

## Atividade 03

Francis Borges Oliveira  
RA 21202010075  
[francis.oliveira@ufabc.edu.br](mailto:francis.oliveira@ufabc.edu.br)

São Bernardo do Campo, 11 de Outubro de 2020

### 1 Identificação do documento

- Título do documento: Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity [1]
- Nome completo do autor principal: Todd C. Peterson
- Área de pesquisa do autor principal: Ciências Neurológicas
- Número de citações do documento: 2
- Índice-h do autor principal: 8

### 2 Liste duas perguntas que o documento tenta responder

- Como cientistas podem escrever mais e melhor ?
- Quais hábitos podem lhe ajudar a desenvolver uma rotina de escrita ?

### 3 Liste duas publicações ‘importantes’ que citaram o documento

- Reflective Strategies for Coaching College-Bound Writers: Minding Their Paws and Q’s [2]
- Aspectos a considerar antes de someter un manuscrito original a la revista Atención Familiar [3]

### 4 Resumo (limite aproximado de 500 palavras)

O artigo “Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity” [1] relata o quanto a escrita é importante para um cientista ou pesquisador e descreve 10 regras que ajudam a melhorar a escrita e adquirir o hábito de escrever bem e com frequência.

O campo da ciência requer que exista uma comunicação com diversas audiências, para que as mais recentes descobertas cheguem até elas e o conhecimento científico seja compartilhado. Saber escrever bem é uma atividade essencial para atingir esse objetivo, pois através da escrita os cientistas conseguem divulgar suas pesquisas e se comunicar com sua audiência. Além disso, a escrita também está envolvida diretamente em outras atividades dos cientistas, como dissertações e teses para obtenção de títulos acadêmicos, requisição de fundos para pesquisa, etc.

Escrever todos os dias, mesmo que por pouco tempo, melhora nosso raciocínio e produtividade como cientistas. A escrita provê espaço para reflexão e permite o amadurecimento de novas idéias. Existe uma frase de Scott Montgomery que diz: “O pensamento limpo pode emergir da escrita limpa”, em muitos casos o processo de escrita é por onde os cientistas compreendem a forma real e implicações

---

de seu trabalho, porém mesmo com as melhores intenções é muito fácil adiar o processo de escrita por diversos motivos como: Falta de inspiração, motivação, procrastinação, perfeccionismo, etc. Para evitar estes problemas, é necessário estabelecer uma prática deliberada de escrita e para isso vamos citar 10 regras que podem ajudar a melhorar a escrita e o seu pensamento como cientista:

- Regra 1: Separe um tempo para escrita - Comprometa-se a escrever pelo menos de três a quatro vezes por semana, o ponto essencial para escrever é escrever com regularidade. Escolha um horário que se encaixe melhor na sua rotina, por exemplo: Se ler antes de dormir não se mostrar produtivo pois é um horário que geralmente você está exausto, escolha um horário pela manhã. Um tempo de 15 a 30 minutos deve ser suficiente, pois mesmo períodos curtos podem melhorar significativamente sua produtividade. Crie um lembrete para não esquecer do horário.
- Regra 2: Crie um ambiente que funcione para você - Escolha um ambiente que melhor se adapte as suas necessidades: Algumas pessoas gostam de trabalhar em um café ou em um vó, outras preferem o silêncio total, escolha o ambiente em que você se sinta mais confortável e produtivo. Após escolher o ambiente, evite distrações como emails, mensagens de celular, internet, etc. pois elas criam oportunidades de procrastinação, interrompem seu pensamento e consomem o seu tempo de escrita. Se necessário desligue a internet ou o smartphone.
- Regra 3: Escreva primeiro, edite depois - Não se preocupe em escrever o documento perfeito logo de primeira, apenas escreva. Comece a escrever e aproveite sua criatividade, edite e execute melhorias apenas depois de terminar a escrita.
- Regra 4: Utilize gatilhos para desenvolver um hábito de escrita produtivo - Mantenha um hábito para ajudar a reduzir a ansiedade. Por exemplo: Faça uma caminhada sempre antes de começar a escrever ou faça um café. Invista algum tempo tentando encontrar gatilhos que ajudem a manter sua rotina de escrita, seu objetivo é torna-lá um hábito como escovar os dentes ou tomar café da manhã.
- Regra 5: Seja responsável - Estabelecer um hábito é difícil e requer responsabilidade. Uma boa forma de estimular a responsabilidade é criar recompensas: Tome uma segunda xícara de café após a leitura, veja algum vídeo, abra o seu site de esportes favorito, etc. Faça alguma coisa que lhe traga prazer após a leitura, isso ajuda a manter o foco no seu objetivo.
- Regra 6: Procure feedback - Não tenha medo de compartilhar seus rascunhos com outras pessoas, a escrita não precisa ser um ato solitário. Compartilhe e peça feedback para amigos e colegas, não necessariamente cientistas, você pode pedir para eles revisarem algo em específico caso isto seja do seu interesse, revisar a gramática, verificar se a introdução está clara, etc. Um bom processo seria pedir para cada revisor detalhar os três principais problemas encontrados. A escrita é um processo iterativo e cada revisão o ajuda a melhorá-la.
- Regra 7: Pense sobre o que você está escrevendo fora do seu horário de escrita - É comum acontecer de surgir alguma idéia brilhante quando você não está escrevendo. Pense sobre o que está escrevendo enquanto realiza outras atividades, e não apenas no seu horário dedicado a escrita. Pensar sobre o que está escrevendo, pode estimular seu desejo de escrever.
- Regra 8: Pratique, pratique e pratique - Como qualquer outra habilidade, a melhor forma de melhorar a escrita é praticar. Tente encontrar oportunidades de melhorar sua escrita, como ler outros trabalhos do mesmo gênero que o artigo que está escrevendo, por exemplo, ou participe de um curso sobre técnicas de escrita científica [4]. Tente participar de alguma comunidade de escritores e se ofereça para revisar seus manuscritos, e também envie os seus para que revisem. A leitura também o ajuda a se tornar um escritor melhor.
- Regra 9: Gerencie sua auto-crítica - Tome cuidado com sua auto-crítica sobre o que está escrevendo, pensamentos negativos podem desestimular sua prática de escrita. Tente redirecionar frases como "Há muita coisa para fazer, não vou conseguir" para pensamentos positivos: "Eu vou progredir hoje após escrever por uma hora" e lembre-se que um progresso incremental irá resultar em algo maior com o tempo.
- Regra 10: Reavalie sua prática de escrita frequentemente - É normal durante a prática de escrita ter ciclos bons e ruins durante um tempo. Tente demarcar seu progresso de alguma forma (marcando no calendário, por exemplo) e se por algum motivo sua prática estiver ruim ou não estiver no nível que deseja, pense sobre o que está te atrapalhando e desenvolva estratégias para superar as dificuldades.

---

A escrita é uma das atividades mais importantes que um cientista possui, porque ela é uma atividade crítica para compartilhar seus achados e pesquisas com a comunidade. Utilize estas dez regras para escrever mais e aumentar seu impacto como cientista.

## Referências

- [1] Peterson, T. C., S. R. Kleppner, and C. M. Botham. Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity. *PLOS Computational Biology*, 14 (10):e1006379. doi: 10.1371/journal.pcbi.1006379, 2018.
- [2] Nandini Maharaj. Reflective Strategies for Coaching College-Bound Writers: Minding Their Paws and Q's. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93:1, 35-41, DOI: 10.1080/00098655.2019.1704541, 2020.
- [3] Hernández Vargas A, Pé-rez Manjarrez FE, Mendiola Pastrana IR, López Ortiz G. Aspectos a considerar antes de someter un manuscrito original a la revista Atención Familiar. *Aten Fam*, 26(3):79-80. <http://dx.doi.org/10.22201/facmed.14058871p.2019.3.70030>, 2019
- [4] Sainani Kristin. Writing in the Sciences. Available from:<https://lagunita.stanford.edu/courses/Medicine/SciWrite-SP/SelfPaced/about>, December, 2017

## Atividade 01

Marcelo Banhos de Almeida Scavassa  
RA 21202010092  
[marcelo.scavassa@ufabc.edu.br](mailto:marcelo.scavassa@ufabc.edu.br)

Santo André, 13 de Outubro de 2020

### 1 Identificação do documento

- Título do documento: Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity [3]
- Nome completo do autor principal: Todd C. Peterson
- Área de pesquisa do autor principal: Neurologia
- Número de citações do documento: 17
- Índice-h do autor principal: 15

### 2 Liste duas perguntas que o documento tenta responder

- Como ser mais produtivo ao escrever?
- Como lidar com postergações e procrastinações ao escrever?

### 3 Liste duas publicações ‘importantes’ que citaram o documento

- Teaching Medical Writing [1]
- Reflective Strategies for Coaching College-Bound Writers: Minding Their Paws and Q’s [2]

### 4 Resumo (limite aproximado de 500 palavras)

No artigo é mostrada a importância da escrita para a ciência, isso porque além de ser a principal ferramenta de comunicação que os cientistas usam para disseminar seus conhecimentos e também conquistar suas titulações, ainda pode ser utilizada para reorganizar ideias. Os autores sugerem que a etapa da escrita não seja deixada para ser realizada próxima aos limites da entrega do projeto, mas sim como um exercício diário no qual o pesquisador pode comunicar-se consigo mesmo de maneira com que seja possível refinar ideias, pensar em novas possibilidades e ter uma visão clara do caminho que seu trabalho está seguindo. Além disso, ao estabelecer o ato da escrita e evitar possíveis postergações e procrastinações fará com que o pesquisador tenha um ganho considerável de produtividade em seu trabalho.

Diante disso, Peterson, Kleppner e Botham descrevem dez regras para aumentar a produtividade de escrita para cientistas e pesquisadores, conforme o próprio título do artigo sugere.

A primeira regra “Defina seu tempo de escrita” [3, p. 2, tradução nossa] sugere ao pesquisador definir seus momentos de escrita diária para serem realizados de três a quatro vezes por semana, em sessões

---

de 15 a 30 minutos. É importante que o pesquisador se comprometa a realizar esse hábito nos dias e horários estipulados, considerando até mesmo criação de alertas para lembrá-lo sobre a tarefa. Uma outra sugestão dada pelo artigo é a criação de um evento na agenda online relacionada a seu momento de escrita, dessa maneira são menores as chances de interrupções ou de criações de outros eventos com horários conflitantes. A medida em que o costume de escrever é adquirido, é possível considerar o aumento de tempo para cada sessão de escrita.

A segunda regra "Crie um ambiente de trabalho que realmente funcione" [3, p. 3, tradução nossa] trata da escolha de um ambiente que seja produtivo para que o pesquisador escreva. A escolha de ambiente produtivo é muito particular para cada pessoa já que algumas preferem ambientes mais dinâmicos enquanto outras preferem os mais silenciosos, o importante aqui é escolher um ambiente em que a escrita seja realizada sem distrações externas. Outro ponto interessante abordado é a capacidade de manter-se focado na escrita mesmo que tarefas paralelas venham à mente durante esse momento, evitando assim a possibilidade de procrastinação.

A terceira regra "Escreva primeiro, edite depois" [3, p. 3, tradução nossa] indica que mesmo nos momentos de dificuldade para se encontrar a melhor forma de escrever algo, ou até mesmo nos momentos de falta de criatividade, o pesquisador deve escrever da maneira como as ideias vem a sua mente, pensando nisso como um rascunho ou como iria explicar alguma ideia para uma pessoa próxima. As formalidades e as edições serão feitas posteriormente, no momento da escrita o importante é escrever.

A quarta regra "Use gatilhos para desenvolver um hábito de escrita produtivo" [3, p. 3, tradução nossa] refere-se a criação de certos hábitos a serem realizados antes, durante ou depois do momento de escrita. Dessa maneira, o hábito de escrever é adicionado à rotina do pesquisador, sendo executado de maneira regular e desenvolvendo-se.

A quinta regra "Seja responsável" [3, p. 3, tradução nossa] sugere que uma forma de manter-se comprometido com o momento de escrita é trabalhar com recompensas, sendo possível ter acesso a alguma recompensa após a realização do momento de escrita. Outra maneira de manter a responsabilidade é ter um colega pesquisador que também está realizando essa tarefa no seu dia-a-dia, assim ambos podem se motivar, seja comunicando um ao outro sobre o início e fim do momento de escrita ou até mesmo se reunindo para praticar o ato de escrever em um mesmo ambiente.

A sexta regra "Busque feedback e fale o que você espera" [3, p. 3, tradução nossa] fala sobre a importância do pesquisador pedir para feedback sobre o que foi escrito deixando claro qual o tipo de avaliação esperada. Ou seja, especificar o momento atual do trabalho e indicar ao leitor quais aspectos merecem maior atenção, como por exemplo se determinadas ideias estão sendo expostas de maneira clara. Outro ponto importante é diversificar os perfis dos leitores que irão realizar o feedbacks, variando nível de graduação e até mesmo incluindo pesquisadores de outras áreas, possibilitando ao pesquisador a análise de diferentes pontos de vistas sobre quais partes de sua escrita devem ser melhoradas.

A sétima regra "Pense no que você está escrevendo fora do seu tempo programado de escrita" [3, p. 3, tradução nossa] sugere que o pesquisador pense no que está escrevendo até mesmo em momentos além daquele da escrita, por exemplo, criando rascunhos mentais, fundamentando algum argumento ou refinando alguma parte do documento escrito. Além de ajudar a organizar ideias, isso fará com que o pesquisador queira trazer seus pensamentos à escrita e tenha mais vontade de escrever.

A oitava regra "Pratique, pratique, pratique" [3, p. 4, tradução nossa] fala sobre a importância de praticar para se tornar um melhor escritor. Essas práticas devem ser desde a busca por maiores informações sobre o assunto que está sendo escrito até mesmo ao estudo de estruturas de escritas de artigos científicos, teses etc. Além disso, nessa regra os autores destacam o quanto importante é para o pesquisador praticar o hábito da leitura com bons materiais escritos, sejam eles científicos ou não.

A nona regra "Gerencie sua conversa interna sobre a escrita" [3, p. 4, tradução nossa] alerta sobre os possíveis pensamentos pessimistas que podem surgir quando o pesquisador pensa sobre sua escrita. Esses pensamentos podem desmotivar o pesquisador e até mesmo prejudicar aquele momento reservado para escrever. É preciso ter noção de que o processo é incremental e contornar esses pensamentos substituindo-os por planos de escrita a serem realizados, por exemplo, a quantidade de tempo que será dedicada à próxima sessão de escrita.

A décima regra "Reavalie sua prática de escrita com frequência" [3, p. 4, tradução nossa] sugere que o pesquisador faça, de tempo em tempo, uma avaliação de como seu processo de escrita está, isso porque é natural que haja oscilações no desempenho desse hábito. Caso o pesquisador considere que sua prática de escrita não está boa, ele pode encontrar alguns fatores que podem estar levando-o a momentos de postergação e procrastinação em relação ao hábito de escrever. Peterson, Kleppner e Botham finalizam sua décima regra com a máxima de que a única forma de manter a produtividade de escrita é continuar escrevendo.

---

## Referências

- [1] Claire Gudex. Teaching Medical Writing. *Medical Writing*, 28(2), June 2019.
- [2] Nandini Maharaj. Reflective Strategies for Coaching College-Bound Writers: Minding Their Paws and Q's. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(1):35–641, January 2020.
- [3] Sofie R. Kleppner Todd C. Peterson and Crystal M. Botham. Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity. *PLoS Computational Biology*, 14(10):1–6, October 2018.

## Atividade 03

Mateus Figueira de Araújo  
RA 21202010108  
[m.figueira@ufabc.edu.br](mailto:m.figueira@ufabc.edu.br)

São Paulo, 13 de Outubro de 2020

### 1 Identificação do documento

- Título do documento: Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity [3]
- Nome completo do autor principal: Todd C. Peterson
- Área de pesquisa do autor principal: Resposta neuroinflamatória a AVC
- Número de citações do documento: 2
- Índice-h do autor principal: Não encontrei.

### 2 Liste duas perguntas que o documento tenta responder

- Como aumentar a produtividade na escrita científica?
- Qual processo seguir quando se está com dificuldades em escrever?

### 3 Liste duas publicações ‘importantes’ que citaram o documento

- Reflective Strategies for Coaching College-Bound Writers: Minding Their Paws and Q’s [2]
- Aspects to Consider before Submitting an Original Manuscript to Atención Familiar Journal [1]

### 4 Resumo (limite aproximado de 500 palavras)

O autor começa apresentando que como cientistas vamos sempre estar escrevendo, seja para publicarmos uma dissertação, seja para conseguir fundos para projetos ou manuscritos de artigos, e que essa habilidade deve ser algo a ser desenvolvido. Então o autor compartilha um conjunto de dez regras para tornar a escrita um hábito e para aperfeiçoá-la.

A primeira regra é separar um tempo para escrever, um horário no dia onde estará reservado para realizar aquela atividade, o autor ressalta que isso se torne algo diário ou com uma frequência de três ou quatro vezes na semana e que o escritor esteja física e mentalmente disposto. Outro ponto que ajuda a cumprir essa regra é adicionar lembretes visíveis na forma de *post-its*, alarmes de celular de forma que o objetivo lembrado seja SMART (específico, mensurável, orientado a uma ação, razoável, de tempo limitado).

A segunda regra consiste em criar um ambiente de trabalho que realmente funcione, cada pessoa possui o seu ponto ótimo para trabalhar, o autor cita exemplos de lugares com barulhos ambientes e também como biblioteca onde o silêncio, porém, o importante é encontrar esse local que melhor extrai

---

a produtividade e administrar as distrações, caso surja algo durante esse tempo de escrita que não seja realmente urgente o autor orienta a colocarmos essa tarefa em uma “to do” ao final do horário de escrita, pois o a perda do foco cria oportunidades de procrastinar, outra recomendação para manter o ambiente funcional é desabilitar os alarmes e notificações durante esse horário, pois o ato de olhar repetidas vezes o celular toma o tempo de escrita.

A terceira regra é escrever primeiro e editar depois, o tempo de escrita deve ser utilizado para fazer com que aquelas ideias que estavam na mente tomem forma no papel, se ficarmos muito concentrados em polir o texto logo na sua concepção pode atrasar muito a escrita, caso fique travado o autor recomenda colocar tudo que vem à cabeça nos primeiros cinco minutos, nomear como rascunho cru ou escrever o texto mirando em alguém que irá lê-lo e não te julgar por isso.

A quarta regra é utilizar de gatilhos para desenvolver um hábito de escrita produtivo, como o processo de escrever tem uma sensação de ansiedade atrelada é importante ligar esse hábito a algum outro que ajude a iniciar o processo de escrita, como fazer um chá, andar um pouco ou colocar uma música leve que não atrapalhe, esses gatilhos devem ser feitos antes da escrita e espalhados de forma a tornar a criar um hábito.

A quinta regra é ser responsável com o compromisso de escrever, para ajudar a mantê-lo o autor sugere se recompensar sempre após um horário de escrita, assistindo um vídeo ou pegando outro copo de café por exemplo. Outra sugestão para manter essa disciplina é enviar uma mensagem para alguém dizendo que vai começar a escrever e quando terminar, ou combinar de escrever juntos, as vezes comunicar que está escrevendo para outra pessoa pode ajudar a nos manter no hábito.

A sexta regra é procurar opiniões do texto e perguntar sobre pontos específicos, essa é uma das formas que o escritor tem de melhorar o seu texto e a sua escrita e pode ter esse retorno de opiniões colhidos tanto de cientistas quanto de não cientistas, o importante é pedir para quando alguém revisar forçar em alguns aspectos mais que outros, como clareza da ideia, construção do argumento por exemplo e pedir para que esses revisores mandem os três maiores problemas encontrados no texto em detalhes. O autor comenta que se os revisores não forem avisados sobre quais aspectos eles devem focar pode ser que acabem muito focados na parte gramatical.

A sétima regra diz respeito a pensar sobre o conteúdo da escrita fora do horário de escrever, pois isso pode ajudar no processo criativo, enquanto estiver realizando alguma outra atividade mais mecânica pensar sobre o argumento utilizado no texto ajuda a refinar as ideias para que elas fiquem mais claras na hora da escrita e com o tempo pode estimular a vontade de escrever.

A oitava regra é praticar e buscar novas de formas de melhorar a escrita, se a pessoa estiver fazendo um manuscrito uma dica que o autor dá é aprender mais sobre o gênero e cita o curso *Writing in the Sciences* para melhorar o desempenho na escrita de manuscritos. Outras dicas são ler os artigos com maiores impactos na área e entender a forma como esses autores comunicam suas pesquisas, ler o livro *Elements of Style*[4] e sempre continuar escrevendo, seja um resumo de um artigo que está lendo, manuscrito ou escrever para blogs, o importante é sempre manter a escrita.

A nona regra fala sobre administrar a voz interior sobre a escrita, o autor comenta que deve-se ficar atento sobre essa voz interna pois ela pode passar mensagens negativas que atrapalham o processo de escrita, é melhor redirecionar esses pensamentos para algo positivo como “Eu vou fazer progresso hoje escrevendo por uma hora” e com o tempo esse esforço incremental irá melhorar a escrita.

A última regra é sobre reavaliar a escrita e praticar frequentemente, o autor relembra que é normal ter altos e baixos na escrita e isso não deve desencorajar, caso tenha algo que ainda esteja segurando é importante identificar o que é (no artigo original tem uma lista de sete itens categorizando as dificuldades em escrever que os cientistas enfrentam), e traçar uma estratégia para superar essa dificuldade, sempre visando melhorar a forma de escrever.

Por fim o autor fecha o artigo reiterando que a escrita é um processo iterativo e que deve ser colocado em prática com frequência, assim como o aperfeiçoamento. Nem sempre vai ser necessário colocar todas as dez regras para melhorar a escrita, é necessário testar o quais conjuntos de regras funcionam melhor para cada cientista, porém caso surja alguma nova dificuldade o autor sugere usar o conjunto de regras apresentadas.

## Referências

- [1] Adriana Hernández Vargas, Francia Estefanía Pérez Manjarrez, Indira R Mendiola Pastrana, and Geovani López Ortiz. Aspects to consider before submitting an original manuscript to atención familiar journal. *Atención Familiar*, 26(3):70–80, 2019.
- [2] Nandini Maharaj. Reflective strategies for coaching college-bound writers: Minding their paws and q’s. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(1):35–41, 2020.



- 
- [3] Todd C Peterson, Sofie R Kleppner, and Crystal M Botham. Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity, 2018.
- [4] William Strunk. *The elements of style*. Penguin, 2007.

## **Resumo: Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity**

Elpidio Nascimento Lima Junior  
RA 21202010106  
[elpidio.junior@ufabc.edu.br](mailto:elpidio.junior@ufabc.edu.br)

São Paulo, 12 de Outubro de 2020

### **1 Identificação do documento**

- Título do documento: Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity [3]
- Nome completo do autor principal: Crystal M. Botham
- Área de pesquisa do autor principal: Neurology and Neurological Sciences
- Número de citações do documento: 4
- Índice-h do autor principal: 6

### **2 Liste duas perguntas que o documento tenta responder**

- Como desenvolver o hábito de escrever rotineiramente ?
- Como conseguir engajar o leitor de forma que ele tenha o entendimento da mensagem que estamos tentando passar através do texto?

### **3 Liste duas publicações ‘importantes’ que citaram o documento**

O critério utilizado para identificar as publicações que citaram este artigo [3] foi a busca pelo tema no Google Scholar levando em consideração a quantidade de citações que este tema obteve. A escolha dos dois artigos foi definida pela quantidade de citações da maior para a menor.

- Reflective Strategies for Coaching College-Bound Writers: Minding Their Paws and Q's[2]
- Teaching Medical Writing[1]

### **4 Resumo**

Nós como cientistas temos que externar nossos pensamentos e sentimentos, e uma boa forma de se fazer isso é escrevendo. Mas como fazer isso com uma cadência que favoreça a condução de nossos estudos e obtemos um feedback intrínseco sobre o assunto o qual estamos estudando ou contribuindo sem que afete o tempo de pesquisa ou atrapalhe o desenvolvimento do projeto em questão? A comunicação escrita é essencial para que se obtenha resultados, sejam eles com a obtenção de diplomas, contratos, parcerias ou bolsas de estudos. A clareza é item fundamental para que haja uma interpretação do texto exposto para o leitor, e para se obter esses resultados há a necessidade de se avaliar e redigir diversas versões

---

do texto até que se obtenha a versão ideal, porém para isso é preciso se empenhar e estabelecer uma sequência saudável na escrita, pois sempre encontramos ótimos motivos para procrastinar essa escrita. Este artigo trata dessas questões e para isso descreve 10 regras para melhorar essa produtividade de escrita de forma a aprimorar seu pensamento como cientista.

#### 4.1 Defina o seu tempo de escrita

Como prática diária, adote reservar um horário o qual não haja conflitos com suas atividades cotidianas ou obrigatórias e nem entrem em conflito com o seu bem-estar mental e físico, pois muitas vezes ao realizar uma atividade no final do dia, o esgotamento físico não a torna tão fluente ou prazerosa. Neste caso prefira realizar a escrita no início ou no meio do dia. Para isso desenvolva táticas de lembretes, sejam eles via post-it colados fisicamente sobre equipamentos que tem contato diariamente ou por meio de alarmes eletrônicos. Usar a agenda eletrônica é uma boa forma de se organizar. Procure ter uma recorrência de 3 a 4 vezes por semana escrevendo poucos minutos inicialmente e aumentando com o passar do tempo.

#### 4.2 Crie um ambiente de trabalho que realmente funcione

Organize-se em um ambiente sem interferências externas, sejam elas pessoais ou eletrônicas. Escolha um local de sua preferência e aprenda a administrar essas interferências para que elas não sejam constantes e contribua para a procrastinação da escrita. Resista a responder ou realizar uma tarefa que julgue ser rápida. Para organizar o que fazer depois da escrita, pode adotar a prática de listar as tarefas que forem aparecendo durante a escrita para executá-las depois, e caso deseje realmente focar na escrita, desligue os equipamentos que lhe causariam interferência durante este período.

#### 4.3 Escreva primeiro, edite depois

Foque em escrever primeiro, mesmo que haja o anseio de melhorar as frases e ou encontrar a melhor frase, resista e foque em elaborar o primeiro rascunho, pois “colocar algo no papel impulsionará o processo criativo”.

#### 4.4 Use gatilhos para desenvolver um hábito de escrita produtivo

“Manter um hábito concreto pode mudar sua atitude em relação à escrita e reduzir a ansiedade sobre como começar, como terminar e como fazer seu trabalho fluir.” Esses gatilhos podem ser interpretados por atividade que você realiza e o inspira a pensar e escrever. Sejam elas uma caminhada, assistir um filme ou participar de um estudo, escutar ou praticar música, etc... Despenda um tempo para identificar esses gatilhos de forma que a escrita seja de fato um hábito o qual foi comparado neste artigo como a ação de escovar os dentes, pois muitas vezes mesmo não querendo, precisamos fazer.

#### 4.5 Seja responsável

A responsabilidade é uma atitude que temos que ter ao estabelecer um novo compromisso, portanto “Seja responsável” consigo mesmo. Uma dica é compartilhar seu horário de escrita com um colega que possa te ajudar com este compromisso, avisando-o ao iniciar e terminar sua escrita.

#### 4.6 Busque feedback e peça o que deseja

Não tenha medo de pedir ajuda. Procure solicitar a diversas pessoas para que avaliem seu texto, sejam essas pessoas dentro ou fora de seu círculo de estudos, pois escrever com eficácia não é um processo solitário. Procure mostrar a elas onde você está no processo de evolução de sua escrita para norteá-los em quais pontos gostaria que fosse avaliado, pois muitas vezes um leitor foca somente na questão gramatical, sendo que na verdade eles poderiam ser orientados a tentar responder perguntas como por exemplo, se o **primeiro parágrafo está claro**, ou o **que eles acham que é o pronto principal do texto**, ou se o **argumento geral é persuasivo**.

#### 4.7 Pense sobre o que você está escrevendo fora do seu tempo programado de escrita

Tão importante quando se concentrar no momento da escrita, é pensar na escrita fora do tempo da escrita. Muitas vezes realizar atividades que norteiam sua pesquisa lhe dará insights que podem ser preciosos e contribuirão na sua escrita final.

---

## 4.8 Pratique, pratique, pratique

A frase: “A prática leva a perfeição” nunca fez tanto sentido! Para se tornar um bom escritor há a necessidade de aprender mais sobre como escrever e como aprender a entender como expor suas ideias engajando diversos públicos. Não se limite a um tipo de editorial, leia diversos artigos para observar como a escrita se desenvolve. Procure oferecer feedback para que os autores o tenham como parte do círculo de escritores e possam se oferecer a contribuir com sua escrita.

## 4.9 Gerencie sua conversa interna sobre a escrita

Seja positivo e não deixe que seu eu interior direcione pensamentos negativos a sua prática de escrita. Não se sinta sufocado à executá-la. Seja positivo com pensamentos graduais para que consiga alcançar seu objetivo de escrita diária.

## 4.10 Reavalie sua prática de escrita frequentemente

Revise seus hábitos e faça uma reflexão sobre o que pode estar atrapalhando sua evolução e pontue sua evolução. Como a maioria dos compromissos, pode-se ocorrer altos e baixos durante a sua condução, mas isso não pode afetar seu alto-estima para que consiga atingir o objetivo da escrita.

## 5 Conclusão

Essas 10 regras foram criadas para ter como um guia. Pode ser que utilize somente algumas delas. Se estiver observando que a sua prática de escrita estiver menos produtiva, tenham essas regras para refiná-las e atingir a melhor prática.

## Referências

- [1] Claire Gudex. Teaching Medical Writing. *EMWA*, October 2019.
- [2] Nandini Maharaj. Reflective Strategies for Coaching College-Bound Writers: Minding Their Paws and Q’s. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(1):35–41, October 2020.
- [3] Todd C. Peterson, Sofie R. Kleppner, and Crystal M. Botham. Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity. *PLoS Comput Biol*, 14(10), October 2018.

## Atividade 03

Aline Mendonça Cordeiro  
RA 2020210109  
[aline.cordeiro@ufabc.edu.br](mailto:aline.cordeiro@ufabc.edu.br)

São Paulo, 13 de outubro de 2020

### 1 Identificação do documento

- Título do documento: Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity [3]
- Nome completo do autor principal: Todd C. Peterson
- Área de pesquisa do autor principal: Ciências Neurológicas
- Número de citações do documento: 4
- Índice-h do autor principal: Não Disponível

### 2 Liste duas perguntas que o documento tenta responder

- Como aumentar a produtividade na escrita de trabalhos científicos?
- Como fazer da escrita um hábito importante na vida do pesquisador?

### 3 Liste duas publicações ‘importantes’ que citaram o documento

- Reflective Strategies for Coaching College-Bound Writers: Minding Their Paws and Q's [2]
- Teaching Medical Writing[1]

### 4 Resumo

No artigo Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity Peterson et. al apresentam como a escrita é uma ferramenta importante na geração de dados, análise e apresentação de resultados. Eles ressaltam a importância da comunicação nas ciências e que, com uma escrita mal feita pode atuar como um limitador do crescimento científico. O processo de escrever pode inclusive melhorar a pesquisa e o seu acompanhamento. Infelizmente é um hábito comum entre cientistas adiar o momento de registrar a pesquisa. Os autores ressaltam como o hábito de escrever diariamente pode melhorar o pensamento e a produtividade de pesquisadores. Os autores apresentam ainda um quadro que descreve os principais obstáculos que os cientistas podem enfrentar para resistir à escrita de seus projetos que são: avaliação, inspiração, motivação, otimização, procrastinação, separação e tentação. A partir desse ponto de vista, os autores descrevem 10 regras para que pesquisadores melhorem a sua produtividade de escrita e consequentemente o pensamento como cientista.

Regra 1: Defina seu tempo de escrita. A principal chave para escrever é escrever com regularidade, pois o ato de escrever inclusive pode inspirar boas ideias. Ter um caderno sempre consigo é uma boa prática.

---

É importante para o pesquisador comprometer-se com a escrita diária de 3 a 4 vezes por semana, definindo um horário para tal, mesmo que sejam pequenos períodos de tempo. Ao definir a meta, considerar os critérios SMART (em tradução livre: específico, mensurável, orientado para a ação, razoável, com limite de tempo). Anote essa meta em um post-it deixe onde você acessa com regularidade. Ao sentir-se confortável com sua programação de escrita, vá gradativamente aumentando esse tempo.

Regra 2: Crie um ambiente de trabalho que realmente funcione. Escolha um local em que tenha menos interferências externas, criando assim um espaço predileto para escrever. Aprender a lidar com distrações é fundamental também.

Regra 3: escreva primeiro, edite depois. Durante o tempo reservado para a escrita apenas escreva. Caso esteja com dificuldade, um bom exercício é escrever nos primeiros cinco minutos coisas aleatórias que vierem à sua cabeça. O ato de apenas colocar algo no papel pode impulsionar o processo criativo.

Regra 4: use gatilhos para desenvolver um hábito de escrita produtivo. Para garantir o desenvolvimento de seu hábito de escrever, use gatilhos, ou seja, pequenos hábitos para disparar o impulso da escrita, como caminhar, ou preparar seu chá preferido, ou ouvir uma música. Qualquer atividade que seja prazerosa, desde que tenha tempo para começar e terminar pode ser usada como gatilho para te ajudar a escrever de forma rotineira.

Regra 5: Seja responsável. Estabelecer qualquer hábito novo é difícil sem responsabilidade. Você pode trabalhar com recompensas como assistir a um pequeno vídeo, tomar mais uma xícara de café ou passar algum tempo fazendo algo recompensador. Outra forma que pode ajudar a manter o hábito de escrita é formar parceria com um colega, contactando-o ao início do processo de escrita e ao final.

Regra 6: Peça feedback e pergunte o que desejar. Como escrevemos para que alguém leia no futuro, exercitar essa submissão do seu arquivo a outrem pode contribuir para melhorar a sua escrita. Colegas de trabalho, colaboradores, pares de pesquisa e até mesmo não cientistas podem fornecer um feedback valioso sobre a clareza das suas ideias e quais os pontos em que você gostaria que eles mais se concentrassem.

Regra 7: Pense sobre o que você está escrevendo fora do seu tempo dedicado à escrita. Às vezes as melhores ideias aparecem quando estamos concentrados em tarefas alheias à pesquisa. Tirar um tempo de sua escrita para permitir que sua mente se agite é um bom exercício. Pensar na escrita pode estimular seu desejo de escrever.

Regra 8: Pratique, pratique, pratique. Assim como toda e qualquer habilidade, a prática e o treino levam a melhorarmos nossos resultados. Procurar oportunidades de aprender novos pontos de vista pode nos tornar escritores mais eficazes. Ler muito, incansavelmente também o ajudará a escrever melhor, portanto, reler artigos de alto impacto em seu campo de pesquisa e analise a eficácia dos seus autores ao comunicar suas descobertas. Cercar-se de uma comunidade de apoio com outros escritores também pode ajudar.

Regra 9: Gerencie sua voz interior sobre a escrita. Pensamentos negativos podem ser prejudiciais à prática de escrever e podem sufocá-la. Mensagens negativas e desmoralizantes devem ser substituídos por pensamentos positivos e esperançosos.

Regra 10: Reavalie sua prática de escrita frequentemente. Criar um histórico de sua escrita, talvez anotando em um calendário pode servir como um alerta quando você deixar de escrever em alguns dias. É normal o processo de pesquisa ter altos e baixos, mas isso não pode desanimá-lo pois todos os escritores devem superar a resistência ao ato de escrever em algum momento.

Os autores ainda apresentam um quadro com conselhos de escritores famosos para ajudar no hábito de escrever, do qual eu gostaria de destacar a frase de Stephen King: “O momento mais assustador é sempre antes de você começar”. Para concluir, os autores ratificam que escrever é uma das atividades mais importantes para os cientistas, pois é fundamental compartilhar nossas descobertas não somente dentro de nossa comunidade de pesquisa. Observe ainda que para você pode não ser necessário seguir todas as regras o tempo todo, cada um deve experimentar o que funciona ou não com relação a si mesmo, lembrando sempre de reavaliar se suas sessões de escrita estão mais ou menos produtivas, usando as regras de 1 a 10.

## Referências

- [1] Claire Gudex. Teaching medical writing. *Artificial intelligence and Digital Health*, 28(4), 2020.
- [2] Nandine Maharaj. Reflective strategies for coaching college-bound writers: Minding their paws and q's. *Taylor and Francis Online*, pages 35–41, 2020.
- [3] Todd C. Peterson, Sofie R. Kleppner, and Crystam M. Botham. Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity. *PLoS Computational Biology*, 14(10), 2018.

## Atividade 03

Rafael Russi Zamboni  
RA 21202020678  
[rafael.zamboni@ufabc.edu.br](mailto:rafael.zamboni@ufabc.edu.br)

São Paulo, 13 de outubro de 2020

### 1 Identificação do documento

- Título do documento: Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity [1]
- Nome completo dos autores principais: Todd C. Peterson, Sofie R. Kleppner e Crystal M. Botham
- Área de pesquisa do autores principais: Neurology, Neurological Sciences e Biosciences
- Número de citações do documento: 4
- Índice-h dos autores principais: Crystal M. Botham 6

### 2 Liste duas perguntas que o documento tenta responder

- Existe uma forma correta para aumentar a produtividade e melhora na escrita?
- Em meio a insegurança de enviar nossos textos aos editores, deveríamos nos importar com o principal público, inclusive a nós mesmos.

### 3 Liste duas publicações ‘importantes’ que citaram o documento

- Aspects to Consider before Submitting an Original Manuscript to Atención Familiar Journal [2]
- Reflective Strategies for Coaching College-Bound Writers: Minding Their Paws and Q’s [3]

### 4 Resumo

Uma boa escrita é algo singular e preenche um lugar muito significativo na carreira do cientista. O presente artigo “Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity” [1], aborda o tema com muita clareza e objetividade, focando na importância desta atividade.

Em toda a nossa carreira científica, no precisamos nos expressar de várias formas, porém uma das principais vias é, a escrita. Para conquistarmos nossos objetivos como exemplo: compartilhar as novas descobertas, redigir artigos, teses entre outros documentos. Este tipo de comunicação nos leva a um certo desconforto, pois acabamos considerando apenas os revisores que irão ler nosso trabalho, e acabamos por negligenciando quem realmente importa: nós. O autor, fala que o hábito de escrever todos os dias mesmo que por um curto período, incrementa uma significativa melhora na nossa forma de pensar além da nossa produção aumentar. Esta prática deve ser de fato feita pois além dos benefícios já comentados, teremos uma produtividade mais coesa e conseguiremos criar mais impactos. O artigo traz além das 10 regras para melhorarmos nossa escrita, duas caixas cada uma contendo valores diferentes, na primeira

---

estão os principais obstáculos que nós cientistas podemos enfrentar, já na segunda caixa estão varias frases de outros escritores, com a intenção de servirem como um motivador, um gatilho.

- **Regra 1: Tempo de Escrita** Esta regra nos faz definir o tempo que nós iremos ter durante os dias para a prática da escrita, importante escolher o melhor horário seguindo alguns critérios importantes, como distrações que não poderão ocorrer durante a escrita, melhor hora do dia, e conforme os dias forem passando, aumente este tempo.
- **Regra 2: Ambiente de Trabalho** Devemos definir um local aonde podemos escrever e trabalhar, de forma produtiva, evidente que este local varia de pessoa para pessoa. Um ponto muito bom mencionado é o a questão das interrupções, pois isso é algo que prejudica o pensamento, e a fluidez das ideias, o ideal é se dedicar apenas a escrita e nada mais.
- **Regra 3: Escreva Primeiro** Temos que nos permitir escrever sem se sentir preso, portanto evitando edições ou trocas de algumas palavras, colocar as ideias no papel alavancam o processo criativo.
- **Regra 4: Criando Gatilhos** Essencial para a prática de escrita é termos a vontade de começar a escrever. Utilizar um gatilho é uma regra simples que deve ser seguida. Criar um gatilho como fazer um bom café, ouvir uma música, ou alguma palestra de assunto correlato ao vosso trabalho, é um bom habito de se ter, pois pode nos aliviar da ansiedade e nos dar vontade de começar a escrita
- **Regra 5: Responsabilidade** Uma regra de suma importância, pois para mantermos a prática da escrita sempre, devemos ter a responsabilidade de executar e entender os benefícios que serão trazidos. O autor diz que podemos nos recompensar, quando a tarefa for concluída, podemos assistir algo que queremos ou praticar outra leitura. Ter um amigo que compartilhe essa mesma prática, pode ser que grande ajuda, pois os dois seriam um lembrete constante de que a prática deve ser feita.
- **Regra 6: Retorno** Mesmo com o desconforto de compartilhar sua escritas e seus rascunhos, essa regra nos traz a resposta de um ator do lado de fora pois, esta pessoa irá ler vossos pensamentos e entende-los. Sempre peça opiniões, e faça que o leitor foque em algo que você está tentando melhorar.
- **Regra 7: Pensar** Ter o hábito de pensar no que estamos trabalhando em nossa escrita fora do horário definido para isso, é um algo muito importante, pois quando estamos executando outra tarefa, o pensamento flui e podemos ter uma escrita mais eficaz além de despertar o desejo de escrever mais.
- **Regra 8: Prática** A prática, é algo imprescindível para qualquer atividade que gere resultados, por tanto é importante, ler sobre oque estamos trabalhando, procurar novas técnicas e abordagens, ler artigos de nossa área de pesquisa, não se limitar apenas a artigos científicos, além de se aventurar em escritas de áreas diferentes da sua, como blogs e resumos.
- **Regra 9: Controle seu Eu Interior** O pensamento negativo pode trazer resultados nocivos na nossa escrita, por tanto devemos sempre gerenciar nossa voz interna, para que sempre essa voz nos traga pensamentos e mensagens positivas.
- **Regra 10 Reavaliando a Prática** Para acompanharmos nosso crescimento como escritores, devemos frequentemente avaliar a prática para sabermos se é necessária alguma modificação ou intervenção, sempre continuar a escrever e ter boas estratégias para evitar a resistência a escrita.

O autor finaliza o artigo com a conclusão de que o importante não é seguir todas as regras o tempo todo, mas sim encontrar e experimentar algo que realmente ajude e faça a prática da escrita acontecer, por tanto se essas 10 regras simples auxilia a refinar nossa escrita e também de encontrar a melhor forma para escrever, sempre que houver obstáculos.

## Referências

- [1] Sofie R. Kleppner Crystal M. Botham, Todd C. Peterson. Ten simple rules for scientists: Improving your writing productivity. *PLoS Computational Biology*, 14(10):1–6, October 2018.



- 
- [2] Francia Estefanía Pérez Manjarrez Indira R. Mendiola Pastrana Geovani López Ortiz, Adriana Hernández Vargas. Aspects to Consider before Submitting an Original Manuscript to Atención Familiar Journal. *Atención Familiar*, 26(3):79—80, September 2019.
- [3] Nandini Maharaj. Reflective Strategies for Coaching College-Bound Writers: Minding Their Paws and Q's. *The Clearing House*, 93(1):35–41, January 2020.