



# DICAS

COMO MANTER A  
MOTIVAÇÃO NOS  
ESTUDOS



ESTAMOS TODOS FELIZES PELO INÍCIO DA VACINAÇÃO NO BRASIL, MAS AO MESMO TEMPO TRISTES COM A CONTINUIDADE DA PANDEMIA.

COM ISSO, AINDA NÃO É POSSÍVEL TERMOS O RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS. O PERÍODO DE 2020.2 SERÁ REMOTO ASSIM COMO FOI 2020.1.

SENDO ASSIM, COMO MANTERMOS A MOTIVAÇÃO DE ESTUDAR COM TODOS OS PROBLEMAS QUE ACONTECEM EM TEMPOS NORMAIS E AGORA ACRESCIDO DAS CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA? AQUI VÃO ALGUMAS DICAS:



# 1. NÃO ADAPTAÇÃO ÀS DISCIPLINAS DE FORMA REMOTA

Sabemos que nada substitui o encontro presencial. O olho no olho, as expressões faciais e os gestos dialogam, assim como as nossas falas. Além disso, tem as conversas no bandeirão, no BusUFF, nos corredores dos prédios e entre outros lugares da nossa amada UFF.

Para mantermos a motivação para

estudar remotamente, precisamos ter em mente que essa situação é temporária. Dessa forma, nós estamos falando para nós mesmos que essa situação terá um fim, mesmo que ainda não saibamos quando. Com isso em mente, será menos difícil atravessar por esse momento.

## 2. PROCRASTINAÇÃO



A procrastinação causa desânimo por dar a sensação de que as tarefas não estão sendo concluídas. Se você é uma pessoa que procrastina, saiba que há algumas formas de combatê-la. Uma delas é o **planejamento**.

Ao contrário do que possa parecer, o planejamento é ganho de tempo e não perda. Ele tem como objetivo de nos ajudar a definir as prioridades do dia e da semana. Quando priorizamos o que é mais importante em horários ou turnos, temos uma maior clareza do que podemos fazer naquele período. Devemos estabelecer

metas realistas e factíveis para não gerar frustração e desmotivação.





Paralelo ao planejamento, devemos ter **organização**. Se o planejamento ajuda na definição das tarefas, a organização ajuda na melhor forma de executá-las. Para isso, precisamos criar um ambiente favorável aos estudos. Na medida do possível, devemos estar em um ambiente silencioso e iluminado. As distrações, como as redes sociais, também roubam minutos e até horas preciosas do nosso dia. Quando estiver estudando, deixe o celular no modo silencioso ou até desligue a

a internet do aparelho para evitar interrupções. Técnicas como **Pomodoro**<sup>1</sup> e **aplicativos** podem ajudar na realização das tarefas. É claro que há situações que escapam do nosso controle que exigirão um replanejamento e uma reorganização das atividades. Mas havendo planejamento e organização, o nosso dia (e os estudos) renderá muito mais.

### 3. INCERTEZA QUANTO AO CURSO ESCOLHIDO



Embora essa situação aconteça mesmo em tempos normais, a pandemia pode provocar ainda mais incerteza quanto ao futuro profissional de vários cursos. Isso pode acabar gerando dúvidas se deve ou não ocorrer a troca de curso.

É importante lembrar que a conclusão de um curso não define toda vida profissional. Se você escolheu determinado curso é

<sup>1</sup>A técnica Pomodoro consiste em se manter concentrado por 25 minutos e descansar 5 minutos até a continuação da atividade.



porque há uma afinidade com o mesmo, ainda que tenha sido a sua segunda opção no SisU. Procure saber todas as áreas de atuação profissional que o seu curso oferece. Se mesmo assim você não se interessar, você pode tentar se inscrever em disciplinas de um outro curso e/ou fazer uma pós-graduação em uma área que desperte o seu interesse. Há outros caminhos para além da transferência de curso ou do

início de um novo curso, seja após a desistência ou conclusão do atual.

Enfim, essas foram algumas dicas para auxiliar o período do ensino remoto. O objetivo é contribuir e provocar algumas reflexões sobre as consequências da pandemia para os nossos estudos e como podemos lidar da melhor forma.

## Siga a Proaes nas redes sociais



Instagram  
[@proaes](https://www.instagram.com/proaes)



Facebook  
[/proaesuff](https://www.facebook.com/proaesuff)