



UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ  
PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO

.....

# SÉRIE CADERNOS DE FORMAÇÃO E APOIO DISCENTE

.....

**Caderno 1**

**Orientações Gerais  
para Estudo Remoto**



SANTARÉM, PA  
2020

# UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ

**Reitor**

Hugo Alex Carneiro Diniz

**Vice-Reitora**

Aldenize Ruela Xavier

**Pró-Reitora de Ensino de Graduação**

Solange Helena Ximenes Rocha

**Pró-Reitora de Gestão Estudantil**

Lidiane Nascimento Leão

**Pró-Reitora de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação Tecnológica**

Lenise Vargas da Silva

**Pró-Reitor de Cultura, Comunidade e Extensão**

Marcos Prado

**Pró-Reitora de Gestão de Pessoas**

Fabriciana Guimarães

**Pró-Reitora de Administração**

Sofia Campos

**Pró-Reitor de Planejamento**

Rogério Favacho

**Comissão de Elaboração da Série Cadernos de Formação Pedagógica**

Andrea Consoelo Cunha e Silva

Ângela Rocha dos Santos

Daiane Taffarel

Honorly Kátia Mestre Corrêa

Jessica de Oliveira Lopes

Luís Alípio Gomes

Madma Laine Colares Gualberto

Maria Sousa Aguiar

Neliane Mota Rabelo

Poliana Fernandes Sena

Rosana Portugal de Freitas

Universidade Federal do Oeste do Pará – UFOPA  
Pró-Reitoria de Ensino de Graduação - PROEN  
Unidade Tapajós  
Rua Vera Paz, S/N  
Bairro: Salé  
Cep: 68035-110 Santarém – Pa  
Site: <http://www.ufopa.edu.br/proen/>  
E-Mails: [de.proen@ufopa.edu.br](mailto:de.proen@ufopa.edu.br)  
[dra.proen@ufopa.edu.br](mailto:dra.proen@ufopa.edu.br)

## Ficha Técnica Caderno 1

### Redação

Jessica de Oliveira Lopes

### Colaboração

Ângela Rocha dos Santos  
Adriane Cavalcanti Florêncio de Oliveira

### Revisão Técnica

Poliana Fernandes Sena

### Revisão de Texto

Andrea Consoelo Cunha e Silva  
Madma Laine Colares Gualberto

### Edição

Luis Antônio da Cruz Gomes

### Coordenação

Jessica de Oliveira Lopes

### Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP) Sistema Integrado Bibliotecas – SIBI/UFOPA

---

O69      Orientações gerais para estudo remoto [recurso eletrônico] :  
Caderno 1 / Pró-Reitoria de Ensino de Graduação. –  
Santarém, PA: UFOPA, 2020. – (Série Cadernos de Formação  
e Apoio Discente ; v. 1).  
27p.

Formato: PDF

1. Aprendizagem. 2. Ensino remoto. 3. Ambiente virtual.  
I. Pró-Reitoria de Ensino de Graduação. II. Título.  
III. Série.

CDD 371.35

---

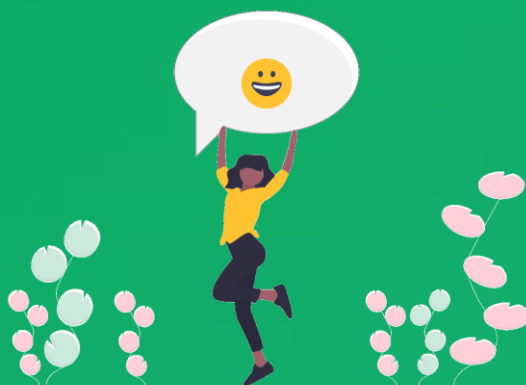
Bibliotecário-Documentalista: Bárbara Costa – CRB 15/806



# SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO .....	5
1 QUE TAL ORGANIZAR SUA ROTINA DE ESTUDO REMOTO PARA O PERÍODO LETIVO ESPECIAL? ...	6
2 CURSOS QUE VOCÊ PODE FAZER NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS – UFSCAR.....	11
3 CONHEÇA AS AÇÕES INSTITUCIONAIS DE ENSINO DA UNIVERSIDADE.....	14
3.1 PROGRAMA DE MONITORIA ACADÊMICA E PROENSINO: APOIO AO DISCENTE EM DISCIPLINAS E AÇÕES DE ENSINO NA UFOPA .....	14
3.2 GRUPOS DE ESTUDOS EM PESQUISA, EXTENSÃO E ENSINO, CANAL DE YOUTUBE E VÍDEOS RELACIONADOS .....	17
3.3 LINKS PARA NORMATIVAS INTERNAS IMPORTANTES.....	18
4 A VOCÊ, DISCENTE PCD, INDICAÇÃO DE RECURSOS ACESSÍVEIS PARA O ESTUDO REMOTO .....	19
5 RECURSOS VIRTUAIS PARA O ENSINO DISPONÍVEIS NO SIGAA PARA VOCÊ.....	21
6 ESTUDO REMOTO E SEU BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL .....	24



# APRESENTAÇÃO



A Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA), por meio da Pró-reitoria de Ensino de Graduação (Proen), da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (Progep) e da Pró-reitoria de Gestão Estudantil (Proges) está desenvolvendo ações de incentivo e apoio à formação docente e discente. Estas ações integram a política de desenvolvimento profissional docente, a política de ações afirmativas aos estudantes e contribuem para qualificar a atuação profissional e o ensino superior.

Na busca por estratégias para o enfrentamento dos desafios postos ao ensino no contexto da pandemia da Covid-19 e compreendendo a necessidade de discutir e construir caminhos de orientação para o trabalho e o estudo remoto, a Ufopa disponibiliza a publicação da Série Cadernos de Formação e Apoio Discente. Esta série foi organizada para atender às demandas e os desafios do estudo remoto no momento atual, e visa apoiar estratégias que assegurem o direito de acesso dos estudantes à educação superior respeitando a diversidade sócio-econômica e cultural da comunidade acadêmica da Ufopa.

Neste sentido, o caderno 1 “Orientações Gerais para o Estudo Remoto” tem por objetivo apresentar algumas sugestões de aprendizado, disponíveis em hiperlinks no repositório de instituições públicas de referência no país (basta clicar e navegar pelos links). Visa ainda, buscar alternativas de organização, apoio institucional para o estudo remoto, discutir e refletir sobre o contexto pedagógico sócio educacional e tecnológico frente aos desafios atuais.

A série contará com vários cadernos construídos em um movimento de colaboração e parceria entre Proen, Progep, Proges, unidades e subunidades acadêmicas da sede e campi, que serão construídos a partir de sugestões, proposições e colaborações de integrantes da comunidade acadêmica.

A Proen está à disposição, remotamente, oferecendo aos professores e estudantes suporte e apoio pedagógico por meio da Diretoria de Ensino e Coordenação de Ensino. (de.proen@ufopa.edu.br/coord.ensino@ufopa.edu.br).

Você é convidado a colaborar e a conhecer mais!



# QUE TAL ORGANIZAR SUA ROTINA DE ESTUDO REMOTO PARA O PERÍODO LETIVO ESPECIAL?



O Período Letivo Especial (PLE) foi instituído pela Resolução Nº 325, de 10/07/2020 - Consepe/Ufopa, que aprova a Criação do Período Letivo Especial para discentes concluintes e dispõe sobre a oferta de componentes curriculares nos cursos de graduação, durante a emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus (Covid-19). Considerando que “A oferta de componentes curriculares e de outras atividades, no formato remoto, tem como objetivo oportunizar estratégias didático-pedagógicas para o acesso às atividades acadêmicas, no quadro de crise sanitária, devido à pandemia da Covid-19, se distinguindo do Ensino a Distância (EaD), que é uma modalidade planejada com proposta pedagógica, materiais, ambiente e formato próprios.” (Art. 1, § 2º), “Os componentes curriculares ofertados durante o PLE deverão atender somente aos discentes concluintes, sendo facultada sua adesão ao período.” (Art. 3).

Assim, você concluinte, poderá cursar até 180 horas em componentes curriculares optativos ou obrigatórios, dentre disciplinas, módulos ou blocos, previstos no projeto pedagógico do curso (PPC). As atividades ocorrerão por meio da Turma Virtual do Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA) e por outras plataformas virtuais. A resolução impede a exigência da frequência on-line de qualquer atividade acadêmica ofertada durante o PLE.

Pensando no fortalecimento das atividades acadêmicas, preparamos para vocês a sistematização de algumas estratégias guias, elaboradas pelo Programa de Capacitação Discente para o Estudo (ProEstudo) da UFSCar, que podem orientar a organização do estudo remoto para o Período Letivo Especial.

# QUANDO ESTUDAR?



**Estudar muito não é sinônimo de estudar bem. Descobrir, respeitar e ampliar o próprio ritmo de aprendizagem são habilidades importantes.**



- Estudar deve ser feito com regularidade e de acordo com um plano de estudos, e não em cima da hora da prova ou por causa das pressões da universidade.
- O hábito de estudar se desenvolve gradativamente, uma rotina de estudos intensa não acontece da noite para o dia. Comece com objetivos menores e aumente-os ao longo do tempo.
- Planejar o estudo significa ser capaz de propor, avaliar e rever os planos feitos. O plano de estudos serve para que você faça também o que é importante (não apenas o que é urgente) e possa fazê-lo bem.
- Um plano de estudos deve garantir uma previsão de atividades a curto, médio e longo prazo. Quanto maior e mais precisa for sua visão de conjunto sobre suas tarefas e prazos, maior a possibilidade de você aproveitar bem seu tempo disponível. Procure manter essa visão em relação a todas as suas atividades (não apenas as de estudo) e em relação ao ano, ao mês, à semana e ao dia.
- Um plano de estudos deve ser flexível e se adaptar a novas demandas que possam surgir. Não cumprir seu plano de estudos não significa fracasso. Lembre-se de que fazer um plano (de estudo ou de trabalho) não é tentar prever o futuro e sim prever possibilidades, que devem ser reavaliadas à medida que a situação muda.

# VOCÊ PODE ELABORAR SEU PRÓPRIO PLANO DE ESTUDO!

Para construir seu plano de estudos,  
verifique as seguintes dicas:



- Anote em um local de fácil acesso seus compromissos, indicando quando eles deverão estar cumpridos (prazo final) e quando as atividades relativas a eles devem ser iniciadas;
- Você pode marcar seus compromissos fixos em um planejamento semanal (acadêmicos e não acadêmicos), depois adicionar os compromissos não fixos (consultas médicas, reuniões imprevistas, etc.);
- Preveja períodos regulares de estudo, diários ou próximos disso;
- Dê preferência para estudar em períodos do dia em que você está mais desperto e aproveita melhor os estudos. Não existe uma regra, por isso recomendamos que você teste horários diferentes e perceba qual é o melhor para você;
- Em cada período de estudo, reserve tempo para rever os assuntos recém aprendidos em aula, completar suas anotações e também para preparar sua ida para as próximas aulas (rever anotações, dúvidas).

**Para distribuir as sessões de estudo ao longo da semana, leve em consideração os seguintes critérios:**

- 1) Dê preferência às disciplinas mais difíceis ou custosas, depois as mais fáceis e agradáveis, servindo como forma de descanso.
  - 2) Intercale as disciplinas que exigem diferentes formas de raciocínio e de trabalho, de modo que uma sirva de "pausa" no esforço requerido por outra.
  - 3) Se você nota que tem dificuldade para começar a estudar, planeje algo bem agradável para começar, mas com uma tarefa relativamente curta, para que não acabe ficando só por aí.
- Se alguma atividade não puder ser feita no período previsto, não a abandone: remaneje seu planejamento e utilize algum dos horários livres para realizá-la.
  - Não deixe de levar em conta, no seu planejamento, a proximidade de provas e exames: estude a matéria com antecedência para não negligenciar as outras e ter tempo de tirar dúvidas.

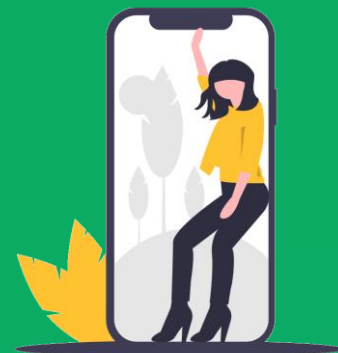
**Lembre-se,** um planejamento de estudos não seguido integralmente não é indício de falha e sim parte das circunstâncias que cercam a vida de todos. Por isso, saiba usar as informações sobre o que deu errado na semana anterior para fazer um planejamento cada vez melhor.



# MAIS ALGUMAS DICAS PRA VOCÊ!



## CUIDADO COM USO E EXPOSIÇÃO DE IMAGENS!



- ▶ Considerando as atividades remotas, é preciso que possamos ter cuidado com a proteção de imagem de participantes de ações de ensino, pesquisa e extensão, inclui você, evitando a publicação sem devida autorização de exposição de imagens, falas ou qualquer produção de estudantes, monitores, docentes, etc. nas atividades educativas remotas.
- ▶ Importante se posicionar com ética e conduta em tempos de atividades remotas, considerando a necessidade de autorização explícita e documentada do direito de uso de imagens, para evitar possíveis transtornos. Uma das opções possíveis é o uso do termo de livre consentimento para autorização da utilização das imagens gravadas ou outras normativas institucionais já previstas que você possa vir a utilizar.

Além destas orientações para organização do estudo remoto indicamos a leitura da Série de Cartilhas de Orientação Pedagógica para Discentes, elaborada **pelo Núcleo de Gestão Pedagógica da Pró-Reitoria de Gestão Estudantil**. São dicas para organizar a vida do estudante no período de suspensão de aulas presenciais. Destacam-se as dicas: tenha uma rotina; equilibre sua rotina de estudos com sua rotina diária; tire vantagens das redes sociais; faça uma pausa; aproveite o tempo com sua família; tire as pessoas do vácuo; selecione e prepare receitas simples e gostosas; ouça podcasts de temas que lhe interessam; cuidado com a procrastinação; fale com o Núcleo de Gestão Pedagógica da Proges.

# CURSOS QUE VOCÊ PODE FAZER NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS – UFSCAR



A Universidade Federal do Oeste do Pará (Ufopa) em colaboração com a Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), por meio da Pró-reitoria de Ensino de Graduação (Proen) e da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (Progep) está desenvolvendo ações de incentivo e apoio à formação docente e discente. Estas ações contribuem para instrumentalizar a atuação educativa e integram a preparação para a retomada das atividades acadêmicas.

A UFScar é referência na formação de professores em cursos presenciais e possui larga experiência em formação docente em ambientes virtuais de aprendizagem. Após contato com a Secretaria Geral de Educação a Distância da UFSCar foram disponibilizados os cursos do Portal de Cursos Abertos (PoCA) para que os profissionais e estudantes da Ufopa possam aperfeiçoar seu trabalho e estudo remoto.

O Portal de Cursos Abertos (PoCA) é referência na consolidação da oferta de cursos a distância, abertos e gratuitos, disponibilizados no Ambiente Virtual de Aprendizagem Moodle. O Portal oferece “uma oportunidade de formação e atualização em diferentes áreas do conhecimento, além daquelas voltadas precipuamente para a promoção de inovações nos processos de ensino e aprendizagem. Os cursos são: massivos, pois podem ser cursados por um número muito grande de pessoas; gratuitos, pois não é preciso pagar para cursá-los; online, pois é preciso estar conectado com a Internet; a distância, já que não há previsão de aulas presenciais; abertos, pois qualquer pessoa, no Brasil ou no mundo, pode cursá-los.” (<https://poca.ufscar.br/index.php/conheca-o-poca-2/>).

A colaboração entre as duas universidades é fundamental no apoio ao enfrentamento desse momento delicado para que consigamos, comprometidos com a formação social, buscar alternativas para garantir educação e ensino de qualidade a vocês.

- Os cursos terão certificação da UFSCar e poderão ser cadastrados no seu currículo Lattes. Conforme possibilidade do PPC do seu curso, poderão ser incluídos no aproveitamento curricular.

## PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO DISCENTE PARA O ESTUDO (PROESTUDO) DA UFSCAR



## SUGESTÕES DE LEITURAS DOS TEXTOS

- ☞ [Um alicerce para o comportamento de estudar](#)
- ☞ [Estudar: O que é? De que depende?](#)
- ☞ [Quando estudar](#)
- ☞ [Onde estudar](#)
- ☞ [Material ao estudar](#)
- ☞ [Interferências ao estudar](#)
- ☞ [Procrastinação](#)
- ☞ [Para um bom rendimento](#)

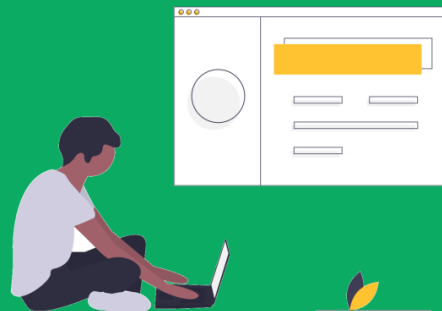


- ☞ [Sala de aula](#)
- ☞ [Enfrentando provas e exames](#)
- ☞ [Folhas de planejamento](#)

## CURSOS DE CURTA DURAÇÃO EM COLABORAÇÃO UFSCAR

- ☞ [O sucesso acadêmico do estudante de EaD: autorregulação da aprendizagem em foco](#)
- ☞ [Aplicação dos princípios básicos de diagramação, uso de cores e tipografia em projetos gráficos](#)
- ☞ [Desenvolvimento de apresentações com slides](#)
- ☞ [Introdução à Química Verde e Sustentável](#)
- ☞ [Introdução aos Estudos da Língua Brasileira de Sinais](#)

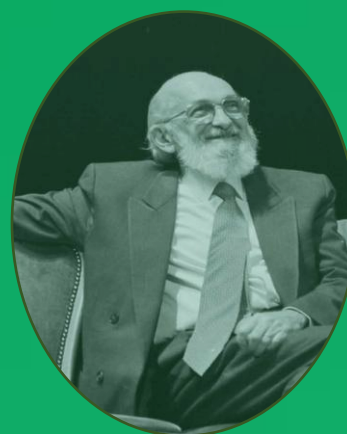
## OUTRAS LEITURAS RELACIONADAS À ORGANIZAÇÃO DIDÁTICA DE ESTUDOS



☞ <http://www.proestudo.ufscar.br/pt-br/leituras>

## LINKS PARA ACESSO AOS LIVROS DE PAULO FREIRE

- ☞ [A Importância do Ato de Ler](#)
- ☞ [A Propósito de uma Administração](#)
- ☞ [Ação Cultural para a Liberdade](#)
- ☞ [Cartas à Guiné-Bissau Educação como Prática da Liberdade](#)
- ☞ [Educadores de Rua, uma Abordagem Crítica](#)
- ☞ [Extensão ou Comunicação](#)
- ☞ [Medo e Ousadia](#)
- ☞ [Pedagogia da Autonomia Pedagogia da Esperança Pedagogia: Diálogo e Conflito](#)
- ☞ [Pedagogia do Oprimido Política e Educação](#)
- ☞ [Por uma Pedagogia da Pergunta](#)



- ☞ [Professora Sim, Tia Não](#)
- ☞ [Paulo Freire para Educadores – Vera Barreto](#)
- ☞ [Pedagogia da Indignação](#)

Fonte: D Space™.

<http://www.acervo.paulofreire.org:8080/jspui/handle/7891/2928>

# CONHEÇA AS AÇÕES INSTITUCIONAIS DE ENSINO DA UNIVERSIDADE

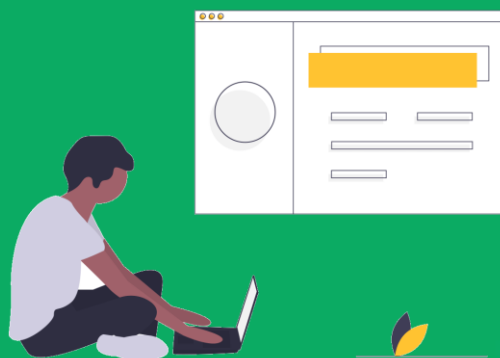
## 3.1 PROGRAMA DE MONITORIA ACADÊMICA E PROENSINO: APOIO AO DISCENTE EM DISCIPLINAS E AÇÕES DE ENSINO NA UFOPA

### PROGRAMA DE MONITORIA ACADÊMICA (PMA)

O Programa de Monitoria Acadêmica é uma ação institucional direcionada ao fortalecimento dos cursos de graduação e incentivo ao desenvolvimento de metodologias, recursos didáticos, procedimentos, avaliações e tecnologias voltados para o ensino e aprendizagem na graduação, envolvendo docentes e discentes, respectivamente, na condição de orientadores e monitores, a ser efetivado por meio de projetos de monitoria e projetos de ensino integrados, em conformidade com o respectivo Projeto Pedagógico de cada Curso.

O Programa é gerenciado pela Proen, a partir da realização de editais com participação das Unidades/Campi, com desenvolvimento de projetos de docentes e orientações de discentes, na condição de monitores de disciplinas, de laboratórios ou projetos de ensino. Tem por finalidade atender a demanda de apoio pedagógico às atividades de ensino e tem como fundamento a Política de Ensino e Apoio ao Discente, prevista no Plano de Desenvolvimento Institucional (2017-2023), Instrução Normativa nº 1/2012-Proen, de 09.05.2012 e Políticas de Ações Afirmativas e de Acessibilidade.

## PROENSINO



O PROENSINO visa fomentar o desenvolvimento de ações de ensino, no âmbito da política institucional em prol da comunidade acadêmica, pautando-se nas normativas da Lei nº 13.005/2014 do Plano Nacional da Educação (2014-2024), da Política de Assistência Estudantil da Ufopa (Resolução nº 210/2017, de 22 de agosto de 2017, da Resolução 200/2017/Ufopa, de 08 de junho de 2017, do Plano de Desenvolvimento Institucional e Resolução nº 184/2017-Consepe/Ufopa), sendo implementada por Edital específico.

As ações de ensino têm como principal objetivo a melhoria do desempenho acadêmico dos estudantes matriculados em áreas/cursos com elevado índice de retenção e/ou evasão acadêmica, fortalecimento e melhoria do ensino dos cursos de graduação da Ufopa. Considera-se ação de ensino, no âmbito do Programa:

- ▶ Cursos de curta duração/atividades de apoio pedagógico de acompanhamento aos estudantes; monitorias, oficinas de aprendizagem, grupos de estudo, iniciação à docência, produção de material didático e eventos envolvendo a Educação básica, planejados e executados no âmbito de vigência da bolsa (feiras, mostras científicas, exposições, etc). Todas as ações são orientadas por docente proponente, com plano de trabalho aprovado e homologado pela Proen, com discentes bolsistas e voluntários.

## DICA IMPORTANTE!

Você discente pode verificar no seu Curso, quais os docentes com projetos e monitores cadastrados em vigência para possibilidade de apoio em disciplinas, em consonância ao projeto cadastrado.



## Onde você pode encontrar informações sobre o programa e projetos cadastrados?

Site da Proen (<http://www.ufopa.edu.br/proen>), na aba Programa de Monitoria ou em Editais Abertos:

- ☞ <http://www.ufopa.edu.br/proen/diretoria-de-ensino/programa-de-monitoria-2/>
- ☞ <http://www.ufopa.edu.br/proen/editais/editais-abertos/>

Ou entrar em caso de dúvidas, pode entrar em contato com a Coordenação de Projetos Educacionais, da Diretoria de Ensino/Proen: [projetos.proen@ufopa.edu.br](mailto:projetos.proen@ufopa.edu.br).

## 3.2 GRUPOS DE ESTUDOS EM PESQUISA, EXTENSÃO E ENSINO, CANAL DE YOUTUBE E VÍDEOS RELACIONADOS

As unidades administrativas, unidades e subunidades acadêmicas tem trabalhado na construção de transmissões de conteúdos ao vivo sobre temas diversos e científicos, fundamentais pra continuação do seu processo educativo. Assim, seguem sugestões de alguns canais de conhecimento e informação da nossa universidade para você, algumas transmissões com certificação.

### Acompanhe!

- 📧 Iced Ufopa  
[https://www.youtube.com/channel/UCcVTseUn-VOu\\_pfJqYsjcQ](https://www.youtube.com/channel/UCcVTseUn-VOu_pfJqYsjcQ)
- 📧 Grupos de estudos e pesquisas da Ufopa  
[https://sigaa.ufopa.edu.br/sigaa/public/pesquisa/consulta\\_bases.jsf](https://sigaa.ufopa.edu.br/sigaa/public/pesquisa/consulta_bases.jsf)
- 📧 Grupos de Extensão da Ufopa  
<http://www.ufopa.edu.br/procce/acoes-de-extensao-1/programas-e-projetos-em-atividade/>
- 📧 Canal de youtube campus Oriximiná  
<https://www.youtube.com/channel/UC17eM4fAOkCqj87AUsUDsjA>
- 📧 Estúdio Encontro das Águas – Ufopa  
<https://www.youtube.com/channel/UCCNXpzl39zthjrXmuazbm8A>
- 📧 Residência Ufopa
- 📧 Demais canais, links e informações no site da Ufopa:  
<https://www.ufopa.edu.br>



### 3.3 LINKS PARA NORMATIVAS INTERNAS IMPORTANTES

- ☞ **Resolução Nº 325**, de 10 de julho de 2020. Aprova a Criação do **Período Letivo Especial** para discentes concluintes e dispõe sobre a oferta de componentes curriculares nos cursos de graduação, durante a emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Coronavírus (Covid-19); Disponível em: <https://sigrh.ufopa.edu.br/sigrh/downloadArquivo?idArquivo=290352&key=b178e829b557ef005e462bde69e32c2d>.
- ☞ **Nota Técnica 01/2020 PROEN**. Sistematiza parâmetros e procedimentos para **operacionalização do Período Letivo Especial**, aprovado pela Resolução Nº 325 (Consepe/Ufopa), de 13/07/2020. Disponível em: <http://www.ufopa.edu.br/media/file/site/proen/documentos/2020/08b4eb2714e5f91d684b068edfc1773a.pdf>.
- ☞ **Edital nº 13/PROGES/PROEN/UFOPA**, de 23 de julho de 2020. Concessão de **auxílio emergencial para acesso à internet** destinado a estudantes de graduação matriculados no Período Letivo Especial de que trata a Resolução nº 325/2020/CONSEPE/UFOPA. Disponível em: <http://www.ufopa.edu.br/media/file/site/proges/documentos/2020/78e88004a758db284c10bb238f02ec5e.pdf>.
- ☞ **Portal Ufopa covid-19** - Comitê de Crise, de medidas de prevenção e combate à COVID-19 que estão sendo tomadas pela Universidade Federal do Oeste do Pará. Disponível em: <http://www.ufopa.edu.br/ufopa/coronavirus/>.
- ☞ **Portal Ufopa - Plano remoto** - Resumo dos principais serviços para a comunidade dentro dos Planos de Trabalho Remoto das Unidades da Ufopa. Disponível em: <http://www.ufopa.edu.br/ufopa/plano-de-atividades-remotas/>.
- ☞ Editais, notícias e legislação **Proen**. Disponível em: <http://www.proen.edu.br>.
- ☞ Editais, notícias e legislação **Proges**. Disponível em: <http://www.proges.edu.br>.

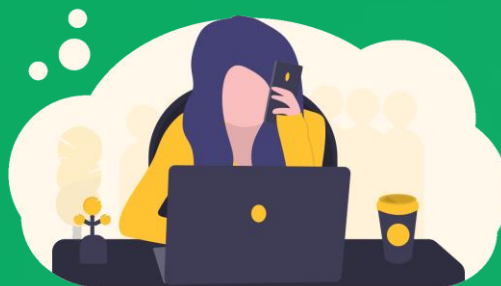


# A VOCÊ, DISCENTE PCD, INDICAÇÃO DE RECURSOS ACESSÍVEIS PARA O ESTUDO REMOTO

No esforço de construir caminhos e horizontes acessíveis para suporte do estudo remoto, reunimos e disponibilizamos links com áudios book, sites, vídeos e outros recursos para você discente PCD. Confira!

## Áudio Books

- ☞ [Paulo Freire. D Space™.](#)
- ☞ [E-book Mão na massa: ferramentas digitais para aprender e ensinar](#)
- ☞ [Fundação Dorina](#)
- ☞ [Repositório de Informação Acessível](#)
- ☞ [Acessibilidade Legal](#)
- ☞ [Amazon Discover](#)
- ☞ [Universidade Falada](#)



## Recursos Assistivos

- ☞ [Assistiva Tecnologia e Educação](#)
- ☞ [Kit necessidades especiais \(CD-ROM inclui 33 programas nas áreas da acessibilidade ao computador, do software educativo e da comunicação aumentativa\)](#)
- ☞ [Projeto Dosvox \(UFRJ\): sistema de computação destinado a atender deficientes visuais](#)
- ☞ [Sistema Motrix: sistema de computação para acesso de pessoas com tetraplegia ou deficiências motoras severas que impeçam o uso efetivo dos membros superiores](#)

## Aplicativos

- ☞ [Aplicativos de celular para pessoas com deficiência](#)
- ☞ [Universo da Inclusão](#)



## Vídeos

- ☞ [Projeto Surdos \(UFRJ\) - Canal: Assistiva Tecnologia e Educação](#)
- ☞ [FIOCRUZ: principais notícias publicadas na Agência Fiocruz de Notícias \(AFN\) traduzidas para a Língua Brasileira de Sinais \(Libras\) e com áudio em português](#)

## Links Relacionados

- ☞ [Acessibilidade na Prática](#)
- ☞ [Governo da Espanha](#)
- ☞ [Acessibilidade UFRJ:](#)
- ☞ [Núcleo de Informática na Educação Especial NIEE \(UFRGS\)  
<\[http://place.niee.ufrgs.br/place/pagina\\\_inicial/index.php\]\(http://place.niee.ufrgs.br/place/pagina\_inicial/index.php\)>](#)

# RECURSOS VIRTUAIS PARA O ENSINO DISPONÍVEIS NO SIGAA PARA VOCÊ



O Sistema de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA) otimiza o trabalho didático, pedagógico e acadêmico, possibilitando produtividade e objetividade nos processos estratégicos da universidade. Assim, a Diretoria de Registro Acadêmico (DRA) elaborou manuais do discente, docente e do coordenador do curso, apresentando, passo a passo dos recursos disponíveis no SIGAA. Os manuais possibilitam maior aprofundamento sobre suas funcionalidades, permitindo melhor interação entre professores, alunos e coordenadores de curso, facilitando os desafios da rotina do estudo remoto. **Confira!**

## MANUAIS DO DISCENTE

- [Manual de Orientação Geral do Portal Discente](#)
- [Trancamento de Matrículas](#)
- [Trancamento de Curso](#)
- [Matrícula em Turma de Férias](#)
- [Realizar Matrícula em Turma Regular](#)

Fonte: <http://www.ufopa.edu.br/proen/mais/manuais-do-sigaa-2/>

## SUMÁRIO DO MANUAL DO DISCENTE

1. Auto cadastro .....	3
2. Acesso .....	4
3. Recuperar Senha.....	5
4. Portal do Discente.....	7
5. Atualizar Foto e Perfil.....	8
6. Meus Dados Pessoais .....	9
7. Minhas Notas .....	10
8. Atestado de Matrícula.....	12
9. Consultar Histórico.....	13
10. Emitir Declaração de Vínculo .....	16
11. Atendimento ao Aluno .....	18
12. Página do Curso .....	19
13. Página Principal da Turma Virtual.....	20
14. Página Principal da Turma Virtual.....	21
15. Turma Virtual – Aba Turma.....	22
16. Turma Virtual – Aba Alunos .....	23
17. Turma Virtual – Aba Materiais .....	23
18. Turma Virtual – Aba Atividades.....	24
19. Turma Virtual – Aba Estatística .....	24
20. Turma Virtual – Aba Ajuda .....	25
21. Turma Virtual – Área de Trabalho .....	25
22. Turma Virtual – Painel de Notícias.....	26

## CONFIRA TAMBÉM OUTROS CADERNOS

- ▶ “Sequência Pedagógica Aplicada ao Ensino on-line EAD” produzido pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), que tem como objetivo apresentar orientações gerais para organização didático-pedagógica no ensino on-line. Além de, também, tratar sobre funcionalidades do SIGAA.

Disponível em:

<https://www.progesp.ufrn.br/storage/documentos/KkWt7A0hKzDnK0zqjEm8VEwodS5yiCn18lhj2Tof.pdf>.

- ▶ “Guia da UFRJ para o Ensino Remoto Emergencial” produzido pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), orienta para o uso dos ambientes virtuais como base das aulas e atividades remotas.

Disponível em: <http://www.im.ufrj.br/images/documentos/guia-ere-ufrj-15-julho-versao1.pdf>.



# ESTUDO REMOTO E SEU BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL



Neste delicado momento nos solidarizamos com todas famílias que perderam entes queridos em decorrência da pandemia de Covid-19. Esse período tem nos exigido cuidados redobrados em atenção a saúde do corpo e da mente, por isso, indicamos projetos e links relacionados à promoção do bem-estar físico e mental para auxílio no enfrentamento de momentos tão sensíveis. Confira as sugestões!

## PROJETO XÔ, DOR NAS COSTAS!



Desenvolvido pela Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV) da Ufopa, oferta aulas online de exercícios físicos. São aulas on-line, com duração de 10 minutos, com exercícios fáceis e alongamentos para os iniciantes em atividades físicas. Ao todo são 20 aulas disponíveis pelo link [https://www.youtube.com/results?search\\_query=projeto+xo+dor+nas+costas](https://www.youtube.com/results?search_query=projeto+xo+dor+nas+costas)

## ACESSE ÀS AULAS ON-LINE

- 🔗 Dia 1: <https://www.facebook.com/dsqvufopa/videos/648600329021750>
- 🔗 Dia 2: <https://www.facebook.com/dsqvufopa/videos/2610220822417692>
- 🔗 Dia 3: <https://www.facebook.com/dsqvufopa/videos/595164721354491>
- 🔗 Dia 4: <https://www.facebook.com/dsqvufopa/videos/752614118604757>
- 🔗 Dia 5: <https://www.facebook.com/dsqvufopa/videos/649923352258047>

**Aproveite, se exercite! Cuide do seu corpo e mente!**

## 6 DICAS DE SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA, CONFORME ORIENTAÇÕES DA OMS

1. Controle seu acesso a informações sobre o coronavírus;
2. Use as redes sociais como aliadas;
3. Seja solidário;
4. Pare e se escute;
5. Reconheça o trabalho dos profissionais de saúde;
6. Espalhe histórias positivas.



## DICAS PARA CONTROLAR ESTRESSE E ANSIEDADE

- ☞ [Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia](#)
- ☞ [Cartilha Cuidando da sua saúde mental em tempos de coronavírus](#)

A Cartilha Cuidando da sua saúde mental em tempos de coronavírus foi produzida pelo Laboratório de Terapia Ocupacional e Saúde Mental “LaFollia”, da Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR), em parceria com Vozes da Saúde Mental na atenção à crise do Covic-10, Coletivo Adelante e Núcleo RJ da Associação Brasileira de Ensino de Psicologia (ABEP-J).

- ☞ [Cartilha 10 atividades de lazer para fazer em casa](#): desenvolvida pela Coordenação de Esporte e Lazer da Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida da Ufopa.

**PRECISA DE APOIO INSTITUCIONAL?**

**PROCURE NOSSOS SETORES**



### **Pro-reitoria de Ensino de Graduação**

Diretoria de Ensino

Coordenação de Ensino

Coordenação de Projetos Educacionais

Coordenação de Estágio

[proen@ufopa.edu.br](mailto:proen@ufopa.edu.br)

[de.proen@ufopa.edu.br](mailto:de.proen@ufopa.edu.br)

[coord.ensino@ufopa.edu.br](mailto:coord.ensino@ufopa.edu.br)

[projetos.proen@ufopa.edu.br](mailto:projetos.proen@ufopa.edu.br)

[estagio.proen@ufopa.edu.br](mailto:estagio.proen@ufopa.edu.br)

### **Pro-reitoria de Gestão Estudantil**

Central de Informação ao Estudante

Diretoria de Políticas Estudantis e Ações  
Afirmativas

Núcleo de Acessibilidade

Diretoria de Acompanhamento Estudantil

Núcleo de Psicologia

Núcleo de Pedagogia

[proges.gabinete@ufopa.edu.br](mailto:proges.gabinete@ufopa.edu.br)

[dae.proges@ufopa.edu.br](mailto:dae.proges@ufopa.edu.br)

[dpeaa.proges@ufopa.edu.br](mailto:dpeaa.proges@ufopa.edu.br)

[nucleodeacessibilidade@ufopa.edu.br](mailto:nucleodeacessibilidade@ufopa.edu.br)

[dae.proges@ufopa.edu.br](mailto:dae.proges@ufopa.edu.br)

[psicologia.proges@gmail.com](mailto:psicologia.proges@gmail.com)

[pedagogia.proges@gmail.com](mailto:pedagogia.proges@gmail.com)



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ**  
**PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO**

