

Material criado na disciplina "Psicopatologia Geral I" da USP - RP pelas alunas de Psicologia Ana Beatriz Schiavone, Caroline Pacheco e Jéssica Ribeiro.



MANUAL DE
SOBREVIVÊNCIA
ESCOLAR
DO CALOURE

NA QUARENTENA



QUAIS SENTIMENTOS VOCÊ TEM
VIVENCIADO NA QUARENTENA?

Frustração

Desânimo

Desmotivação

Estresse

Sobrecarga

Saudade

Tristeza

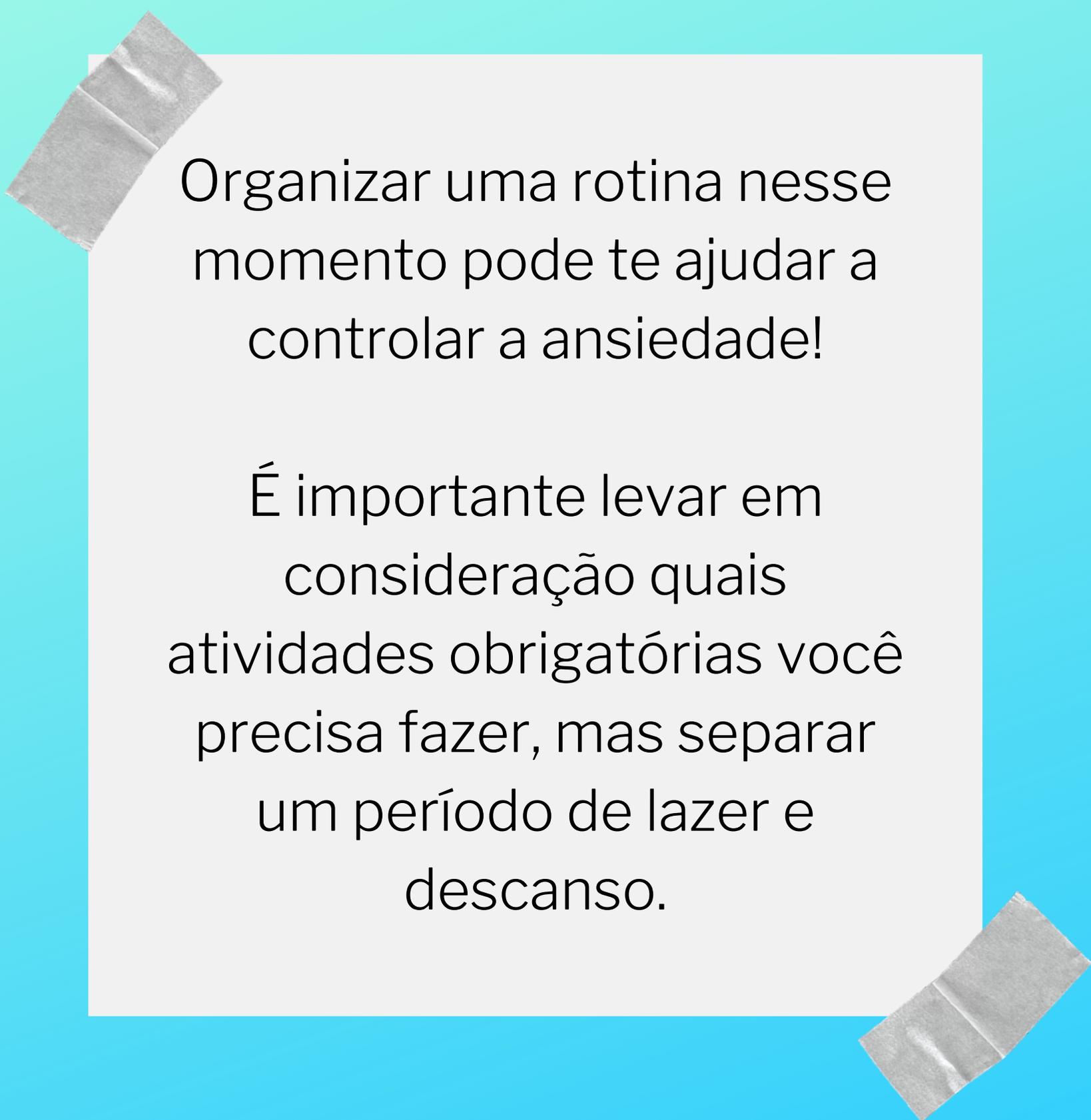
Angústia



Se você se identificou com algum dos sentimentos anteriores, você não está sozinho!

Estudos recentes apontam que, durante a quarentena, houve um aumento dos níveis de ansiedade, depressão e estresse nos estudantes universitários.

ROTINA



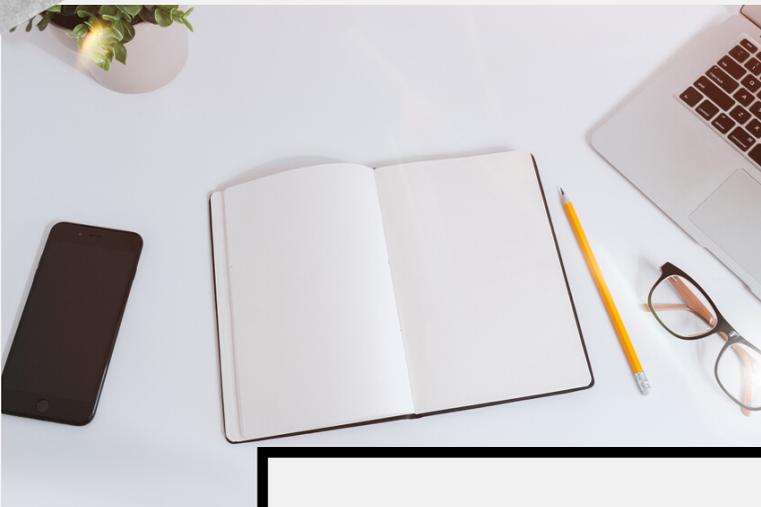
Organizar uma rotina nesse momento pode te ajudar a controlar a ansiedade!

É importante levar em consideração quais atividades obrigatórias você precisa fazer, mas separar um período de lazer e descanso.

- 
- Elabore uma rotina mais flexível, alternando atividades obrigatórias e momentos de lazer;
 - Programe horários de estudo mais curtos para evitar a fadiga;
 - Considere os prazos das atividades ao confeccionar sua rotina.

ROTINA FLEXÍVEL

PLANEJAMENTO PRÉVIO



Separe os materiais necessários antes de iniciar seus estudos e estabeleça pequenas metas diárias.

PROCURE CONSTRUIR UMA REDE DE APOIO COM A TURMA



A criação de uma rede de apoio pode auxiliar nos estudos e na construção de vínculos, que são importantes para aumentar o sentimento de pertencimento à universidade.

RESUMO COLETIVO

- Converse com seus colegas de sala e se dividam para elaborar resumos, assim o volume individual de tarefas será reduzido.
- Disponibilizem os resumos em um drive para que todos da sala tenham fácil acesso.

GRUPOS DE ESTUDO



Se você gostar de estudar em grupo, procure colegas de sala que também gostam de estudar assim e formem grupos.



- Formem grupos sejam pequenos, para que todos participem das discussões;
- Criem um grupo no Whatsapp para dúvidas pontuais e para definir os temas a serem discutidos.
- Estabeleçam um horário fixo e uma frequência para se reunirem em uma plataforma online.

**GOSTOU DAS DICAS? ENTÃO
COMPARTILHE ESSE MATERIAL!**