

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Brasília

Campus  
Planaltina

# 5 dicas importantes para o retorno às aulas



Alguns pontos são importantes frente à  
modalidade remota:

Brasília  
Agosto de 2020

# 01. Estabeleça um espaço de estudos



É importante que você estabeleça um lugar para os seus estudos, um lugar que se sinta bem e que tenha pouco barulho (mas sabemos que nem sempre isso é possível). Além disso, mantenha seu ambiente sempre limpo e organizado!

## 02. Tenha uma rotina, planeje seus dias



Marque seus compromissos fixos, defina seus horários livres em cada semana, separe momentos para o seu descanso. Além disso, defina suas tarefas por ordem de prioridade e tente entender o seu período de maior concentração (quando você consegue se concentrar melhor? Manhã, tarde ou noite?)

# 03.

## Ouçã músicas instrumentais para ajudar na concentração



Como estamos de quarentena e muitos moram com outras pessoas em casa, é comum nos desconcentrarmos e perdermos o foco nos estudos. Uma boa dica, é colocarmos fones de ouvido e ouvirmos músicas que não tenham letras, elas nos ajudam a nos concentrarmos melhor.

# 04. Faça intervalos e respeite o seu limite



Ser produtivo não é estudar por períodos longos de tempo, é preciso respeitar seus próprios limites, realizar pausas entre as tarefas e procurar um equilíbrio. Por isso a importância de um bom planejamento.

# 05. Invista na sua saúde

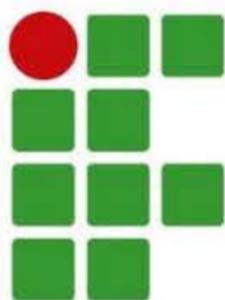


Cozinhe comidas saudáveis e pratique atividades físicas - sim, mesmo em casa! É possível!

**É IMPORTANTE LEMBRAR QUE ESTAMOS VIVENDO UM CENÁRIO ATUALMENTE MUITO DELICADO E DIFÍCIL PARA TODOS.**

**CADA UM TEM O SEU RITMO E DEVE PROCURAR A MELHOR FORMA DE FAZER AS COISAS PARA CADA UM!**

**PASSAMOS AQUI APENAS ALGUMAS DICAS. ISSO SIGNIFICA QUE VOCÊ NÃO PRECISA CONSEGUIR SEGUIR TODAS ELAS! SE BASEIE NAS QUE MAIS GOSTA E NAS QUE ACHA QUE DARIA CERTO COM VOCÊ EM SEU DIA A DIA!**



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Brasília

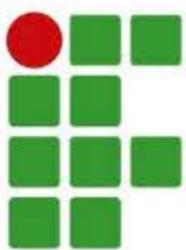
---

Campus  
Planaltina

**A COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA  
ESTUDANTIL E INCLUSÃO SOCIAL -  
CDAE TEM ATENDIMENTO  
PSICOSSOCIAL E PEDAGÓGICO PARA  
OS ALUNOS QUE APRESENTEM  
VULNERABILIDADES DIVERSAS E  
NECESSITEM DE APOIO PARA  
PERMANECER NO CURSO E CONCLUI-  
LO COM SUCESSOS.  
PARA SOLICITAR UM  
ACOMPANHAMENTO BASTA ENVIAR  
UM E-MAIL PARA  
[CDAE.CPLA@GMAIL.COM](mailto:CDAE.CPLA@GMAIL.COM)  
NO SITE INSTITUCIONAL É POSSÍVEL  
ACOMPANHAR AS NOTÍCIAS SOBRE  
AUXÍLIOS E ATIVIDADES ESPECÍFICAS  
DA COORDENAÇÃO.**

## Responsáveis:

- Ana Carolina Dias Salmeron - estagiária de 9º semestre de Psicologia do UniCEUB;
- Ana Clara Alves Carneiro - estagiária de 9º semestre de Psicologia do UniCEUB;
- Arthur - estagiário de 10º semestre de Psicologia do UniCEUB;
- Lorena Costa - Psicóloga Escolar do Instituto Federal de Brasília, campus Planaltina.



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Brasília

---

Campus  
Planaltina



**UnICEUB**

Centro Universitário de Brasília