

# **Algumas dicas para os alunos**

# Dicas sobre o campus

- Guarde o número (19) 3521-6000 na agenda do seu telefone
  - Situações de emergência (saúde, segurança, etc)
  - Se não sabe a quem recorrer, ligue para eles!
- Cecom - Centro de Saúde da Comunidade
  - Atendimento médico, odontológico, exames
  - Vacinas
  - Agendamento online ou presencial
- SAPPE - Serviço de Assistência Psicológica e Psiquiátrica ao Estudante
  - Solicitações por email ([sappeass@unicamp.br](mailto:sappeass@unicamp.br)) ou WhatsApp (19 99372-4506)

## Você sabia que pode cursar disciplinas de pós-graduação ainda na graduação?

- As regras variam de acordo com a unidade. No caso do IC, recomendo que se inscreva no PIF, que requer CR 0,6 e CP 0,6
- Algumas disciplinas do IC têm oferta conjunta com códigos MC junto com MO. Toda vez que encontrar uma dessas, faça a matrícula tanto na MC quanto na MO (através do PIF). Não perca o combo! 😊
- Preste bastante atenção nos calendários pois existem períodos distintos para inscrição em cada atividade

# Dicas de estudo

1. Nunca deixe acumular tarefas
2. Estude em um local tranquilo, bem iluminado e com boa ventilação
3. Faça pausas regulares
4. Faça anotações, nosso cérebro grava melhor quando interagimos com o conteúdo
5. Pratique o que aprendeu
6. Relembre algum tempo depois
7. Faça ligação entre os itens estudados, até mesmo com outras disciplinas

## Quatro hormônios que ajudam na sua vida

- **Endorfina** atua como um poderoso analgésico, sendo liberada pelo organismo em situações de dor e estresse
- **Dopamina** ativa em momentos de recompensa como ao cumprir tarefas
- **Serotonina** ativa quando estamos felizes, em especial em grupos sociais. Tanto para líderes quanto para liderados.
- **Ocitocina** ativa quando estamos perto de pessoas que amamos. É liberada em momentos de alegria, felicidade e generosidade. *Abrace mais!*

Assista esse vídeo legal sobre o assunto: [https://youtu.be/irhl4OBg0\\_w](https://youtu.be/irhl4OBg0_w)

# **Avaliação de Cursos**