



upi.apoioeducacional@ufv.br

UFV

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
VIÇOSA - MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

ORIENTAÇÕES AO/À ESTUDANTE NA VOLTA ÀS AULAS: SAÚDE MENTAL E ORGANIZAÇÃO DO TEMPO

2022



upi.apoioeducacional@ufv.br

UFV

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
VIÇOSA – MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

REITOR

Demetrius David da Silva

VICE-REITORA

Rejane Nascentes

PRÓ-REITOR DE ENSINO – PRE

João Carlos Pereira da Silva

ASSESSORES ESPECIAIS

Cristiane Aparecida Baquim

Benício José Almeida Ramalho

Sukarno Olavo Ferreira

DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR – RES

Edson Martinho Ramos

DIRETORIA DE PROGRAMAS ESPECIAIS – DIP

Michelle Nave Valadão

UNIDADE INTERDISCIPLINAR DE POLÍTICAS INCLUSIVAS – UPI

Michelle Nave Valadão

PRODUÇÃO

PRÓ-REITORIA DE ENSINO – PRE/UFV

ELABORAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Patrícia Muratori de Lima e Silva Negrão

Unidade Interdisciplinar de Políticas Inclusivas UPI/UFV

Olá, estudante!

Esse momento de retorno às aulas presenciais na Universidade Federal de Viçosa, depois de pouco mais de dois anos de atividades remotas e híbridas, é muito especial. É um momento em que a UFV se encontra novamente movimentada e alegre com a presença de todos e todas.

Damos, portanto, as boas-vindas, especialmente, aos ingressantes da UFV; não somente aos de 2022, mas também aos de 2021, os quais ainda não tinham tido a oportunidade de participar das atividades presenciais na Instituição; e, da mesma forma, aos ingressantes de 2020, já que estes tiveram apenas duas semanas de atividades presenciais naquela época na Universidade.

Entretanto, entendemos que este momento também nos apresenta novos desafios e expectativas. É importante sempre lembrar que precisamos continuar atentos às medidas sanitárias, já que a pandemia ainda não acabou. Mas, para além dessa questão, ainda temos outros pontos sobre os quais é preciso refletir, como o fato de que será necessário adaptar e reinventar estratégias que favoreçam a nossa produtividade e que previnam o adoecimento mental nesse novo tempo.

Pensando em auxiliar você nesse processo, a Pró-Reitoria de Ensino da UFV apresenta, neste documento¹, algumas orientações que podem contribuir para melhorar ainda mais o seu rendimento, a sua concentração, a sua disposição para os estudos; além de te ajudar a manter a sua saúde mental.

Esperamos que essas orientações te auxiliem nesse processo!

Muito sucesso!

¹ Este documento foi elaborado tendo como base o webinar “Saúde Mental e Organização do Tempo na volta às aulas” (promovido pela PRE/UFV e transmitido pelo canal UFV no YouTube, canal oficial da Universidade Federal de Viçosa), com

a participação da professora Lílian Perdigão Caixeta Reis, do Departamento de Educação da UFV, e do professor Henrique Pinto Gomide.

Orientações ao/à estudante na volta às aulas: Saúde Mental e Organização do Tempo

1. MANTENHA UMA ROTINA SAUDÁVEL

A UFV é um espaço privilegiado de contato com a natureza. Aproveite-a também para fazer suas atividades físicas. Você pode fazer uma caminhada na Reta, andar de bicicleta e fazer exercícios de respiração em torno do lago da Universidade. Também é relevante manter uma alimentação saudável e em quantidade adequada.

2. TENHA MOMENTOS DE LAZER

Depois que terminar suas tarefas do dia, dedique um tempo ao que você mais gosta. Você pode assistir a séries, bater papo com os amigos, acessar as redes sociais, tocar um instrumento, dedicar-se à culinária, à jardinagem e às boas leituras.

3. TENHA TEMPO PARA DESCANSO E UMA BOA NOITE DE SONO

Respeite os limites do seu corpo destinando tempo necessário para o descanso. Na hora de dormir, evite tudo o que pode te distrair para que não haja perda do tempo de sono, pois este é fundamental para o repouso e para que, no dia seguinte, você esteja disposto/a, concentrado/a e com capacidade de assimilação do conteúdo. Se for essencial usar celulares, *tablets* e computadores neste horário, para ter uma noite tranquila de sono, ative a luz azul. Entretanto, isso de nada adiantará se, depois, você ficar pensando em tudo o que precisa

ser feito no dia seguinte. Tenha a segurança de que tudo está organizado e que, no dia seguinte, você resolverá o que for necessário.

4. ORGANIZE SEU AMBIENTE PARA O ESTUDO

Escolha um ambiente organizado, livre de ruídos e com boa iluminação para estar mais concentrado durante o estudo. Antes de se sentar para estudar, separe todo o material que vai utilizar.

5. DEFINA PRIORIDADES E UM MÉTODO DE ESTUDO

Elabore um cronograma de estudos. É muito importante definir as prioridades quando se tem muitos trabalhos, avaliações e projetos. Reflita: o que devo fazer primeiro e para o que preciso dedicar mais tempo? Mesmo que o prazo para leituras, testes e trabalhos seja longo, comece antes que outras atividades sejam agendadas e não deixe para estudar na véspera das provas, pois a memória precisa de tempo para consolidar aquilo que foi estudado. Portanto, não adie e não deixe tudo para a última hora. Fique atento/a aos prazos. Além disso, é importante definir um método de estudo que esteja de acordo com o seu perfil e com as suas necessidades educacionais. Estabeleça, de forma objetiva, metas diárias de estudo e utilize o método de estudo em ciclo, assim, você estudará várias disciplinas por dia, evitará deixar de lado aquelas de que menos gosta e, ainda, fortalecerá a memorização dos conteúdos pela repetição.

Orientações ao/à estudante na volta às aulas: Saúde Mental e Organização do Tempo

6. TENHA UMA AGENDA

Não confie apenas na memória! Utilize agendas tradicionais ou *planners* divertidos e coloridos que são adequados para você separar suas atividades em categorias, prioridades e prazos. Outra sugestão é usar caneta marca-texto para grifar conceitos e trechos ou marcadores adesivos coloridos para ressaltar páginas importantes. Esses recursos são fundamentais para oferecer a você mais visibilidade do seu planejamento já que há estudos que comprovam que o uso das cores pode estimular a organização, a memória e o aprendizado. Você também pode optar por agendas digitais e aplicativos que oferecem recursos de acessibilidade, de notificações, facilitam a interação e o compartilhamento. A Universidade Federal de Viçosa aderiu ao pacote G Suite da Google, por isso, todos os estudantes da UFV têm acesso ao Gmail e, assim, também podem utilizar a agenda, o *drive* e outras ferramentas Google de forma gratuita. No Google Agenda, você pode programar eventos, criar uma sala de reunião, diferenciar compromissos por cor, programar o envio do resumo das atividades do dia para o seu e-mail, personalizar o modo de visualização, adicionar anexos aos seus compromissos, ativar notificações para se lembrar do próximo evento, interagir com outras plataformas e criar metas. No [site](https://upi.ufv.br/material-de-apoio/) da UPI (<https://upi.ufv.br/material-de-apoio/>), você encontra um Tutorial sobre o Gmail e um sobre a agenda Gmail. Outra dica é elaborar um *checklist* de afazeres diários e ir riscando as tarefas realizadas e concluídas. Isso, além de facilitar a realização de atividades, reduz a ansiedade já que, ao eliminar itens da lista, você tem a sensação de dever cumprido.

7. CONHEÇA SEU RITMO E PERSEVERE

Cada pessoa tem um ritmo para aprender, por isso, é tão relevante se conhecer e dedicar o tempo adequado a cada atividade para que ela seja bem desenvolvida e realmente proveitosa. Faça pequenos intervalos de dez ou cinco minutos a cada hora de estudo, nos quais você faça algo que te relaxe, como ouvir música, tomar um café e utilizar técnicas de respiração e de alongamento. Se encontrar desafios, mantenha a motivação estipulando metas realistas que vão evitar a frustração e lembrando-se de por que iniciou o curso ou a disciplina, de tudo pelo que já passou, de todas as suas conquistas e de onde você quer chegar. Tudo isso vai te ajudar a manter a determinação.

8. CRIE UMA ROTINA DE ESTUDOS E USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR

Crie uma rotina definindo qual o melhor horário para os seus estudos, estabelecendo previamente quais conteúdos serão estudados em cada dia e hora. Acomode as atividades mais complexas nos horários do dia em que você se considera mais ativo. Os períodos antes e depois das aulas são os momentos mais adequados para revisão e fixação de conteúdos já que ajudam a consolidar a memória. Divida o seu tempo em blocos não muito grandes de tempo para uma mesma atividade. Siga o horário de estudo estabelecido de forma rigorosa, diminuindo as atividades paralelas e evitando distrações em momentos inadequados com redes sociais, YouTube ou televisão. Para potencializar seu esforço, busque aplicativos que bloqueiam as redes sociais por um tempo, gerenciam tarefas, prazos e agendas virtuais, como o Forest ou o AppBlock. (Saiba mais sobre outros aplicativos de organização em: <https://rockcontent.com/blog/aplicativos-de-organizacao/>).

Orientações ao/à estudante na volta às aulas: Saúde Mental e Organização do Tempo

9. TRABALHE EM EQUIPE

Em atividades em grupo, aprenda a dividir funções, não se sobrecarregue. Dê oportunidade para que todos trabalhem igualmente e para que todos aprendam com o projeto desenvolvido. Também é importante compartilhar suas dúvidas e suas ideias com seus colegas. Esse recurso vai auxiliar você a entender e a revisar os conteúdos, manter elos afetivos e a sensação de integração ao grupo. Aproveite os espaços de interação da UFV, como o Café da BBT e a Lanchonete do DCE.

10. PREPARE-SE PARA UMA READAPTAÇÃO

No retorno ao período presencial, será necessário definir uma nova rotina de horários, retomar a motivação pelos estudos, retomar o hábito de estudo diário e também alguns hábitos que, durante o período remoto, puderam ser substituídos por outros, como o registro de pontos importantes destacados pelos professores durante as aulas, a leitura prévia dos materiais didáticos, as interações com os colegas e o contato mais próximo com os professores.

11. EVITE FALTAR AS AULAS

Evite faltar as aulas, a não ser por causas médicas ou sérios imprevistos, já que essas faltas vão prejudicar a sua compreensão do conteúdo e, conseqüentemente, o desenvolvimento das atividades e dos projetos. Seja um participante ativo da aula, realize os exercícios sugeridos, tire dúvidas, envolva-se com o tema que está sendo discutido e estudado, compartilhe informações e reflexões. Durante as aulas, é importante que você dê *feedbacks* ao professor, faça

comentários e pergunte quando não tiver entendido a que está sendo discutido. Isso facilita o trabalho do/a professor/a que terá como direcionar as aulas, os debates e as atividades, favorecendo a verificação e o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Além disso, a aula fica mais interessante.

12. ANOTE SEMPRE E CONSULTE MATERIAIS COMPLEMENTARES

Faça anotações sobre o que entendeu do texto, da aula e também das dúvidas que serão encaminhadas ao/a professor/a. Muitas vezes, compreendemos melhor as ideias quando escrevemos e isso ainda poupará seu tempo na hora de revisar o conteúdo. Faça fichamentos das leituras, pois um conteúdo para ser assimilado pela memória precisa ser repetido algumas vezes e colocado em prática. Além disso, evite ficar apenas no material disponibilizado na disciplina. Pesquise em outros artigos, livros, apostilas, *podcasts* ou vídeos que possam enriquecer o seu aprendizado.

13. BUSQUE APOIO QUANDO NECESSÁRIO

Caso seja necessário, entre em contato com serviços de apoio da UFV, como a Divisão Psicossocial (http://www.pcd.ufv.br/?page_id=80); a PCD (<http://www.pcd.ufv.br/>) para questões de assistência social; o Registro Escolar (<http://www.res.ufv.br/>) para comunicar sobre atestados; e o Projeto “VIVA BEM – UFV” (<https://www.facebook.com/vivabemufv>), que promove atividades que contribuem para melhorar a qualidade de vida, coordenado pela prof.^a Lilian Perdigão Reisa (vivabemufv@gmail.com).

Bons estudos!

REFERÊNCIAS

DESAFIOS DA EDUCAÇÃO. Disponível em: <https://desafiosdaeducacao.grupoa.com.br/>. Acesso em: 13 maio 2022.

GOMIDE, Henrique Pinto. REIS, Lillian Perdigão Caixeta. Webinário “Saúde Mental e Organização do Tempo na volta às aulas”. Canal UFV Web. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pgWcka7EAWA&t=2662s>. Acesso em: 13 maio 2022.

**Orientações ao/à estudante na volta às aulas:
Saúde Mental e Organização do Tempo**

PLANNERS DE ATIVIDADES ACADÊMICAS



Tel.: (31) 3612-2711
E-mail: pre@ufv.br
<http://www.pre.ufv.br/>
Ed. Arthur Bernardes, s/n – 2º andar – sl. 218 – Campus
Universitário
Universidade Federal de Viçosa
36570-900 Viçosa/MG



Horário de funcionamento: Segunda à sexta-feira, das 7h às 23h,
ininterruptamente.
Telefones: (31) 3612-2840|2841|2839
WhatsApp: +55 31 98733-9786
E-mail: upi@ufv.br | upi.apoioeducacional@ufv.br
Endereço: Av. PH Rolfs, s/n, Campus Universitário
36570-900 - Viçosa/MG
Localizada atrás da UFVcredi – SICOOB.

UFV

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
VIÇOSA - MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

mês:

2022

anotações



UFV

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
VIÇOSA - MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

mês:

2022

anotações



UFV

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
VIÇOSA - MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

mês:

2022

anotações



UFV

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
VIÇOSA - MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

mês:

2022

anotações



UFV

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
VIÇOSA - MG

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

PRE

Lembretes

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

final de semana

Grade Semanal de Horários de Estudos

Hora/ Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
...h às 7h							
7h às 8h							
8h às 9h							
9h às 10h							
10h às 11h							
12h às 13h							
14h às 15h							
16h as 17h							
17h às 18h							
18h às 19h							
19h às 20h							
20h às 21h							
21h às 22h							
22h às 23h							
23h à 24h							
00h às ...h							
OPÇÕES DE PREENCHIMENTO	Sono		Acordar		Deslocamento		Ativ. Física
	Lazer		Aula		Alimentação		
					Banho		Estudo (qual)
							Trabalho

data

disciplina

atividade

anotações

contendo

anotações

material

disciplina

material

[illegible]

anotações