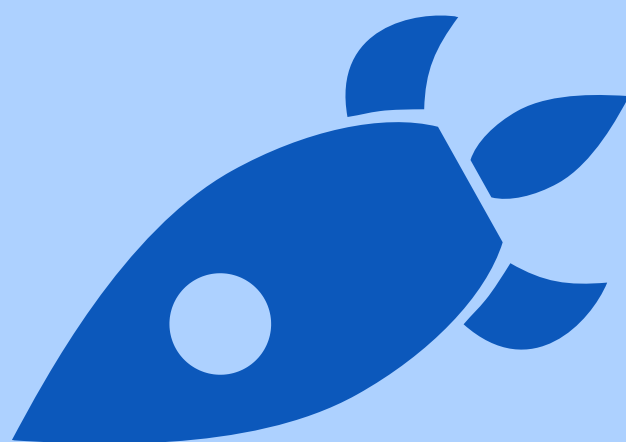
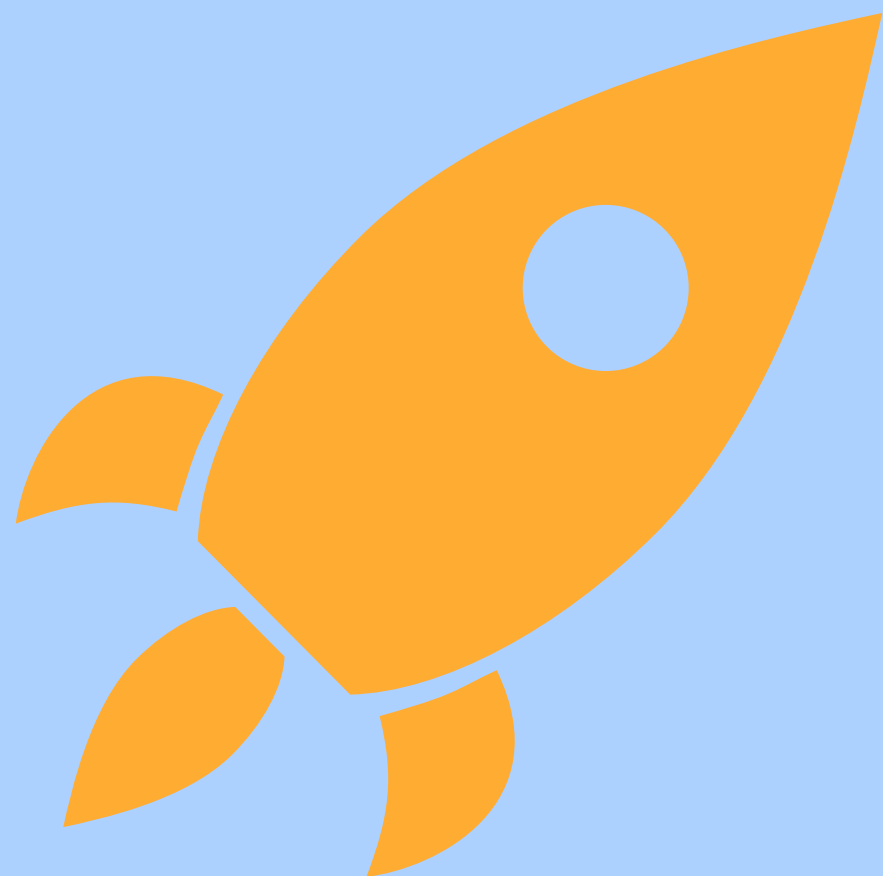




# COMO EVITAR A PROCRASTINAÇÃO DOS ESTUDOS



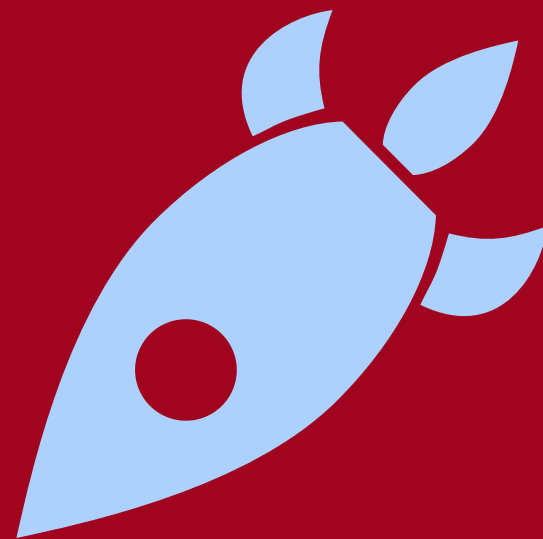


Em virtude do cenário atual, manter a motivação para a realização das tarefas acadêmicas, em tempos de afastamento social, nem sempre constitui uma tarefa fácil para os estudantes. A rotina é totalmente modificada, exigindo que os alunos se adaptem à nova realidade. Embora, em tese, haja uma maior disponibilidade de tempo para organizar as atividades, os hábitos de estudo precisam ser mantidos diariamente, para que esse tempo não seja desperdiçado.

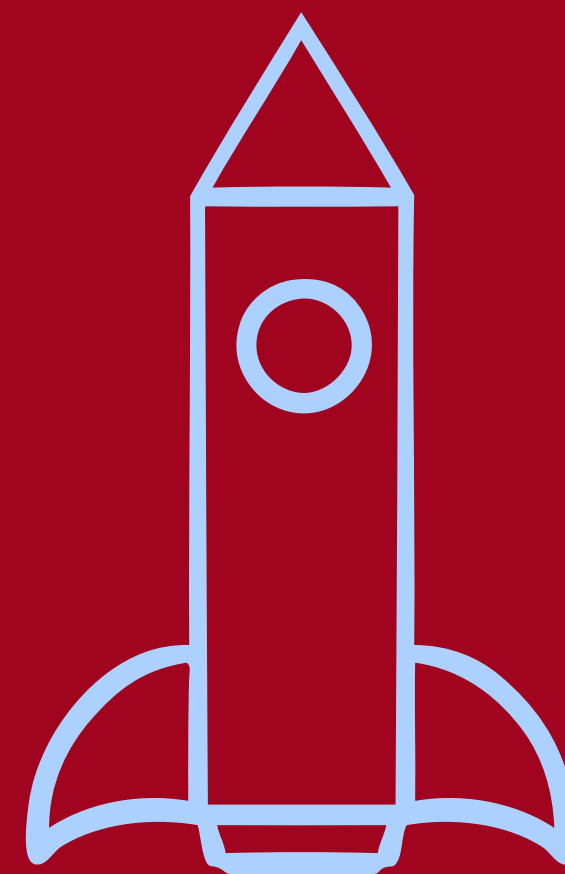


Alguns fatores podem comprometer a vontade, a concentração e o investimento dispensado a algumas atividades, afastando o estudante de seus objetivos e provocando um estado de procrastinação. Portanto, é de suma importância que se busquem estratégias para tornar os estudos mais interessantes.

Quando o estudante mantém uma visão pessimista sobre sua capacidade de realizar as tarefas com eficiência, não visualiza estímulos a longo prazo, atribui aspectos negativos ao fato de precisar destinar tempo para os estudos e, assim, sente que está perdendo a oportunidade de realizar atividades mais interessantes, dentre outros, acaba por não construir hábitos de estudos que levariam a um bom rendimento.



Outros fatores também podem influenciar na procrastinação, como os seguintes: não manter uma boa qualidade do sono diário, o que pode comprometer significativamente os níveis de atenção, concentração e retenção do novo aprendizado, e ausência de uma alimentação nutricionalmente adequada, o que pode influenciar negativamente na potencialização da performance cerebral, em termos de capacidade de absorção de novos aprendizados. Existem alimentos que, conforme comprovado cientificamente, auxiliam na formação de novas sinapses, como, por exemplo, o chocolate, as nozes, o café, etc. O consumo regular de água também proporciona um efeito fisiológico importante, por hidratar o corpo e o cérebro.

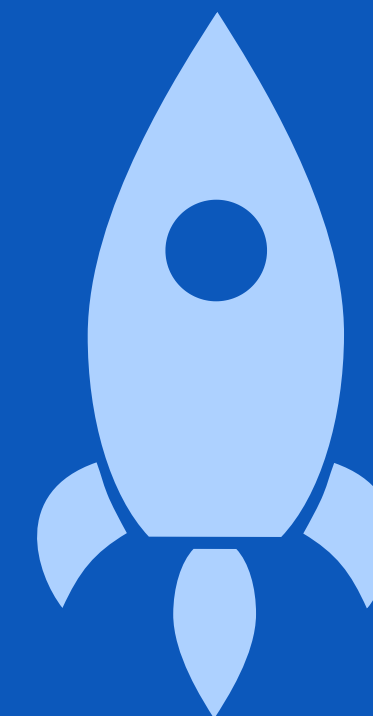
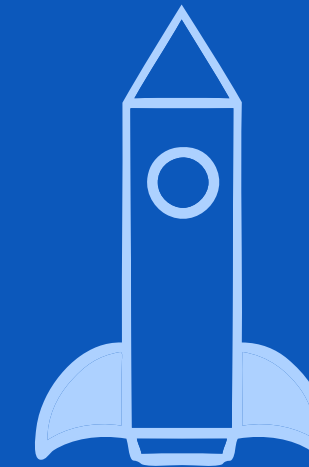


Faz-se extremamente importante que, nesse processo, seja agregado um planejamento adequado das tarefas que precisam ser realizadas, e que a organização do tempo disponível preveja o cumprimento gradual e contínuo das atividades, de forma que o estudante se desafie um pouco mais a cada dia. Precisa-se estar consciente de que não basta ter iniciativa, devendo-se também concluir o trabalho iniciado. A par disso, é necessário manter o foco em objetivos importantes, o que exige que se diga “não” em algumas circunstâncias, como forma de não se perder dentre muitas tarefas.



O ato de esperar por condições ideais para começar a estudar contraria qualquer engajamento inicial, alimentando assim a procrastinação. Não há um momento ideal para começar a atividade, o importante é iniciar e fazer o melhor que se pode, com os recursos disponíveis no momento e, aos poucos, ir superando as dificuldades e limitações. Portanto, a ação de executar pequenas tarefas, constante e regularmente, é essencial para a criação de hábitos motivadores. Assim, será possível construir o conhecimento de forma progressiva e contínua, utilizando-se de técnicas e orientações motivadoras.

Essas técnicas e orientações podem se traduzir da seguinte forma: escolher motivos lógicos, adotar crenças positivas sobre a importância do estudo, projetar mentalmente o produto final deste engajamento e visualizar a realização de tarefas da profissão, construindo assim “telas mentais” motivadoras. Por fim, pode-se atribuir recompensas a cada etapa vencida na construção de hábitos motivadores de estudo, como estratégia de motivar a si mesmo.





Na dinâmica dos hábitos motivadores, segundo Charles Duhigg, é importante contemplar estes três requisitos:

1 - Gatilho: o que inicia a escolha;

2 - Comportamento: como uma ação voluntária, ou não, desencadeada pelo gatilho;

3 – Recompensa: sentimento positivo, ou não, gerado após a manifestação do comportamento desencadeado pelo gatilho.

Assim, os hábitos são formados por gatilhos que, quando acionados, geram novos comportamentos, sendo possível, então, criar novos hábitos na rotina. Por meio desses hábitos, é possível se automotivar e, conseqüentemente, evitar a procrastinação.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALVES, Renato. "O Cérebro com foco e disciplina". São Paulo: Ed. Gente, 2014.

DUHINGG, Charles: "O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios". Rio de Janeiro, Ed. Objetivo, 2012.

GOLGMAN, Daniel. "Foco: o motor oculto da excelência". Ed. Temas e Debates. Ed. Wook, 2014.



## Apoio Pedagógico On-line da CAED

**Inscreva-se clicando no botão "Solicitar serviço" no link:**

**[www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/servicos/formulario-de-encaminhamento-de-estudante/](http://www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/servicos/formulario-de-encaminhamento-de-estudante/)**

**Contato: [nucleodeaprendizagemufsm@gmail.com.br](mailto:nucleodeaprendizagemufsm@gmail.com.br)**