

DESAFIO UFRR 2025

DIA 1 - SOU UMA PESSOA EM QUEM **EU** POSSO CONFIAR?

1. Ideias erradas sobre si mesmo

Muitos estudantes carregam ideias fixas (e erradas) sobre si mesmos:

- **“Já é tarde demais, faltam só 3 meses para a prova.”**
- **“Não sou capaz de aprender algo que tive dificuldade no passado.”**
- **“Nunca vou conseguir a aprovação.”**

Essas crenças paralisam, o que dificulta a obtenção de resultados e confirma a ideia (errada) de incapacidade. Existe até um nome para isso: profecia autorrealizável.

Mas não se esqueça: dificuldade não é sinônimo de incapacidade. Vamos trabalhar isso ao longo dos próximos dias.

2. De onde vêm essas crenças?

As crenças se formam a partir dos resultados diários que o estudante acumula. Se os resultados mostram avanços consistentes, a crença positiva cresce. Se os resultados mostram abandono ou falta de ação, a crença negativa se fortalece.

3. Ser uma pessoa confiável para si mesmo

Confiar em si mesmo é algo aprendido e construído. E essa construção é feita com base na ideia: **“Eu ajo de acordo com os meus objetivos?”**

- Quando há coerência entre objetivo e ação → confiança em si cresce. Me torno uma pessoa confiável para mim, pois sei que dou pequenos passos diários em direção ao meu objetivo.
- Quando há incoerência → reforço da ideia de incapacidade, uma vez que quero algo (objetivo) e dou passos em outra direção. Isso gera a sensação de que não se pode confiar em si mesmo.

4. Efeito acumulativo de pequenas escolhas

A aprovação não se constrói em um dia de 12 horas de estudo. Ela é resultado do acúmulo de pequenos passos diários:

- 30 minutos de estudo focado.

- Correção de questões erradas.
- Usar o erro como aprendizado.
- Fazer um simulado curto.
- Movimentar o corpo.
- Dormir melhor para melhorar concentração e retenção.

De forma isolada, eles não parecem ter impacto, mas quando somados, geram um resultado incrível!



5. O papel da motivação

Motivação não é estar feliz ou animado para fazer algo. Motivação é o motivo pelo qual você age, ou seja, nosso combustível para continuar no caminho. E saiba: é possível criar motivação. Cada pequeno resultado gera recompensa, o que aumenta a percepção de que é possível e fortalece a autoeficácia (a crença de que você consegue executar algo)

→ resultados estimulam mais resultados.

6. Consciência diária

O autoconhecimento é um grande diferencial do vestibulando, pois permite identificar onde se está e, a partir daí, traçar um plano sustentável para onde se quer chegar. Para entender se os passos estão na direção correta, é preciso analisar suas ações diárias, com a seguinte pergunta:

👉 “Hoje eu me aproximei ou me afastei do meu objetivo?”

Esse exercício de consciência é uma boa forma de revelar por que você acredita ou não em si mesmo.

7. Tarefa prática do Dia 1

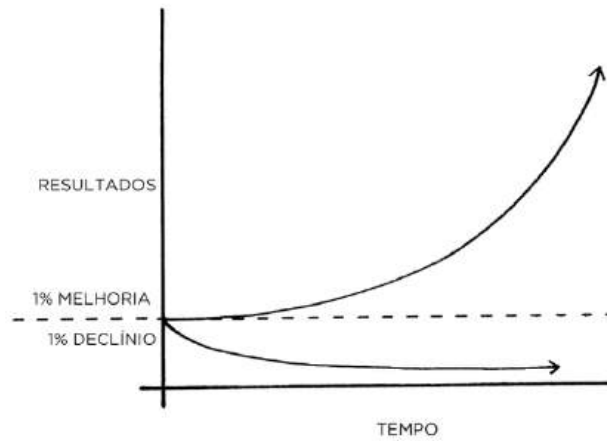
Complete a tabela abaixo com base no que fez ontem, hoje e fará nos próximos dias de desafio:

Dia	Passos que me aproximaram do meu objetivo	Passos que me afastaram do meu objetivo
Ex	Fiz correção detalhada e aprendi algo que não sabia com erros.	Dormi pouco porque passei muito tempo no celular
1		
2		
3		
4		
5		

Faça isso todos os dias: anote ontem, hoje e amanhã. Lembre-se: não é sobre perfeição, é sobre sustentabilidade. O efeito acumulativo dos pequenos passos é o que constrói a aprovação (referência: *Hábitos Atômicos* – James Clear).

1% pior por dia por 1 ano. $0,99^{365} = 0,03$

1% melhor por dia por 1 ano. $1,01^{365} = 37,78$



8. Reflexão final

Pergunte-se ao final do dia:

👉 **“Hoje eu fui uma pessoa em quem eu posso confiar?”**

Aprovação é um compromisso diário com quem você quer ser, viver e construir. Cada pequeno passo é um tijolo na construção da sua aprovação. Se aproxime, um dia de cada vez, da pessoa que você quer se tornar.

Prof.
Eriza