



## Como manter-se ativo e não perder o foco nesse período de quarentena

Estamos vivendo um tempo de epidemia do COVID-19 e a Organização Mundial de Saúde orienta que é necessário o isolamento social para prevenir ou minimizar a disseminação desse vírus. Para tanto, temos que ter em mente que esse momento é para se cuidar e encontrar formas de adaptação à nova realidade, procurando estar com uma mente sã e equilibrada.

Aqui descreveremos algumas dicas que ajudarão a manter-se ativo nos estudos em casa e não perder o ritmo do semestre:

### 1. Mantenha a sua rotina:



fonte: google imagens

Embora você não esteja indo à universidade, é importante que você mantenha do hábito de acordar cedo, vestir-se, tomar café pela manhã e planejar suas atividades do dia, estabelecendo horários;

2. **Prepare um local de estudo:** essa indicação é pelo fato de que a maioria dos estudantes se distrai facilmente. Portanto, é recomendável que você escolha um ambiente tranquilo, organizado com o que você precisar, garantindo que você não fique distraído com as coisas à sua volta.



fonte: google imagens

3. **Manter os estudos:** deve ser similar ao período letivo. Esse é o momento de ir atrás das referências que os professores indicaram em sala de aula, revisar conteúdos e anotações. Com essa atitude, você manterá as informações na memória ativa no retorno às aulas. Escolha técnicas de estudo que mais se adequem ao seu estilo de aprendizagem.
4. **Faça a tecnologia um aliado para seus estudos:** assista vídeo aulas de conteúdos que irão melhorar seu desempenho, baixe e acesse aplicativos que podem ajudar a transformar os seus estudos.



fonte: google imagens

#### **Dicas de cursos on-line:**

→Inscrições abertas!

Curso de Revisão Sistemática e Meta-análise com duração 6 semanas, sem taxa de inscrição e na modalidade EaD. Uma iniciativa da Unicamp com a plataforma Coursera.

Veja mais em:

<https://www.coursera.org/learn/revisao-sistematica>

→Pessoal, uma professora da FCF está lançando esse curso online e gratuito, está muito bom! Curso Revisão Sistemática e Meta-análise. Online e gratuito. Inscreva-se! [www.coursera.org/learn/revisao-sistematica/](https://www.coursera.org/learn/revisao-sistematica/)

→ Curso sobre Propriedade Intelectual:

**CURSO GERAL DE PROPRIEDADE INTELLECTUAL DL 101P BR**

INSCRIÇÕES ABERTAS!

O DL 101P BR é online, gratuito, e será realizado no período de 28 de abril a 26 de junho de 2020. Com carga horária estimada de 75 horas-aula e tutoria de especialistas, o curso apresenta uma visão geral sobre diversos temas relativos à Propriedade Intelectual, com enfoque na legislação brasileira, como:

- © Marcas
- © Patentes
- © Direitos Autorais
- © Desenhos Industriais
- © Informação Tecnológica
- © Indicações Geográficas
- © Proteção de Novas Variedades de Vegetais/Cultivares
- © Contratos de Tecnologia e Tratados Internacionais
- © Concorrência Desleal

Inscrição: 30 de março a 20 de abril  
Curso: 28 de abril a 26 de junho  
Exame Final: 21 a 23 de junho

As inscrições são realizadas diretamente no Centro de Ensino à Distância da OMPI, neste link.

Os alunos aprovados no Curso recebem Certificado emitido pelo INPI e pela OMPI.

**INPI** INSTITUTO BRASILEIRO DE PROPRIEDADE INTELLECTUAL

→Pessoal, olha que boa notícia para espalhar para as suas equipes.

O Instituto Rodrigo Mendes, em parceria com a Unicef, está oferecendo um curso EAD gratuito sobre Educação Inclusiva com 40 horas de duração.

<https://escolasdobem.com.br/educacao-inclusiva-2/>

→Capes liberou acesso gratuito ao acervo de periódicos on-line:

**CAPES**

LIBEROU ACESSO GRATUITO

**PERIÓDICOS**

PARA APOIAR PESQUISADORES BRASILEIROS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA DO SARC-COV2(COVID-19).

**EDUX**

- 5. Permaneça em contato com os colegas:** o encontro físico está restritivo nesse momento, então faça contato com os amigos pelo *WhatsApp* para tirar dúvidas, trocar referências de livro e até criar grupos de estudo.



- 6. Livros, filmes, séries ou documentários:** a escolha é sua quanto à diversidade de opções para que você se divirta e se entretenha também. Faça uma lista de obras que pretende ler, assistir e disponibilize seu tempo para cada uma das escolhas.
- 7. Respeite os horários:** não esqueça que é importante se alimentar, hidratar-se adequadamente e manter os horários de sono de 7 a 8 horas diárias.
- 8. Não fique parado!** Entre uma atividade ou outra aproveite para alongar-se, e movimentar-se de um local para o outro. Procure adaptar a atividade física para o ambiente interno, como dança, alongamentos, etc.



*Cuide-se. Logo tudo passará e nos veremos em breve.*

*Bons estudos e aprendizados nesse tempo de reclusão!*

REFERÊNCIAS: <https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/coronavirus-7-dicas-para-estudar-em-casa-e-nao-perder-o-ritmo/>

<https://degraucultural.com.br/noticia/5-dicas-para-manter-o-foco-nos-estudos-durante-a-quarentena>