Vestibulandos:

10 dicas para lidar com os estudos e com a saúde mental na pandemia

1. Organize e Planeje seus dias

Organize horários e planejar atividades, tanto relacionada aos estudos, quanto aos afazeres domésticos. Coloque horários para estudar, alimentar-se, descansar, ter lazer, etc. "Riscar" metas ao cumpri-las pode dar uma sensação maior de dever cumprido. Porém, lembre-se de colocar metas reais e plausíveis, não cobre-se muito para não ficar ansioso.
Planeje seus estudos buscando adequar o método de estudo com o seu tempo disponível, começando com metas mais simples e ir intensificando-as ao longo do dia. "Quebre" as maiores metas em metas menores. Por exemplo, fracionar o período de estudo de uma matéria em dois momentos ao longo do dia.

2. Não se esqueça de descansar

As pausas são essenciais para que seu estudo seja mantido de maneira mais atenta e concentrada por mais tempo. Isso se faz ainda mais necessário durante a quarentena, uma vez que o tempo em frente à telas de computador é muito maior, podendo gerar dores de cabeça, vista cansada e maior desconcentração. É normal precisar descansar mais durante esse período! Você pode fazer pausas de 10 a 20 min depois de 1h30 de estudos.

3. O ambiente é importante

Se puder, escolha um ambiente tranquilo e sem barulhos para realizar seus estudos. Caso não tenha essa possibilidade, defina um local no qual se sente mais confortável e peça aos familiares maior compreensão nesse momento, para que não seja interrompido frequentemente. Preste atenção na iluminação do local, para não forçar a vista. Colar pequenos lembretes relacionados às matérias em lugares visíveis podem ajudar na memorização.

4. Lidando com o barulho...

Considerando que o ambiente é muito importante e pode interferir na sua concentração e, consequentemente, no seu rendimento, analise qual a melhor forma de lidar com os possíveis barulhos que possam te atrapalhar. Uma opção é utilizar protetores auriculares (que podem ser comprados por um preço bem baixo) ou ouvir uma música enquanto estuda, se isso te ajudar a se focar. Tenha em mente que foco exige algum grau de relaxamento. Músicas sugeridas: músicas clássicas (sem letra) e sons binaurais.

5. (Des)conecte-se

Estamos em um momento de distanciamento físico, mas sempre podemos nos conectar com pessoas que nos fazem bem. Converse com seus amigos, tire suas dúvidas juntos, estudem em conjunto pela internet, mas conversem sobre outros assuntos além das matérias também. Conecte-se com quem (e o que) é importante para você, o seu smartphone pode te ajudar a estudar e a relaxar também!

6. Medite e/ou pratique a atenção plena

A meditação possui diversos benefícios, dentre eles, entrar em maior contato consigo mesmo, provocar uma sensação de relaxamento, aumentar o foco e a concentração, melhorar a atenção, memória e retenção de informações, além de ajudar a ignorar distrações. Também melhora o bem-estar, a saúde mental e corporal, ajudando nas habilidades cognitivas, no processamento de informações e no pensamento criativo. Você pode tentar sozinho ou com a ajuda de aplicativos gratuitos como: Youtube, Insight Timer, Medite.se, Sattva, 5 minutos, entre outros. Busque exercer suas atividades focando no momento presente.

7. Busque ajuda

Converse com seus familiares e amigos sobre seus sentimentos, estão todos passando por frustrações relacionadas à pandemia, comunique-se. O simples fato de conversar com alguém e compartilhar recursos para lidar com a situação já pode ajudar! Se tiver a possibilidade, faça terapia. Existem alternativas gratuitas por meio do site Zenklub e do app Bem care. Talvez a página "A chave da questão", no facebook, possa te ajudar.

8. Não se esqueça do lazer

Atividades de lazer devem ser uma parte importante da sua semana: tire um período para descansar, ficar com a família e fazer o que gosta. Desenhe, veja as redes sociais, uma série, um filme, um documentário, leia um livro: eles podem até ser úteis nos repertórios de redação. O mais importante é tirar um tempo da semana para fazer o que te dá prazer. Você também pode relaxar assistindo documentários, ouvindo músicas que marcaram a história nacional ou Podcasts, como os publicados pelo Jornal da USP. Alguns exemplos são: "O Brasil Latino", "Ciência USP", "Desafios", "Momento Sociedade" e "Pílula Farmacêutica".

9. Movimente-se

Ficando em casa, nos movimentamos muito menos do que normalmente. Estudar com a postura errada pode gerar dores nas costas, nas pernas e no pescoço. Por isso, é fundamental que nos intervalos dos estudos, você faça alongamentos, exercícios físicos para o sangue circular. Existem diversas aulas gratuitas no Youtube de alongamento, yoga, dança, exercícios funcionais para fazer em casa, etc. Além do benefício para o corpo, também pode ser uma ótima maneira para descansar a mente.

10. Aceite sua realidade atual

Aceite que a sua realidade atual é marcada pelo isolamento social e que a sua rotina foi forçada a se adaptar, pensar no fim do isolamento pode te fazer mais ansioso e prejudicar os seus estudos. Entenda que nem sempre é possível conseguir estudar como antes e você não está sozinho nessa jornada! Cada um tem suas dificuldades, mas é possível desenvolver recursos para lidar com elas. Aceite-se e reconheça que você está fazendo o possível em meio a uma situação tão difícil quanto uma pandemia. Não se compare com outras pessoas! Só você conhece suas dificuldades e seu esforço.

Material criado na disciplina Psicopatologia Geral I da USP - RP pelos alunos de Psicologia: Adriane Dias De Rossi, Allan Abreu, Beatriz de Vasconcelos J. Machado e Bruna Sauaia Dal Piccolo

PSIS

USP FFCLRP

FFCLRP

EXPERIENTIA FIDES NOSTRA

1964

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO