

Instituto de Ciência, Tecnologia e Inovação

Núcleo Local de Assistência Estudantil e Ações
Afirmativas



**DICAS PARA CONSEGUIR
ESTUDAR DURANTE O**
distanciamento social

MENSAGEM INICIAL

para os(as) estudantes

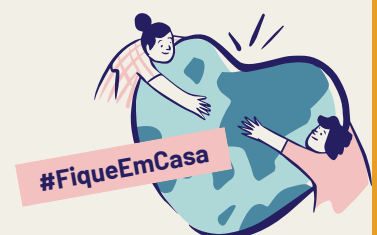
Estimados(as) estudantes,

Sem dúvidas estamos vivendo um momento ímpar na História da humanidade. O medo e a ansiedade gerados pelas incertezas concernentes ao futuro vêm deixando muitas pessoas aflitas.

Por isso, nesta mensagem inicial, queremos lembrar a vocês que esta é uma fase muito ruim, mas que VAI PASSAR!!!

Por isso, a primeira dica que a equipe do NOAE quer deixar para vocês é: durante esse período, ocupe o seu tempo com atividades saudáveis e prazerosas!

Ao longo desta cartilha, vamos enumerar algumas dicas para que vocês possam atravessar esse momento de forma mais tranquila e retornar às atividades com energia, disposição e muita alegria!



COMO ME ORGANIZAR E ME MOTIVAR

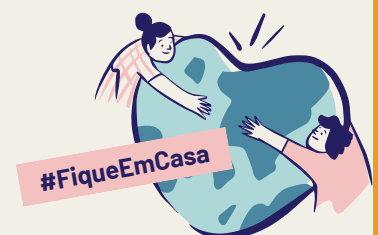
para criar/manter uma rotina de estudos? #1

O primeiro passo para responder a essa pergunta é o **AUTOCONHECIMENTO!**

Sim, pois não há uma fórmula universal de motivação para os estudos. Para conseguir estudar e manter essa rotina, cada um(a) de vocês precisa pensar:

- De quanto tempo diário/semanal eu disponho para estudar?
- Como eu posso organizá-lo de forma a respeitar o meu limite diário de concentração para estudar com qualidade? (Estudar sem entender não é estudar!)
- Em quais condições e ambientes eu estudo melhor? (Silêncio absoluto? Ouvindo música? No quarto? Lendo? Assistindo videoaulas?)
- Qual(is) assunto(s) mais me interessa(m) e com quais eu tenho mais dificuldade? Quais deles eu consigo estudar sem o auxílio direto do professor e/ou colegas mais experientes?
- Eu estudo melhor sozinho(a) ou em grupo?
- O que mais me distrai?

Dentre outras...



COMO ME ORGANIZAR E ME MOTIVAR

para criar/manter uma rotina de estudos? #2

Depois de fazer esse exercício de reflexão, você pode estabelecer dias e horários para estudar determinados assuntos. Uma boa estratégia é baixar algum modelo de planner ou criar, na própria agenda do celular, lembretes dos assuntos que você vai estudar em determinado dia e horário.



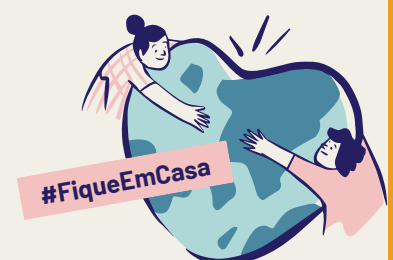
IMPORTANTE

Lembre-se de respeitar o seu tempo de concentração para estudar de modo a conseguir uma aprendizagem significativa (que faça sentido para você).

Não adianta se programar para estudar 3 horas seguidas, se depois de 30 minutos você não consegue mais fazer uma leitura ou um cálculo de forma atenta.

Faça pausas sempre que achar necessário e se está há muitos dias sem estudar, comece devagar... A aquisição de um hábito se dá de forma gradual e contínua.

Quanto mais você vai estudando, mais vai aumentando o seu tempo de concentração para os estudos!



OUTRAS DICAS PARA

criar/manter uma rotina de estudos #1

O ato de estudar e aprender envolve diversos aspectos que vão muito além de pegar um livro e um caderno e começar a ler e praticar. Para estudar com qualidade, você precisa estar bem, relaxado(a) e dedicado(a) inteiramente a esse momento.

Por isso, seguem outras dicas importantes que vão auxiliar na criação e manutenção da sua rotina de estudos no período de distanciamento social:

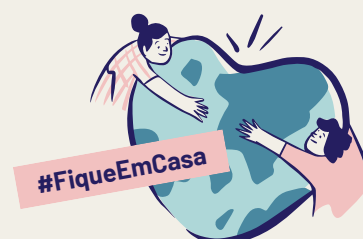
- Concilie seus estudos com outras atividades que você goste: não faz mal aproveitar o período que está em casa para dormir, navegar nas redes sociais, assistir séries ou lives dos seus artistas favoritos. Isso é saudável e ajuda a relaxar, o segredo está no equilíbrio e no planejamento!
- Aproveite e faça cursos livres, mesmo fora da sua área de formação: além de revisar os conteúdos já ministrados pelos professores na faculdade (o que é muito importante para garantir um retorno tranquilo), existem milhares de cursos interessantes e gratuitos dentro e fora dos assuntos das disciplinas da já estudadas. Aproveite o seu tempo para estudar idiomas, aprender a utilizar aquele software que alguém lhe recomendou ou mesmo aprimorar seus dotes artísticos e culinários...



OUTRAS DICAS PARA

criar/manter uma rotina de estudos #2

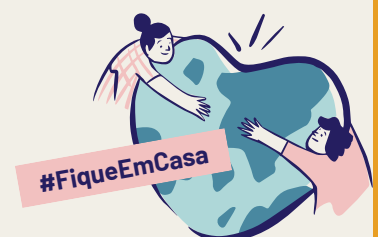
- Lembre-se da carga horária de Atividades Complementares (AC): se preferir, aproveite para fazer cursos com certificado para utilizar como AC, pois se você não tiver a carga horária mínima necessária ao final do curso, fica impedido(a) de colar grau.
- Use a tecnologia para o bem: infelizmente, as redes sociais têm sido muito utilizadas para propagar falsas notícias, aumentando a sensação de insegurança e o pânico na população. A dica é tomar muito cuidado ao repassar informações e utilizar as redes para promover reencontros, matar a saudade dos familiares e colegas e, por que não, criar grupos de estudos?
- Cuide da sua Saúde como um todo: você não precisa estar doente para cuidar da Saúde (seja a física ou a mental). A prevenção é a melhor forma de evitar problemas futuros. Uma alimentação saudável, atividades físicas que possam ser feitas em casa, exercícios de relaxamento, meditação... Há uma série de opções gratuitas disponíveis na Internet. Experimente e veja quais funcionam melhor para você. Não se esqueça também da postura!



OUTRAS DICAS PARA

criar/manter uma rotina de estudos #3

- Atenção e cuidado na forma de se relacionar com o outro: agora que estamos convivendo mais com nossos familiares, faz-se necessário ressignificar a forma com nos relacionamos com eles. Talvez você ou alguns deles estejam estressados, ansiosos ou deprimidos por conta do confinamento. Nesse momento, exercitar a empatia é fundamental! Mostre-se, sempre que puder, disposto(a) a ajudar e proponha atividades divertidas e integradoras, para tentar sair da rotina e vivenciar experiências diferenciadas: jogar em família, assistir a filmes ou séries juntos pode gerar mais proximidade e, conseqüentemente, descobertas sobre o outro e sobre si mesmo(a)!
- Se sentir que não está bem, não se apavore e peça ajuda: caso esteja sentindo algo fora do normal, físico e/ou psicologicamente, não se cale! Fale sobre como está se sentindo para alguém de sua confiança. Não tenha medo ou fique acanhado(a) para dizer que não está bem. Tratando-se de Saúde, quanto antes agirmos, melhor!



MAS E SE

eu não conseguir estudar?



TÁ TUDO BEM!

Não se culpe caso você não consiga manter uma rotina de estudos! Sem dúvidas, estamos vivenciando um momento muito complicado; algumas pessoas simplesmente não conseguirão se concentrar e TÁ TUDO BEM!

Esperamos que vocês estejam bem, é isso que importa.

Se precisarem de alguma ajuda mais específica, individualizada, estamos disponíveis para auxiliar vocês, seja em alguma questão referente a auxílios da PROAE, na criação de um plano individualizado de estudos ou para atendimento psicológico, conforme contatos abaixo:

E-mail do NOAE: noae.icti@gmail.com

Dúvidas sobre auxílios da PROAE:

fatima.coutinho@ufba.br

(Fátima - Assistente Social)

Atendimento psicológico online:

liviagv@ufba.br

(Lívia - Psicóloga)

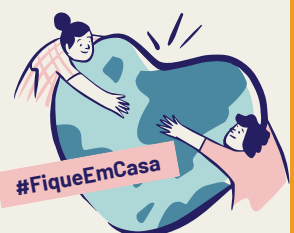
**Atendimento individualizado de
consultoria para a criação de rotina de estudos:**

laise.isabela@ufba.br

(Laise - Pedagoga)



Nosso Instagram: [@noae.icti](https://www.instagram.com/noae.icti)



FICHA TÉCNICA

e agradecimentos

IDEALIZAÇÃO E FORMATAÇÃO

Equipe NOAE:

Fátima Coutinho (Assistente Social e coordenadora do Núcleo)

Laise Almeida (Pedagoga)

Lívia Vasconcellos (Psicóloga)

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à equipe da Coordenação Técnico-Pedagógica do Instituto Federal da Bahia - Campus Feira de Santana, que gentilmente cedeu o documento "GUIA PARA ESTUDANTES: Orientações e Cuidados em período de distanciamento social", que inspirou o conteúdo desta cartilha.

