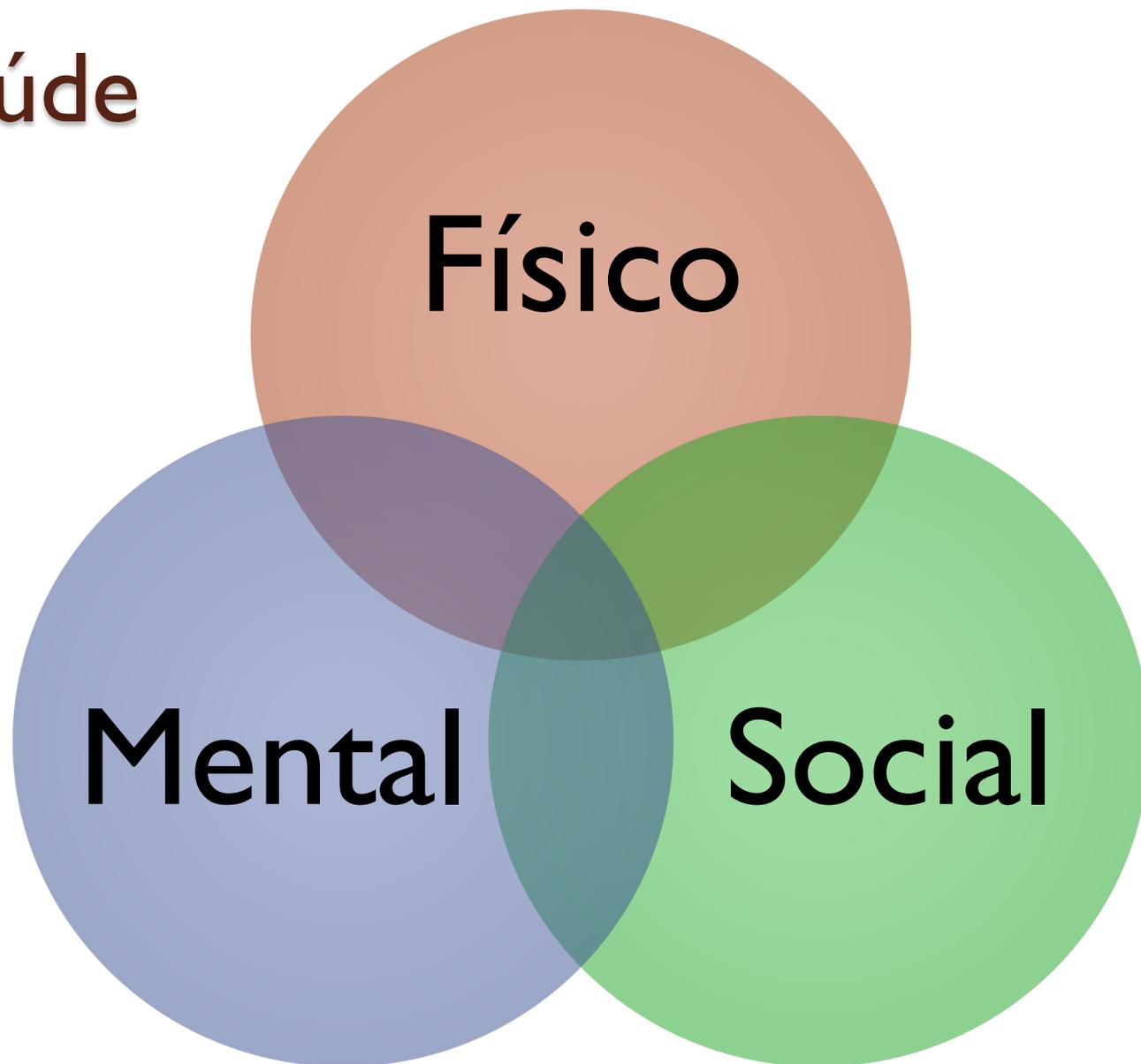


A saúde dos estudantes de pós-graduação em tempos de pandemia

Cíntia Grazielle de Souza Raulino
Psicóloga – IFMS/CG
Mestranda ProfEPT

Saúde

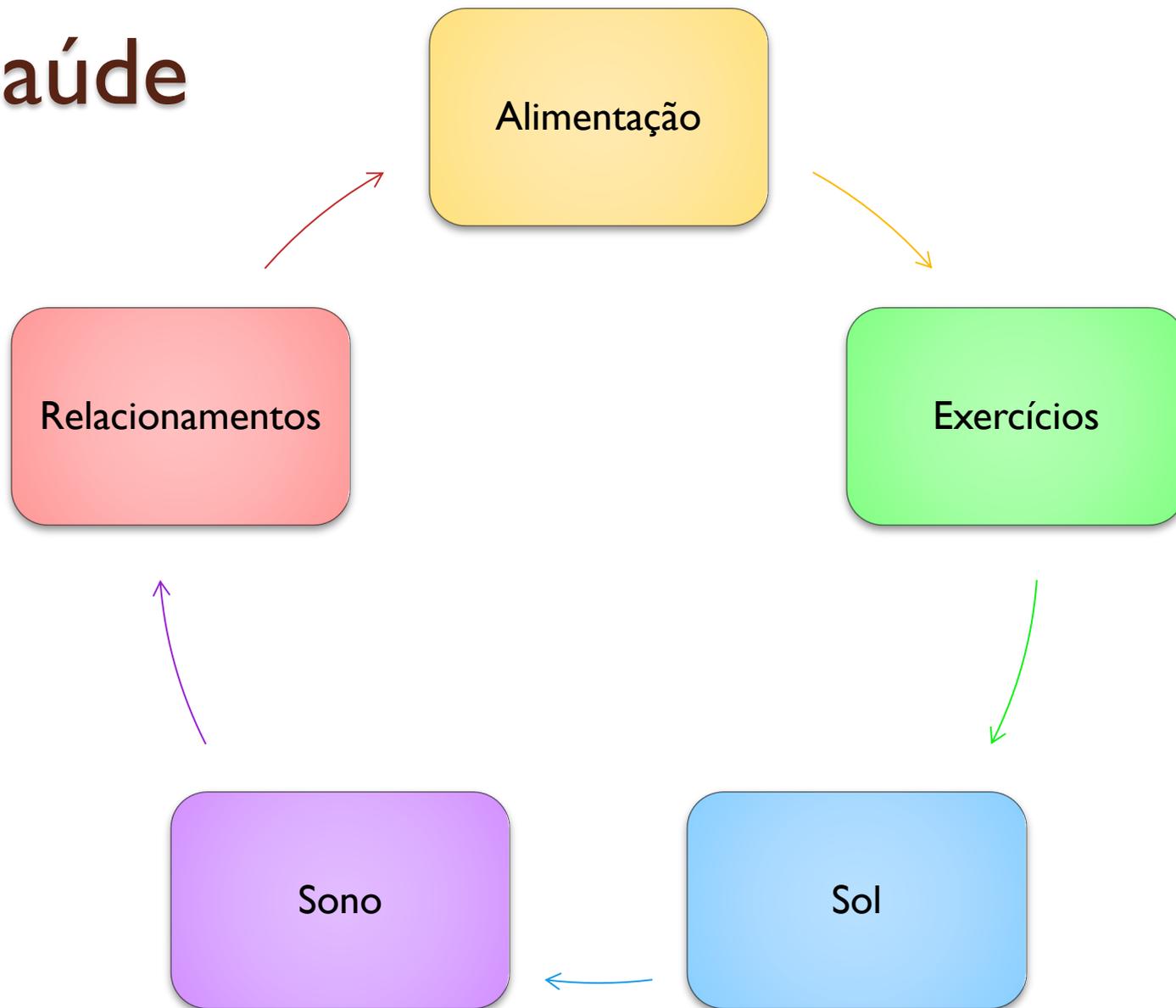


Físico

Mental

Social

Saúde



Serotonina

Funções

- Humor;
- Apetite;
- Sono;
- Libido;
- Ritmo cardíaco

Déficit

- Cansaço;
- Dificuldade de aprendizado e concentração;
- Falta de memória;
- Irritabilidade;
- Falta de paciência.

Dicas:

- Tomar sol diariamente por 15 minutos;
- Exercícios;
- Atividades relaxantes.

Dopamina

Funções

- Atividade motora;
- Motivação;
- Sensação de recompensa e prazer;
- Comportamento;
- Atenção

Déficit

- Dúvidas a respeito de si mesmo;
- Falta de entusiasmo;
- Procrastinação;
- Desmotivação.

Dicas:

- Exercícios;
- Meditação;
- Atividades manuais;
- Música.

E o que mais?

**Triptofano –
síntese
serotonina**

Banana, ovo,
leite, chocolate
amargo, queijo.

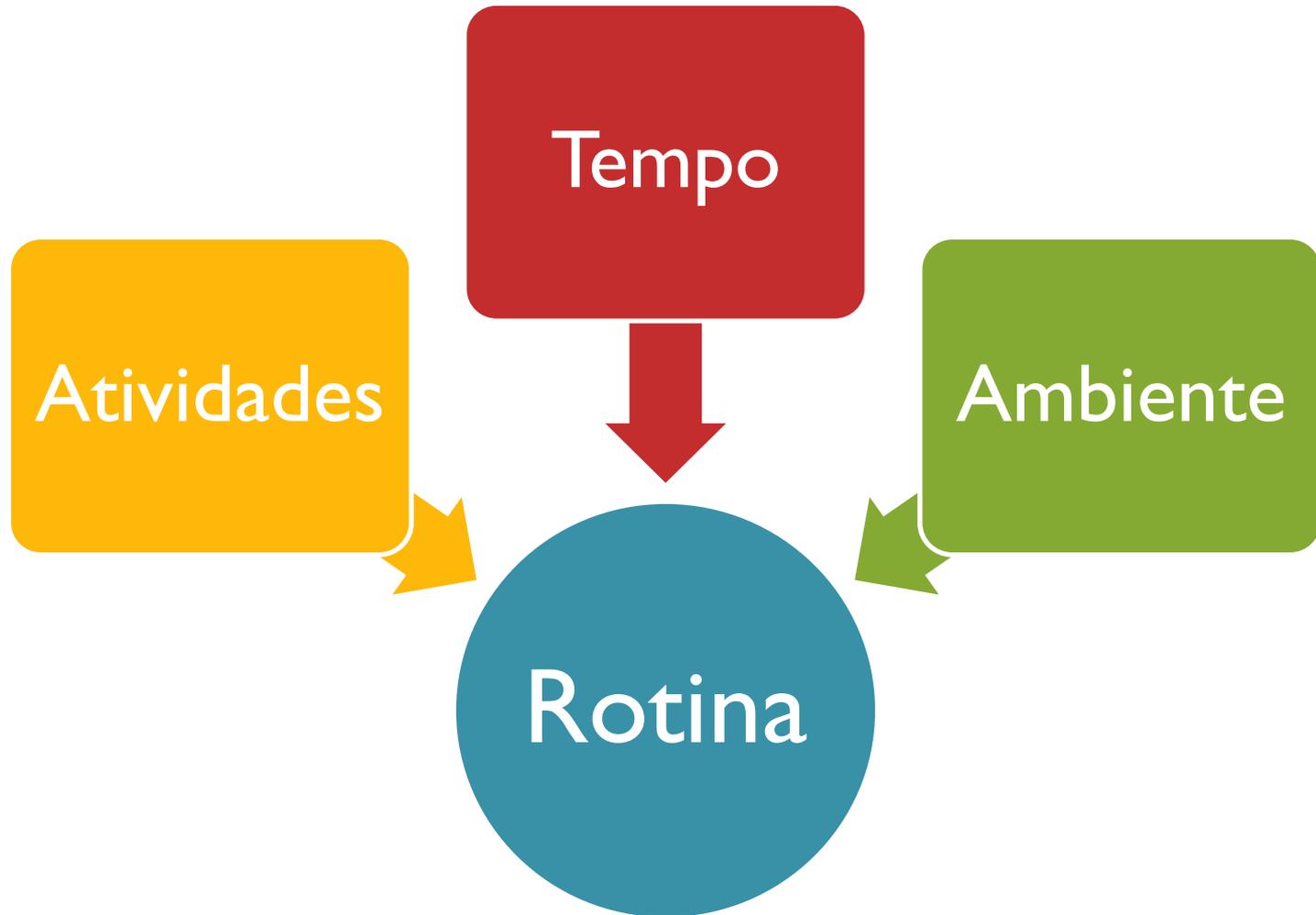
Arroz integral,
mel, feijão e
amendoim,

Dopamina

Atingir metas.
Comemorar
conquistas.

Dormir de 7 a
9 horas

Organização: para que te quero?



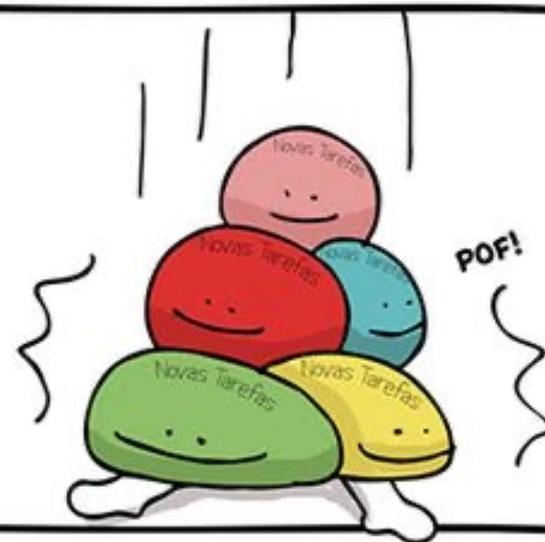
UFA, DEU TANTO TRABALHO...



MAS CONSEGUI TERMINAR
TODAS AS TAREFAS!



AAAAH, SENTE ISSO?
QUE SENSAÇÃO BOA,
QUE LEVEZA, QUE...



Rede de apoio

- Distância é diferente de isolamento
- Quem pode te auxiliar?
- Quem pode te ouvir?
- Quem pode te fazer rir?
- Quem pode te trazer boas lembranças?
- Quem pode te trazer para a realidade?
- Quem pode te tirar da realidade?
- De que mais você precisa?

E a Pós?



Fonte: <https://www.instagram.com/p/CMnbz4PB8sq/>

Qual a sua pergunta?



Por que essa pergunta é importante?



Paula Napolião

@paulanapoliao



eu odeio que absolutamente tudo em pesquisa acadêmica tu tem que justificar. eu escolhi esse tema porque eu QUIS, anjo. é relevante porque eu GOSTO. a metodologia foi a que DEU pra fazer.

1º Lei de Newton:
Um corpo em repouso tende a
permanecer em repouso.



SHOP.LINGVISTOV.COM

Fonte: oversodoinverso.com.br

O MAPA DA PROCRASTINAÇÃO



ESTÁGIOS DA
PROCRASTINAÇÃO

5. crise



*eu nunca mais
vou procrastinar!*

6. começa novamente

	urgente	não urgente
importante	<h2>Faça agora</h2> <p>tarefas importantes que precisam ser entregues logo</p> <ul style="list-style-type: none">• escrever um post	<h2>Programe-se</h2> <p>tarefas importantes, mas que não tem pressa para serem feitas</p> <ul style="list-style-type: none">• ir a academia
não importante	<h2>Delegue</h2> <p>tarefas que precisam ser feitas logo, mas não são importantes</p> <ul style="list-style-type: none">• ir ao mercado	<h2>Deixe por último</h2> <p>tarefas que não são urgentes e nem importantes</p> <ul style="list-style-type: none">• ver netflix

Nas aulas e seminários:

Registre!

- Fichamento!
- Citação!
- Pasta organizada!

Produza!

- Tudo que escreve pode ser aproveitado!
- Escreva já imaginando que pode utilizar em sua pesquisa.

Treine!

- Ensaie!
Explique!
- Apresente na frente do espelho.

Você e seus colegas:

Não são
competidores

Estão vivendo
uma realidade
compartilhada

Podem
contribuir
com
sugestões e
experiências

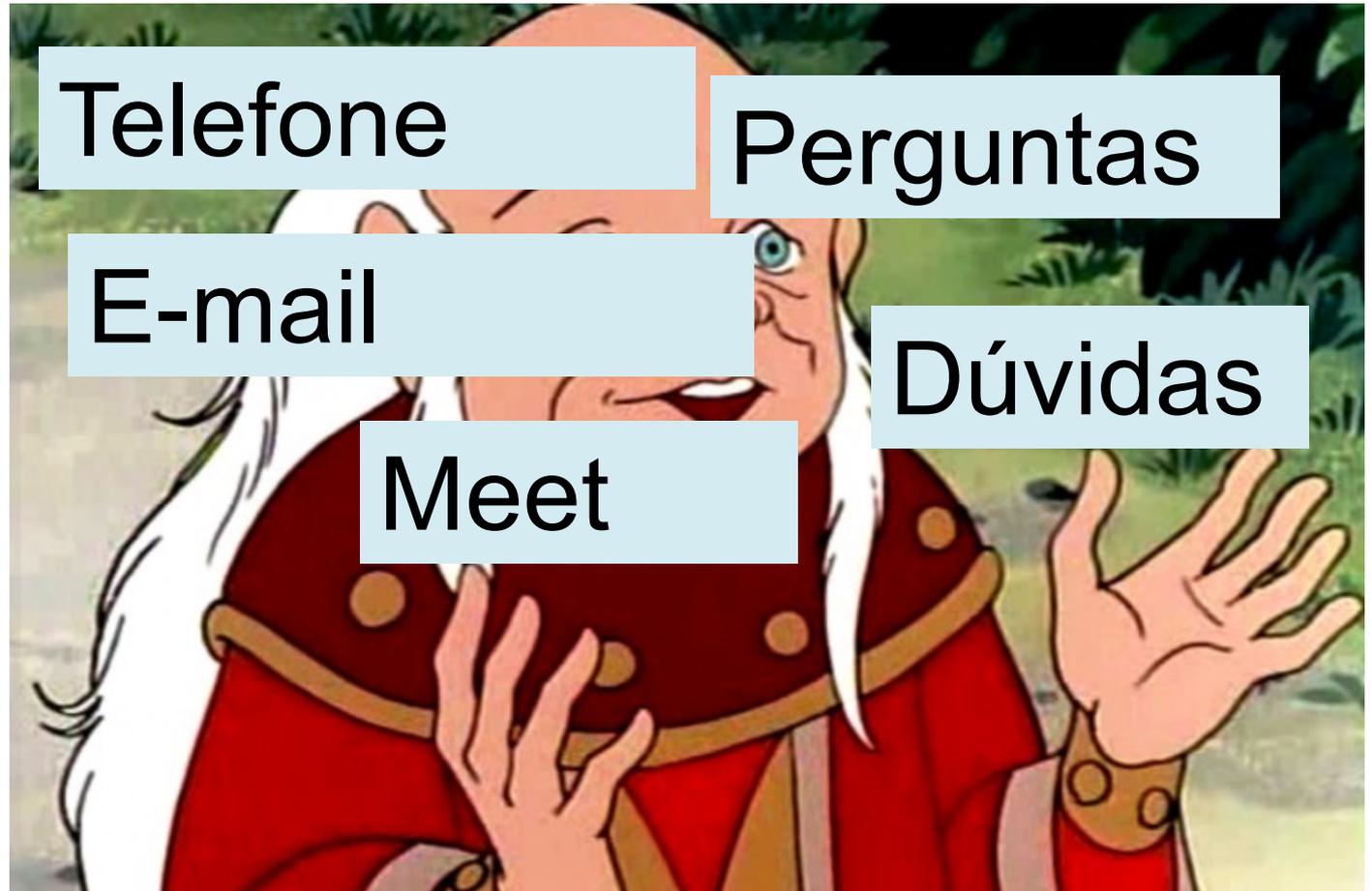
Não se compare!!!!

Características
individuais

Produção

Passado

O orientador



Fonte: <https://www.fasdapsicanalise.com.br/o-analista-e-o-mestre-dos-magos/>

Sentimentos negativos

Nada vai
dar certo

Síndrome
do impostor

Brigas

Ansiedade

Vontade de
desistir

Fica a dica!



@universo_reinventar

107

Publicações

135

Seguidores

354

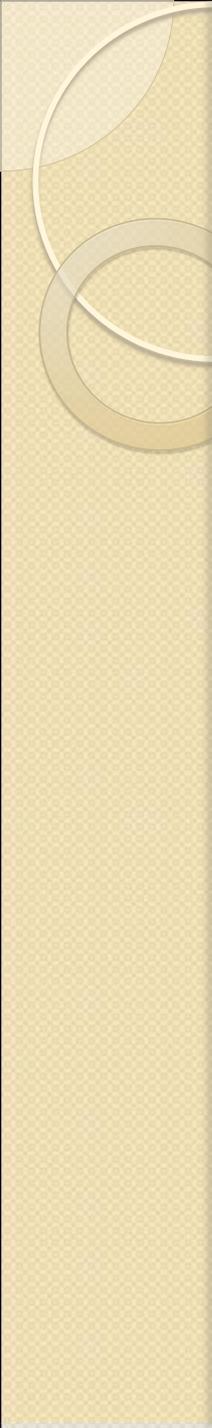
Seguindo

Projeto ReInventa

Informações, propostas e divulgação de páginas/
tópicos que podem contribuir com a ReInvenção.

Pensamentos, atitudes, hábitos, práticas: ReInventa!

Ver tradução

- 
- Vídeo do Instagram de Eureka • 30 de março de 2021 às 07:38



Fonte: [Depósito do Calvin \(depositodocalvin.blogspot.com\)](http://depositodocalvin.blogspot.com)



“Quando

a vida decepciona, qual é a solução?

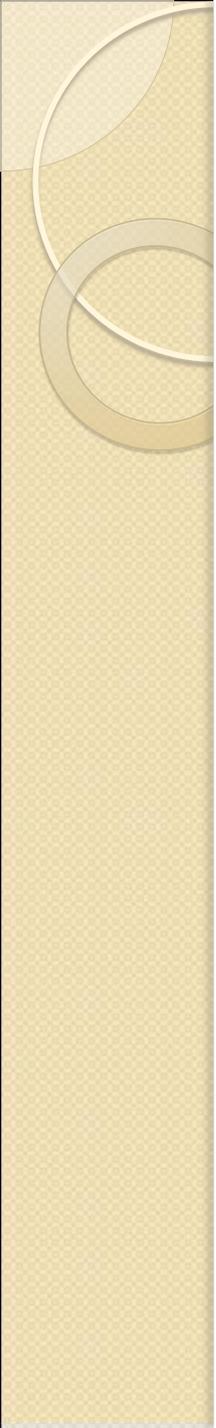
Continue a nadar! Continue a nadar!

Continue a nadar, nadar, nadar!

Para achar a solução, nadar, nadar!”

(Dory - Procurando Nemo 2003)

- Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/28851253853492707/>



- Obrigada!