

## Cuidados em relação à organização do espaço de estudo

Material de apoio elaborado pelo  
CAEP-FMRP-USP aos estudantes de  
graduação.

Março-Abril/2020





# 4

## Encartes



1. Hábitos saudáveis
2. Cuidando do espaço de estudo
3. Organização do tempo e da rotina de estudos
4. Lidando com aspectos da ansiedade



A Pandemia  
do novo  
corona vírus  
tem  
preocupado  
todos



Uma das medidas para conter a doença, a **Organização Mundial da Saúde** recomendou o **distanciamento social**.

## Trabalhos e Estudos

A **casa** = abrigo seguro para a **saúde** e ambiente de **estudos à distância**.



Que tal  
investir alguns  
segundos na  
lavagens de  
suas mãos  
agora?

30



<https://www.youtube.com/watch?v=2h8vc-voPNQ&feature=youtu.be>





NESTE ENCARTE:

# **CUIDADOS COM O AMBIENTE DE ESTUDOS**





## Ambiente de estudos



- Procure por um **ambiente confortável**.  
(mesa, cadeira, lugar tranquilo)
- Um **desafio** é manter estudo/trabalho e casa distintos.
- Feche porta para **eliminar distrações** e avise a todos que não quer ser interrompido.





## Ambiente de estudos



- Ao escolher as disciplinas que pretende estudar, **separe os textos, roteiros e materiais**. Evite levantar a toda hora.
- Deixe **água** e algum **alimento** (fruta, p. ex.) por perto.
- Atenha-se à **iluminação** e da **ventilação**.





## Ambiente de estudos



- Proteja seu tempo. Para estudos mais complexos, é preciso **blindar blocos de tempos**, sem interrupções.
- Note se para você o **silêncio** é importante ou **ouvir sons** é melhor.
- Evite fazer muitas coisas sem foco. Se possível, **concentre-se em uma por vez**.





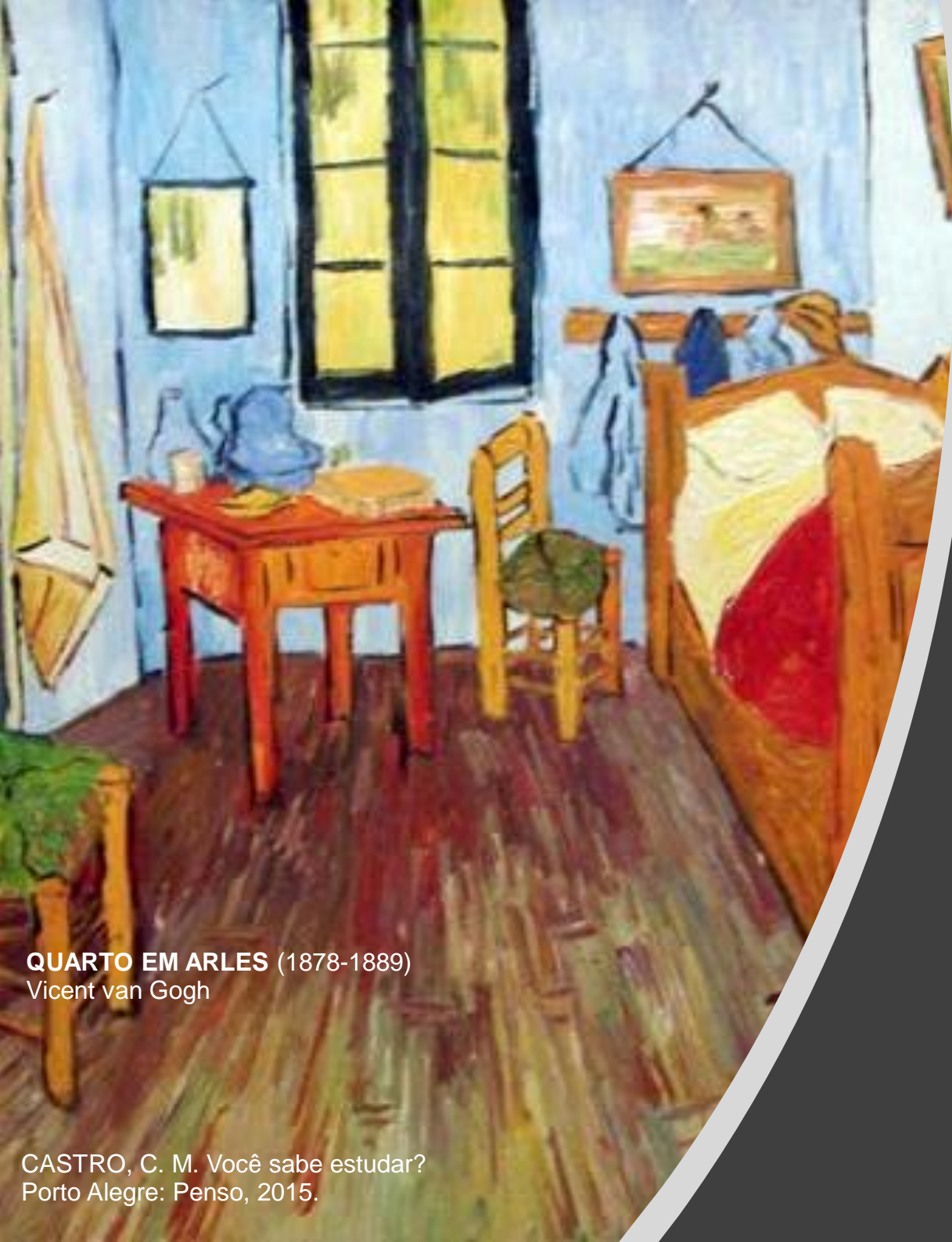


## Ambiente de estudos



- **Determine o tempo** de começar a estudar e o tempo de terminar.
- Ao terminar, **desligue** seu computador, feche seus livros.
- Estar em casa **não significa** que você deve responder a todos os chamados para estudo ou trabalho.





**QUARTO EM ARLES** (1878-1889)  
Vicent van Gogh

## EXPERIMENTE:

Em um dia em que estiver particularmente agitado e com dificuldades de concentração, tente arrumar sua mesa ou gavetas.

Refleta em seguida: ajudou?

Músicas de todos os tempos:  
<http://thenostagialmachine.com>





## Equipe CAEP-FMRP-USP

- Prof. Dr. Victor Evangelista de Faria Ferraz – Coordenador
- Prof. Dra. Maria Paula Panúncio-Pinto – Vice coordenadora
- **Educadores:**
  - Cristiane Martins Peres – Psicopedagoga
  - Rodrigo Humberto Flauzino – Pedagogo
- **Psicólogas:**
  - Gisele Curi de Barros
  - Karolina Murakami
- **Secretária:**
  - Márcia Baumann di Stasio

