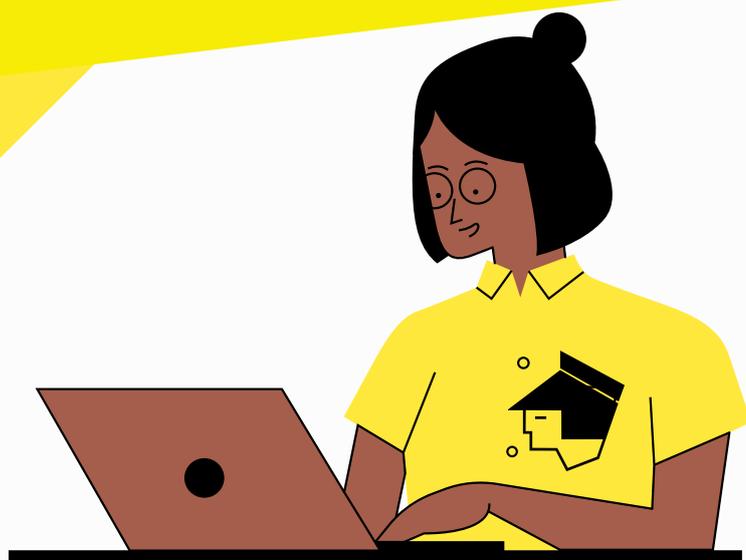


# Manual de Sobrevivência ao EAD



Para caloures  
e veteranas!



# Apresentação

Esse material é resultado de uma parceria entre os projetos Comunicação Cultural e Estudantil no CAASO e Divulgação Estudantil com o Grupo de Apoio Psicopedagógico (GAPsi). Aqui abordamos dicas para organizar a rotina e os estudos no período de atividades remotas.

## Redação

Caroline dos Santos Spindola

Carolina Moreno

Emanuela Pap

Heloisa Rodrigues

Júlia Floriano Zafalon

Jhenifer Cristine Sanches

Rafaela Pereira

Rosa Proença

Sophia da Rosa Carvalho

Tauana Ruteski

Taís Bleicher

## Diagramação

Beatriz Alves de Paula

Thais Regina Sales Faria

# Índice

Entrei na USP, e agora? .....	2
Atenção Psicossocial na Universidade .....	3
Saúde do estudante no contexto de pandemia .....	8
Dicas práticas para o estudo em casa .....	11
Como tornar o estudo agradável? .....	21
Procrastinar é normal? .....	23
PROESTUDO .....	24
Bibliografia .....	25

ENTREI NA USP, E  
AGORA?

Entrar em uma universidade, muitas vezes, exige deixar o ambiente familiar, a cidade, a rede de apoio de amigos e de serviços já conhecidos, e ir ao encontro de um mundo totalmente novo de lógicas, cultura e modos de funcionamento institucionais.

As dúvidas relativas à nova realidade podem gerar preocupação ou ansiedade.

Por outro lado, o contexto atual, frente à pandemia de Covid-19, exige uma série de adaptações e muito desse universo acadêmico foi modificado para a modalidade remota. Assim, as expectativas de conhecer o campus universitário, a mudança de casa, a mudança de cidade e encontrar novos amigos podem ser adiadas.

As práticas de acolhida da instituição e de seus colegas são muito importantes nessa nova etapa.

POR ISSO, FIQUE  
ATENTO ÀS DICAS  
DESTE MANUAL E ÀS  
PALESTRAS DA  
SEMANA DE RECEPÇÃO!

---

# Atenção Psicossocial na Universidade

A saúde não é, apenas, a ausência de doenças. No caso do que se entende por “saúde mental”, isso é ainda mais complexo, uma vez que o que contribui para o sofrimento psíquico não são apenas condições biológicas, mas, também, socioeconômicas, ambientais e relacionais. No campo social, as diversas formas de violação de direitos humanos e violência também estão diretamente relacionadas ao sofrimento psíquico. Nas universidades, é possível que esses fatores apareçam nas condições de trabalho e de aprendizagem, uma vez que, como instituição, a universidade tende a reproduzir valores que são próprios da sociedade, como um todo.

Nesse sentido, a promoção da saúde nas universidades envolve ações para a criação de condições de vida e ambientes saudáveis, integrando-as ao seu entorno físico, social,

---

cultural e ambiental; desenvolvimento de uma cultura organizacional voltada para a execução de uma política institucional de saúde integral; fortalecimento da participação da comunidade universitária nos espaços decisórios; aporte de evidências científicas que apoiem a construção da formulação de políticas públicas que favoreçam a melhora das condições de saúde. Percebe-se, portanto, que as estratégias de promoção de saúde não são apenas individuais, mas, também, coletivas e institucionais.

Assim, um ambiente saudável acolhe e abriga pessoas em suas diferenças e dificuldades. Alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva, frustração fazem parte da vida humana e das nossas relações com os outros. Cabe à universidade, como ambiente saudável, oferecer as condições necessárias para que sua comunidade consiga enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana e oferecer apoio diante das adversidades próprias ao contexto universitário.

# O que são o APOIA USP e o GAPsi?

O APOIA USP (Apoio Psicossocial USP - São Carlos) é o serviço que se propõe a receber, acolher e acompanhar os estudantes e funcionários da USP - São Carlos, colaborando com a sua integração e convivência no espaço universitário. O serviço, existente desde 2019, tem como objetivo desenvolver atividades preventivas e protetivas ao sofrimento psíquico, atuando sobre seus determinantes e acompanhando os casos em que o sofrimento já está instaurado.



A equipe é formada pelas assistentes sociais do campus USP- São Carlos e pelos estagiários e extensionistas de Psicologia da UFSCar, sob supervisão da docente do Departamento de Psicologia da UFSCar. O serviço conta com os estagiários que são responsáveis pelo acolhimento de toda a comunidade acadêmica: alunos de graduação, pós-graduação, docentes e servidores técnico-administrativos.

Para o esclarecimento de dúvidas e agendamento de acolhimentos, basta enviar um e-mail para [apoia.sc@usp.br](mailto:apoia.sc@usp.br)

No Instituto de Ciências Matemáticas e de Computação (ICMC), existe uma iniciativa própria criada em 2018, o **GAPsi (Grupo de Apoio Psicopedagógico do ICMC)**, grupo que está articulado ao APOIA USP e desenvolve as mesmas atividades, voltadas para comunidade de alunos e funcionários do ICMC.



A equipe do GAPsi, além de contar com as assistentes sociais do campus e estagiários de Psicologia da UFSCar, também é formada por docentes, servidores técnicos administrativos e discentes da graduação e da pós-graduação.

Para o esclarecimento de dúvidas e agendamento de acolhimentos, basta enviar um e-mail para [gapsi@icmc.usp.br](mailto:gapsi@icmc.usp.br)

## Atividades oferecidas pelo APOIA USP e GAPsi

- Acolhimentos individuais;
- Grupos operativos;
- Grupos de formação de vínculos;
- Mediação de conflitos;
- Palestras, oficinas, rodas de conversa, entre outros;
- Assistência a coordenadores de curso e demais funcionários que necessitem acompanhar casos específicos relacionados a sofrimento psíquico;
- Articulação com as Redes de Atenção de Psicossocial;
- Esclarecimentos em casos de sofrimento psíquico que não dizem respeito ao contexto universitário;
- Produção de material psicoeducativo e informativo;
- Acompanhamento sob demanda a pessoas ou grupos que necessitem de estratégias diversas às listadas.

# Acolhimentos online

Um dos serviços ofertados pelo APOIA USP é o acolhimento psicossocial de alunos e funcionários da USP - São Carlos. Entendemos que esse é um serviço que não pode parar durante este período onde as medidas de distanciamento social são as mais recomendadas. Portanto, estamos realizando acolhimentos e atendimentos on-line. Para fazer um agendamento, basta enviar um e-mail para [apoia.sc@usp.br](mailto:apoia.sc@usp.br).

COMO É UM  
ACOMPANHAMENTO SOB O  
VIÉS DA ATENÇÃO  
PSICOSSOCIAL?

O acompanhamento sob o viés da Atenção Psicossocial leva em consideração os determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais, psicológicos, biológicos, entre outros. O acolhimento dentro desse contexto é feito através de uma escuta atenta a esses fatores já mencionados para, então, identificarmos as demandas, com o objetivo de desenvolver estratégias e ações visando a prevenção do sofrimento psíquico, promovendo saúde e autonomia no contexto universitário, de forma singular.

---

# Saúde do Estudante no Contexto de Pandemia

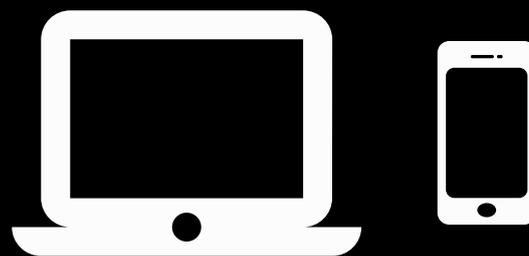
Devido ao atual cenário brasileiro, as projeções científicas indicam a necessidade de realizar isolamento social rígido, até o controle da pandemia, para que o retorno às atividades presenciais ocorra de forma controlada e gradual, com minimização de riscos de contágio. Isso impõe uma nova realidade às Instituições de Ensino Superior (IES), bem como adaptação dos estudantes, professores e toda a comunidade universitária, a fim de reduzir danos pedagógicos e riscos à saúde pública, garantindo a manutenção de uma educação em nível superior de qualidade e segura.

Pensando no atual contexto, algumas orientações sobre organização foram feitas pelo APOIA USP, visando auxiliar na adaptação dos calouros a essa nova fase.

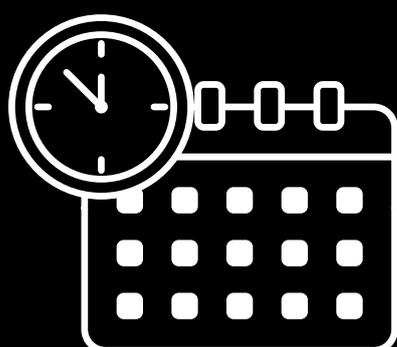
# Quarentena e produtividade

Passamos por um momento único de nossa história civilizatória, em que o isolamento social mostra-se a medida mais eficiente para o combate ao novo coronavírus. Neste contexto, atividades antes realizadas em ambiente diversos, agora, necessitam ser realizadas em nossos lares. Em meio a tantas exigências diferentes, como, por exemplo, a manutenção da casa e relacionamentos pessoais, atividades domésticas e de cuidado com o corpo, ainda lidamos com a necessidade de continuarmos a trabalhar e estudar no ambiente doméstico.

No modo de produção capitalista, espera-se que



as pessoas produzam em larga escala, muitas vezes, sem que se crie as condições adequadas de cuidado de si. Nesse sentido, o isolamento nos faz repensar nossas práticas. Enxergamos que questões anteriores à pandemia se agravam. Os estudantes universitários, que já possuíam uma elevada sobrecarga de atividades antes da pandemia, precisam articular novas demandas. Entendemos que produtividade não se confunde com saúde: uma pessoa pode produzir muito, sacrificando a sua saúde, ou pode não estar conseguindo produzir muito, também por motivos de saúde. Portanto, qualquer discussão sobre a produtividade deve levar em consideração o contexto e o sujeito.



Estamos passando por uma situação atípica, ansiogênica, complexa e em que não vamos conseguir produzir da forma como antes. É necessário uma TRANSFORMAÇÃO E READAPTAÇÃO para essa nova realidade! É necessário pararmos e refletirmos sobre o que estamos sentindo, acolhendo nossas emoções e compreendendo o que elas representam. É o momento de nos perguntarmos:

SERÁ QUE TENHO AS CONDIÇÕES ADEQUADAS PARA SER PRODUTIVO À ALTURA DO QUE SE ESPERA DE MIM?

TENHO SUPORTE EMOCIONAL PARA REALIZAR ESSAS ATIVIDADES?

COMO TENHO ME SENTIDO AO REALIZAR MINHAS ATIVIDADES?

É preciso compreender que a resposta para as dificuldades que estamos enfrentando não estão prontas, e nem sempre estão em nós mesmos. Quando estamos mal, é comum que nos isolemos. No entanto, este é um momento em que a grande maioria das pessoas se encontra, ao mesmo tempo, em situações muito difíceis. Nesse sentido, é importante saber escutar os outros, oferecer ajuda, e se permitir ser cuidado. Assim, estar atentos sobre as distintas dificuldades, pessoais e coletivas, pode ajudar a trilhar um caminho que possa ser ao mesmo tempo acolhedor e produtivo para todos.

# Dicas Práticas para o Estudo em Casa

As dicas à seguir irão te auxiliar a evitar episódios de estresse e ansiedade com as tarefas que precisam ser realizadas.

## 1. Faça um plano de estudos

é importante você organizar e planejar sua rotina de estudos, distribuindo as atividades que devem ser feitas no decorrer do dia a dia da semana de forma real e possível de ser alcançada. Um plano é um referencial para orientar suas ações.



2. Tente manter uma rotina de atividades é importante para aumentar a disposição nas tarefas que precisam ser feitas. Procure manter uma alimentação equilibrada, exercícios físicos e limpeza pessoal normalmente.

### 3. Seja flexível!

Mudanças acontecem. Mesmo que você tenha planos e horários de estudo, estudar em casa é um cenário diferente. Não seja muito duro consigo mesmo. Dê tempo para se ajustar. Caso você perceba que está tendo dificuldade, busque ajuda. Acione sua rede de apoio. Nós também podemos te ajudar

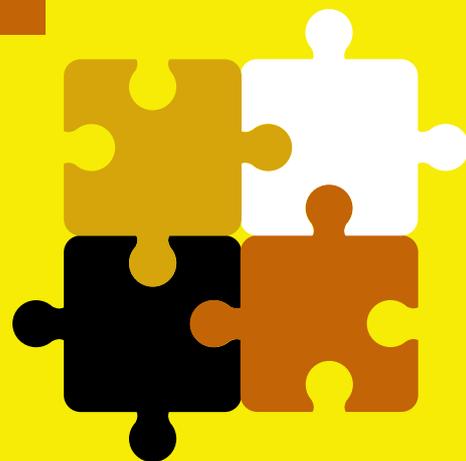


### 4. Faça pausas.

Faça seu trabalho em blocos! As pausas são importantes para que seu rendimento seja maior. Estudar sem parar e por muito tempo pode prejudicar seu aproveitamento.

### 5. Divida uma tarefa em pequenas partes.

Inicie suas atividades pensando em partes pequenas e mais simples, e aumente gradativamente o nível de dificuldade. Estudar em casa não é uma tarefa fácil. Por isso, tente se afastar de coisas que podem ser distratoras para você. Fazendo isso, você diminui as chances de procrastinar.



### 6. Se estiver tendo dificuldades, alinhe as expectativas.

Este é um momento diferente para todos, tanto para professores, quanto para os alunos. Se estiver tendo dificuldades, converse com o professor para saber o que é esperado deles e de você, em busca de um combinado bom para ambos os lados.

# Gerenciamento de tempo

O autoconhecimento é importante para saber os momentos do dia que você é mais ou menos produtivo, para que você possa estabelecer prioridades e decidir a ordem das tarefas a serem realizadas de acordo com a urgência de cada uma delas. Além disso, você deve preestabelecer um tempo para cada tarefa e fazer um planejamento claro com todos os seus planos para o dia.

A utilização de agendas online e física, blocos de anotações e até mesmo aplicativos podem ajudar nesse processo de sistematização e organização das atividades. Por isso, separamos alguns sites e aplicativos que podem ser ferramentas aliadas na hora de estudar.

**Mapas mentais:**

**Tinycards e Xmind.works**

**Leitura de PDFs:**

**Mendeley, SmallPdf e pdfelement**

**Timers e Pomodoro:**

**Focus to-do e Pomodoro**

**Apresentações:**

**Sway, Canva e Prezi**

**Salvar Links:**

**Pocket**

**Detratores de tempo:**

**App Block e Forest**

**Para anotações:**

**One Note e Google docs**

**Planejamento:**

**My study life, My homewo, Any.do e Trello**

# **Ambiente de estudos**

Você sabia que o local onde você estuda influencia seu comportamento ao estudar? Isso acontece porque nossos comportamentos são decorrentes de estímulos. Assim, se ater ao ambiente a sua volta pode ser uma estratégia facilitadora para te ajudar nos estudos.

- 1. Escolha sempre o mesmo local ou lugares com características tão adequadas quanto às do local habitual;**
- 2. Se possível, reserve um lugar que possa ser utilizado apenas para estudar, no qual fique somente você ou pessoas que também estejam estudando;**
- 3. Preferencialmente, escolha um ambiente bem iluminado, limpo, arejado, organizado, com temperatura apropriada para as condições climáticas, silencioso e sem objetos que distraiam sua atenção;**
- 4. Caso utilize o local para outras atividades, estabeleça sinalizações como luminária ligada = estudo; toalha na mesa = alimentação; música = descanso;**
- 5. Prepare o local antes de começar a estudar.**

# Ergonomia no ambiente de estudos

O Ensino Remoto trouxe muitas mudanças psíquicas e físicas que merecem atenção, entre elas a Ergonomia no ambiente de estudo a fim de contribuir com o bem-estar e saúde física durante a rotina de estudos.



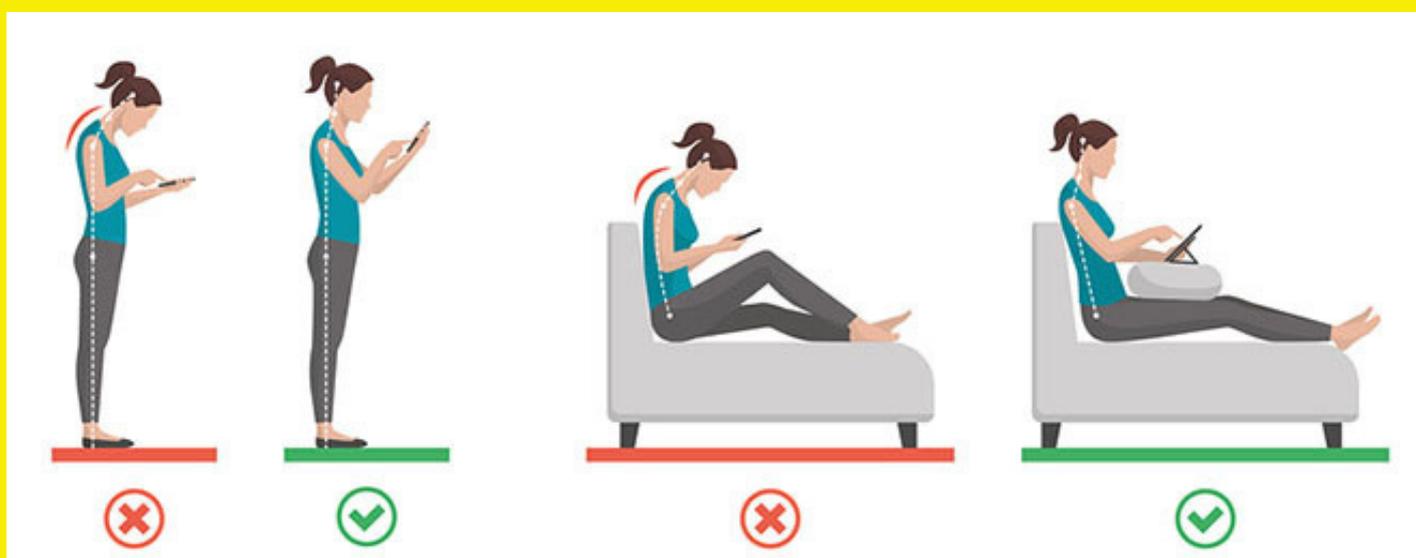
Fonte: Blog Atec

Disponível em: <<https://www.atec.com.br/blog/ergonomia/10-dicas-de-ergonomia-para-um-escritorio-confortavel/>>. Acesso em: 08 de mar. 2021.

## COMO POSSO ADAPTAR?

1. Se o assento da cadeira for muito profundo para permitir que você use o encosto como apoio, coloque uma toalha enrolada entre a cadeira e a parte inferior das costas ou uma almofada;
2. Se sua cadeira for muito baixa, coloque um travesseiro ou toalha dobrado no assento para que você sente alto o suficiente para digitar com os punhos retos;
3. Se sua cadeira não tiver braços, apoie os antebraços na mesa e desloque o computador para trás. É importante manter esse apoio para maior conforto dos membros superiores e pescoço;
4. Se você não conseguir apoiar os pés no chão, use algum objeto rígido e grande o suficiente para manter seus pés apoiados e seu joelho em um ângulo de 90°, como livros, caixas ou bancos baixos;
5. Mantenha a tela a cerca de um braço à sua frente, logo abaixo do nível dos olhos, para que não haja sobrecarga em seu pescoço. Você pode utilizar caixas, livros ou outros objetos que sirvam para elevar a tela;
6. Se você tiver um teclado autônomo (USB ou sem fio) para usar com seu notebook, você pode colocar a tela na altura apropriadas para seu pescoço, enquanto usa o teclado na altura apropriada para seus punhos.

- **Lembre-se de que apesar dos notebooks permitirem trabalhar em qualquer lugar da casa, é importante configurar um espaço de trabalho dedicado para obter uma organização consistente;**
- **Se você utilizar o celular para assistir aulas, lembre-se de tentar apoiá-lo em algum local para que a parte superior da tela fique abaixo do nível dos olhos.**



Fonte: Dinâmica - Saúde na Empresa

Disponível em: <<https://dinamicasaude.com.br/dicas-de-postura-para-uso-de-tablets-e-celulares/>>. Acesso em: 08 de mar. 2021.

<https://images.app.goo.gl/KF6dW4W7sozErXoR7>

# Cuidados com a Saúde Ocular

Atente-se às seguintes recomendações para manter sua saúde ocular durante o ensino remoto:

- Escolha locais bem iluminados para trabalhar e ajuste a tela do computador de acordo com a sua sensibilidade à luz;
- Mantenha uma distância de 50 a 70 cm da tela, com o topo do monitor na altura dos olhos;
- Faça uma pausa a cada 2 horas para descansar a visão;
- Use seus óculos ou lentes de contato corretamente e mantenha a receita em dia;
- Não esqueça de piscar para manter os olhos lubrificados;
- Evite usar telas (smartphones ou tablets) depois de encerrar seus trabalhos no computador.

CASO APRESENTE CANSAÇO VISUAL, DORES DE CABEÇA OU IRRITAÇÃO NOS OLHOS, É IMPORTANTE CONSULTAR SEU OFTALMOLOGISTA.

## Ambiente virtual

Os meios virtuais se tornaram os principais locais de atividades, tanto acadêmicas quanto de lazer. Por isso, mais do que nunca é importante nos organizarmos também nesse meio para que nossos estudos ocorram de forma efetiva e com menos distrações.

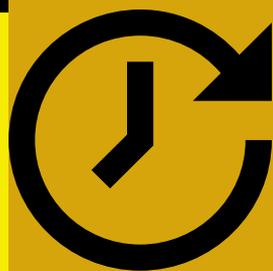
- Evite deixar muitas janelas abertas em seu navegador, isso pode aumentar a probabilidade de distração;
- Na hora de estudar, não deixe suas redes sociais abertas. Use o modo tela cheia para evitar distrações nas aulas síncronas;
- Ajuste a luz do monitor de acordo com o período do dia para diminuir o cansaço na visão ao longo do tempo de uso;
- Use o modo noturno para filtrar a luz azul: a tela mostrará cores mais quentes à noite, mais suaves para os olhos.

# Método Pomodoro

É um método de gestão de tempo que pode ser aplicado para diversas tarefas. A técnica foi criada para utilizar o tempo como um aliado que torna possível monitorar a quantidade e a qualidade das atividades realizadas.

Essa forma de otimizar o tempo de estudos é muito eficiente quando nos deparamos com a procrastinação, por ajudar no aumento da concentração o que acarreta numa maior produtividade. O método também é útil para pessoas que estão ansiosas porque não conseguem organizar suas atividades.

O método consiste em organizar o fluxo de trabalho em blocos de 25 minutos; durante esse período, você deverá destinar toda a sua atenção à atividade e, ao fim de um bloco, poderá descansar por 5 minutos antes de começar o próximo.



**É extremamente importante respeitar esses períodos. Para isso, você pode usar um despertador!**

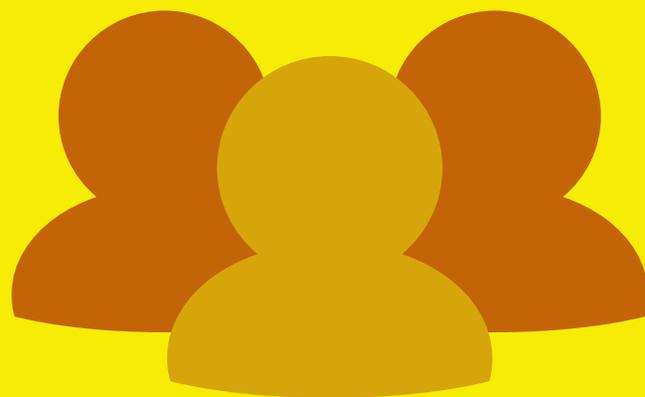
**Os benefícios desse método são:**

- Alivia a ansiedade;
- Aumenta o foco e a concentração por meio da redução das interrupções;
- Aumenta a conscientização das decisões;
- Aumento e constância na motivação;
- Reforça a determinação para atingir os objetivos.

# Acordos em casa

O ensino remoto trouxe diversas dificuldades em relação aos estudos, dentre elas, a relação com as outras pessoas que moram na mesma casa. Nesse sentido, a criação de acordos pode ajudar na hora dos estudos. :

- **Organização:** estabeleça uma rotina de estudos;
- **Diálogo:** converse com a sua família e amigos sobre seus horários de estudo e aulas, e a importância da sua concentração nesses momentos para um melhor aprendizado.



- **Estabeleça combinados:** utilize sinalizações se não puder ser interrompido, então sua família e amigos compreenderão que estes são os seus momentos de estudo;
- **Colaboração:** combine com a sua família e amigos que após algum estudo ou em outro horário que seja bom para todos, você irá realizar alguma tarefa doméstica ou ajudar em algo.



---

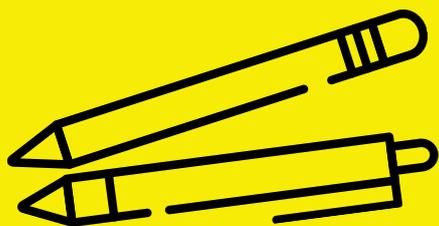
# Como Tornar o Estudo Agradável?

O estudo nem sempre é um momento agradável. Associamos este período com cansaço, obrigações e deveres. Para tornar o momento de estudo mais agradável, você pode:

- Inventar jogos para estudar;
- Programar atividades que sejam prazerosas após o período de estudos;
- Inventar procedimentos novos e criativos;
- Estudar com outras pessoas;
- Evitar associações com situações desagradáveis durante ou após o estudo (ex.: estudar em posições desconfortáveis);
- Evitar deixar de fazer algo muito desejado para estudar, a menos que isso comece a virar uma rotina.

# Como Tornar o Estudo Agradável?

## Estude de forma ativa!



Estudar não é apenas ler. Assuma um papel ativo nos momentos de estudo como, por exemplo, resolvendo exercícios, fazendo resumos, formulando hipóteses, entre outros. Também leve em conta como o conteúdo será utilizado em provas, trabalhos e atividades, bem como a natureza do que está estudando para definir maneiras mais eficientes de estudar.

Estudar em períodos programados e constantes, dividindo as informações e conteúdos é mais eficiente e causa uma melhor retenção do que foi estudado do que estudar grandes quantidades de informação de forma prolongada.

## Distribua o conteúdo!



## Faça pausas programadas!



É importante interromper as atividades de estudo para descansar mas, essas pausas não devem ser feitas de forma acidental. Planeje suas pausas e sessões de estudo de acordo com seu ritmo. Pode ser que você seja mais produtivo de manhã e menos após o almoço, então programe sessões menores conforme percebe que seu rendimento diminui.

**PROCRASTINAR É  
NORMAL?**

**Procrastinar pode ser entendido como uma forma de evitar uma situação ruim ou que causa desconforto como, por exemplo, ter que estudar para provas ou fazer trabalhos extensos. Para evitar esse comportamento, você pode:**

- 1. Fragmentar as tarefas muito extensas e definir pequenas metas que ajudarão a compor o objetivo final;**
- 2. Planejar-se com antecedência: colocar prazos para cada meta e, após compri-las, planejar quais outras metas você ainda precisa concluir;**
- 3. Após terminar suas tarefas, planeje alguma atividade que considera agradável, assim você começará a associar a realização das metas com a oportunidade de fazer algo que gosta.**

# PROESTUDO

Muitas das dicas para melhor organização dos estudos foram feitas em parceria com o pessoal da ProEstudo UFSCar. O Programa de Capacitação Discente para o Estudo surgiu em 1998 e tem como objetivo apoiar no desenvolvimento de suas competências para estudar de forma gratificante, que perdure para além das exigências acadêmicas.

## **Para mais informações sobre:**

- Atendimentos individualizados (os atendimentos são realizados para a comunidade externa da USFCar também. Aproveite!);
- Palestras e oficinas;
- Dicas e orientações sobre estudo.

## **Acesse:**

<http://www.proestudo.ufscar.br/>

# Bibliografia

Bleicher, Taís. A continuidade da atenção psicossocial na universidade: o acolhimento. Taís Bleicher. — São Carlos: UFSCar/CPOI, 2021. 17 p. – (Atenção Psicossocial e Universidade, v. 1).

DECLARACION DE ALICANTE (2017) Aprobada por la Asamblea General de la RIUPS em el VIII Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud. Universidad de Alicante, Espanha, 27 de junio de 2017.

Malajovich, N. et al. (2017) A juventude universitária na contemporaneidade: a construção de um serviço de atenção em saúde mental para estudantes. *Mental*, 11(21), 356-377.

Wanderley. L. E. W. (1985). O que é universidade. São Paulo: Brasiliense.

ProEstudo [@proestudo\_ufscar]. (8 de setembro de 2020). Gerenciamento de Tempo [Fotografia]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CFQIMnvggCH/>

ProEstudo [@proestudo\_ufscar]. (8 de setembro de 2020). Aplicativos e Sites para ajudar nos Estudos [Fotografia]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CG0ijlJgQvf/>

ProEstudo [@proestudo\_ufscar]. (21 de setembro de 2020). Ambiente de estudos [Fotografia]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CFacXXiAsCF/ProEstudo>

[@proestudo\_ufscar]. (22 de outubro de 2020). Ergonomia no Ambiente de Estudo [Fotografia]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CGqQgqkAD1b/>

ProEstudo [@proestudo\_ufscar]. (08 de outubro de 2020). Ambiente Virtual [Fotografia]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CGGOTAQAVR1/>

Tancredi, S. (08 de março 2021). Técnica Pomodoro - o que é e como funciona [Web page]. Recuperado em: <https://brasilescola.uol.com.br/dicas-de-estudo/tecnica-pomodoro-que-e-e-como-funciona.htm>.

]ProEstudo [@proestudo\_ufscar]. (05 de outubro de 2020). Procrastinação [Fotografia]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CF-flWGgaxP/>

ProEstudo [@proestudo\_ufscar]. (05 de outubro de 2020). Como tornar o estudo agradável? [Fotografia]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/Cloa3wIAIXR/>