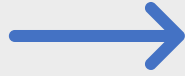


Recomendações para a manutenção de hábitos saudáveis em tempos de Pandemia do Corona vírus

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**.

COVID-19

<https://youtu.be/rAj38E7vrS8>



Atividades da graduação realizadas à distância



USP e a interrupção de aulas presenciais.

Comunicação da **Comissão de Graduação da FMRP-USP:**

“as aulas teóricas e seminários presenciais estão cancelados e deverão ser substituídos por atividades que podem ser realizadas pelo estudante à distância, mantendo-se os horários já previstos nos calendários para as mesmas”. (CG, 23/3/2020)

A **complexidade da situação** nos leva a estabelecer uma novas **rotinas**.



Cuidar da
saúde mental,
assim como
organizar a
rotina são
ações
fundamentais



Diante desse cenário, é essencial **cuidarmos de nós.**

O [CAEP](#) elaborou um material com o intuito de **auxiliar** estudantes de graduação a **organizar** parte de seus estudos e a **cuidar da saúde mental.**

Esperamos que ele lhe **ajude!**



Antes de tudo, mantenha bons hábitos em relação à prevenção do corona vírus

1. Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use álcool gel.



2. Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca (preferencialmente utilizando o cotovelo ou papel).



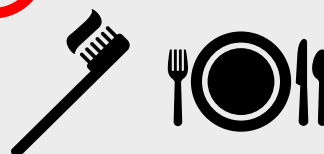
3. Evite aglomerações.



4. Mantenha os ambientes bem ventilados.



5. Não faça o compartilhamento de objetos pessoais.



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

30



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



As diferentes realidades



É importante **reconhecer que as condições** de vida da população brasileira são diversas, assim como as da comunidade estudantil.

A **FMRP**, os variados cursos e os momentos de formação e de vida **se diferem**.

Material como **uma possibilidade de orientação**, mas, procure ajustá-lo ao seu cotidiano.



Trabalhando ou estudando em casa



Trabalhar ou estudar em casa traz desafios específicos para a **concentração**.

A capacidade de **administrar o tempo** e as **habilidades de organização** devem ser exercitadas.

Trabalhar ou estudar sozinho não deve ser maçante. Estabeleça, portanto, uma certa **rotina**.





A LEITORA (1874)
Pierre August Renoir

10 hábitos saudáveis

que pode ajudá-lo/a a manter seu bem-estar durante o período de distanciamento social.

Procure segui-los ou adequá-los ao seu estilo.

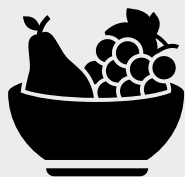




Hábitos saudáveis



- 1.** Descanse. Tente manter suas noites de sono tranquilas. **Tenha seu ritual.**
- 2.** Cuide de sua higiene pessoal.



Hábitos saudáveis

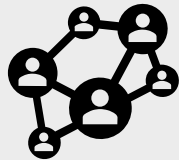


3. Procure **alimentar-se bem**. Organize seu dia respeitando horários.

4. Busque ser paciente, cordial com as pessoas **com quem convive**.



Hábitos saudáveis

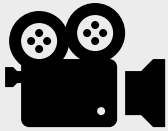


5. Crie uma lista diária de “**coisas a fazer**”.

6. **Distribua os tempos** para os afazeres domésticos, estudo, momentos de lazer/distração.



Hábitos saudáveis



7. Se tiver **animais de estimação**, não se esqueça de dar-lhes atenção.

8. Tenha momentos de **distração**, procure por bons filmes, séries, leituras, conversas, jogos, etc.



Hábitos saudáveis



9. Mantenha-se informado com notícias de fontes confiáveis, mas evite o excesso. **Cuidado com as *fakenews*.**

10. **Conheça a si mesmo**, respeite-se, observe seu estado de humor, desenvolva momentos de reflexão.



O PENSADOR (1874)
Auguste Rodin, 1905

REFLITA:

Como você tem se sentido nesses dias de distanciamento social?

Como tem sido seus hábitos nesse período?

Há alguma dica que você queira contribuir para esse período?

Se quiser ou precisar, compartilhe suas reflexões conosco:
caep@fmrp.usp.br





NO PRÓXIMO ENCARTE:

CUIDADOS COM O AMBIENTE DE ESTUDOS



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

