

# DESAFIO UFRR 2025

DIA 3 - DEVO DESISTIR DO QUE EU **AINDA** NÃO SEI?

## 1. Relembrando os dias anteriores

- **Dia 1:** confiança em si mesmo é algo construído com base nos resultados que se acumulam ao longo do tempo → é importante identificar passos que nos aproximam ou afastam do objetivo (tabela para preencher).
- **Dia 2:** ajuste do ciclo → sono e movimento como aliados estratégicos.

Se você já aplicou esses passos, anote na sua tabela: eles são o efeito acumulativo que fortalece seus resultados.

## 2. O dilema: devo desistir do que tenho dificuldade?

- Resposta: **depende**.
- Se for para apenas tentar da mesma forma (que até agora não deu certo), talvez desistir seja uma opção.
- Se for para ajustar a estratégia e **não mais confundir dificuldade com incapacidade, desistir com certeza não é uma opção**.
- A questão não é desistir ou não, mas **como você estuda os conteúdos difíceis**.

## 3. O erro mais comum

- Cair direto em uma questão difícil e insistir por muito tempo (10, 20, 30 minutos).
- Resultado: frustração + baixo rendimento (e o acúmulo de mais um resultado que te confirma que você não consegue - o que já aprendemos não ser verdade).
- O cérebro confunde dificuldade com incapacidade → reforça crença negativa.

## 4. Ajustando a estratégia: progressão de dificuldade

- **Passo 1 – Questões de base:**
  - Ative o conteúdo com questões simples de ativação (pré-lista feita pela IA para testar a base de conteúdo).
  - Não importa acertar ou errar, importa **corrigir e identificar lacunas**.
- **Passo 2 (opcional) – Aula:**

Se você sentir que não tem base boa, assista à uma aula resumida sobre o conteúdo, mas após fazer o passo 1.
- **Passo 3 – Questões fáceis de vestibular:**
  - Resolver 4–5 questões fáceis do conteúdo.

- Corrigir antes de avançar → identificar se já consegue se virar no básico, entender o que não sabia e só depois avançar.

- **Passo 4 – Questões médias:**

- Se houver tempo, resolver algumas questões intermediárias.
- Sempre corrija para construir conhecimento em camadas de dificuldade.

✦ **Regra de ouro:** nunca avance sem corrigir o nível anterior.

## 5. Por que funciona?

- Conhecimento é construído em **camadas**.
- A correção antes de avançar garante que você saiba os pré-requisitos.
- Estratégia evita reforçar crenças negativas ("não consigo").
- Favorece resultados melhores e consistentes → fortalece autoeficácia.

## 6. Tarefa prática do Dia 3

👉 Escolha um conteúdo que você tem dificuldade e siga esta sequência:

1. Copie o comando indicado para gerar **questões de base** → responda e corrija.

**Comando para copiar e colar na IA (exemplo: ChatGPT):**

**"Faça uma lista de 15 questões múltipla escolha sobre *INSIRA O CONTEÚDO ESPECÍFICO AQUI*. Essas questões devem ser de nível básico, pois serão respondidas antes de ver o conteúdo (aula/leitura). Foque no que mais importa para o vestibular. Mostre o gabarito comentado separado no final."**

OBS:

**Evite termos muito gerais.**

Exemplo: "Faça uma lista de 15 questões múltipla escolha sobre Bioquímica (conteúdo geral e amplo). Essas questões devem ser de nível básico, pois serão respondidas antes de ver o conteúdo (aula/leitura). Foque no que mais importa para o vestibular. Mostre o gabarito separado no final."

Prefira:

"Faça uma lista de 15 questões múltipla escolha sobre Carboidratos (conteúdo específico). Essas questões devem ser de nível básico, pois serão respondidas antes de ver o conteúdo (aula/leitura). Foque no que mais importa para o vestibular. Mostre o gabarito separado no final."

**Em um aplicativo de seleção de questões (ou até no google), selecione questões de vestibular sobre o conteúdo de acordo com o nível.**

1. Resolva **questões fáceis de vestibular** → corrija.
2. Se houver tempo, resolva **questões médias** → corrija.
3. Se o tempo acabar, pare no nível em que estiver.

Importante: se você estuda em um bloco de, por exemplo, 50 minutos, não precisa estender o tempo, apenas reorganize as tarefas respeitando a progressão de dificuldade.

*"Você não falha porque não sabe.*

***Você falha porque tenta começar do topo da escada.***

*Primeiro construa um chão para pisar.*

*Vamos subir essa escada do jeito certo: **um degrau de cada vez.**"*

Prof.  
**Eriza**