



UFMS
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.



- **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.



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

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!



○ Como potencializar a atenção?

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.



○ Como potencializar a atenção?

Pausas

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

○ Como potencializar a atenção?

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.



UFSM

Coordenadoria de
Ações Educacionais

Núcleo de Apoio à Aprendizagem

<https://www.ufsm.br/orgaos-executivos/caed/>