

# 10 dicas para o período sem aulas presenciais

Esse é um momento de cuidado: conosco, com os(as) que amamos e com todos(as) que compartilham esse mundo com a gente.



1 - Tenha uma rotina. Elabore desde o início um cronograma, para que você tenha um horário para as atividades acadêmicas;



2 - Tome cuidado com o excesso de informação. Tenha um horário para ler as notícias sobre a pandemia. Mantenha-se informado, mas evite a ansiedade gerada pelo medo;

3 - Faça exercícios em casa. Há vários canais e apps que podem ajudar você nessa tarefa;



4 - Aproveite para ler aquele livro que você queria e nunca dava tempo;

5 - Coloque suas séries em dia, mas controle o tempo diário que gasta assistindo;

NETFLIX



6 - Tenha tempo de qualidade com os que moram com você. Tire os jogos de tabuleiro do armário;

7 - Converse! Com quem está com você, com amigos(as). Aproveite para ligar para aqueles(as) com quem você não fala há muito tempo;



8 - Medite;



9 - Selecione e prepare receitas simples e gostosas;



10 - Ouça podcasts de temas que te interessam;

Estaremos por aqui, postando dicas e atividades para tornarem esses dias mais leves e para estarmos juntos, mesmo longe.

#unifalsemestresse  
#quarentenasemestresse

Michelle C. Silva Toti - Pedagoga - PRACE/DAA