

ESTUDOS, ROTINA E SAÚDE MENTAL: APRENDENDO COM A PANDEMIA

Organizadoras:

Bruna Pereira Alves Fiorin

Ana Júlia Vicentini

SÉRIE
EXTENSÃO



ESTUDOS, ROTINA E SAÚDE MENTAL: APRENDENDO COM A PANDEMIA

Organizadoras:

Bruna Pereira Alves Fiorin

Ana Júlia Vicentini

1.ª Edição

**Santa Maria
Pró-Reitoria de Extensão - UFSM
2022**



Reitor

Luciano Schuch

Vice-Reitora

Martha Bohrer Adaime

Pró-Reitor de Extensão

Flavi Ferreira Lisbôa Filho

Pró-Reitora de Extensão Substituta Cultura e Arte

Vera Lucia Portinho Vianna

Desenvolvimento Regional e Cidadania

Jaciele Carine Sell

Articulação e Fomento à Extensão

Rudiney Soares Pereira

Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão

Alice Moro Neocatto

Táís Drehmer Stein

Vinícius Lüdke Nicolini

Subdivisão de Divulgação e Eventos

Aline Berneira Saldanha

Revisão Textual

Erica Medeiros

Projeto Gráfico e Diagramação

Reginaldo Martins Barbosa Júnior

Natássia Gabaia

E82 Estudos, rotina e saúde mental [recurso eletrônico] : aprendendo com a pandemia / organizadoras: Bruna Pereira Alves Fiorin, Ana Júlia Vicentini. – 1. ed. – Santa Maria, RS : UFSM, Pró-Reitoria de Extensão, 2022.

1 e-book : il. – (Série Extensão)

ISBN 978-85-67104-61-4

1. Aprendizagem 2. Estudos 3. Saúde mental I. Fiorin, Bruna Pereira Alves II. Vicentini, Ana Júlia

CDU 159.944

371.3

613.86

CONSELHO EDITORIAL

Prof^ª. Adriana dos Santos Marmori Lima

Universidade do Estado da Bahia - UNEB

Prof^ª. Olgamir Amancia Ferreira

Universidade de Brasília - UnB

Prof^ª. Lucilene Maria de Sousa

Universidade Federal de Goiás - UFG

Prof. José Pereira da Silva

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

**Prof^ª. Maria Santana Ferreira dos Santos
Milhomem**

Universidade Federal do Tocantins - UFT

Prof. Olney Vieira da Motta

Universidade Estadual do Norte Fluminense
Darcy Ribeiro - UENF

Prof. Leonardo José Steil

Universidade Federal do ABC - UFABC

**Prof^ª. Simone Cristina Castanho Sabaini de
Melo**

Universidade Estadual do Norte do Paraná -
UENP

Prof^ª. Tatiana Ribeiro Velloso

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
- UFRB

Odair França de Carvalho

Universidade de Pernambuco - UPE

CÂMARA DE EXTENSÃO

Flavi Ferreira Lisbôa Filho
Presidente

Vera Lucia Portinho Vianna
Vice-Presidenta

José Orion Martins Ribeiro
PROPLAN

Marcia Regina Medeiros Veiga
PROGRAD

Denise Teresinha Antonelli da Veiga
CCS

Monica Elisa Dias Pons
CCSH

Andre Weissheimer de Borba
CCNE

Suzimary Specht
Politécnico

Marta Rosa Borin
CE

Luciane Sanchotene Etchepare Daronco
CEFD

Marcia Henke
CTISM

Adriano Rudi Maixner
CCR

Graciela Rabuske Hendges
CAL

Andrea Schwertner Charao
CT

Tanea Maria Bisognin Garlet
Palmeira das Missões

Fabio Beck
Cachoeira do Sul

Evandro Preuss
Frederico Westphalen

Regis Moreira Reis
TAE

Elisete Kronbauer
TAE

Suélen Ghedini Martinelli
TAE

Isabelle Rossatto Cesa
DCE

Daniel Lucas Balin
DCE

Jadete Barbosa Lambert
Sociedade

PARECERISTA AD HOC

Rosane Seeger da Silva

Cartilha aprovada em sessão ordinária da Câmara de Extensão no dia 03/09/2021.



APRESENTAÇÃO

No início de 2020, a pandemia de covid-19, que já alcançava números importantes internacionalmente, exigiu que as aulas de escolas e instituições de ensino superior se reestruturassem para passar do ensino presencial para o formato remoto, apresentando muitos desafios a professores e estudantes.

Além das adversidades que o distanciamento social trouxe para toda a população, ficar somente em casa, estudar e realizar aulas apenas pelo computador tornaram-se barreiras para a aprendizagem de muitos estudantes. Como se organizar neste novo contexto? Quais ferramentas ou técnicas ajudam? Como gerenciar o tempo para os estudos?

Além dessas preocupações, esse cenário atípico evidenciou a necessidade de um cuidado maior com a saúde mental da população como um todo, tendo em vista que a mudança na rotina e o distanciamento poderiam afetar a saúde das pessoas. A ansiedade, a depressão, o estresse, dentre outros fatores, foram desencadeados ou reforçados, e a procura por serviços de atendimento em saúde mental cresceu.

Assim, percebeu-se que estabelecer estratégias e administrar o tempo que se dedica aos estudos, às aulas, ao lazer

e à família são tarefas essenciais, mas nem sempre se consegue sem orientação. No mesmo contexto, manter-se motivado, controlar a ansiedade e cuidar da saúde mental tornou-se ainda mais desafiador. Por isso, a Subdivisão de Apoio à Aprendizagem – CAED/UFSM reuniu textos que apresentam importantes orientações para organizar um espaço de estudos adequado, seguir técnicas que auxiliam nos estudos e na potencialização da aprendizagem, gerenciar o tempo e melhorar a atenção. Além desses, apresentam-se materiais motivacionais e informativos, que têm se tornado boas ferramentas para reforçar os cuidados com a saúde mental. Então, aproveite as dicas contidas neste material, usufrua de suas potencialidades, cuide-se, faça planos e siga em frente.

Bruna Pereira Alves Fiorin
Organizadora





SUMÁRIO

1. Técnicas de estudo 9
2. Cuide da sua saúde mental..... 16
3. Organização e gestão do tempo 18
4. Higiene do sono..... 21
5. Sonhos, planos e projetos em tempos de mudança..... 22
6. Construindo hábitos de leitura em tempos de distanciamento social..... 24
7. Sugestões para lidar com crises (em tempo de distanciamento e fora dele)..... 28
8. Dificuldades de atenção em universitários 30
9. Atualizando dicas de saúde mental para quem #Ficaemcasa..... 35

1. Técnicas de estudo

Bruna Pereira Alves Fiorin
Marília Goulart

Considerando os compromissos que o estudante universitário deve cumprir durante a sua formação, aliado a momentos de distanciamento social e de aulas a distância, destaca-se a importância de uma organização própria de estudos, a partir da utilização de algumas técnicas capazes de potencializar a compreensão do conhecimento científico a ser aprendido.

Primeiro, destaca-se a relevância de:

- Criar uma rotina de estudos e ampliar hábitos de leitura e pesquisa;
- Usufruir de revistas eletrônicas e sites de busca recomendados (Google Acadêmico, Portal de Periódicos CAPES, Scielo, etc.);
- Dar continuidade (em casa) às atividades combinadas anteriormente em sala de aula;
- Estabelecer metas e objetivos a serem cumpridos em relação às disciplinas em andamento;
- Gerenciar e organizar seu tempo (escolha um local adequado, defina horários e divida as atividades a serem cumpridas);
- Utilizar métodos/técnicas de estudo.



Agora, avalie as técnicas de estudo listadas a seguir e escolha as que se adequam melhor a sua realidade e à área do conhecimento:

Kanban

Método de gestão visual que utiliza cartões coloridos (sugere-se o uso de notas adesivas) para indicar o fluxo das atividades a serem realizadas. O fluxo vai mostrar as atividades **a serem feitas**, as que estão **em andamento** e as que já foram **concluídas**. Para isso, inicie com todos as notas adesivas na coluna **Fazer** e vá movimentando cada uma delas, à medida que for desenvolvendo as atividades.



© Freepik



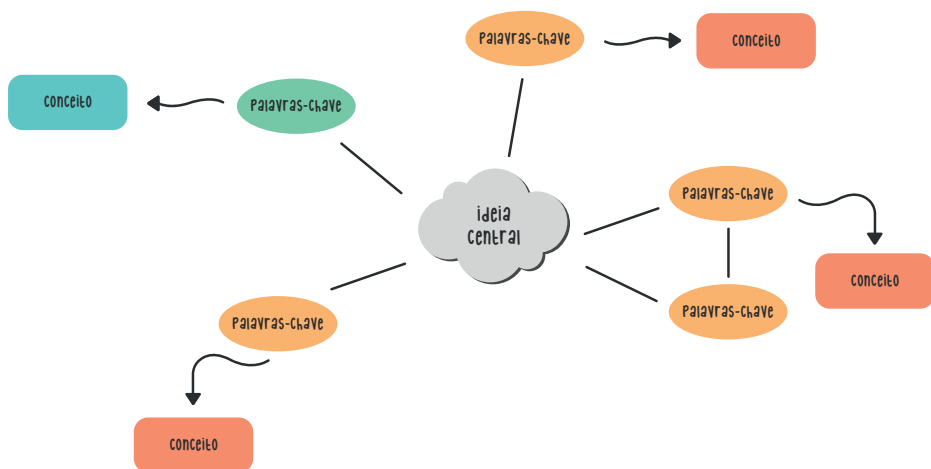
Método Cornell

Sistema de anotações utilizado para otimizar e organizar os conteúdos. Em uma folha de caderno (ou em um arquivo de texto no computador), você fará duas colunas. Na primeira, você irá inserir palavras-chave e, na coluna seguinte, irá fazer suas anotações acerca de cada item. Você pode, ainda, inserir uma linha para resumir o conteúdo organizado ou para destacar as ideias mais importantes.

palavras-chave: - - - -	anotações:
resumo:	

Mapas Mentais

Técnica que tem como propósito potencializar a aprendizagem, favorecendo a memorização, a organização e a associação dos conteúdos. Com essa técnica, é possível criar um resumo que apresente uma ideia central, a partir da qual serão feitas outras associações. Utilize setas e cores para chamar a atenção para as ideias principais!

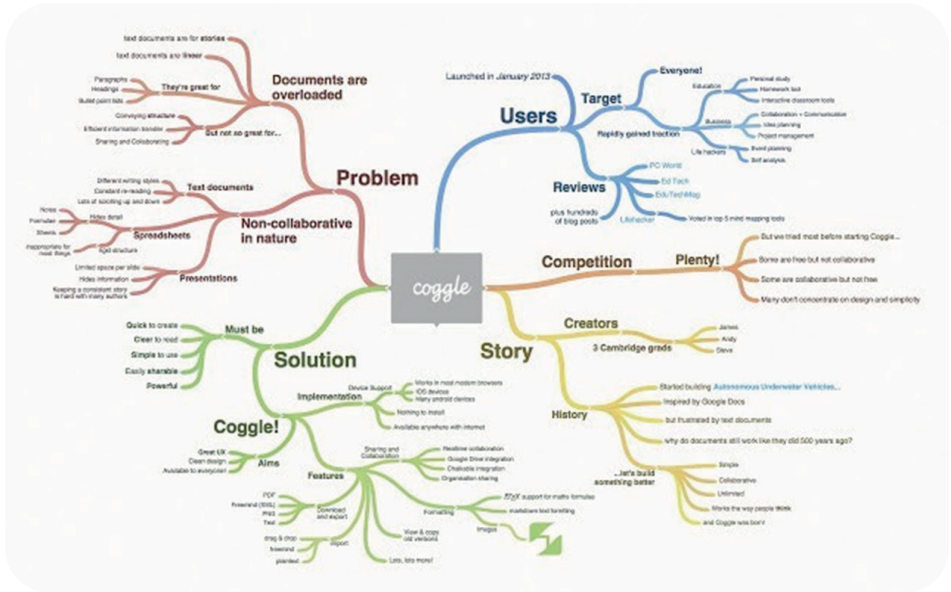


Nuvem: © photoroyalty (Freepik)



+ Sobre mapas mentais

Outra opção para quem quer investir nos estudos com mapas mentais é o COGGLE®. Dê uma conferida no link e aproveite as funcionalidades dessa ferramenta: <https://coggle.it/>

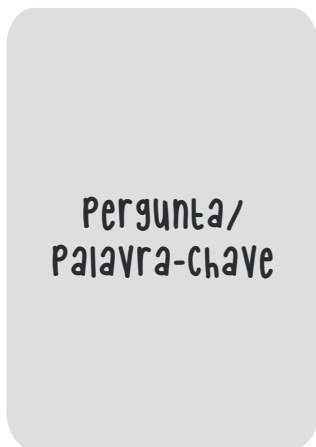


<https://coggle.it/press>

Flash Cards

Consiste na utilização de cartões para uma revisão rápida. Você trabalhará com a pergunta ou palavra-chave de um lado do cartão, e a resposta ou definição do outro. Faça um conjunto de cartões para estudar um determinado tema ou uma determinada disciplina, estude todos os cartões e, posteriormente, leia apenas a frente e tente lembrar o conceito constante no verso. Utilize os flash cards com fórmulas também (de um lado, o conceito, do outro, a fórmula).

Frente do cartão:



Verso do cartão:



Mas, se você prefere trabalhar com ferramentas digitais, que tal esta dica?

Jamboard

Ferramenta do Google® (G Suite®) que permite que você trabalhe com notas autoadesivas, imagens e escrita que possam auxiliar nos seus estudos. Ao baixar o aplicativo no smartphone, você acessa a ferramenta como uma lousa interativa, para explorar sua criatividade e criar diferentes elementos.



Fonte: <https://gsuite.google.com/products/jamboard>.

**Agora só depende de você.
Selecione as ferramentas que mais se adequam à sua realidade e inicie os estudos.**

Bom trabalho!

2. Cuide da sua saúde mental

Fernanda Oliveira Alves

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas mera ausência de doença. No período de isolamento social, perdemos alguns organizadores sociais, como horário de trabalho e de estudo, além de festividades e reuniões afetivas. Isso faz com que percamos alguns organizadores psíquicos também. A atenção à saúde mental é fundamental para o enfrentamento do distanciamento social e das mudanças emocionais experienciadas devido a ele.

Preste atenção no seu corpo

Saúde mental e física são grandes aliadas e se influenciam mutuamente.

Nosso corpo é quem faz o primeiro contato com as nossas experiências. Lembre-se de pegar sol, hidratar-se, ter uma alimentação saudável, estabelecer uma boa rotina de sono e fazer atividades físicas.

Conheça sua ansiedade

A ansiedade é uma sensação normal do ser humano, podendo ser vivida de formas e intensidades diferentes. Geralmente, apresenta-se como alerta ou defesa de medos ou expectativas. Pode vir como irritabilidade, inquietação e impaciência, e isso é um convite para observarmos como o mundo externo nos afeta. Conhecer a sua ansiedade é aceitá-la, é observar como ela se manifesta e buscar formas de não se paralisar diante dela. Os passos acima podem lhe ajudar nesse momento.

Mantenha contato com outras pessoas

Nós temos necessidade uns dos outros. É extremamente importante que possamos compartilhar experiências, para elaborá-las e compreendê-las em nós. Falar e ser escutado nos ajuda a perceber que não estamos sozinhos. Chame seus amigos, colegas e familiares. Conte como está, o que tem pensado e feito.

Busque ajuda

Vivemos um período que é novidade para todos nós. Não temos obrigação de saber como lidar com todas as situações e todos os sentimentos que nos pertencem o tempo todo. Não se cobre excessivamente.

Procure estratégias de conforto em tempos de crises. Descanse, tenha tempos de lazer, coma algo que lhe dê prazer, assista a um filme que lhe faça bem e busque ajuda profissional quando for necessário.



3. Organização e gestão do tempo

Bruna Pereira Alves Fiorin

Marília Goulart

Nestes dias de estudo em casa, a Subdivisão de Apoio à Aprendizagem - CAED/UFSM traz mais algumas orientações para ajudá-lo a se organizar e gerir o tempo de seus estudos.

O que precisa ser feito?

Estabelecer metas é uma ótima forma de conseguir visualizar quais atividades você precisa cumprir naquele dia ou naquela semana. Por isso, uma das primeiras perguntas a se fazer é: quais são suas metas?

- Leitura do artigo para a disciplina A;
- Resenha para a disciplina B;
- Exercícios da disciplina C;
- Fórum da disciplina D.

Lembre-se que você não precisa fazer tudo em um único dia. Por isso, suas metas podem ser divididas em pequenas tarefas:

- Destacar os pontos que precisarão ser contemplados na resenha a ser feita;
- Ler 15 páginas por dia;
- Resolver 20 dos 40 exercícios.

Quanto tempo precisará ser dedicado a cada atividade?

- Após listar as metas a cumprir, tente pensar em como irá realizá-las e quanto tempo precisará investir em cada uma delas;
- Defina prioridades considerando o prazo de entrega de cada atividade;
- Separe mais horas de estudo para as atividades ou disciplinas que você tem mais dificuldade;
- Neste momento, é importante considerar as ferramentas que podem ajudá-lo na administração do tempo e na sua aprendizagem.

Uma boa técnica para administrar o tempo de cada atividade é a **“Técnica do Pomodoro”**, em que você deverá intercalar o tempo de estudos (sem dar aquela espiadinha nas redes sociais) com o tempo de descanso, cronometrando esse tempo. Essa técnica vai ajudá-lo a focar no que está fazendo, evitando distrações.



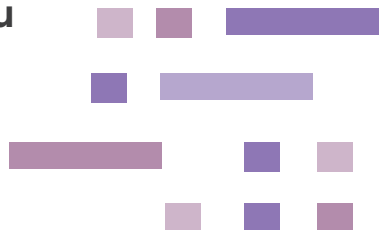
Como você aprende melhor?

Entenda como você aprende melhor e utilize essa informação ao estudar. Ao ler um artigo, por exemplo, o que lhe ajuda mais na assimilação e compreensão do conteúdo? O que deixa você mais focado?

- Ler em voz alta?
- Gravar sua leitura e escutar o que foi lido?
- Fazer um esquema ligando frases a autores e dados?
- Anotar palavras-chave?
- Fazer um resumo do que foi lido?
- Utilizar um salientador de texto para destacar as partes mais importantes?
- Marcar páginas que devem ser revisadas?

Teste essas opções!

Busque conhecer o que mais funciona para você e utilize essa informação de modo a tornar seu estudo mais produtivo!



4. Higiene do sono

Letícia Chagas

Durma bem!

Dormir bem é fundamental para manter a saúde física e mental.

Faça atividades físicas

Tenha uma rotina de atividades físicas, mas evite exercícios próximos ao horário de dormir.

Cuidado com os estimulantes

Evite açúcares, tabaco e bebidas energéticas (café, chá preto, guaraná, chimarrão, etc.) no turno da noite.

Desligue!

Evite assistir à TV ou mexer no celular quando já estiver prestes a dormir.



5. Sonhos, planos e projetos em tempos de mudança

Janine Gudolle de Souza

Ter sonhos, planos e projetos na nossa vida contribui para que tenhamos foco e persistência naquilo que fazemos. Porém, como conduzir tudo isso em tempos de mudanças? Separamos algumas dicas que podem ajudar você!

Divida seus projetos em pequenas partes

Por exemplo, se o seu objetivo é manter seu quarto organizado, o que você precisa mudar na sua rotina? Se você quer cuidar mais da família, quantas horas por semana você reservará para fazer contato? Se você quer terminar um livro em um mês, quantas páginas terá de ler por dia?

Estabeleça metas realistas

É preciso ser sincero consigo mesmo e avaliar se, efetivamente, você consegue assumir suas metas. Lembre-se que, diante de situações de crise, há um distanciamento ainda maior daquilo que planejamos e das condições reais, objetivas e materiais que temos para cumprir nossos projetos.

Tenha planos flexíveis

Tente colocar prazos para concluir as atividades e busque revisar, periodicamente, o que foi feito. Porém, seja flexível e insira uma margem para os imprevistos. É importante flexibilizar nossos planos, já que, por vezes, estes não ocorrem conforme desejávamos. A pandemia de covid-19, mais do que nunca, colocou isso à prova.

Evite sobrecarga de atividades

Compreenda quais atividades são prioridade no momento. Para evitar a sobrecarga, questione-se sobre a importância e sobre a urgência de cada uma: eu preciso assistir a tantas “lives”? Eu preciso de tantos encontros virtuais com amigos/colegas? Eu preciso ler tantas reportagens? Ver tantas séries? Quando aprendemos a dizer não, tornamos-nos mais inteiros, disponíveis e focados nas tarefas que realmente nos interessam.

REFERÊNCIAS

Adaptado de DUTRA-THOMÉ, L. et al. Dicas de como conduzir seus projetos de vida em tempos de mudanças. LAPROA (Laboratório de Estudos sobre Processos Psicossociais da Adolescência, da Adultez Emergente e Adultez), 2020.



6. Construindo hábitos de leitura em tempos de distanciamento social

Marília Goulart

O período de distanciamento social, pelo qual estamos passando já há algum tempo, provoca muitas mudanças em nosso estilo de vida. Dentre elas, está a forma de organizar o trabalho e o estudo, esta última vindo a moldar o comportamento frente ao processo de aprendizagem.

Configura-se um consenso o fato de que possuir hábitos de leitura só traz benefícios para os indivíduos. Ler estimula a criatividade, desperta o imaginário, amplia o conhecimento e a competência linguística, enriquece o vocabulário, concede ao indivíduo maiores condições de reflexão e aguça o senso crítico e a capacidade de expressão, dentre outras inúmeras benesses.

Para tanto, sugerem-se alguns procedimentos básicos e algumas diretrizes para a construção desse hábito, que pode ser colocado em prática por todos:



- Estabeleça um objetivo maior para o desenvolvimento dessa competência, de forma que ela se torne mais eficiente;



- Adquira livros de suas áreas de interesse pessoal e profissional;



- Selecione conteúdos específicos das disciplinas a serem vencidas na sua trajetória acadêmica;

■ Escolha um espaço na sua casa para fazer suas leituras, deixando-o confortável, iluminado e com um clima que favoreça essa atividade;



■ Inicie a leitura diária por um tempo reduzido, que deverá ser ampliado gradativamente, fazendo intervalos necessários para seu descanso;

■ Escolha um horário mais ou menos fixo para fazer as leituras. Alguns preferem ler durante o dia, outros gostam e entendem que é uma ótima opção fazer uma leitura antes de dormir;



■ É importante que se leia diariamente, um pouco por vez, estabelecendo prazos para a realização das leituras;

■ Seja persistente e não foque no tamanho de um livro ou de um texto. Em vez disso, aproveite cada etapa e cada avanço conquistado;





■ Certifique-se de que compreendeu o que foi lido e retome mentalmente, evitando avançar na leitura caso não tenha compreendido o que foi percebido;

■ Grife, com salientadores de texto, as partes importantes, reforçando a compreensão do que foi lido;



■ Sempre retome os trechos importantes;

■ A leitura vai ficando mais interessante à medida que se progride em sua realização e ao se conseguir relacioná-la a conhecimentos próprios já existentes, ativando, também, conhecimentos prévios sobre o assunto tratado;



■ Uma vez que a compreensão e a percepção do que foi lido são bastante subjetivas, compartilhe suas impressões com outras pessoas, ampliando discussões e trocas.



De forma geral, podem ser seguidos estes passos básicos:

- 1.** Torne o hábito claro, com a intenção de colocá-lo em prática todos os dias;
- 2.** Torne o hábito atraente, adotando um ritual motivador (ambiente preparado, um bom café, o momento mais adequado, etc.);
- 3.** Torne o hábito fácil, começando aos poucos e ampliando-o gradativamente (iniciar com 30min e ampliar o tempo até em torno de 2h);
- 4.** Torne o hábito satisfatório, com recompensas imediatas após sua realização (escolha o que lhe seja prazeroso);
- 5.** Torne o hábito de leitura algo que fará parte de sua vida, transformando-se em um leitor;
- 6.** Foque, primeiro, na consistência do ato de ler e, depois, invista na qualidade, definindo fases: fase 01 (cinco páginas por dia – em torno de 15min de leitura); fase 02 (15 páginas por dia – em torno de 1h); fase 03 (25 páginas por dia...). A última fase deverá ser seu objetivo final, tornando-se propriamente o hábito.

REFERÊNCIAS

CRAMER e CASTLE. “Incentivando o Amor pela Leitura”. Porto Alegre: Artmed, 2003. MIGUEL, Emílio Sanchez – “Compreensão e Redação de Textos: dificuldades e ajuda – “Porto Alegre: Artmed, 2002.

7. Sugestões para lidar com crises (em tempo de distanciamento e fora dele)

Ana Júlia Vicentini

1. Aceite

Parte do problema em lidar com este momento está nas nossas dificuldades **humanas** em aceitar o que acontece conosco, aceitar que não temos o controle de tudo. Ficar pensando e se preocupando não vai mudar os fatos ocorridos ou o curso do futuro. **Redirecione** essa energia para atividades que lhe façam bem.

2. Seja racional

Ok, não temos o controle sobre tudo. Porém o que eu **posso** fazer hoje, dentro das minhas **limitações**, e que pode ajudar? Posso tentar me distrair, posso tentar fazer algo para ajudar alguém... Procure opções variadas.

3. Foque no hoje

Não é de agora que desconhecemos o futuro. Por isso, tente focar no **presente**. Planeje suas atividades do dia e tente concluí-las. No fim do dia, tente pensar o que deu certo e o que lhe fez se sentir bem, para ir formando um **repertório** de ferramentas para o seu bem-estar.



4. Seja criativo

Vale até ser **bobo**. Mesmo que você faça as mesmas coisas todos os dias, como você pode fazê-las de um modo um pouco **diferente**? Se for fazer uma videochamada com os amigos, podem jantar juntos online, fazer amigo secreto de filmes, combinar de fazer uma atividade física online ao mesmo tempo... Que tal se produzir um pouco para assistir a uma série nova?

5. Faça planos

Faça planos a longo prazo também, mas foque no **presente**. O que você irá fazer quando tudo isso passar? A resposta pode ser “encontrar meus amigos”. Mas o que você pode fazer **hoje** para isso? Manter um vínculo próximo com eles por meio do contato frequente durante o distanciamento social parece ser fundamental, mesmo que virtualmente. Que tal planejarem online o reencontro após o fim da pandemia?

6. Seja realista e objetivo

Tente fazer planos **realizáveis**, considerando as opções que você tem. Se executar algum desses planos, **examine** o que deu certo e o que poderia ter sido melhor.

7. Seja grato

Em meio a tantas coisas ruins, há também muitas coisas boas que continuam acontecendo. Olhe para as pequenas coisas e agradeça por algo todos os dias, pois a gratidão traz **esperança**.



8. Dificuldades de atenção em universitários

Bruna Pereira Alves Fiorin
Marília Goulart

A atenção

A atenção, ou a falta dela, é uma queixa comum entre estudantes universitários de diferentes áreas.

Em um contexto de atividades remotas, manter a atenção acaba sendo, para muitos estudantes, ainda mais difícil.



© Freepik





Para entender o que pode envolver a desatenção, listamos alguns fatores:

Fatores internos

- Falta de interesse;
- Cansaço intelectual;
- Estado emocional;
- Sono não reparador;
- Lacunas na aprendizagem e/ou transtornos;
- Uso de medicações.

Fatores externos

- Excesso de tarefas;
- Complexidade da atividade;
- Má gestão do tempo;
- Desorganização;
- Ambiente inapropriado para o estudo;
- Excesso de estímulos.



Trabalhe de modo a minimizar os fatores que provocam a desatenção!

Falta de interesse

É muito difícil gostar de todas as disciplinas e conteúdos estudados, mas tente se envolver também com os conteúdos que você não gosta.

Cansaço intelectual

Não tente fazer tudo de uma única vez. Faça pausas e divida seu tempo entre atividades acadêmicas e de lazer.

Estado emocional

Cuide da sua saúde mental, física e emocional. Separe um tempo para se conhecer melhor e usufruir das coisas que te fazem bem.

Sono não reparador

Não estenda horas de estudos madrugada a dentro. Lembre-se de dormir bem e descansar!

Lacunagem na aprendizagem e/ou transtornos

Busque ajuda especializada.

Medicações

Não utilize medicações sem recomendação médica. Elas podem trazer mais malefícios do que benefícios.

Como potencializar a atenção?

Ambiente adequado para os estudos

- Confortável;
- Com boa iluminação;
- Sem barulho ou circulação de pessoas.

Materiais

- Deixe próximo, no momento dos estudos, somente materiais que serão utilizados, como computador, papel, caneta, livros;
- Se o celular não for parte do seu material de estudo, deixe-o desligado.

Elimine possíveis elementos distratores neste espaço!

Planejamento e organização

- Estabeleça uma rotina de estudos;
- Procure estudar em pequenas partes e conceder tempo para que cada objeto de estudo seja assimilado;
- Utilize o tempo somente com uma atividade específica, planejada;
- Estabeleça prioridades e destine um tempo maior para atividades mais importantes ou que você tenha mais dificuldades;
- Busque concluir as atividades que você propôs realizar;
- Mantenha o foco, a disciplina e a organização.

Pausas

- Faça intervalos;
- Evite a fadiga mental e respeite seus limites;
- Descanse um pouco após cumprir determinada tarefa.

Estudo e revisão

- Faça anotações durante as aulas e os estudos;
- Depois de um determinado tempo estudando, mude o conteúdo do estudo, como forma de prolongar a atenção;
- Utilize cores diferentes e destaque partes importantes encontradas nos textos;
- Use notas adesivas como recurso para fixar a atenção;
- Use jogos que envolvam e desenvolvam a concentração e a capacidade atencional.



9. Atualizando dicas de saúde mental para quem #Ficaemcasa

Ana Júlia Vicentini

Persista

Já estamos em distanciamento há algum tempo e continuamos com muitas incertezas. Não perca o foco em se manter bem! Viva um dia de cada vez. Tente fazer o que é possível hoje.

Relacionamentos

Problemas surgidos na convivência diária só poderão ser resolvidos com conversa. Porém, se a possibilidade de diálogo já se esgotou ou se você está sofrendo algum tipo de violência nesse período, busque ajuda, não fique sozinho(a)!

Atividades

Não se sinta pressionado com as atividades acadêmicas remotas. Elas são uma oportunidade de manter o contato com a universidade, com os professores e colegas, assim como com os conteúdos do seu curso.

Produzir

Ser produtivo não se refere somente ao que é acadêmico, mas, sim, ao cumprimento de alguma meta ou à realização de alguma tarefa. Lavar a louça, por exemplo, também conta!

Motiva-ação

Diante de circunstâncias tão excepcionais, é natural se sentir desanimado. Mas não espere a motivação vir: aja! Uma pequena ação pode gerar motivação para ações maiores.

Cuidado!

Evite os exageros ao "afogar as mágoas" na alimentação e no consumo de álcool e outras drogas. Se você toma alguma medicação contínua, não mude as doses sem consultar um médico.



Tenha fé

Exercite suas crenças. Fazer isso de modo coletivo é melhor ainda: participe de algo maior do que você mesmo. Que tal ajudar alguma causa ou pessoa?

Respire

Se a ansiedade estiver por perto, pesquise por exercícios de respiração e treine. A respiração diafragmática pode ajudar bastante na gestão de alguns sintomas.

Expresse-se

Criar maneiras de se expressar ajuda a organizar pensamentos e entender sentimentos. Desenhe, escreva, faça vídeos. Se puder compartilhar com alguém, melhor!

Peça ajuda

Se sentir que está muito difícil, peça ajuda de alguém em quem confia. Pense na possibilidade de procurar ajuda profissional.





UFSM
PRE