



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

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA

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 na Universidade Federal de Viçosa 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 deste ano.

Entretanto, entendemos que este momento também nos apresenta novos desafios e expectativas e, por isso, temos muitos 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.

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,

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!

disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pgWcka7EAWA&t=903s>), 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, as quais fortalecem o sistema imunológico. 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, o que, além de ajudar a manter a sua saúde, ainda contribui para o aprendizado. Por exemplo, existem alguns alimentos que fornecem ao organismo o substrato necessário para a produção de dopamina, um neurotransmissor que estimula a memória, o raciocínio e até ajuda a melhorar a concentração. Você deve se lembrar ainda de tomar dez minutos de sol por dia pela manhã, pois isso auxilia na produção de vitamina D, melhora a qualidade do sono e há alguns estudos que sugerem que a exposição adequada ao sol até pode melhorar sintomas de depressão.

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. Por exemplo, o vermelho estimula a confiança e reduz a ansiedade, o verde favorece a criatividade, o amarelo é energizante e ajuda na concentração e o azul transmite calma e segurança. 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. 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.

11. 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.

12. 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

GOMIDE, Henrique Pinto. REIS, Lílian Perdigão Caixeta. Webinarário “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: 26 jan. 2023.

PLANNERS DE PLANEJAMENTO E DE ORGANIZAÇÃO ESTÃO DISPONÍVEIS NO SITE DA UPI/UFV, EM: <https://upi.ufv.br/material-de-apoio/>

PRE

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

UPI

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.