

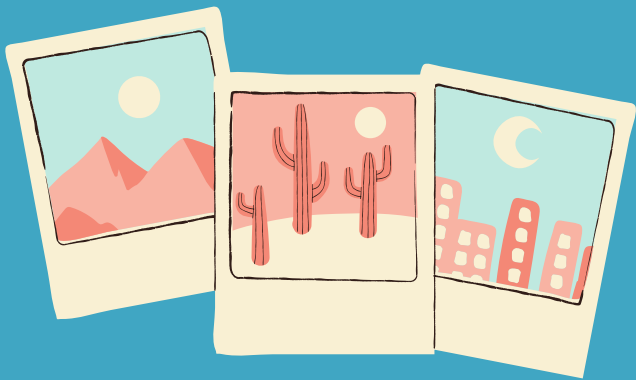


ESTUDAR NA QUARENTENA?



O QUE EU POSSO FAZER PRA ME
DEIXAR EM PAZ?

Bora falar disso?



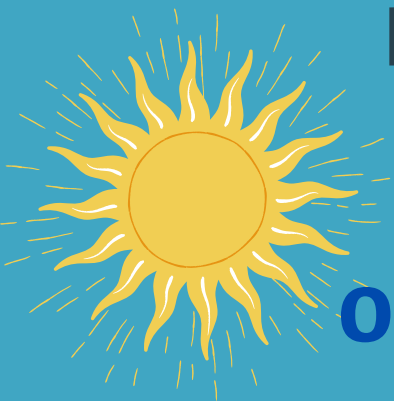
**A DINÂMICA DA SUA VIDA É
TOTALMENTE DIFERENTE NA
QUARENTENA!**

*SITUAR A SUA EMOÇÃO PARA UMA
PROPOSTA DE VIDA TOTALMENTE
DIFERENTE DE TUDO O QUE VOCÊ
JÁ VIVEU, PODE SER UM CAMINHO
INTERESSANTE.*

**COMO VOCÊ SE SENTE NESSE
CONTEXTO????**



TEM UM TURBILHÃO DE COISAS
ACONTECENDO, MUITAS
SUGESTÕES DE COMO VIVER SEU
COTIDIANO, QUE DE UMA HORA
PARA OUTRA MUDOU
COMPLETAMENTE.



**O ESFORÇO PARA COLOCAR
TUDO NO LUGAR PODE
PREJUDICAR A SUA
ADAPTAÇÃO A ESSA NOVA
FASE.**





**O QUE ESTÁ SENDO
MAIS DIFÍCIL PARA
VOCÊ?**



MEDO

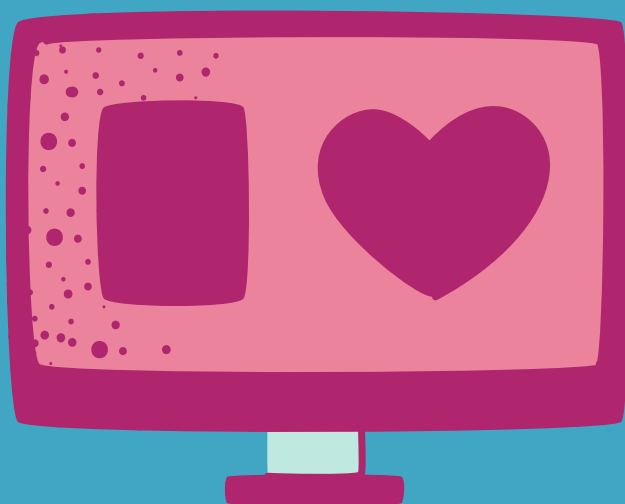
RAIVA

ANGUSTIA

SOLIDÃO

TÉDIO





O QUE ESTÁ SENDO
TRANQUILO PARA
VOCÊ?





SONO EM DIA
ÓCIO REFLEXIVO
MAIS TEMPO EM
FAMÍLIA
MAIS TEMPO
PARA VOCÊ

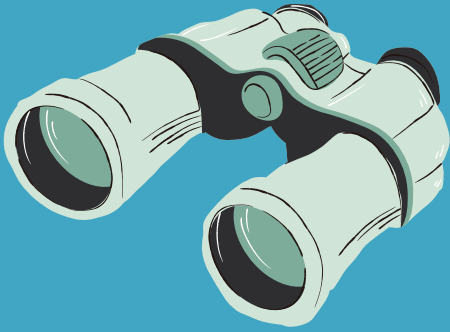


**MESMO QUE VOCÊ
SINTA QUE TUDO ESTÁ
UM CAOS.
FAÇA O EXERCÍCIO DE
PERCEBER QUE VOCÊ
TEM FEITO O QUE PODE
E CONSEGUE.**



**ACOLHA AS
SUAS
LIMITAÇÕES!**

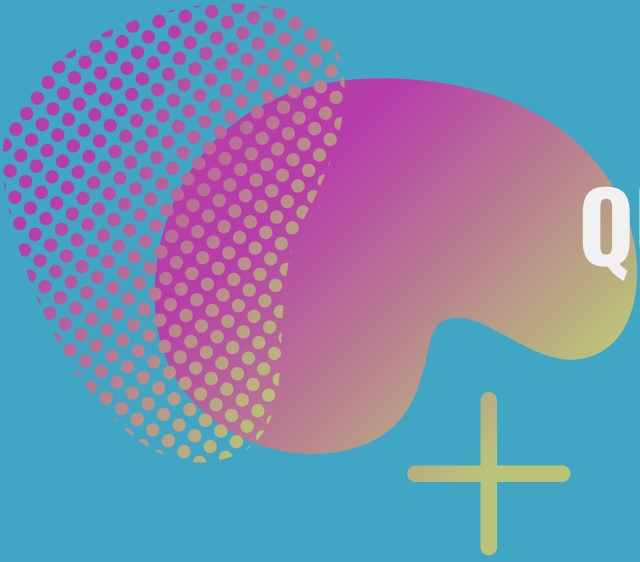
MAPEANDO AS TAREFAS



**O QUE EU NÃO POSSO
DEIXAR DE FAZER**

**O QUE EU CONSIGO
FAZER**

O QUE EU NÃO POSSO CONTROLAR



ESTUDAR NA QUARENTENA É UMA POSSIBILIDADE PARA VOCÊ?

QUAIS DEMANDAS EXTERNAS NESSE SENTIDO SE APRESENTAM PARA VOCÊ?

O QUANTO VOCÊ SENTE QUE É IMPORTANTE MANTER-SE ATIVO EM RELAÇÃO AOS ESTUDOS?

TEM ALGUMA COISA QUE VOCÊ GOSTARIA DE ESTUDAR QUE NAO TEM NADA A VER COM SEU CURSO?

COMO TEM SIDO ESSE TEMPO LONGE DA PRESSÃO DE CURSAR AQUELA DISCIPLINA QUE NÃO TE DEIXOU AVANÇAR? POR EXEMPLO.

GENTILMENTE, EU TE CONVIDO A PENSAR SOBRE ISSO.

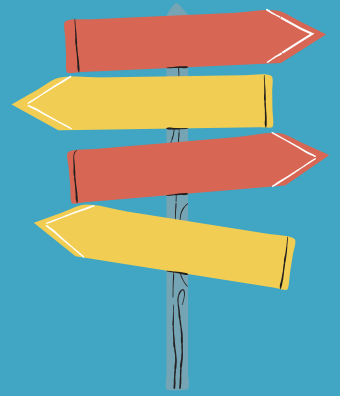


AS MINHAS AULAS ESTÃO
SUSPENSAS? LOGO QUAL É A
RAZÃO PELA QUAL EU DEVERIA
ESTUDAR?

A QUARENTENA PODE SER UM
MOMENTO PARA QUE VOCÊ DÊ UM
SIGNIFICADO DIFERENTE PARA O
CONCEITO DE "ESTUDO".
VOCÊ PODE ESCOLHER O QUE E
COMO ESTUDAR.

VOCÊ PODE CONSTRUIR UMA
RELAÇÃO DE TRANQUILIDADE
COMO CONSTRUIR NOVOS
SABERES.

JÁ TINHA PENSADO SOBRE ISSO?
É VIÁVEL PARA VOCÊ?



**ESTABELECECER ROTINA E
RESERVAR UM TEMPO PRA
ESTUDAR NA QUARENTENA
É REALMENTE UM DESAFIO.
QUANDO VOCÊ DECIDE
ESTUDAR NEM SEMPRE
CONSEGUE POIS O
CONTEXTO É OUTRO E VOCÊ
PODE NÃO TER SE
AJUSTADO A SUA NOVA
ROTINA.**



EU DECIDI ESTUDAR E AGORA? ALGUMAS DICAS PODEM TE AJUDAR

SEPARE O MATERIAL E PESQUISE
QUAIS FORMAS DE ACESSAR OS
CONTEÚDOS DO SEU INTERESSE
ESTÃO DISPONÍVEIS NESSE PERÍODO;

TENHA UM CANTINHO QUE TE AJUDE
A SE CONECTAR COM OS ESTUDOS;

DIVIDA EM PARTES AS TAREFAS E
ESTABELEÇA PRIORIDADES PARA A
EXECUÇÃO;

OBSERVE COMO SE SENTE. PENSE
SOBRE COMO VOCÊ ESTÁ
ESTUDANDO. QUAL É O SEU
OBJETIVO?

LARGANDO O PILOTO AUTOMÁTICO

É IMPORTANTE QUE SEUS OBJETIVOS DIRIJAM ESFORÇOS PARA A DIREÇÃO DA TAREFA, SENDO REALISTAS E CONCRETOS.

CUIDADO COM A AUTOSSABOTAGEM, NÃO PROPONHA CONDIÇÕES DE ESTUDO INCOMPATÍVEIS COM SUA REALIDADE.

ESTABELEÇA PRAZOS, PARA TANTO É IMPORTANTE QUE VOCÊ TENHA CLAREZA DA TAREFA.

GESTÃO DO TEMPO É IGUAL A ORGANIZAÇÃO. SE ORGANIZA MELHOR QUEM CONHECE BEM A PRÓPRIA ROTINA, PENSA SOBRE ELA E A QUESTIONA.

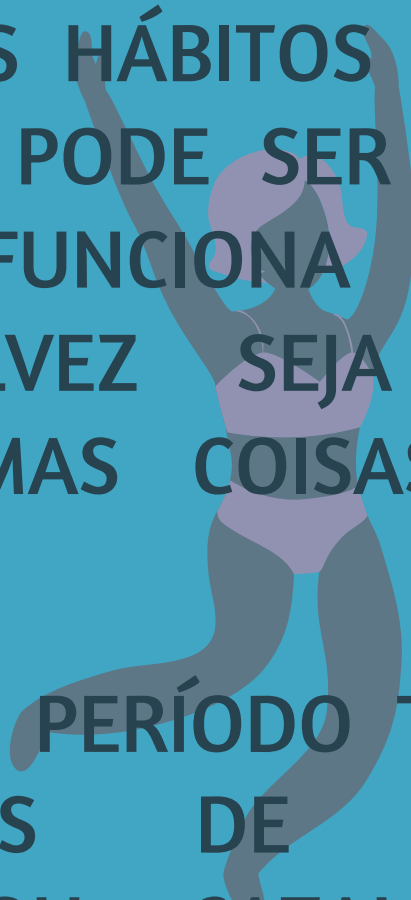
AUTORREGULAÇÃO

QUAL É O MELHOR HORÁRIO? ISSO PODE TER MUDADO NA QUARENTENA.

MANTER BONS HÁBITOS DE ANTES DA QUARENTENA PODE SER UMA OPÇÃO, MAS NÃO FUNCIONA PARA TODO MUNDO. TALVEZ SEJA NECESSÁRIO FAZER ALGUMAS COISAS DE OUTRA FORMA.

O QUE NESSE PERÍODO TE FAVORECE EM TERMOS DE ORGANIZAR, PESQUISAR OU CATALOGAR SEUS MATERIAS DE ESTUDO?

PERMITA-SE FAZER COISAS DIFERENTES, EXPERIMENTE FORMAS DE SE CONECTAR COM OS CONTEÚDOS.



E AI? COMO ESTÁ SENDO PENSAR SOBRE ESSAS COISAS?

ESTABELEÇA O GRAU DE DIFICULDADE PARA OS CONTEÚDOS QUE DESEJA ESTUDAR. CONTEÚDOS MAIS COMPLEXOS MERECEM MAIS TEMPO DA SUA DEDICAÇÃO;

OBSERVE SE MESCLAR CONTEÚDOS TE AJUDA OU ATRAPALHA. TAREFAS MAIS TRANQUILAS COM TAREFAS MAIS COMPLEXAS NO MESMO DIA FUNCIONA PARA VOCÊ?

ACOLHA SEUS PROCESSOS E EVITE SE COMPARAR COM OUTRAS PESSOAS.

OBSERVE QUE CADA PERGUNTA QUE FAZEMOS É UMA DICA PARA QUE VOCÊ ENTENDA O SEU PROCESSO DE ESTUDAR, ÚNICO E PARTICULAR.



ESTUDAR NA
QUARENTENA É UMA
POSSIBILIDADE MAS
NÃO É A ÚNICA.
PROCURE FAZER
COISAS QUE VOCÊ
GOSTE, INSERIR
AFETO NA SUA
ROTINA FAZ DELA
MUITO MAIS
PROVEITOSA.

• **SE PRECISAR DE
AJUDA, ESTAMOS
AQUI.**



diped@pr7.ufrj.br

PR7
UFRJ