

ARTIGO

DS

PRODUÇÃO ACADÊMICA EM
PERÍODO DE FÉRIAS ESCOLARES

Muita gente quando leu este título deve ter pensado: depois de estudar o ano inteiro eu ainda devo pensar em conteúdo educacional nas minhas férias? Se você se fez essa pergunta eu devo lhe dizer que a resposta depende muito dos objetivos educacionais que você tem a curto, médio e também a longo prazo.

Algumas pessoas costumam na virada de ano colocar metas para o próximo período e dentre elas podem estar aprovação em vestibular ou concurso; preparação para seleção de mestrado e doutorado, enfim nesses casos a preparação começa bem antes e pode incluir no seu planejamento o período de férias escolares. Isso se aplica também para o caso de eventos científicos que serão realizados no início do próximo ano e que estão com chamadas de trabalhos abertas nessa época.

Para essas pessoas que pretendem passar pelo menos uma parte de dezembro e/ou janeiro se preparando para alguma das metas educacionais traçadas para 2023 eu tenho algumas dicas importantes começando pelo descanso e não é uma contradição, porque não adianta sair de um ano estressante sem uma pequena pausa que seja para recarregar as baterias.

Minha sugestão é que pelo menos uma semana seja de descanso total longe de livros, apostilas, resumos e fichamentos. Depois disso é importante ir retomando paulatinamente o seu ritmo com leituras mais

Outra coisa bem legal de se fazer é mesclar modos diferentes de estudo

leves, talvez diversas da sua área de formação para ir recarregando as baterias. Só após essas cerca de duas a três semanas o corpo e principalmente a mente podem voltar a pensar em metas e objetivos mais concretos, mas logicamente isso não é uma regra visto que cada pessoa tem objetivos e condicionamento diversos.

No início do ano é muito importante colocar para si metas que lhe pareçam reais porque isso ajuda a definir um plano de estudos exequível e evitar frustrações. Outro aspecto importante é não fugir muito daquilo que tem sido sua rotina quanto aos estudos. Por exemplo, não adianta colocar com meta duas horas de estudo por dia se habitualmente você estuda duas horas por semana. Nessa caso o ideal é ir aumentando a carga gradualmente e não de uma vez só.

Outra coisa bem legal de se fazer é mesclar modos diferentes de estudo. Você pode intercalar momentos de leitura com outros em que assiste a vídeos explicativos, frequenta algum curso preparatório, desenvolve algum produto ou resolve um questionário. A variação diminui a sensação de enfado e de cansaço mental.

E um lembrete nessa hora é muito bem vindo: estamos falando de férias escolares, final deste ano e começo do próximo. Saiba dosar as energias no início para não faltar no decorrer do próximo período; não se prive de curtir a família, os amigos, de fazer coisas de que gosta e normalmente não tem tempo ao longo do ano. Faça tudo com equilíbrio e desta forma conseguirá estudar e se divertir tudo a seu tempo.

Miguel Rodrigues Netto é Jornalista/UFMT, Licenciado em Letras/Unicesumar, Mestre em Política Social, Estado e Direitos Sociais/UFMT e Doutor em Ciências Sociais/PUC/SP. Professor Adjunto da Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

JORNAL DIÁRIO DA SERRA Propriedade da AJOTA ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16 Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT ISSN 22386467	REDAÇÃO DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabiola Tormes CONTATO ds@diariodaserra.com.br Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA (65) 3326-4724 www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso. CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501	DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07 CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

AMOR NA VEIA

Sábado (03/12)
das 08h às 16h

UNITAN - Banco de Sangue
Rua Benedito Pereira de Oliveira,
Jardim Europa

Amor
que corre
nas veias.

IBVL e UNITAN

Coleta será das 8h às 16h, no sábado

A coleta acontecerá na sede da Unitan, neste sábado

ROSI OLIVEIRA / Redação DS

Em parceria com a Unidade de Coleta e Transfusão de Sangue (Unitan) em Tangará da Serra, a Igreja Batista da Vila Alta realiza neste sábado, 3, uma campanha de doação de sangue que tem por objetivo recompor o estoque da unidade. “Nossa igreja tem vários projetos sociais que visam o suprimento de nossa sociedade, e dessa vez estaremos unindo nossa fé, nossa força para suprir mais essa

demanda. Porém, nossa igreja só não conseguirá suprir e por esse motivo quero convidar, e mais que isso, convocar você para somar sua força e fé conosco nessa campanha que salvará muitas vidas”, convida o Pastor Tiago Abbá.

Conforme os organizadores, a campanha foi idealizada como um ato de amor, mas também levando em conta o final de ano que se aproxima, quando os números de acidentes aumentam significativamente. “Essa campanha estará suprimindo e recompondo o estoque do Banco de Sangue de Tangará e por isso convidamos todos que possam nos ajudar, pois

nunca sabemos quando vamos precisar”, destaca o Pastor, que também é bombeiro e vivencia situações em que o Banco de Sangue é essencial. “Vamos nos empenhar e estarmos unidos nesse propósito. Fica aqui o meu convite e a minha convocação, porque juntos somos mais fortes”, reforça.

A coleta acontecerá na sede da Unitan, que fica na rua Benedito Pereira de Oliveira, próxima a UPA, no Jardim Europa, das 8h às 16h.

Para doar a pessoa deve estar bem alimentado, pesar no mínimo 51 quilos, tomar bastante água antes, não estar gripado ou doente e portar documento de identificação.

EM TANGARÁ DA SERRA

Casos ativos de Covid-19 aumentam quase 50% em 24 horas

A agressividade das novas variantes do coronavírus está refletindo no aumento de casos ativos em todo o Brasil. Em Tangará da Serra, a situação já preocupa pela rapidez do aumento de novos casos, que saltaram de 48 para 71 no período de 24 horas.

Segundo boletim divulgado na quarta, 30 de novembro, houve 23 novas notificações, o que

corresponde a 48% de aumento nos casos ativos em único dia. O número de internados se mantém em quatro pacientes, em enfermaria.

ALERTA - A complementação do esquema vacinal e observância das práticas preventivas são as recomendações da Vigilância Epidemiológica para conter a nova onda da pandemia Covid-19 em Tangará da Serra.

“Observamos que mais de 90% dos novos contaminados se encontram

com o esquema vacinal desajustado e isso é o principal fator (...), a principal ferramenta que temos hoje para combater à doença é a proteção através da cobertura vacinal”, disse o responsável técnico da Vigilância Epidemiológica do município, Fabrício Queiroz.

A nova onda pandêmica que chegou ao Brasil nestes dois últimos meses preocupa em razão da agressividade das novas subvariantes da Ômicron, a BQ.1 e a BA.5.