, com foco no desenvolvimento da autonomia e no acolhimento das necessidades emocionais dos alunos. Conclui-se que, para o Ensino Médio Integral cumprir plenamente seus objetivos, é imprescindível reformular as práticas pedagógicas, equilibrando a busca por resultados acadêmicos com a promoção da saúde mental, da motivação e do bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: Escola em Tempo Integral, Metodologias Interativas, Saúde Mental.

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Alagoas - UNEAL, sabrina.soares.2023@alunos.uneal.edu.br;

² Graduada pelo Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE; Mestre em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Sergipe – UFS, claudimary.santos@uneal.edu.br.





INTRODUÇÃO

O Ensino Médio Integral tem se consolidado como uma proposta pedagógica que busca ampliar o tempo de permanência do estudante na escola, oferecendo oportunidades de desenvolvimento cognitivo, social e emocional. Dentro dessa perspectiva, as aulas de Estudos Orientados surgem como um componente curricular fundamental da parte diversificada, com o objetivo de ensinar o aluno a planejar, organizar e executar suas próprias atividades de estudo, favorecendo a autonomia e o protagonismo juvenil (FERREIRA; SANTOS, 2021, p. 95).

Entretanto, apesar de sua importância, observa-se que muitos estudantes ainda enfrentam dificuldades para desenvolver hábitos de estudo eficazes e lidar com a extensa carga horária do ensino integral. Conforme Aranha (2021, p. 47), “o prolongamento da jornada escolar, sem a devida atenção à saúde mental, pode resultar em fadiga e desmotivação”, o que reforça a necessidade de acompanhamento constante nas práticas escolares. Nesse sentido, os Estudos Orientados deveriam atuar como espaço de equilíbrio entre exigência acadêmica e bem-estar emocional, oferecendo aos alunos estratégias personalizadas de aprendizagem e momentos de reflexão sobre sua rotina de estudos.

Segundo Dantas e Freire (2023, p. 45), “a ampliação da jornada escolar sem um acompanhamento psicopedagógico adequado pode gerar um desgaste precoce, especialmente em adolescentes em processo de construção de identidade e autonomia”. Essa afirmação destaca o desafio vivenciado pelos jovens que, inseridos em um contexto de ensino integral, muitas vezes carecem de orientação sistemática sobre como estudar com eficiência. Quando malconduzidas, as aulas de Estudos Orientados acabam se tornando meros espaços de execução de tarefas, perdendo seu potencial formativo.

A literatura sobre métodos de estudo reforça que a qualidade da aprendizagem depende mais das estratégias adotadas do que do tempo dedicado. Weinstein e Acee (2018, p. 32) afirmam que “bons métodos de estudo promovem a metacognição e reduzem a ansiedade, pois ajudam o estudante a perceber seus avanços e dificuldades com maior clareza”. Entretanto, estudos apontam que a maioria dos alunos ainda utiliza técnicas ineficientes, como





releitura mecânica e memorização descontextualizada (DUNLOSKY et al., 2013, p. 7), o que pode contribuir para o aumento da sensação de improdutividade e do desgaste estudantil.

Os Estudos Orientados, portanto, representam uma oportunidade pedagógica de transformar o tempo estendido do ensino integral em aprendizagem significativa, desde que fundamentados em metodologias ativas, acompanhamento psicopedagógico e escuta sensível. Como observa Moran (2022, p. 22), “não há inovação significativa sem escuta, sem sensibilidade e sem respeito aos tempos de cada aprendiz”. Essa escuta ativa e o suporte individualizado são fundamentais para prevenir o esgotamento e fortalecer a autoconfiança dos estudantes diante das exigências do cotidiano escolar.

Dessa forma, investigar a relação entre métodos de estudo, desgaste estudantil e a efetividade das aulas de Estudos Orientados torna-se essencial para compreender de que modo essa prática pode contribuir para uma aprendizagem mais autônoma e emocionalmente equilibrada. A presente pesquisa, desenvolvida no âmbito do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), teve como objetivo investigar de que forma os métodos de estudo adotados por alunos do 3º ano do Ensino Médio Integral influenciam o desempenho estudantil e o desgaste emocional, com foco nas aulas de Estudos Orientados.

REFERENCIAL TEÓRICO

O ensino médio em tempo integral emerge como uma política pública voltada à reconfiguração do espaço escolar, transformando-o em um ambiente de desenvolvimento integral do estudante. Diferentemente do ensino tradicional, que prioriza a instrução cognitiva em períodos reduzidos, o modelo integral propõe uma formação global que articula as dimensões intelectual, emocional, social e física do educando (CAVALIERE, 2020).

De acordo com Moll (2021), a educação integral busca superar a fragmentação dos tempos e espaços escolares, valorizando aprendizagens que ocorrem também fora da sala de aula, como atividades culturais, esportivas e de convivência. Essa ampliação de oportunidades permite que o aluno construa sua identidade de forma mais autônoma, desenvolvendo competências socioemocionais essenciais para a vida contemporânea.





Nesse contexto, a ampliação da jornada escolar não deve ser entendida apenas como acréscimo de horas, mas como reorganização pedagógica e curricular. Para Libâneo (2022), o tempo integral só se concretiza enquanto proposta transformadora quando favorece práticas pedagógicas participativas e inclusivas, em que o aluno se reconhece como sujeito ativo do

próprio processo formativo. Assim, o foco desloca-se da mera permanência física na escola para o engajamento crítico e emocional do estudante em sua aprendizagem.

A efetivação do ensino integral também requer a atuação colaborativa da equipe pedagógica e a oferta de acompanhamento sistemático, de modo que o tempo ampliado se converta em experiência de aprendizagem significativa e não em sobrecarga (GOMES; FONSECA, 2022).

As aulas de Estudos Orientados integram a parte diversificada da matriz curricular do ensino integral e têm como objetivo principal promover a autonomia intelectual dos estudantes. Trata-se de um espaço pedagógico voltado ao desenvolvimento de estratégias de estudo, planejamento de tarefas e reflexão sobre o próprio processo de aprendizagem.

Segundo Leite (2021), o caráter formativo dessas aulas reside em ensinar o estudante a aprender, estimulando a autorregulação, a organização e a responsabilidade acadêmica. O professor assume o papel de mediador, orientando os alunos na construção de métodos de estudo adequados ao seu estilo cognitivo e às exigências das disciplinas.

Silva e Andrade (2022) ressaltam que os Estudos Orientados não devem ser confundidos com reforço escolar ou tempo de execução de tarefas. Sua função é oferecer ao aluno ferramentas metacognitivas para compreender como aprende, tornando-o mais consciente das estratégias que utiliza e dos resultados que obtém. Quando bem conduzidas, essas aulas contribuem para o fortalecimento da autonomia, do protagonismo e do equilíbrio emocional diante das demandas escolares.

Além disso, o espaço dos Estudos Orientados favorece práticas colaborativas, como grupos de estudo e tutorias entre pares, que estimulam a cooperação e o diálogo. A construção coletiva do saber é um dos pilares da metodologia integral, que entende o aprendizado como processo contínuo e social (FREITAS; RIBEIRO, 2023).

Em Alagoas, a implementação do Ensino Médio Integral tem sido conduzida pela Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/AL), especialmente por meio do Programa





Alagoano de Ensino Integral (PAEI), criado com base nas diretrizes do Novo Ensino Médio e da Política Nacional de Educação Integral.

O programa propõe uma organização curricular que combine a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) com os itinerários formativos, priorizando o protagonismo juvenil e a construção de projetos de vida (ALAGOAS, 2023). Nesse contexto, as aulas de Estudos

Orientados cumprem papel estruturante: possibilitam que o estudante planeje seus estudos, monitore seu desempenho e desenvolva estratégias de aprendizagem personalizadas.

De acordo com documentos orientadores da SEDUC/AL (2023), o professor-orientador deve atuar como facilitador, auxiliando os estudantes na construção de metas individuais, na revisão de conteúdos e na organização de rotinas de estudo. Essa mediação tem sido essencial para enfrentar um dos principais desafios do ensino integral no estado: o desgaste emocional decorrente da extensa jornada escolar.

A experiência alagoana, entretanto, demonstra que a consolidação das práticas de Estudos Orientados ainda depende de formação continuada docente e de acompanhamento pedagógico constante. Segundo Gomes e Fonseca (2022), a eficácia dessas aulas está vinculada à capacidade da escola de integrar as dimensões cognitivas e socioemocionais, evitando que o tempo ampliado se torne exaustivo ou improdutivo.

Assim, o modelo alagoano busca reafirmar a importância da educação integral como instrumento de transformação social, mas exige políticas que assegurem o equilíbrio entre desempenho acadêmico e bem-estar dos estudantes, tornando as aulas de Estudos Orientados um espaço de escuta, reflexão e desenvolvimento humano.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de abordagem qualiquantitativa, desenvolvido em uma escola pública estadual de zona urbana que adota o modelo pedagógico do Ensino Médio em Tempo Integral. Participaram da pesquisa 60 estudantes, sendo 15 de cada uma das quatro turmas do 3º ano. A seleção dos participantes ocorreu por conveniência e acessibilidade, com base na presença dos alunos no momento da aplicação do questionário. Todos os envolvidos foram informados previamente sobre os objetivos da pesquisa e participaram de forma voluntária,



anônima e sem qualquer forma de identificação pessoal, respeitando os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Educação.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário estruturado, composto por vinte questões, sendo dezenove de natureza fechada e uma questão aberta, organizadas em três blocos: (1) dados gerais; (2) métodos de estudo e desgaste estudantil; (3) percepção sobre as aulas de Estudos Orientados. O primeiro bloco abrangeu informações como idade, série cursada

e identidade de gênero. O segundo bloco investigou aspectos como a existência de rotina de estudos fora da escola, frequência de estudo em casa, métodos utilizados (como leitura, resumos, vídeos, flashcards, grupos de estudo e aplicativos), orientação escolar recebida, bem como sentimentos de esgotamento, sobrecarga, tempo para descanso e fatores associados ao desgaste acadêmico. O terceiro bloco focou diretamente nas aulas de Estudos Orientados, explorando a percepção dos alunos quanto à sua utilidade para a organização dos estudos, o aproveitamento do tempo, a melhoria do rendimento, a facilidade para realizar tarefas e o nível de participação. A questão aberta final buscou captar sugestões dos estudantes sobre como melhorar o ensino integral e reduzir o desgaste escolar.

A aplicação do instrumento foi feita presencialmente em sala de aula (Figura 1), durante o horário regular, com duração média de 15 minutos. A pesquisadora permaneceu disponível para esclarecer dúvidas, sem interferir nas respostas.

Figura 1- Aplicação do questionário para alunos do 3º ano do Ensino Médio



Fonte: Galeria dos Autores, 2025.

Os dados coletados foram organizados em planilhas eletrônicas do Google (Google Sheets), que possibilitaram o armazenamento, categorização e visualização das informações.





As questões fechadas foram analisadas por meio de estatística descritiva, com cálculo de frequências absolutas e percentuais, o que permitiu identificar padrões e tendências nas respostas dos participantes. Já as respostas abertas foram analisadas com base na técnica de análise de conteúdo, conforme Bardin (2016), com a finalidade de identificar categorias temáticas emergentes que expressassem as percepções subjetivas dos estudantes sobre o modelo de ensino adotado e suas sugestões para melhorias.

A triangulação entre dados quantitativos e qualitativos possibilitou uma compreensão mais ampla da realidade investigada, conforme defendem Hernández, Fernández e Baptista (2018), ao permitir a articulação entre dados objetivos e aspectos subjetivos expressos pelos estudantes, valorizando suas vozes como protagonistas no processo educativo.

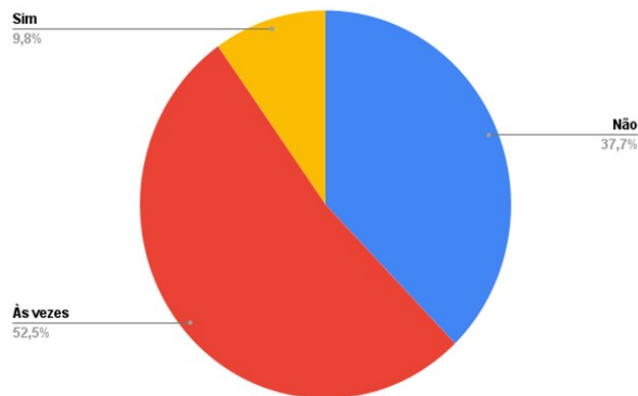
RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com a participação de 60 estudantes do 3º ano do Ensino Médio Integral. A maioria dos respondentes tem entre 16 e 17 anos (57,4%), seguidos por alunos com 18 anos ou mais (39,3%). Em relação ao sexo, houve equilíbrio entre alunas (50,8%) e alunos (47,5%), com uma pequena parcela preferindo não informar (1,6%).

Apenas 9,8% dos estudantes afirmaram ter uma rotina fixa de estudos fora da escola, enquanto 52,5% estudam "às vezes" e 37,7% declararam que não possuem rotina de estudo (Gráfico 1). Além disso, 36,1% disseram que "quase nunca" estudam em casa, e apenas 6,6% afirmaram estudar todos os dias. Esses dados mostram que os alunos não possuem rotina organizada que possibilitem, autonomia do próprio aprendizado, gerenciando o tempo, escolhendo fontes de pesquisa e se adaptando às necessidades individuais. Em consonância com o estudo de Ferreira e Santos (2021) ao demonstrarem que mesmo em um modelo pedagógico que estimula o protagonismo juvenil, existe dificuldade de os estudantes manterem uma rotina estruturada.

Gráfico 1- Frequência de rotina de estudos fora da escola





Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Ao serem questionados se consideram os métodos de estudos utilizados por eles eficazes, 52,5% responderam "em parte"; 39,3% acreditam que sim; enquanto, 8,2% revelam insegurança ou não possuem. Embora a maior parte considerou ter um certo domínio nos meios

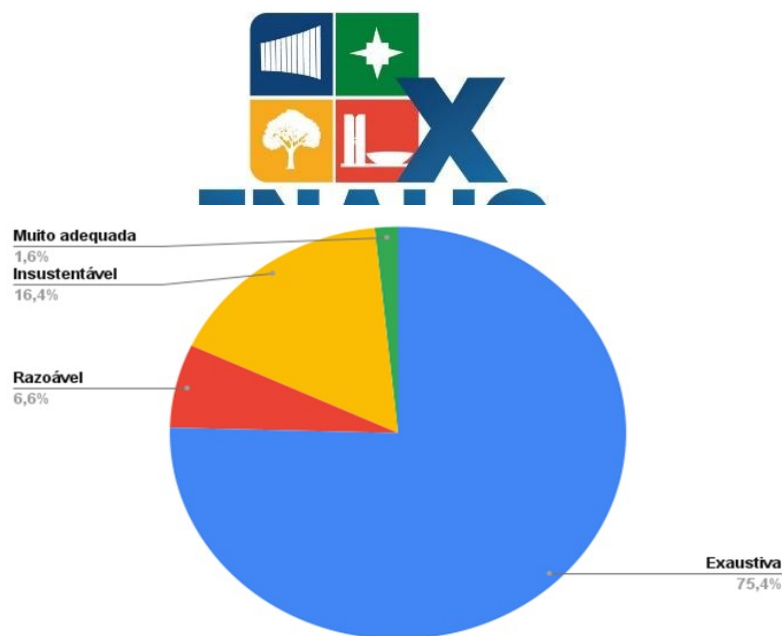
adotados, os resultados apontam para lacunas na formação para o estudo autônomo, demonstrando uma certa conformidade com os dados obtidos sobre receberem orientação da escola, 42,6%, ou nunca receberem, 14,8%.

Nesse contexto, Dunlosky et al. (2013) defendem a necessidade de ensinar explicitamente técnicas de estudo baseadas em evidências, uma vez que muitos estudantes usam estratégias menos eficazes, como reler e fazer resumos. Para esses autores é necessário que os professores incentivem seus alunos a testar seus conhecimentos ativamente, respondendo perguntas sem olhar o material, para fortalecer a memória e a compreensão, e os orientem a espalhar o estudo ao longo do tempo, em vez de concentrar tudo na véspera da prova.

Em relação, ao nível de exaustão, 75,4% consideram a carga horária do Ensino Médio Integral "exaustiva" e 16,4% a classificam como "insustentável"; apenas 1,6% julgam-na "muito adequada" (Gráfico 2). Além disso, 54,1% dos estudantes afirmam sentir esgotamento emocional ou mental todos os dias, e 41,0% várias vezes por semana. Apenas 4,9% relataram baixa frequência ou ausência de esgotamento.

Gráfico 2 - Percepção dos alunos sobre a carga horária do Ensino Médio Integral





Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Quando questionados sobre o tempo destinado ao descanso e às atividades extracurriculares, 72,1% dos estudantes afirmaram não dispor de tempo suficiente. Esse cenário de sobrecarga é ainda reforçado pelo fato de que 50,8% dos participantes declararam já ter

cogitado desistir da escola ou mudar de turno em função do cansaço, enquanto outros 37, admitiram ter pensado nessa possibilidade, embora tenham desistido da ideia posteriormente.

Para Souza e Lima (2022) a falta de tempo para o descanso pode intensificar o surgimento de sintomas de exaustão acadêmica, como desmotivação, irritabilidade e queda no rendimento escolar. Esses autores ainda destacam que a rotina escolar prolongada afeta negativamente a saúde mental dos estudantes, podendo gerar estresse, o qual leva ao esgotamento mental e ao afastamento do ambiente escolar.

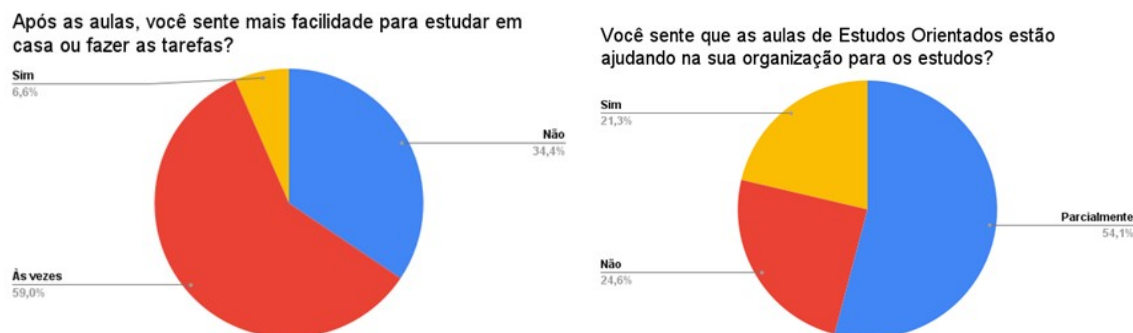
Esses dados dialogam com Aranha (2021), que alerta para os efeitos do prolongamento da jornada escolar sem medidas compensatórias adequadas de apoio psicológico, pausas e metodologias mais flexíveis.

Quanto à contribuição dos Estudos Orientados na organização dos estudos, 54,1% dos alunos consideram que “ajuda parcialmente”, 21,3% reconhecem que “sim” e 24,6% não percebem contribuição. Em relação à facilidade para estudar após as aulas, 59% responderam “às vezes”, 34,4% “não” e apenas 6,6% “sim” (Gráficos 3 e 4). Esses resultados revelam que, embora os Estudos Orientados possam auxiliar na organização e no desenvolvimento de hábitos de estudo, sua efetividade ainda é limitada. Conforme aponta a Secretaria de



Educação do Estado de São Paulo (2023), essas aulas deveriam favorecer a autonomia e o protagonismo discente; contudo, estudos como o de Santos e Oliveira (2022) indicam que fatores como cansaço, falta de tempo e ausência de motivação comprometem esse processo, reduzindo o impacto esperado dessa prática no cotidiano escolar.

Gráficos 3 e 4 - Resultados da contribuição das aulas de estudos orientados



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Ao avaliar as estratégias e as orientações recebidas, 52,5% disseram que são "pouco" úteis, 34,4% as consideram eficazes, e 13,1% acham que não são úteis. Isso sugere a

necessidade de revisar o conteúdo e a abordagem dessas aulas, para que se conectem mais diretamente às dificuldades cotidianas dos estudantes. Segundo Ribeiro (2023), o ensino de métodos de estudo precisa considerar o contexto do aluno e combinar orientação com aplicação prática.

Sobre o aproveitamento do tempo de estudo após as orientações, 60,7% responderam "mais ou menos", e apenas 8,2% percebem uma melhor organização para o estudo. A participação nas aulas foi avaliada como "regular" por 70,5%, sendo que 18% se veem como bastante participativos e 11,5% com pouca ou nenhuma participação.

Esses números revelam um potencial ainda pouco explorado das aulas de Estudos Orientados para atuar tanto na formação de hábitos de estudo quanto na redução do desgaste escolar, como defendem Antunes (2020) e Ferreira e Santos (2021), quando indicam a importância de práticas pedagógicas que articulem o cognitivo ao emocional no Ensino Médio Integral.

Quanto à percepção geral sobre o tempo integral, 50,8% responderam que contribui "um pouco" para seu aprendizado, 23% disseram que "não contribui", e 19,7% afirmaram que o modelo "prejudica" seu desempenho. Apenas 6,6% reconhecem contribuição significativa.





Essa percepção crítica reforça a necessidade de reavaliar a aplicação do tempo integral nas escolas, buscando maior equilíbrio entre carga horária e bem-estar estudantil (ARANHA, 2021; SOUZA; LIMA, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta pesquisa evidenciam que, embora o modelo de Ensino Médio Integral proponha uma formação mais completa, pautada na ampliação da carga horária e no desenvolvimento integral do estudante, ainda persistem desafios importantes relacionados à autonomia nos estudos, à gestão do tempo e à saúde mental dos alunos. A maioria dos estudantes relatou sentir-se exausta física e emocionalmente, além de apontar dificuldades em manter uma rotina eficiente de estudos fora da escola. Esses fatores, aliados à percepção de que o tempo integral contribui pouco ou mesmo prejudica o aprendizado, revelam a urgência de estratégias pedagógicas mais eficazes, acolhedoras e personalizadas.

As aulas de Estudos Orientados, embora reconhecidas como parcialmente úteis por parte dos alunos, ainda não cumprem integralmente seu papel de formar hábitos de estudo e promover o protagonismo estudantil. Tal cenário exige uma reformulação na condução dessas aulas, com o uso de metodologias mais interativas, orientações práticas e acompanhamento sistemático do desempenho e das dificuldades individuais dos discentes.

Nesse contexto, o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) apresenta-se como uma importante iniciativa de articulação entre universidade e escola básica, permitindo que futuros professores atuem diretamente na realidade escolar, contribuindo com propostas pedagógicas inovadoras e sensíveis às demandas dos estudantes. A atuação dos bolsistas do PIBID neste projeto permitiu a escuta ativa dos alunos, o desenvolvimento de materiais mais alinhados com suas necessidades e a reflexão crítica sobre a eficácia das práticas escolares. Assim, o programa se consolida não apenas como uma ferramenta de formação docente, mas como um agente de transformação da educação pública, contribuindo para uma escola mais humana, eficiente e democrática.





REFERÊNCIAS

ALAGOAS. **Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/AL).** *Programa Alagoano de Ensino Integral – PAEI*. Maceió: SEDUC, 2023. Disponível em: <https://educacao.al.gov.br/ensino-integral>. Acesso em: 18 out. 2025.

ANTUNES, Celso. *A sala de aula com mais prazer: estratégias e atividades para tornar a aprendizagem significativa*. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2020.

ARANHA, Maria de Lourdes. *Educação integral e saúde mental: desafios da escola contemporânea*. São Paulo: Cortez, 2021.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

CAVALIERE, Ana Maria. *Educação integral e a escola pública brasileira: desafios e possibilidades*. São Paulo: Cortez, 2020.

DANTAS, Larissa; FREIRE, Júlia. *Ensino integral e o desafio da saúde mental escolar*. Recife: EDUPE, 2023.

DUNLOSKY, John et al. Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, v. 14, n. 1, p. 4–58, 2013.

FERREIRA, Ana Paula; SANTOS, Claudimary Bispo dos. *Autonomia e protagonismo no ensino médio integral: práticas e desafios dos estudos orientados*. Salvador: EDUFBA, 2021.

FREITAS, Ana Paula; RIBEIRO, Letícia. *Aprendizagem colaborativa e autonomia no ensino médio integral*. Recife: EDUPE, 2023.

GOMES, Rita de Cássia; FONSECA, Carlos Henrique. *Tempo ampliado e bem-estar estudantil no ensino integral: desafios contemporâneos*. Belo Horizonte: Autêntica, 2022.

HERNÁNDEZ, Roberto; FERNÁNDEZ, Carlos; BAPTISTA, Pilar. *Metodologia de pesquisa*. 6. ed. Porto Alegre: Penso, 2018.

LEITE, Adriana. *Estratégias de estudo e autorregulação da aprendizagem na escola integral*. Curitiba: Appris, 2021.

LIBÂNEO, José Carlos. *Didática e prática educativa: desafios da escola integral*. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2022.

MOLL, Jaqueline. *Educação integral: direito e caminho para uma escola mais humana*. Porto Alegre: Penso, 2021.

MORAN, José. *A educação que desejamos: novos desafios e como chegar lá*. 6. ed. São Paulo: Papirus, 2022.





RIBEIRO, Carla. *Estratégias de estudo e aprendizagem no ensino médio: teoria e prática pedagógica*. Curitiba: Appris, 2023. X Seminário Nacional do PIBID

SANTOS, Fernanda; OLIVEIRA, Júlio. *Estudos orientados e gestão do tempo escolar: entre o ideal e o real*. Belo Horizonte: Autêntica, 2022.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO (SEE-SP). *Orientação de Estudos no Programa Ensino Integral*. São Paulo: SEE-SP, 2023. Disponível em: <https://sites.google.com/prof.educacao.sp.gov.br/projetos-e-pastas/programa-ensino-integral/orientação-de-estudo>. Acesso em: 13 out. 2025.

SILVA, Tatiane; ANDRADE, Bruno. *Estudos orientados e práticas pedagógicas no ensino integral*. Salvador: EDUFBA, 2022.

SOUZA, Camila; LIMA, Rodrigo. *Esgotamento e rotina escolar no ensino médio integral: impactos na saúde emocional dos estudantes*. *Revista Brasileira de Educação Integral*, v. 8, n. 2, p. 45–62, 2022.

WEINSTEIN, Claire; ACEE, Taylor. *Strategic and self-regulated learning: the foundations of academic achievement*. New York: Routledge, 2018.

