

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
COORDENADORIA DE AÇÕES EDUCACIONAIS
NÚCLEO DE APOIO À APRENDIZAGEM

DIFICULDADES DE ATENÇÃO EM UNIVERSITÁRIOS

A atenção

- A atenção, ou a falta dela, é uma queixa comum entre estudantes universitários de diferentes áreas.
- Em um contexto de atividades remotas, manter a atenção acaba sendo, para muitos estudantes, ainda mais difícil.
- Mas quais os fatores que podem contribuir para que você não consiga manter a atenção nas atividades que precisa desenvolver? O que fazer? É possível potencializar a atenção? Como?

Para entender o que pode envolver a desatenção, listamos alguns fatores:

Fatores internos:

- falta de interesse;
- cansaço intelectual;
- estado emocional;
- sono não reparador;
- lacunas na aprendizagem e/ou transtornos;
- uso de medicações.

Fatores externos:

- excesso de tarefas;
- complexidade da atividade;
- má gestão do tempo;
- desorganização;
- ambiente inapropriado para o estudos;
- excesso de estímulos.

Trabalhe de modo a minimizar os fatores que provocam a desatenção!

- **Falta de interesse:** É muito difícil gostar de todas as disciplinas e conteúdos estudados, mas tente se envolver também com os conteúdos que você não gosta.
- **Cansaço intelectual:** Não tente fazer tudo de uma única vez. Faça pausas e divida seu tempo entre atividades acadêmicas e de lazer.
- **Estado emocional:** Cuide da sua saúde mental, física e emocional. Separe um tempo para se conhecer melhor e usufruir das coisas que te fazem bem.
- **Sono não reparador:** Não estenda horas de estudos madrugada adentro. Lembre-se de dormir bem e descansar!
- **Lacunas na aprendizagem e/ou transtornos:** Busque ajuda especializada.

- **Medicações:** Não utilize medicações sem recomendação médica. Elas podem trazer mais malefícios do que benefícios.

Como potencializar a atenção?

Ambiente adequado para os estudos:

- confortável,
- com boa iluminação,
- sem barulho ou circulação de pessoas.

Materiais:

- deixe próximo, no momento dos estudos, somente materiais que serão utilizados, como computador, papel, caneta, livros;
- se o celular não for parte do seu material de estudo, deixe-o desligado.

→ Elimine possíveis elementos distratores neste espaço!

Planejamento e organização:

- Estabeleça uma rotina de estudos;
- Procure estudar em pequenas partes e conceder tempo para que cada objeto de estudo seja assimilado;
- Utilize o tempo somente com uma atividade específica, planejada;
- Estabeleça prioridades e destine um tempo maior para atividades mais importantes ou que você tenha mais dificuldades;
- Busque concluir as atividades que você propôs realizar;
- Mantenha o foco, a disciplina e a organização.

Pausas:

- Faça intervalos;
- Evite a fadiga mental e respeite seus limites;
- Descanse um pouco após cumprir determinada tarefa

Estudo e revisão:

- Faça anotações durante as aulas e durante os estudos;
- Depois de um determinado tempo estudando, mude o conteúdo do estudo como forma de prolongar a atenção;
- Utilize cores diferentes e destaque partes importantes encontradas nos textos;
- Use post-it como recurso para fixar a atenção;
- Usufrua de jogos que envolvam e desenvolvam a concentração e a capacidade atencional.