



@lucasnapolipsicanalista



GESTÃO DO TEMPO

LUCAS NÁPOLI

**Psicólogo – Setor de Apoio Estudantil
Mestre em Saúde Coletiva (UFRJ)
Doutor em Psicologia Clínica (PUC-RJ)**

Você se sente assim?



Você se sente assim?



Você se sente assim?



**Se a resposta for SIM, você
precisa de uma METANOIA.**





**Princípio
fundamental:
Tempo é um
recurso
limitado.**

**Para começo
de conversa:
Entenda como
você funciona.**

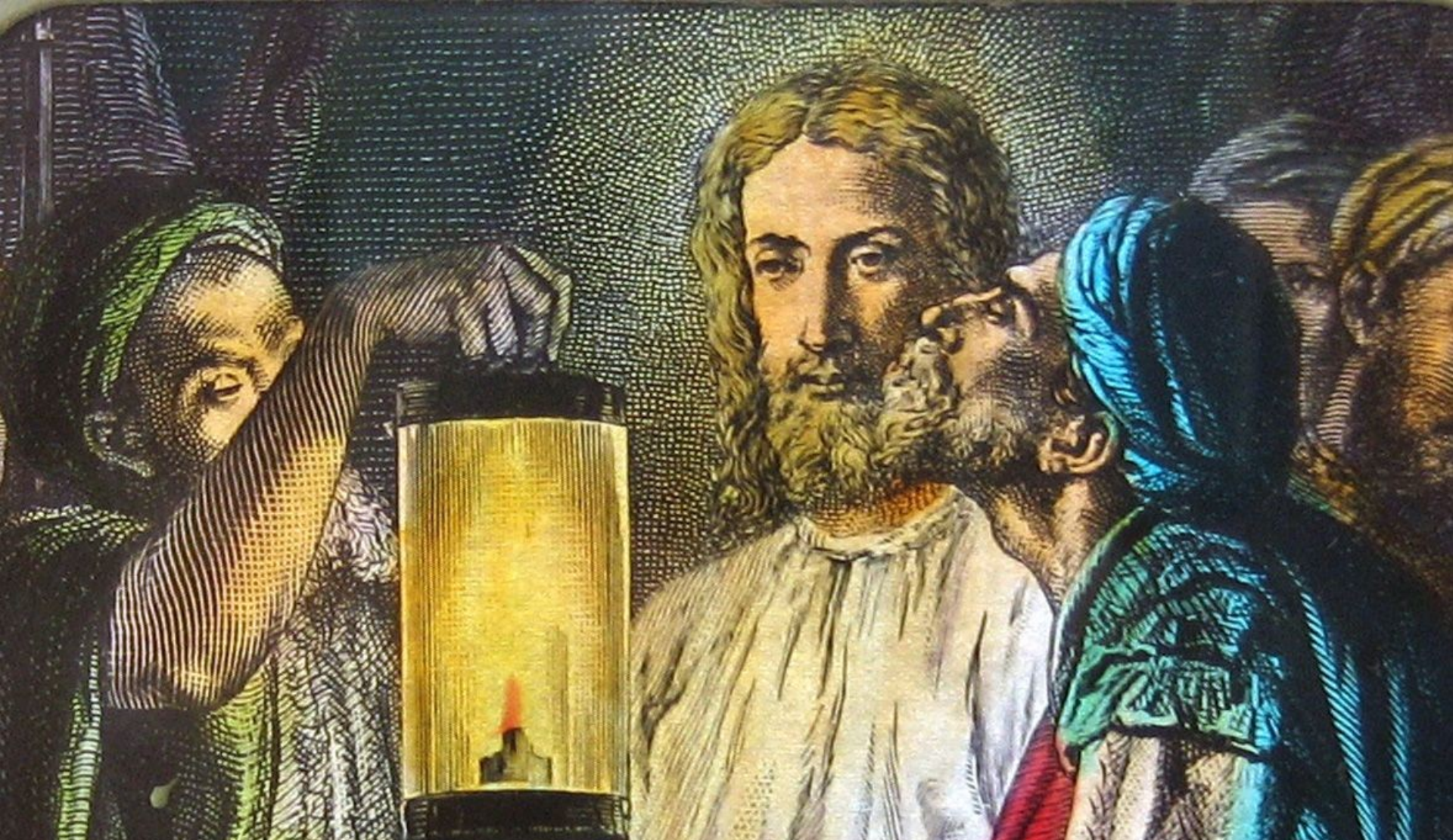


**Siga essas
regras e
métodos e você
não se
arrependará:**



Feito é melhor que perfeito.





**“O que tens para fazer,
faze-o logo.” (Jo 13,27)**

**Tenha
coragem
de dizer
“Não”.**



**“First things
first”**



A Matriz de Eisenhower

	URGENTE	NÃO-URGENTE
IMPORTANTE	Q1 FAÇA AGORA	Q2 DECIDA QUANDO FAZER
NÃO IMPORTANTE	Q3 DELEGUE A TAREFA	Q4 ELIMINE



**Combata a
ditadura da
urgência.**





**Não confie em seu
cérebro.**

Experimente o Evernote

<https://evernote.com/intl/pt-br>

01 INBOX - lucasnapolipsicanalista@gmail.com - Evernote

Arquivo Editar Exibir Nota Formatar Ferramentas Ajuda

Todas as notas Sincronizar Comprar no supermercado Hashtags Instagram 01 INBOX 02 ARQUIVO Meu CEP Pasfhocail Comprovantes Consultório

Nova nota

Cadernos

- 01 INBOX (25)
- 02 ARQUIVO (93)
- Anotações (25)
- Cartões de visita (8)
- Coisas da internet (92)
- Compras (14)
- Comprovantes (412)
- Conselho Direitos Humanos (1)
- Consultório (189)
- Coordenação Pitágoras (14)
- Curso Psicanálise em Humanés (8)
- Dicas (10)
- Disciplina Políticas Públicas da E... (8)
- Documentos (13)
- Evangelho (37)
- Eventos
- Imposto de Renda (6)
- Livros para comprar (7)
- Modelos (3)
- Pasfhocail (51)
- Pitágoras (97)
- Posts Facebook (54)
- Próximas ações (8)
- Quero assistir (46)
- Referências (35)
- Reflexões (26)
- Sonhos (3)
- Trechos grifados de ebooks (5)
- UFJF (141)
- Viagens
- YouTube (2)

Etiquetas

- 2014/2 (4)
- ainda não comprei (4)
- ainda não fui (1)
- ano exercício 2015 (1)

Enc: Palestra Gravada - Roberto Justus

21/05/2018 Prof. Dr. Lucas Nápoli COORDENADOR DO CURSO DE PSICOLOGIA Unidade Governador Valadares (MG) (33) 2102-2039 www.faculdadepitagoras.com.br De: Rina Rodrigues... itágora

TODOIST: assistir à palestra do Roberto Justus

21/05/2018

Anotações para quinto encontro do workshop de ansiedade

21/05/2018 Coragem: agir APESAR do medo. A ansiedade pode dificultar que você reconheça sua própria coragem ou se recorde do quão bem enfrentou problemas e desafios no passado. A ansiedade não elimina a cor...

Compartilhar novamente Roda de Conversa

20/05/2018

Long-term psychodynamic psychotherapy in complex mental disord...

19/05/2018 Br J Psychiatry, 2011 Jul;199(1):15-22. doi: 10.1192/bjp.bp.110.082776. Long-term psychodynamic psychotherapy in complex mental disorders: update of a meta-analysis. Leichsenring F1, Rabu...

Comparison of cognitive-behaviour therapy with psychoanalytic an...

19/05/2018 Z Psychosom Med Psychother. 2012;58(3):299-316. Comparison of cognitive-behaviour therapy with psychoanalytic and psychodynamic therapy for depressed patients - a three-year follow-up study. Huber D1, Zi...

Lembrar de conversar com Marcus

19/05/2018

Levar prova Pedagogia Bruna Silveira

17/05/2018

Revisão para a prova

17/05/2018

Próxima viagem Maceió

13/05/2018 screenshot_20180513-114100.png_498 KB

Long-term psychodynamic psychotherapy in complex mental disorders: update of a meta-analysis. - PubMed - NCE

www.ncbi.nlm.nih.gov 19/05/2018

Long-term psychodynamic psychotherapy in complex mental disorders: update of a meta-analysis.

Leichsenring F¹, Rabung S.

Author information

Erratum in

Br J Psychiatry. 2012 May;200(5):430.

Abstract

BACKGROUND: Dose-effect relationship data suggest that short-term psychotherapy is insufficient for many patients with chronic distress or personality disorders (complex mental disorders).

AIMS: To examine the comparative efficacy of long-term psychodynamic psychotherapy (LTPP) in complex mental disorders.

METHOD: We conducted a meta-analysis of controlled trials of LTPP fulfilling the following inclusion criteria: therapy lasting for at least a year or 50 sessions; active comparison conditions; prospective design; reliable and valid outcome measures; treatments terminated. Ten studies with 971 patients were included.

RESULTS: Between-group effect sizes in favour of LTPP compared with less intensive (lower dose) forms of psychotherapy ranged between 0.44 and 0.68.

CONCLUSIONS: Results suggest that LTPP is superior to less intensive forms of psychotherapy in complex mental disorders. Further research on long-term psychotherapy is needed, not only for psychodynamic psychotherapy, but also for other therapies.

Comment in

Methodological discrepancies in the update of a meta-analysis. [Br J Psychiatry. 2012]

PMID: 21719877 DOI: 10.1192/bjp.bp.110.082776

[Indexed for MEDLINE] Free full text

POR 07:50
PTB 23/05/2018

Ou o Google Keep keep.google.com

Google Keep

Pesquisar

Criar uma nota...

Notas

Lembretes

Marcadores EDITAR

+ Criar novo marcador

Arquivo

Lixeira

Configurações

Enviar feedback

Ajuda

Downloads do app

Atalhos do teclado

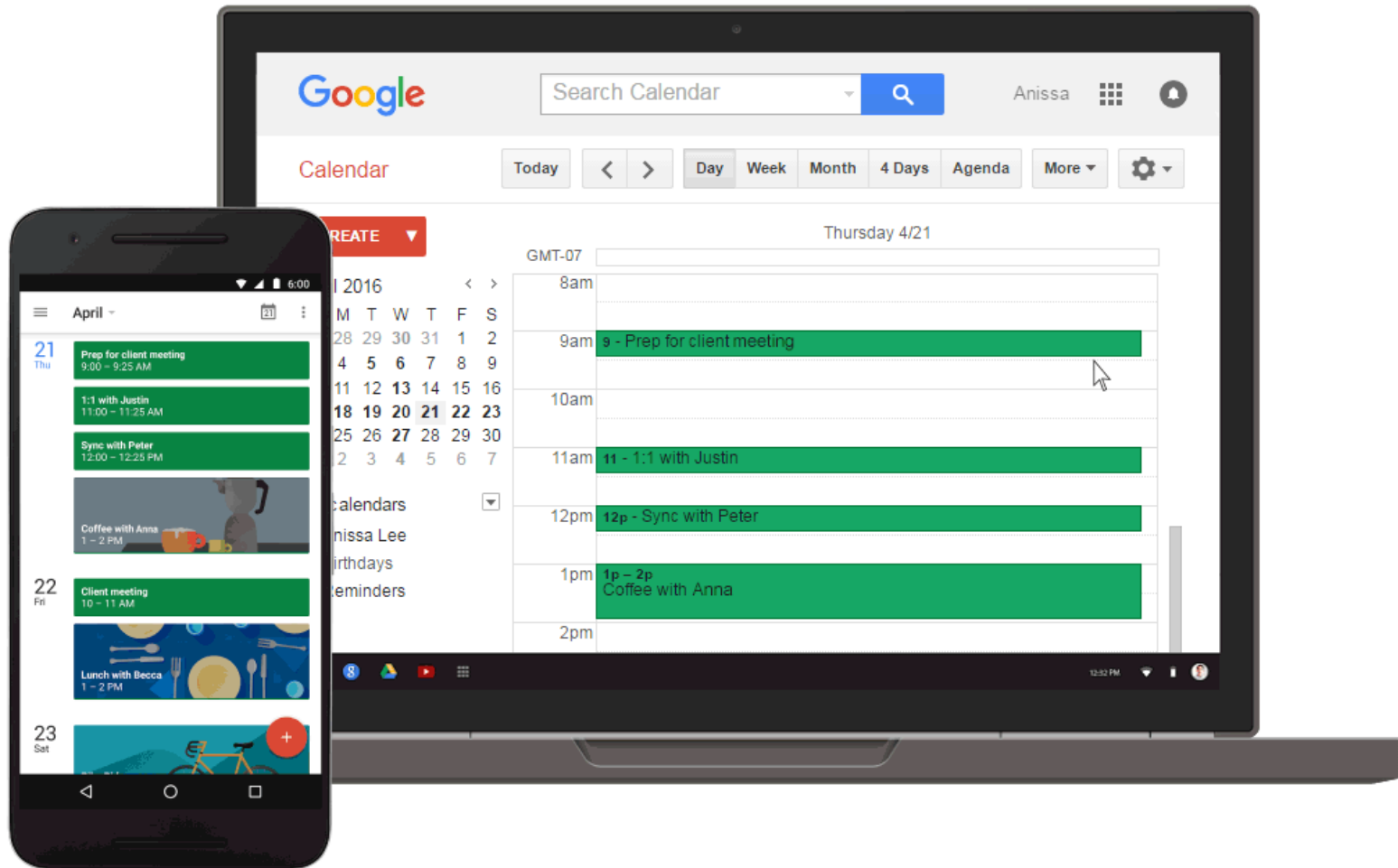
Privacidade · Termos

Licenças de código aberto

Prazo final
edital
Fapemig:
14/10

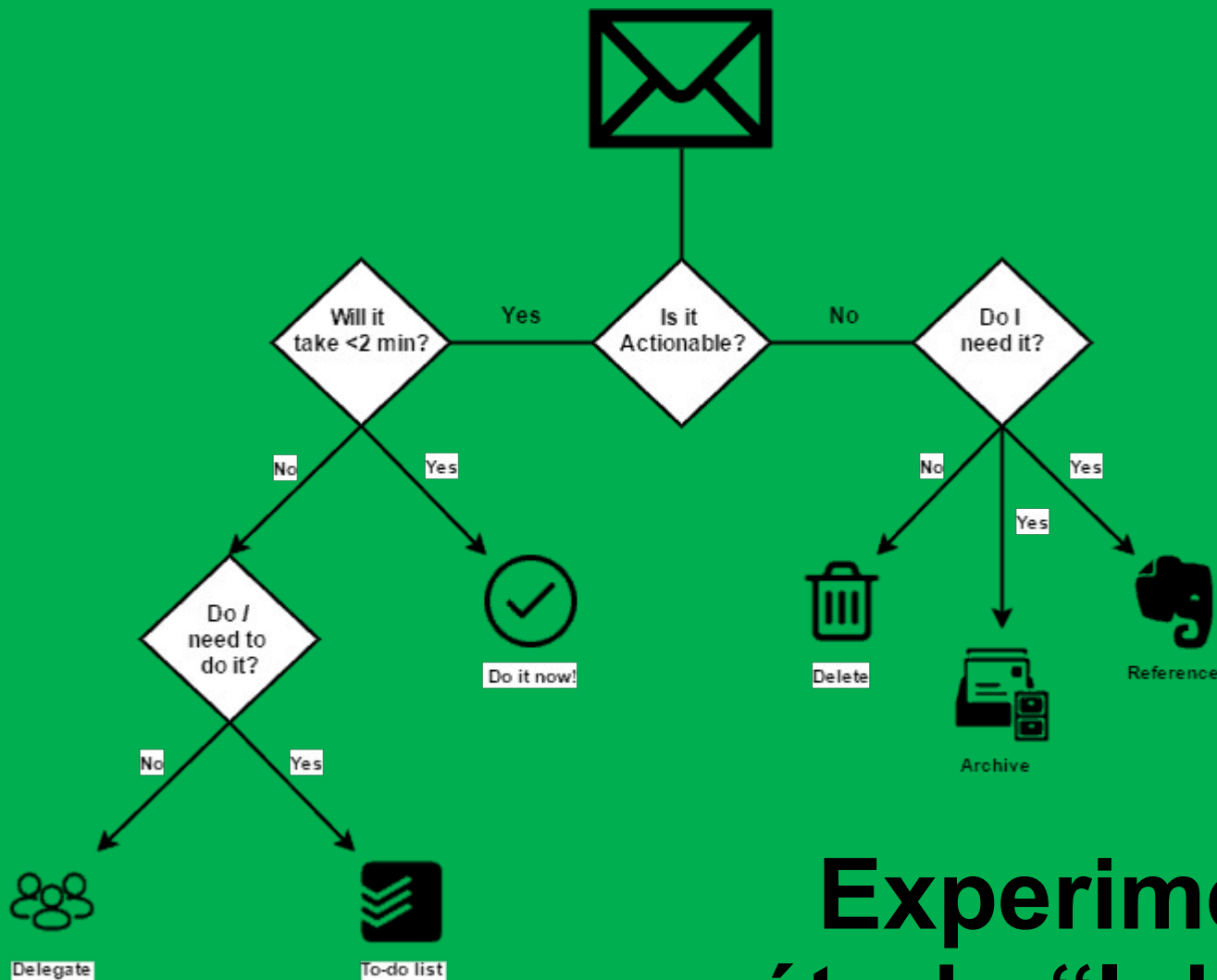
POR PTB 11:04 24/05/2018

Utilize agendas na nuvem.



Delegue e compartilhe tarefas.



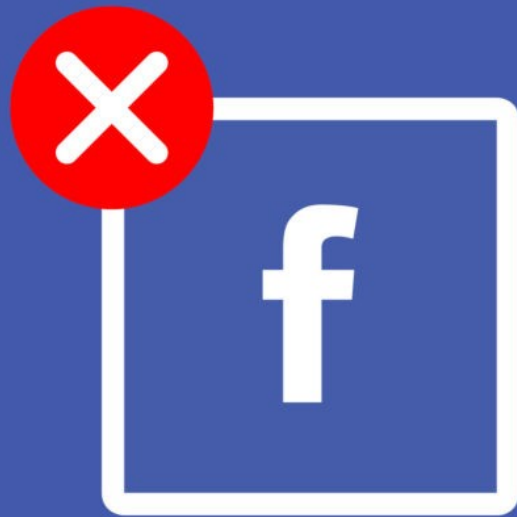


Experimente o método “Inbox Zero” para gerenciar seus emails

**Não se torne escravo do WhatsApp.
Reserve horários exclusivos para ler
e responder mensagens e archive
conversas.**

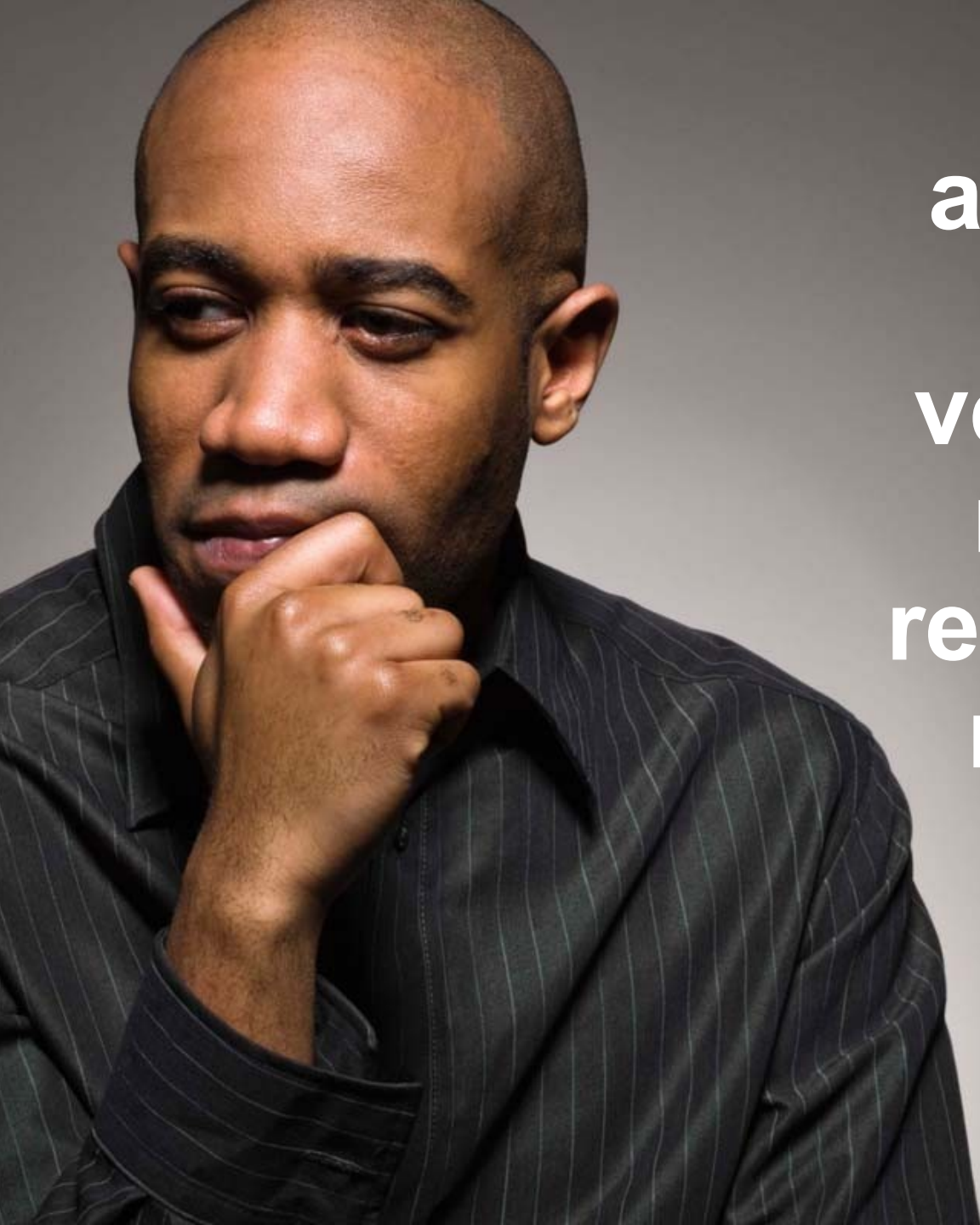


Experimente desligar as notificações do celular.





**Faça
menos
reuniões.**



**Antes de
agendar uma
reunião,
verifique com
rigor se ela
realmente será
necessária.**



**Em vez de pautas,
estabeleça um ou
dois objetivos a
serem alcançados.**

Reunião boa é reunião curta.





Toda reunião deve ter um coordenador.

**Reserve momentos
EXCLUSIVOS para o
descanso.**



2 técnicas para combater a procrastinação.

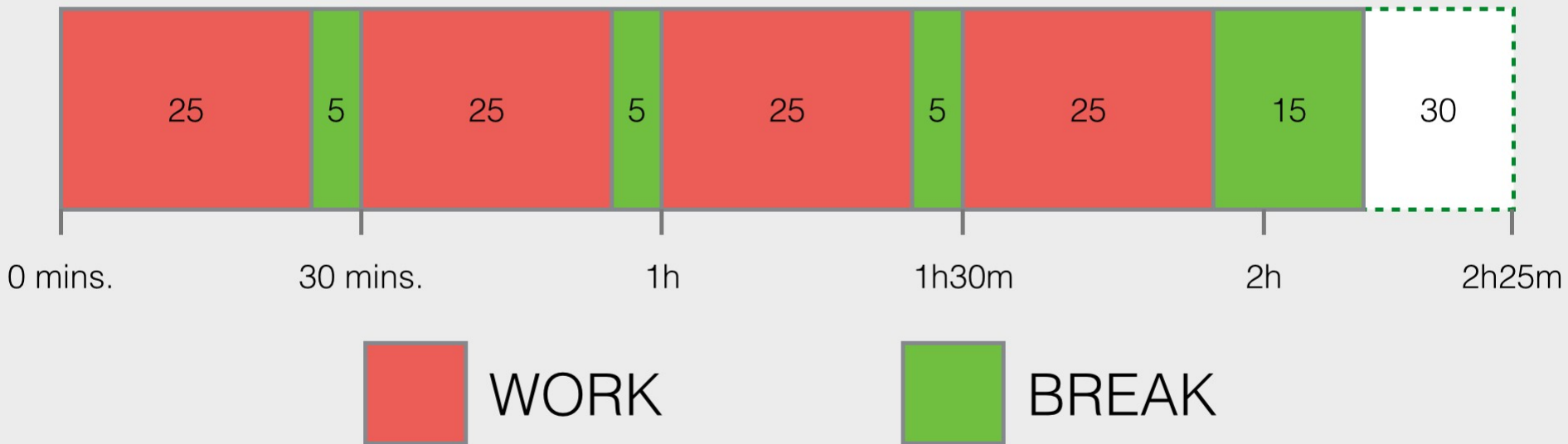


1. Quebre tarefas.



2. Utilize a Técnica Pomodoro.

ONE POMODORO CYCLE



**Não espere resultados
rápidos.**



OBRIGADO!



CONTATO:

lucas.napoli@ufjf.edu.br

www.lucasnapoli.com