

**IMAGEM 1** - Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul, no lado esquerdo escrito em letras grandes e na cor azul claro o seguinte título: “Como evitar a procrastinação dos estudos”. No lado direito da imagem, o desenho colorido de um foguete. Na parte inferior da imagem, uma faixa na cor borgonha, nessa faixa está escrito em letras na cor branca o seguinte: “UFSM - CAED - Núcleo de Apoio à Aprendizagem”.

**IMAGEM 2** - Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul claro, no lado esquerdo o desenho de dois foguetes, um na cor amarela e outro na cor azul escuro. No lado direito, escrito em letras na cor azul escuro o seguinte: “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.” Na parte inferior da imagem, uma faixa na cor borgonha, nessa faixa está escrito em letras na cor branca o seguinte: “UFSM - CAED - Núcleo de Apoio à Aprendizagem”

**IMAGEM 3** - Imagem retangular na horizontal. Fundo dividido em duas cores, no lado esquerdo o fundo é na cor azul e contém o desenho de um foguete dentro de um círculo, ambos na cor amarela. No lado direito o fundo é na cor borgonha e contém escrito em letras na cor branca o seguinte: “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.”

**IMAGEM 4** - Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor borgonha, centralizado e mais para cima, escrito em letras na cor amarela o seguinte: “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.” Abaixo dessa escrita, o desenho de um foguete na cor branca.

**IMAGEM 5** - Imagem retangular na horizontal. Fundo dividido em duas cores, no lado esquerdo o fundo é na cor amarela e contém escrito em letras na cor borgonha o seguinte: “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.” No lado direito o fundo é na cor borgonha e contém o desenho de um foguete na cor azul claro.

**IMAGEM 6** - Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul, no lado esquerdo, escrito em letras na cor branca o seguinte: “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.” No lado direito o desenho de um foguete dentro de um círculo, ambos na cor amarela. Na parte inferior da imagem, uma faixa na cor borgonha, nessa faixa está escrito em letras na cor branca o seguinte: “UFSM - CAED - Núcleo de Apoio à Aprendizagem”

**IMAGEM 7** - Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul claro, centralizado e escrito em letras na cor borgonha o seguinte: “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.” Na parte inferior da imagem, uma faixa na cor azul escuro, nessa faixa está escrito em letras na cor branca o seguinte: “UFSM - CAED - Núcleo de Apoio à Aprendizagem”

**IMAGEM 8** - Imagem retangular na horizontal. Fundo dividido em duas cores, no lado esquerdo o fundo é na cor amarela e contém escrito em letras na cor borgonha o seguinte: “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.” No lado direito o fundo é azul escuro e contém o desenho de três foguetes na cor azul claro.

**IMAGEM 9** - Imagem retangular na horizontal. Fundo dividido em duas cores, no lado esquerdo o fundo é na cor borgonha, escrito em letras na cor amarela o seguinte: “Na dinâmica dos hábitos motivadores, segundo Charles Duhing, é importante contemplar estes três requisitos:” No lado direito o fundo é na cor azul clara e contém três faixas na cor azul escuro, na primeira está escrito em letras na cor amarela o seguinte: “1 - Gatilho: o que inicia a escolha;” Na segunda também em letras na cor amarela: “2 - Comportamento: como uma ação voluntária, ou não, desencadeada pelo gatilho;” E na terceira, em letras na cor amarela também: “3 – Recompensa: sentimento positivo, ou não, gerado após a manifestação do comportamento desencadeado pelo gatilho.”

**IMAGEM 10** - Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul, centralizado e escrito em letras na cor amarela o seguinte: “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.” Abaixo dessa escrita o desenho de um foguete dentro de um círculo, ambos na cor amarela. Na parte inferior da imagem, uma faixa na cor borgonha, nessa faixa está escrito em letras na cor branca o seguinte: “UFSM - CAED - Núcleo de Apoio à Aprendizagem”

**IMAGEM 11** - Imagem retangular na horizontal. Fundo na cor azul, centralizado e escrito em letras na cor amarela o seguinte: “**Apoio Pedagógico Online da CAED** - De segunda a sexta, das 14h às 18h. - Solicite agendamento enviando seu nome, matrícula e número do WhatsApp para o e-mail: [nucleodeaprendizagemufsm@gmail.com.br](mailto:nucleodeaprendizagemufsm@gmail.com.br)” No lado esquerdo o desenho de um foguete colorido. Na parte inferior da imagem, uma faixa na cor azul claro, nessa faixa está escrito em letras na cor branca o seguinte: “UFSM - CAED - Núcleo de Apoio à Aprendizagem”