

**Programa de Autoconhecimento para Graduandos do Centro de
Tecnologia (UFSM)**

Desenvolvimento e Saúde Mental para Estudantes de Graduação

Renato Favarin dos Santos (CRP 07/13998)

Apresentação Pessoal

Renato Favarin dos Santos

Psicólogo (CRP 07/13998)

Mestre em Psicologia Social e da Personalidade

Desde 2008, trabalho atendendo às demandas psicológicas de professores e estudantes da graduação e pós-graduação (CAEd/PROGRAD/UFSM)

Olá, Estudante do Centro de Tecnologia da UFSM!

Você sabia que a psicologia pode ser uma grande aliada ao longo da sua graduação? Sou Renato Favarin dos Santos, psicólogo e mestre em Psicologia Social e da Personalidade. Há mais de 15 anos auxilio universitários a enfrentarem os desafios específicos dessa fase tão exigente da vida acadêmica.

Este material faz parte do **Programa de Autoconhecimento Estratégico para Graduandos do Centro de Tecnologia**. Reúne conhecimentos consolidados que podem ajudá-lo a transformar suas características pessoais em recursos estratégicos para viver melhor e alcançar resultados consistentes em seus estudos.

Tudo começa pelo **Checklist de Personalidade para Graduandos**, que você poderá responder em seguida.

Importante: este não é apenas mais um “teste psicológico”. Trata-se de uma ferramenta prática que o ajudará a compreender em profundidade como você funciona, mostrando como suas características pessoais podem qualificar sua experiência na graduação, em projetos de pesquisa, estágios e atividades de extensão.

O que é este Programa?

O **Programa de Autoconhecimento Estratégico para Graduandos** é um processo estruturado que visa auxiliá-lo a explorar e compreender melhor suas características individuais, valores e motivações. Por meio de um checklist de personalidade, psicoeducação e escrita terapêutica (ESTA PARTE DO PROGRAMA NÃO CONSTA NEST DOCUMENTO), o programa busca oferecer uma trajetória acadêmica mais autêntica, eficaz e equilibrada.

Você terá acesso a ferramentas concretas para:

- Gerenciar as responsabilidades acadêmicas em harmonia com outras áreas da vida.
- Administrar o estresse típico de disciplinas técnicas, prazos de projetos e avaliações.
- Desenvolver habilidades de comunicação interpessoal para trabalhos em grupo e apresentações.

- Fortalecer a saúde mental e maximizar seu desempenho ao longo do curso.

Atenção

ESTE PROGRAMA NÃO CONSTITUI AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA FORMAL NEM SUBSTITUI PSICOTERAPIA.

Avaliações psicológicas formais exigem instrumentos específicos, regulamentados pelo conselho federal de psicologia. Embora as atividades aqui propostas ampliem significativamente sua compreensão sobre personalidade e vida acadêmica, elas não possuem finalidade diagnóstica.

Da mesma forma, o programa não substitui psicoterapia. Enquanto a psicoterapia trata dificuldades emocionais e transtornos de saúde mental, o presente programa centra-se no **autodesenvolvimento** e no aprimoramento da experiência universitária, identificando padrões cognitivos, comportamentais e emocionais que influenciam seu percurso.

Para quem é este Programa?

Destina-se a graduandos de todos os cursos do Centro de Tecnologia da UFSM que desejam:

- Aprofundar o autoconhecimento.
- Manter produtividade acadêmica sem sacrificar o bem-estar.
- Desenvolver resiliência para lidar com prazos, projetos e exames exigentes.

Objetivos do Programa de Autoconhecimento Estratégico para Graduandos

1. Potencializar o Desempenho Acadêmico

- Estruturar rotinas de estudo eficientes e sustentáveis.

2. Promover Rotina Equilibrada e Produtiva

- Conciliar aulas, projetos, iniciação científica e vida pessoal.

3. Fortalecer a Saúde Emocional e a Resiliência

- Aprender estratégias clássicas de coping para desafios técnicos e humanos.

4. Desenvolver Habilidades de Comunicação

- Melhorar clareza e assertividade em equipes multidisciplinares.

5. Gerenciar o Estresse e Maximizar Resultados

- Utilizar técnicas simples de regulação emocional em períodos de alta demanda.

6. Preparar-se para Desafios Futuros

- Construir base sólida para estágios, intercâmbios e mercado de trabalho.

Autoconhecimento e Personalidade

Há várias maneiras de conduzir o autoconhecimento. Neste programa, adotamos o estudo da personalidade, avaliando características específicas, promovendo psicoeducação e identificando fragilidades e fortalezas.

O que é personalidade?

É o conjunto único de características psicológicas de cada indivíduo — aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais que influenciam como você percebe a si mesmo, os outros e o ambiente. A personalidade tende a ser estável, mas é continuamente moldada por experiências e contextos.

Teoria dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (Big Five)

A personalidade pode ser estudada por várias teorias; uma das mais consolidadas é a dos **Cinco Grandes Fatores**, que descreve cinco dimensões amplas:

- **Abertura à Experiência:** imaginação, criatividade, receptividade ao novo.
- **Conscienciosidade:** organização, disciplina, confiabilidade e foco em objetivos.
- **Extroversão:** sociabilidade, assertividade, energia e busca por interações sociais.
- **Amabilidade:** empatia, cooperação, confiança e preocupação com o bem-estar alheio.
- **Neuroticismo:** predisposição a emoções negativas, como ansiedade e irritabilidade.

Cada fator influenciará, de forma particular, sua aprendizagem, trabalho em equipe, relação com prazos e adaptação aos desafios tecnológicos do seu curso.

Seja bem-vindo(a) ao Programa!

Aproveite cada etapa para compreender melhor a si mesmo e construir, com base sólida, seu caminho profissional e pessoal no Centro de Tecnologia da UFSM.

Checklist de Personalidade para Graduandos

Instruções Gerais

1. **Leia** cada afirmação atentamente.
2. **Responda** como você **realmente é**, não como gostaria de ser.
3. Use sempre a escala numerada abaixo:

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Discordo Totalmente	Discordo Parcialmente	Neutro	Concordo Parcialmente	Concordo Totalmente

4. Reserve um momento sem interrupções para preencher todo o questionário de uma só vez.
5. As respostas são confidenciais e servirão **apenas** para fins de autoconhecimento.

Observação: Não existem respostas “certas” ou “erradas”.

Checklist de Personalidade

1. NEUROTICISMO

Propensão a experimentar emoções negativas (ansiedade, raiva, tristeza) diante das exigências da graduação – prazos, provas, projetos, estágios e convivência.

1.1 Ansiedade – Tendência a se preocupar excessivamente com prazos e avaliações, afetando foco e rendimento.

1. Sinto preocupação constante com meu desempenho, prazos e exigências do curso (provas, projetos, estágios).

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

- | | |
|--------------------|---|
| 1–2 (Baixo) | Sua tranquilidade preserva foco e energia. Use agenda ou listas semanais de tarefas para não subestimar prazos e manter ritmo constante. |
| 3 (Neutro) | Você se preocupa quando necessário, mas sem excessos. Mantenha a prática de planejar etapas intermediárias para que a carga de trabalho se distribua de forma equilibrada. |
| 4–5 (Alto) | A vigilância constante pode impulsionar a excelência, porém compete com a concentração. Divida projetos em partes menores e utilize técnicas de respiração para conter a tensão diária. |

2. Fico nervoso(a) facilmente quando penso em avaliações.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

- | | |
|--------------------|--|
| 1–2 (Baixo) | A serenidade em avaliações favorece desempenho estável. Para não acomodar-se, participe de grupos de estudo. |
| 3 (Neutro) | Você reage com leve nervosismo saudável, suficiente para prepará-lo. Continue ensaiando apresentações e conferindo prazos com antecedência para transformar esse alerta em ação produtiva. |

4–5 (Alto) O nervosismo indica alta sensibilidade a expectativas externas. Planeje-se com antecedência, inclua pausas ativas (alongamentos) e recorra a suporte psicológico se os sintomas persistirem.

3. Às vezes perco o sono pensando se meu esforço de estudo é suficiente.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1–2 (Baixo) Seu sono regular mantém clareza mental. Defina metas diárias e alarmes para garantir , revisões necessárias de conteúdos.

3 (Neutro) Ocasional inquietação é natural. Mantenha a higiene do sono (rotina fixa, afastar telas antes de dormir) e registre tarefas concluídas para reduzir a ruminação noturna.

4–5 (Alto) Perder sono revela tensão emocional intensa. Adote técnicas de relaxamento (respiração 4-7-8), exercício físico leve e procure apoio se a insônia tornar-se frequente.

4. Meu coração acelera quando imagino a pressão de uma apresentação ou seminário.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1–2 (Baixo)	A calma facilita apresentações fluidas. Para crescer, faça ensaios cronometrados e peça críticas construtivas que desafiem seu nível de conforto.
3 (Neutro)	Um leve aumento de adrenalina é útil para energia . Continue praticando visualização positiva e revisando o roteiro para converter a excitação em desempenho confiante.
4–5 (Alto)	A ativação fisiológica é típica de estresse, porém, em níveis elevados, pode ser prejudicial. Realize ensaios estruturados, pratique respiração diafragmática antes de falar em público e use feedback gradual para dessensibilizar a ansiedade.

5. Sinto um “aperto” no peito ao ver o prazo se aproximar para uma prova importante.

(1) **Discordo Totalmente** | (2) **Discordo Parcialmente** | (3) **Neutro** | (4) **Concordo Parcialmente** | (5) **Concordo Totalmente**

Pontuação	Feedback
1–2 (Baixo)	Serenidade reduz o risco de esgotamento. Para evitar procrastinação, divida o conteúdo em blocos diários e acompanhe o progresso em um quadro visível.
3 (Neutro)	A tensão moderada ajuda a priorizar revisões. Siga um cronograma espaçado (revisão progressiva) para manter pressão adequada sem sobrecarga.
4–5 (Alto)	O desconforto físico sinaliza ansiedade elevada. Combine planejamento detalhado, exercício leve e, se necessário, apoio psicológico para aprender estratégias de regulação emocional.

6. [R] Consigo manter a calma mesmo quando o prazo para entregar um trabalho está muito próximo.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1–2 (Baixo) Dificuldade em manter a calma sugere alta ansiedade. Priorize micro-tarefas, use a técnica Pomodoro e inclua pausas curtas com respiração profunda para reduzir picos de tensão.

3 (Neutro) Você se mantém relativamente estável, mas nota um leve estresse. Continue quebrando a tarefa em etapas e solicitando revisões preliminares para evitar acúmulo nos dias finais.

4–5 (Alto) Sua calma preserva eficiência e saúde mental. Para não acomodar-se, estabeleça prazos mais curtos e submeta rascunhos a colegas para assegurar revisão criteriosa.

1.2 Hostilidade – Tendência a reagir com irritação diante de contratempos acadêmicos.

7. Fico irritado(a) quando alguém interrompe minha rotina de estudos abruptamente.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Sua serenidade mantém o ambiente colaborativo. Para proteger períodos de foco, defina horários de “porta fechada” com avisos aos colegas e use fones ou bibliotecas silenciosas como barreira contra interrupções frequentes.

3 (Neutro) **Você reage com leve irritação, o que sinaliza que valoriza o tempo de estudo. Defina curtos intervalos de convivência (ex.: pausa a cada 90 min) para minimizar interferências e manter relações amistosas.**

4-5 (Alto) **A irritação intensa pode dispersar a concentração e gerar atritos. Identifique os gatilhos (barulho, mensagens) e aplique pausas de 2-3 min com respiração diafragmática antes de retomar o trabalho. Se possível, reserve lugares silenciosos ou ajuste o cronograma para horários de menor fluxo.**

8. Quando meu planejamento é prejudicado, sinto que vou “explodir”.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **A flexibilidade preserva a saúde mental. Para evitar passividade, elabore planos B realistas e registre compromissos mínimos diários, assegurando que os contratempos não levem ao adiamento excessivo das tarefas.**

3 (Neutro) **Um leve estresse indica engajamento saudável. Revise cronogramas todas as semanas, ajustando metas antecipadamente e mantendo margem de segurança para imprevistos.**

4-5 (Alto) **A sensação de “explodir” aponta reatividade elevada. Utilize técnicas de relaxamento muscular progressivo e converse rapidamente com a equipe para renegociar prazos antes que a frustração transborde.**

9. Sinto raiva de colegas que parecem avançar sem se dedicar tanto quanto eu.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Sua postura calma favorece a cooperação. Cuide para não acumular ressentimento silencioso, registre desconfortos (0-10) e, ao atingir ≥ 5 , busque diálogo construtivo.

3 (Neutro)

Comparações ocasionais são naturais. Redirecione a energia para metas próprias e considere aprendizado cruzado: observe métodos dos colegas que entregam bons resultados com menos esforço e avalie o que pode ser adaptado.

4-5 (Alto)

A raiva pode levar a conflitos e perda de foco. Pratique análise objetiva: liste suas evidências de esforço vs. resultado e converse com algum professor que você se sente mais próximo.

10. Às vezes me sinto hostil quando subestimam a complexidade dos projetos do curso.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Confiança tranquila é positiva, mas garanta que o valor do seu trabalho seja reconhecido: apresente resultados parciais e documentação clara, evitando que a simplicidade aparente mascare a real complexidade.

3 (Neutro)

A hostilidade moderada indica zelo. Transforme esse impulso em explicações técnicas concisas: prepare “elevator pitches” de 1 min que destaquem desafios chave e relevância do projeto sem soar defensivo.

4-5 (Alto) Sentir-se desrespeitado pode gerar respostas ríspidas. Antes de reagir, aplique a regra dos 10 segundos: respire, então exponha a complexidade do trabalho com dados concretos (ex.: métricas, requisitos de laboratório) para converter tensão em esclarecimento.

11. Fico irritado(a) ao receber feedback que exige revisões extensas inesperadas.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Aceitar críticas com calma facilita melhoria contínua. Para não cair em complacência, marque revisões pessoais antes de submeter entregas, reduzindo a probabilidade de mudanças amplas de última hora.

3 (Neutro) Irritação moderada pode motivar aprimoramento. Agende bloco de duas etapas: primeiro leia o feedback sem editar; depois, 24 h depois, faça a revisão — esse intervalo reduz reatividade e aumenta objetividade.

4-5 (Alto) A irritação intensa pode atrasar ajustes. Use pausas curtas, reformule o feedback em tarefas objetivas e priorize por impacto acadêmico. Se necessário, peça esclarecimentos ao avaliador para direcionar esforços e evitar retrabalho.

12. [R] Consigo lidar com contratempos ou mudanças de cronograma sem perder a calma.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação**Feedback****1-2 (Baixo)**

Dificuldade em manter a calma indica alta ansiedade ou hostilidade. Pratique planejamento com folgas de 10-15 % no cronograma e utilize listas de “próximo passo” para retomar rapidamente após um imprevisto.

3 (Neutro)

Você se adapta, mas sente leve tensão. Fortaleça esse equilíbrio, revendo semanalmente riscos de atraso e mantendo comunicação aberta com colegas para redistribuir tarefas se necessário.

4-5 (Alto)

Sua adaptabilidade protege o desempenho e o clima da equipe. Para evitar sobrecarga futura, documente as lições aprendidas e crie checklists, garantindo que a calma seja acompanhada de ajustes necessários.

1.3 Desânimo – Tendência a sentir desmotivação e desesperança, comprometendo engajamento acadêmico.

13. Frequentemente me sinto desanimado(a), achando que não concluirei disciplinas difíceis.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação**Feedback****1-2 (Baixo)**

Seu otimismo reforça a persistência. Para não deixar tarefas se acumularem, mantenha cronogramas semanais com metas claras e revise conteúdos logo após as aulas práticas ou teóricas.

3 (Neutro)

Reconhecer desafios sem perder a motivação é saudável. Mantenha diários de conquistas (linha de código resolvida, experimento ajustado) para transformar esforços em indicadores visíveis de progresso.

4-5 (Alto) **A descrença reduz engajamento. Estabeleça metas de micro-vitórias diárias (ex.: resolver um exercício-chave) e compartilhe dificuldades com monitores ou veteranos para obter orientação e reforço positivo.**

14. Tenho momentos em que me sinto sem esperança sobre meu futuro profissional após a graduação.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Confiança facilita planejamento de carreira. Para evitar complacência, participe de eventos acadêmico- profissionais e mantenha currículos e perfis online sempre atualizados.**

3 (Neutro) **Oscilações leves são comuns. Agende conversas com profissionais da área, e procure por informações confiáveis e atualizadas para alinhar expectativas e metas de desenvolvimento.**

4-5 (Alto) **Desesperança impacta decisões de longo prazo. Busque orientação com o serviço de carreira , construa um portfólio de projetos e revise caminhos profissionais para visualizar possibilidades concretas.**

15. Fico triste quando meus resultados acadêmicos não evoluem conforme o esperado.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação**Feedback****1-2 (Baixo)**

A atitude positiva facilita ajustes rápidos. Para não ignorar seus pontos fracos, estabeleça revisões e mantenha sempre o contato com colegas e professores.

3 (Neutro)

Tristeza moderada motiva revisão de estratégia. Use ciclos curtos de melhoria (planejar-executar-chechar-agir) para ajustar abordagens de estudo ou metodologia de projeto.

4-5 (Alto)

Tristeza forte pode levar a desistência. Registre pequenos progressos diários e celebre cada etapa concluída; se a frustração persistir, considere apoio psicológico e grupos de estudo.

16. Às vezes penso em desistir por sentir que não atingirei o nível de exigência do curso.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação**Feedback****1-2 (Baixo)**

Confiança sustenta perseverança. Para garantir excelentes resultados, defina metas de aprimoramento (ex.: dominar uma nova linguagem de programação e meça seu avanço objetivamente).

3 (Neutro)

Questionar-se ocasionalmente é normal. Divida as competências exigidas em módulos menores; complete cada módulo antes de avaliar a necessidade de mudanças maiores.

4-5 (Alto) Ideias frequentes de desistir exigem atenção. Reavalie carga de disciplinas, converse com coordenação sobre possibilidades de ajuste de matrícula e busque apoio de colegas, professores e tutores acadêmicos.

17. Sinto-me sem energia até para iniciar tarefas pendentes.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Níveis de energia estáveis facilitam a produtividade. Para evitar adiamentos, mantenha agenda com prazos claros (ex.: início de relatório na segunda, revisão na quarta).

3 (Neutro) Cansaço eventual requer reequilíbrio. Pratique técnicas de pausa ativa (alongamento de 5 min, caminhada), garantindo a energia entre blocos de estudo.

4-5 (Alto) Falta de energia recorrente sinaliza risco de esgotamento. Priorize atividades essenciais, inclua rotinas de sono regulares, exercício leve e considere acompanhamento de saúde mental se a fadiga for persistente.

18. [R] Consigo manter ânimo mesmo após receber avaliações negativas.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)	Dificuldade em manter ânimo sugere impacto emocional elevado. Leia o feedback, faça intervalos de 24h e retorne com foco em ações corretivas específicas.
3 (Neutro)	Leve abalo seguido de recuperação. Converta comentários em checklist de melhorias e agende revisões rápidas para aplicar ajustes enquanto o conteúdo ainda está fresco.
4-5 (Alto)	Resiliência favorece evolução contínua. Para impedir complacência, marque reuniões curtas com docentes para entender detalhes do feedback e estabelecer metas de aprimoramento concretas.

1.4 Autoconsciência – Tendência a sentir vergonha ao expor dúvidas, prejudicando busca de ajuda.

19. Fico envergonhado(a) ao cometer erros na frente de colegas ou professores.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação	Feedback
1-2 (Baixo)	Sua tranquilidade favorece a correção rápida . Para evitar excesso de autoconfiança, registre dúvidas para checar com docentes e inclua uma revisão final antes de expor resultados.
3 (Neutro)	Você sente um leve constrangimento que ajuda a manter seus resultados. Continue preparando resumos prévios e verifique termos críticos com colegas antes das aulas práticas.

4-5 (Alto) **A vergonha elevada pode travar perguntas essenciais. Escreva as dúvidas num bloco e formule-as por e-mail ou em plantões individuais, gradualmente ganhando confiança para perguntar em público.**

20. Sinto-me desconfortável quando percebo que julgam minha dedicação.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Pouca preocupação com julgamento mantém foco na tarefa. Peça feedback regular para alinhar expectativas e garantir que a percepção externa corresponda ao seu esforço real.**

3 (Neutro) **Desconforto moderado incentiva atenção à qualidade. Defina critérios de desempenho e monitore seus resultados.**

4-5 (Alto) **Sensibilidade alta ao julgamento pode gerar ansiedade. Substitua autoavaliação baseada em suposições por métricas concretas (check-list de etapas concluídas) e discuta-as abertamente com colegas e professores.**

21. Tenho vergonha de apresentar meus trabalhos em seminários.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)	Conforto ao expor resultados é valioso. Para refinar apresentações, solicite críticas detalhadas e grave ensaios curtos para autoavaliação de clareza e tempo.
3 (Neutro)	Nervosismo leve é combustível de preparação. Pratique apresentações relâmpago (3-min) em grupos pequenos antes da sessão oficial para solidificar confiança.
4-5 (Alto)	Vergonha intensa dificulta visibilidade acadêmica. Comece apresentando pequenos trechos do trabalho em reuniões internas e evolua para seminários completos à medida que receber feedback positivo.

21. Evito expor falhas para não parecer despreparado(a).

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação	Feedback
1-2 (Baixo)	Disposição para admitir falhas acelera aprendizado. Mantenha rotina de retrospectiva semanal, listando erros e planos de correção para estimular melhoria contínua.
3 (Neutro)	Hesitar às vezes é natural. Crie parceria de estudo em que cada membro compartilhe um erro da semana; isso normaliza a exposição de dificuldades.
4-5 (Alto)	Ocultar falhas priva você de ajuda crucial. Utilize formulário ou chat privado com monitores para esclarecer pontos fracos sem exposição direta, migrando depois para discussões abertas.

22. Fico constrangido(a) ao admitir dúvidas em grupos de estudo.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Sua abertura enriquece o grupo de estudo. Ao receber respostas, registre-as em um arquivo compartilhado para beneficiar colegas e reforçar colaboração.

3 (Neutro) Constrangimento moderado pode ser superado solicitando turnos de pergunta: cada colega traz uma dúvida, normalizando a prática.

4-5 (Alto) Vergonha elevada limita aprendizagem colaborativa. Comece enviando dúvidas antecipadamente ao grupo (mensagem ou e-mail) e, após receber retorno positivo, participe ativamente nas reuniões.

23. [R] Participo de discussões acadêmicas sem medo de mostrar minhas limitações.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Medo de expor limitações sugere autoconsciência elevada. Defina um objetivo simples: fazer ao menos uma pergunta por aula para normalizar participação.

3 (Neutro) Você contribui, mas ainda se policia. Antes da discussão, anote um ponto forte e um ponto a melhorar; compartilhe ambos para equilibrar segurança e vulnerabilidade.

4-5 (Alto) **Sua confiança incentiva um debate rico. Para manter humildade acadêmica, convide colegas a criticar seu raciocínio e integre sugestões na versão final do projeto.**

1.5 Impulsividade – Tendência a ceder a distrações, abandonando o planejamento acadêmico.

25. Abandono meu cronograma para fazer algo divertido, mesmo sabendo que me arrependerei.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Seu autocontrole preserva a regularidade dos estudos. Para evitar rigidez, reserve breves janelas de lazer programado (ex.: 20 min de intervalo após 90 min de foco) a fim de manter motivação sem comprometer prazos.**

3 (Neutro) **Você ocasionalmente cede à distração, mas retoma o plano. Use a regra “Se..., então...”: Se surgir vontade de parar, então continue 10 min e reavalie; isso reduz impulsos sem eliminar pausas necessárias.**

4-5 (Alto) **Abandonar tarefas por prazer imediato gera arrependimento e atrasos. Instale bloqueadores de sites durante blocos críticos e combine recompensas curtas somente após concluir uma meta do cronograma.**

26. Se estou entediado(a), paro de estudar na hora, sem pensar nas consequências.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)	Persistência diante do tédio garante profundidade de estudo. Alterne métodos (leitura ↔ prática) dentro do mesmo bloco de trabalho.
3 (Neutro)	Pausas ocasionais podem ser úteis. Planeje micro-intervalos de 5 min a cada 45-50 min para alongar-se ou beber água; isso evita paradas longas não planejadas.
4-5 (Alto)	Interrupções imediatas comprometem a continuidade. Antes de parar, defina um marco rápido (ex.: encerrar a seção atual) e use um cronômetro para limitar o intervalo a 10 min, retornando em seguida.

27. Passo muito tempo em redes sociais quando deveria focar nos estudos.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)	Uso controlado mantém foco. Aproveite a disciplina para agendar breves check-ins digitais após os períodos mais exigentes, evitando a sensação de isolamento.
3 (Neutro)	Desvio moderado requer ajuste. Experimente a técnica Pomodoro com apps que bloqueiam redes durante sessões de 25 min, liberando acesso nos 5 min de pausa.
4-5 (Alto)	Tempo excessivo online atrasa projetos. Ative modo avião ou deixe o celular fora de alcance físico durante blocos de estudo; registre o tempo economizado para visualizar o ganho de produtividade.

28. Faço pausas bem mais longas que o planejado, apesar de prazos finais próximos.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Pausas proporcionais garantem ritmo sustentável. Inclua pausas “ativas” (alongar, caminhar) para preservar energia sem estender demais o intervalo.

3 (Neutro)

Pausas às vezes se alongam. Programe um alarme de retorno (ex.: 10 min) e defina exatamente a próxima tarefa antes de levantar, facilitando recomeço pontual.

4-5 (Alto)

Pausas longas viram procrastinação. Reduza duração com técnica “descanso restrito”: limite a pausa a 5 min antes de prazos críticos e recompense-se depois da entrega.

29. Começo a assistir vídeos de entretenimento quando o estudo fica cansativo.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Boa resistência à tentação mantém o fluxo de trabalho. Para evitar fadiga, insira pequenas trocas de tarefa (ex.: passagem da teoria à prática) em vez de vídeos.

3 (Neutro) **Desvio moderado. Compile uma lista curta de vídeos educativos relacionados ao tema para transformar parte do entretenimento em estudo leve sem sair do foco.**

4-5 (Alto) **Ceder a vídeos quebra a imersão. Use extensões que travam plataformas de vídeo até que metas-chave sejam concluídas; anote os links para assistir após o horário de lazer planejado.**

30. [R] Resisto com facilidade às notificações do celular durante sessões de estudo intensivo.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Baixa resistência indica impulsividade elevada. Desative notificações, deixe o aparelho fora de alcance e utilize o modo concentração do sistema operacional durante as sessões de foco.**

3 (Neutro) **Resistência razoável, porém ainda distrai. Agrupe notificações para chegarem em lotes horários e mantenha o celular em modo silencioso sobre a mesa, virado para baixo.**

4-5 (Alto) **Excelente autocontrole digital. Para sustentar o desempenho, programe intervalos curtos para checar mensagens de uma só vez, evitando micro-distratores esporádicos.**

2. EXTROVERSÃO

Energia, sociabilidade e assertividade que influenciam participação em grupos, projetos e eventos acadêmicos.

2.1 Gregarismo – Preferência por aprender e trabalhar em grupo, valorizando troca de ideias.

31. Prefiro participar de grupos de estudo a trabalhar sempre sozinho(a).
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Sua preferência por trabalho individual favorece o foco. Para enriquecer perspectivas, agende ao menos um encontro semanal curto com colegas para conversar sobre seus estudos.

3 (Neutro)

Você alterna bem entre colaboração e autonomia. Mantenha sessões quinzenais de grupo para discutir tópicos complexos e preserve blocos individuais para consolidar conteúdo.

4-5 (Alto)

Aprendizado colaborativo é seu ponto forte. Para evitar sobrecarga de reuniões, defina uma pauta clara e limite de tempo a cada encontro, garantindo espaço para estudo aprofundado sozinho.

32. Sinto-me mais animado(a) em ambientes com debates constantes.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Ambientes silenciosos aumentam sua produtividade. Use bibliotecas ou salas de estudo reservadas, mas marque check-ins rápidos on-line quando precisar de feedback.

3 (Neutro) Você equilibra bem estímulo e concentração. Organize períodos de debate após etapas chave dos seus estudos e projetos; isso traz novas ideias sem dispersar o foco.

4-5 (Alto) Discussões o revigoram. Para não perder ritmo, crie um quadro compartilhado onde ideias sejam registradas e priorizadas antes de se aprofundar em cada tema.

33. Gosto de grupos de discussão sobre temas do meu curso.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Falar pouco em grupos preserva tempo. Para colher benefícios, participe de fóruns assíncronos e deixe perguntas pontuais — você recebe insights sem reuniões longas.

3 (Neutro) Interesse moderado. Selecione apenas grupos alinhados aos seus interesses atuais e participe em momentos estratégicos (ex.: início de semestre, revisão de literatura).

4-5 (Alto) Você valoriza muito a troca de ideias. Rotacione liderança das discussões para garantir foco e permita a todos apresentar suas idéias, mantendo o debate produtivo.

34. Aprendo melhor conversando sobre métodos ou resultados com colegas.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Você assimila conteúdo em estudo solo. Para testar compreensão, faça revisões esporádicas com um colega de confiança ou grave um áudio explicando o conceito para si mesmo.

3 (Neutro)

Combina estudo individual com debates pontuais. Agende revisões em duplas após concluir cada etapa do seu aprendizado para consolidar o aprendizado.

4-5 (Alto)

Debate potencializa seu entendimento. Para não depender 100 % de outras pessoas, finalize leituras prévias antes da discussão e registre conclusões em resumo escrito.

35. Sinto-me revigorado(a) após sessões de brainstorming coletivo.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Brainstorming intenso pode cansar. Participe apenas das etapas iniciais (mapeamento de ideias) e depois concentre-se em desenvolver soluções individualmente.

3 (Neutro)

Energia moderada pós-reunião. Defina objetivos claros: converta as melhores ideias em plano de ação pessoal logo após o encontro para não perder o ímpeto.

4-5 (Alto) **Brainstorming eleva sua motivação e criatividade. Para manter a produtividade, finalize cada sessão com tarefas designadas e prazos curtos, evitando que as ideias fiquem só no papel.**

36. [R] Prefiro estudar isolado(a) para não me distrair.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Você aprecia as companhias e aprende bem em grupo. Continue alternando entre debate colaborativo e blocos curtos de estudo solo para fixação dos conceitos.**

3 (Neutro) **Tanto trabalho solo quanto coletivo funcionam para você. Escolha o formato conforme a complexidade do assunto e a fase do projeto.**

4-5 (Alto) **O isolamento favorece sua concentração, mas pode limitar o feedback rápido. Agende revisões breves com colegas ou professores para validar o avanço e evitar pontos cegos.**

2.2 Assertividade – Facilidade para expressar opiniões, pedir ajuda e assumir liderança.

37. Não tenho medo de expor minhas opiniões em sala ou reuniões.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Hesitar em falar pode fazer suas ideias passarem despercebidas. Anote dois pontos que queira defender antes da aula e comprometa-se a comentar pelo menos um deles.

3 (Neutro)

Você fala quando necessário, mas ainda se policia. Continue preparando argumentos-chave e pratique reformular críticas em sugestões construtivas.

4-5 (Alto)

Sua clareza beneficia o debate. Para evitar a impressão de imposição, faça perguntas abertas (“Como vocês veem...?”) antes de apresentar seu ponto de vista.

38. Assumo a liderança em trabalhos coletivos quando necessário.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Evitar a liderança pode limitar seu crescimento. Candidate-se para coordenar subtarefas (ex.: controle de prazos) em um próximo projeto para ganhar experiência.

3 (Neutro)

Você lidera quando precisa e sabe delegar. Mantenha check-lists compartilhados para acompanhar o progresso sem centralizar excessivamente.

4-5 (Alto)

Liderar é natural para você. Para estimular o grupo, distribua responsabilidades-chave e ofereça mentoria leve, garantindo que todos desenvolvam competências de gestão.

39. Defendo meu ponto de vista mesmo contra a maioria.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Fortaleça a confiança reunindo dados ou exemplos práticos antes de discordar — isso aumenta a segurança ao se posicionar.

3 (Neutro)

Boa disposição para argumentar. Continue fundamentando seus posicionamentos em evidências e mostre abertura para ajustes durante o debate.

4-5 (Alto)

Persistência sólida. Para não parecer inflexível, declare o interesse comum (“Nosso objetivo é...”), depois apresente seu argumento e convide os que discordam de você a propor melhorias.

40. Exponho ideias com facilidade em apresentações ou eventos.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Pratique apresentações de 3-5 min para colegas ou grave-se; revise postura e clareza antes de apresentações oficiais.

3 (Neutro)

Você se apresenta razoavelmente bem. Aperfeiçoe ritmo e objetividade gravando ensaios e observando o tempo de cada slide.

4-5 (Alto) **Apresentar é seu ponto forte. Para engajar a audiência, inclua perguntas interativas e exemplos aplicados aos projetos do Centro de Tecnologia.**

41. Faço perguntas diretas aos professores quando algo não está claro.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Formular uma dúvida por escrito antes da aula ajuda a ganhar coragem; se ainda hesitar, envie-a por e-mail e depois comente em público na aula seguinte.**

3 (Neutro) **Você pergunta quando é essencial. Continue anotando pontos obscuros em tempo real e procure confirmação breve ao fim da aula para fixar o conteúdo.**

4-5 (Alto) **Perguntar diretamente acelera o seu aprendizado. Para equilibrar a dinâmica da turma, agrupe dúvidas semelhantes e verifique se colegas também precisam de esclarecimento.**

42. [R] Deixo de expor dúvidas para não parecer insistente.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)	Excelente assertividade: você compartilha dúvidas livremente. Apenas monitore o tempo da aula para que todos possam participar.
3 (Neutro)	Oscila entre perguntar e recuar. Defina um limite (ex.: no máximo 2 dúvidas por aula) para manter o equilíbrio sem ficar em silêncio.
4-5 (Alto)	Medo de insistir pode deixar lacunas de conhecimento. Anote suas dúvidas e combine um momento para esclarecê-las sem constrangimento.

2.3 Busca de Novidades – Abertura a técnicas e ferramentas novas para tornar o estudo estimulante.

43. Procuo métodos novos de estudo para manter a motivação.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação	Feedback
1-2 (Baixo)	Sua rotina estável garante consistência. Para evitar monotonia, agende um “teste de ferramenta” quinzenal (ex.: mapa mental digital) e avalie se vale a adoção.
3 (Neutro)	Você experimenta ocasionalmente. Inclua uma técnica nova por semestre (p. ex., flashcards) e mantenha as que realmente elevarem rendimento.
4-5 (Alto)	Entusiasmo por novos métodos mantém o engajamento. Use um diário de experimentação para anotar ganhos e descartar abordagens que só desviam o foco.

44. Fico entusiasmado(a) ao testar abordagens diferentes.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Testar pouco pode limitar a inovação. Defina mini-projetos de baixo risco (ex.: aplicar uma técnica nova de estudo para um tópico mais desafiador) para avaliar benefícios sem comprometer prazos.

3 (Neutro)

Seu entusiasmo moderado equilibra inovação e estabilidade. Conserve práticas que entregam resultados e reserve finais de mês para explorar algo novo.

4-5 (Alto)

Alta motivação por novidades impulsiona criatividade. Para não dispersar, aplique a regra “1 mudança por vez ” e avalie o impacto antes de seguir para a próxima.

45. Gosto de variar horários e locais de estudo.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Horários fixos favorecem o ritmo, mas a mente pode saturar. Experimente mudar apenas o ambiente (sala silenciosa ↔ biblioteca) uma vez na semana para reenergizar.

3 (Neutro)

Variação moderada ajuda sem perder rotina. Continue alternando local nos dias, mantendo os horários para preservar o relógio biológico.

4-5 (Alto) **Diversificar ambientes revigora você. Para garantir constância, use uma checklist de material essencial (notas, carregador de celular) e evite tempo perdido com adaptações constantes.**

46. Busco desafios adicionais, como eventos ou competições acadêmicas.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Participar pouco pode reduzir networking. Escolha ao menos um evento por semestre alinhado aos seus projetos para ampliar repertório e conexões.**

3 (Neutro) **Engajamento seletivo traz equilíbrio. Continue priorizando os eventos ou competições que complementam habilidades-chave da sua formação.**

4-5 (Alto) **Desafios extras energizam seu aprendizado. Para não sobrecarregar, aplique um filtro: aceite apenas eventos que não sacrifiquem muito o desempenho nas disciplinas do curso.**

47. Testo novas ferramentas digitais para melhorar desempenho.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Ferramentas tradicionais funcionam, mas podem faltar recursos modernos. Defina um período mensal para validar um app ou extensão que otimize anotações ou gerenciamento de referências.

3 (Neutro) Adota ferramentas quando vê necessidade. Continue comparando funcionalidades antes de migrar dados, evitando redundância entre as ferramentas.

4-5 (Alto) Curiosidade digital eleva eficiência. Use planilha de avaliação (usabilidade, integração, custo) antes de incorporar a ferramenta ao fluxo principal, prevenindo dispersão.

48. [R] Mantenho-me fiel a métodos tradicionais e evito novidades.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Excelente abertura a inovações. Só se atente a consolidar os melhores processos para ter base comparativa e não girar em falso.

3 (Neutro) Equilíbrio saudável entre tradição e novidade. Revise semestralmente se alguma ferramenta tradicional pode ser atualizada sem grande curva de aprendizado.

4-5 (Alto) Preferir métodos testados aumenta consistência, mas pode limitar melhorias. Experimente micro inovações (ex.: atalho no editor de código) que demandam poucos minutos para aprender e trazem ganhos imediatos.

2.4 Emoções Positivas – Capacidade de manter otimismo e celebrar conquistas ao longo do curso.

49. Sinto grande satisfação ao perceber meu avanço acadêmico.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Reconhecer pouco o próprio avanço pode reduzir a motivação. Mantenha um registro de progresso mensal (páginas escritas, exercícios resolvidos) para visualizar conquistas.

3 (Neutro)

Satisfação moderada mantém você estável. Inclua breve revisão semanal listando três avanços; isso reforça sensação de evolução contínua.

4-5 (Alto)

Alto nível de satisfação sustenta energia. Compartilhe esses progressos em encontros de grupo para contagiar colegas com otimismo.

50. Celebrar pequenas conquistas diárias me dá ânimo.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

A falta de celebração pode tornar a rotina árida. Reserve 5 min no fim do dia para anotar alguma vitória (ex.: bug resolvido) e escolha uma mini-recompensa simples.

3 (Neutro) Reconhece conquistas às vezes. Use um checklist “feito hoje” e destaque pelo menos um item que gerou aprendizado extra.

4-5 (Alto) Valorizar cada avanço mantém alto engajamento. Continue marcando conquistas no diário e celebre em micro-pausas para preservar seu ritmo sem dispersar.

51. Consigo manter uma atitude positiva frente a desafios complexos.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Postura negativa pode virar desânimo em tarefas difíceis. Divida os desafios em micro-etapas e registre cada etapa concluída para converter a ansiedade em confiança.

3 (Neutro) Positividade moderada. Ao iniciar um projeto complexo, defina marcos intermediários com pequenas recompensas para sustentar o otimismo até o final.

4-5 (Alto) O otimismo robusto fortalece resiliência. Compartilhe estratégias de enfrentamento com colegas; isso cria clima colaborativo e eleva moral da turma.

52. Sinto alegria ao pensar em concluir o curso.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)	Visão distante ou neutra da formatura reduz motivação de longo prazo. Crie um painel visual (road-map do curso) para lembrar o propósito e reacender o entusiasmo.
3 (Neutro)	Alegria moderada é saudável. Esboce um plano semestral apontando como cada disciplina aproxima você da meta final para manter o senso de propósito.
4-5 (Alto)	Alegria intensa impulsiona esforço diário. Use esse entusiasmo para organizar estudos de revisão no final do semestre.

53. Reconheço minhas vitórias mesmo quando o progresso é lento.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação	Feedback
1-2 (Baixo)	A dificuldade em notar vitórias pode gerar frustração. Estabeleça indicadores mínimos e marque ✓ ao cumprir, reforçando o avanço gradual.
3 (Neutro)	Reconhece vitórias de forma equilibrada. Continue atualizando uma planilha de pequenas conquistas e a reveja-a ao fim da semana para consolidar percepção de progresso.
4-5 (Alto)	Excelente habilidade de autorreconhecimento. Para ampliar o impacto, compartilhe essas vitórias com os colegas, cuidando para não parecer presunçoso.

54. [R] Raramente valorizo minhas conquistas acadêmicas.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Ótimo: você valoriza conquistas com frequência (alto nível de emoções positivas). Só monitore para não superestimar resultados; mantenha análise crítica equilibrada.

3 (Neutro)

Às vezes valoriza, às vezes não. Inclua um lembrete quinzenal para revisar metas e celebrar pelo menos uma conquista do período.

4-5 (Alto)

Tende a minimizar vitórias, o que pode minar motivação. Adote “diário de conquistas” com três coisas boas por dia; peça a um colega para lembrar-lhe de reconhecer seus próprios avanços.

3. ABERTURA À EXPERIÊNCIA

Curiosidade intelectual, criatividade e disposição para explorar novas ideias e métodos.

3.1 Fantasia – Uso da imaginação para visualizar cenários de sucesso e facilitar a aprendizagem.

55. Imagino cenários de sucesso, como participar de projetos inovadores.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Visualização limitada pode reduzir a motivação. Defina um objetivo concreto (ex.: apresentar protótipo na Semana Acadêmica) e crie um quadro visual simples para lembrar a meta.

3 (Neutro) Você imagina sucessos pontuais. Reserve 2 min antes do estudo para visualizar o próximo passo vencido. Isso reforça engajamento sem dispersar.

4-5 (Alto) Cenários mentais elevam entusiasmo. Converta essa visão em checklist de ações práticas, garantindo que seus projetos avancem rumo ao cenário idealizado.

56. Crio exemplos mentais para tornar teorias mais interessantes.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Falta de analogias pode dificultar a retenção. Anote um exemplo real de cada conceito (vídeo, caso de uso) para estimular a compreensão sem exigir muita imaginação.

3 (Neutro) Usa analogias quando útil. Continue relacionando teorias a situações do cotidiano para tornar o aprendizado mais concreto.

4-5 (Alto) Analogias mentais enriquecem entendimento. Documente os melhores exemplos e compartilhe com colegas — isso fixa o conteúdo e gera troca de ideias.

57. Imagino situações reais relacionadas ao tema de estudo.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)	Conectar a teoria à prática pode aumentar interesse. Assista a um vídeo de aplicação de algum conteúdo estudado por semana para visualizar os conceitos em uso.
3 (Neutro)	Visualiza situações às vezes. Ao iniciar um novo assunto, identifique um caso real e descreva brevemente como o conceito se aplica.
4-5 (Alto)	Imaginação aplicada facilita integração teoria-prática. Crie um diário de ideias onde relacione cada conceito a possíveis projetos futuros.

58. Visualizo aplicações práticas dos conhecimentos aprendidos.
 (1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação	Feedback
1-2 (Baixo)	Falta de visualização pode limitar a criatividade. Após cada aula, escreva uma aplicação prática em uma frase para reforçar utilidade do conteúdo.
3 (Neutro)	Reconhece utilidade com moderação. Inclua sessão quinzenal de brainstorming rápido para mapear novas aplicações sem sair do cronograma.
4-5 (Alto)	Forte visão de aplicação estimula inovação. Para não dispersar, selecione uma aplicação prioritária e desenvolva um protótipo mínimo viável.

59. Antevejo perguntas de apresentações e preparo respostas mentais.
 (1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação**Feedback****1-2 (Baixo)**

Pouca antecipação pode gerar insegurança. Liste três perguntas prováveis e escreva respostas-chave antes de cada seminário.

3 (Neutro)

Prepara respostas básicas. Continue praticando simulações curtas de Q&A com um colega para reforçar confiança.

4-5 (Alto)

Antecipação detalhada aumenta segurança. Grave um ensaio respondendo às principais questões e refine explicações conforme necessário.

60. [R] Raramente uso analogias para entender conceitos complexos.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação**Feedback****1-2 (Baixo –
Discordar)**

Uso frequente de analogias fortalece aprendizado. Apenas verifique se a analogia reflete todos os aspectos técnicos antes de aplicá-la.

3 (Neutro)

Analogia ocasional. Ao estudar um tema denso, force-se a criar uma comparação simples (ex.: fluxo de corrente = fluxo de água) para fixar o conceito.

**4-5 (Alto –
Concordar)**

A falta de analogias pode dificultar a compreensão profunda. Experimente resumir o conceito em metáfora visual curta no fim de cada capítulo.

3.2 Estética – Valorização de materiais visualmente agradáveis e ambientes organizados.

61. Aprecio materiais de estudo bem organizados e atrativos.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

A pouca atenção à aparência pode dificultar a leitura rápida. Reserve 10 min ao final de cada sessão para ajustar títulos e aplicar um esquema de cores simples, aumentando a clareza sem grande esforço.

3 (Neutro)

Valoriza a estética quando conveniente. Mantenha formatação básica (tópicos destacados, margens uniformes) e evite detalhes que consumam tempo excessivo.

4-5 (Alto)

Organização visual reforça a memorização. Defina um limite para embelezar materiais e priorize sempre a precisão do conteúdo.

62. Relaciono os conteúdos a expressões artísticas para memorizar melhor.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

A ausência de conexões artísticas pode tornar temas abstratos. Experimente incluir um exemplo visual por capítulo para fixar conceitos sem dispersar.

3 (Neutro) Usa analogias artísticas em tópicos selecionados. Continue aplicando-as em temas mais complexos e registre rapidamente a associação para revisão futura.

4-5 (Alto) Integra arte ao estudo com frequência, o que amplia compreensão. Para economizar tempo, escolha expressões que representem bem o conceito e documente-as de forma sucinta.

63. Valorizo a estética de slides e anotações.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Materiais podem ficar menos claros. Separe 10 min extras para padronizar fontes e cores básicas, melhorando a legibilidade.

3 (Neutro) Aplica recursos visuais quando útil. Continue destacando tópicos-chave e evite aperfeiçoamentos estéticos que não agreguem conteúdo.

4-5 (Alto) Preocupação estética aumenta a atratividade. Limite o tempo de ajustes para não sacrificar a profundidade do estudo.

64. Sinto prazer em organizar meu espaço de estudo de forma agradável.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

- | | |
|--------------------|--|
| 1-2 (Baixo) | Ambiente desordenado pode distrair. Dedique 5 min antes de estudar para guardar itens soltos e deixar à vista apenas o necessário. |
| 3 (Neutro) | Mantenha a ordem razoável. Inclua uma arrumação rápida ao fim do dia para iniciar a próxima sessão em espaço limpo. |
| 4-5 (Alto) | Espaço bem arrumado eleva a motivação. Se notar rigidez, permita pequena desordem durante o trabalho e faça a organização final depois. |

65. Uso esquemas coloridos e infográficos para revisão.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

- | | |
|--------------------|--|
| 1-2 (Baixo) | Sem esses recursos, a revisão pode ficar densa. Introduza um esquema de cores limitado (até 3 tons) para destacar conceitos-chave sem alterar muito sua rotina. |
| 3 (Neutro) | Utilize elementos visuais quando necessário. Continue escolhendo diagramas para assuntos mais complexos e mantenha texto enxuto. |
| 4-5 (Alto) | Esquemas coloridos reforçam a memorização. Para evitar excesso, defina paleta fixa e use infográficos apenas nos pontos centrais do conteúdo. |

66. [R] Considero perda de tempo cuidar da aparência visual dos materiais.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Excelente: valoriza a forma sem esquecer o conteúdo. Monitore para que ajustes visuais não ultrapassem 15 % do tempo de estudo.

3 (Neutro)

Oscila entre achar útil e supérfluo. Avalie: se o recurso visual de acelerar revisões futuras, mantenha; caso contrário, simplifique.

4-5 (Alto –
Concordar)

O desinteresse pela aparência pode reduzir engajamento. Adote marcadores ou caixas de texto simples para separar tópicos, aumentando clareza sem gastar muito tempo.

4. AMABILIDADE

Empatia, cooperação e manutenção de relações harmoniosas em sala e projetos.

4.1 Franqueza – Sinceridade ao expressar dúvidas e limitações, buscando crescimento mútuo.

67. Sou honesto(a) com professores e colegas sobre minhas limitações.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

A omissão dificulta a ajuda. Compartilhe uma limitação com um colega de confiança; isso abre espaço para suporte e aprendizado mútuo.

3 (Neutro)

Você reconhece dificuldades em parte das situações. Continue praticando transparência para garantir que obstáculos sejam resolvidos rapidamente.

4-5 (Alto) **A sinceridade plena fortalece a confiança. Mantenha tom construtivo e proponha soluções ao expor limitações, mostrando proatividade junto com franqueza.**

68. Não passo imagem falsa sobre meu progresso acadêmico.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Mostrar apenas sucessos pode levar a expectativas irreais. Experimente relatar progresso real (incluindo pendências).**

3 (Neutro) **Geralmente realista, mas às vezes suaviza detalhes negativos. Inclua métricas objetivas (percentual concluído) nos relatórios para manter clareza.**

4-5 (Alto) **A transparência total permite ajustes de cronograma em tempo hábil. Apenas evite excesso de informação técnica que possa confundir quem recebe.**

69. Admito quando não entendo algo.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Evitar admitir dúvidas prolonga erros. Anote as questões e leve ao professor ou grupo de estudo para esclarecê-las na primeira oportunidade.**

3 (Neutro) Admitir dúvidas e pedir ajuda em tópicos pontuais. Continue registrando dúvidas em tempo real e esclarecendo-as.

4-5 (Alto) Reconhecer rapidamente o que não sabe acelera aprendizado. Para otimizar o tempo de todos, pesquise brevemente antes de perguntar; isso gera perguntas mais específicas.

70. Acredito que a sinceridade ajuda na evolução de todos.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Se não vê valor na sinceridade, pode subutilizar o feedback. Observe resultados de pessoas e equipes que praticam franqueza e teste essa abordagem em pequena escala.

3 (Neutro) Concorda em parte; pratique dando feedback construtivo em revisões de código ou relatórios, demonstrando benefícios na prática.

4-5 (Alto) Convicção firme na sinceridade gera cultura de melhoria. Em relação aos outros combine elogios específicos com críticas pontuais para manter o clima colaborativo.

71. Confesso quando não cumpro um prazo, mesmo constrangido(a).

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação**Feedback****1-2 (Baixo)****Esconder atrasos atrapalha o planejamento. Informe a falha rapidamente e proponha novo prazo ou plano de recuperação.****3 (Neutro)****Assume atrasos em casos relevantes. Padronize atualização de status semanal para evitar surpresas de última hora.****4-5 (Alto)****Transparência imediata permite realocação de tarefas. Documente causas do atraso para prevenir recorrência e mostrar aprendizado.**

72. [R] Prefiro esconder dificuldades para não parecer despreparado(a).

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação**Feedback****1-2 (Baixo)****Excelente abertura: você compartilha dificuldades naturalmente. Em reuniões, apenas observe o tempo para equilibrar espaço com colegas.****3 (Neutro)****Às vezes esconde, às vezes compartilha. Estabeleça regra pessoal: revelar pelo menos uma dificuldade por projeto, mantendo fluxo de apoio constante.****4-5 (Alto)****Esconder problemas atrasa a solução. Comece por dividir pequenos obstáculos em conversas individuais; com o tempo, amplie essa prática a todo o grupo.**

4.2 Complacência – Preferência por evitar conflitos e promover clima colaborativo.

73. Evito conflitos desnecessários, mesmo que precise ceder.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Sua postura firme evita concessões precipitadas, mas pode gerar tensão. Antes de discordar, destaque um benefício comum e proponha alternativa que contemple ambos os lados.

3 (Neutro)

Você pondera entre ceder e defender ponto de vista. Continue avaliando o impacto de cada conflito.

4-5 (Alto)

Harmonia é prioridade para você. Para não comprometer metas pessoais, defina limite claro: ceder apenas se não afetar prazos ou escopo essencial do trabalho.

74. Concordo com a maioria para manter harmonia em grupos.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Discorda quando necessário é essencial. Use escuta ativa para mostrar respeito antes de expor contraponto, reduzindo percepção de confronto.

3 (Neutro)

Ajuste o posicionamento conforme relevância. Valide rapidamente se a decisão coletiva atende requisitos técnicos antes de aderir ou propor ajustes.

4-5 (Alto) **Concordar preserva o clima amistoso, mas pode ocultar ideias valiosas. Em trabalhos em equipe, crie espaço “cinco minutos de divergência” para que todos exponham riscos antes da votação final.**

75. Aceito decisões do grupo, mesmo não sendo minhas preferidas.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Defender preferência reforça autonomia, mas verifique se insistência agrega valor proporcional ao esforço adicional.**

3 (Neutro) **Costuma aceitar quando a diferença é pequena. Mantenha a prática de registrar objeções técnicas brevemente para futura referência, caso ajustes sejam necessários.**

4-5 (Alto) **A aceitação rápida mantém o ritmo, porém pode impactar motivação. Sugira rodízio de responsabilidade para que, em outra fase, sua proposta seja testada.**

76. Mantenho calma e busco soluções pacíficas em divergências.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Confronto direto pode resolver rápido, mas cuidado: foque no problema, não na pessoa, para evitar desgaste.**

3 (Neutro) **Combina calma com firmeza. Preserve tom colaborativo e use técnicas de mediação (explicar, escutar, propor síntese) para fechar impasses.**

4-5 (Alto) **Ser pacificador reduz o stress coletivo. Para não empacar em impasses sem decisão, estabeleça prazo para consenso; se falhar, proponha votação objetiva.**

77. Procuro mediar divergências para que todos se sintam ouvidos.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Como não costuma mediar, conflitos podem escalar. Experimente resumir posições opostas em uma frase cada; isso mostra neutralidade e acelera solução.**

3 (Neutro) **Atua como mediador quando necessário. Continue garantindo que cada membro fale ao menos uma vez antes da decisão final.**

4-5 (Alto) **Forte habilidade de mediação. Mantenha atas curtas com acordos e responsáveis para evitar mal-entendidos após a conversa.**

78. [R] Faço questão de impor minhas opiniões mesmo que cause tensão.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Boa disposição para consenso. Apenas garanta que suas ideias também apareçam — apresente-as como sugestões, não imposições.

3 (Neutro)

Às vezes impõe, às vezes concilia. Defina critério: insistir somente quando impacto técnico for significativo.

4-5 (Alto)

A insistência pode prejudicar o clima da equipe. Aplique regra dos 2 min: exponha argumento principal em até dois minutos e, depois, abra para contrapontos antes de retomar posição.

5. CONSCIENCIOSIDADE

Organização, disciplina e persistência para cumprir tarefas, prazos e metas acadêmicas.

5.1 Competência (Autoeficácia) – Confiança na própria capacidade de enfrentar desafios acadêmicos.

79. Confio na minha capacidade de entender conteúdos complexos se me esforçar.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **A dúvida fragiliza a motivação. Divida o conteúdo em blocos de 30 – 40 min e registre cada trecho concluído; a visualização de progresso reforça a autoconfiança.**

3 (Neutro) **Confiança moderada. Antes de iniciar um tema difícil, relembre vitórias passadas semelhantes para impulsionar o foco e persistência.**

4-5 (Alto) **Forte crença na própria capacidade. Para evitar subestimar detalhes, valide entendimento com exercícios-chave ou breve explicação a um colega.**

80. Sinto-me confiante de que o estudo consistente me faz dominar o conteúdo.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Falta de confiança no método gera procrastinação. Teste rotinas curtas, como Pomodoro, e acompanhe evolução semanal para comprovar a eficácia do esforço contínuo.**

3 (Neutro) **Reconhece o valor do estudo, mas às vezes duvida. Mantenha um calendário visual marcando dias de estudo efetivo; isso consolida a confiança no processo.**

4-5 (Alto) **Certeza de que prática leva ao domínio. Eleve eficiência: revise conteúdo com técnica ensino-explicação (ensinar o conceito em 5 min).**

81. Acredito ter habilidades para concluir o curso com êxito.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Visão pessimista reduz resiliência. Elabore um road-map semestral do curso e destaque disciplinas já vencidas para tornar o objetivo final mais tangível.

3 (Neutro) Expectativa cautelosa. Revise metas a cada término de semestre e ajuste cronograma para manter rota clara até a formatura.

4-5 (Alto) Confiança sólida. Para não relaxar, estabeleça metas extras (estágio, iniciação científica) que complementem a trajetória e mantenham desafios.

82. Reconheço que competência se desenvolve com prática contínua.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) Crer que habilidade é fixa limita evolução. Acompanhe progresso em planilha de horas de prática × desempenho (notas, bugs resolvidos) para comprovar ganho real.

3 (Neutro) Entende a importância da prática, mas pode subutilizar. Agende sessões semanais de revisão ativa e monitore melhorias mensais.

4-5 (Alto) Mentalidade de crescimento bem estabelecida. Amplie impacto orientando colegas em tópicos que você já domina — reforça aprendizagem mútua.

83. Após concluir tarefas difíceis, sinto-me capaz de enfrentar novos desafios.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Falta reconhecimento do próprio sucesso. Registre cada desafio vencido numa “lista de vitórias” e releia antes de iniciar nova tarefa complexa.

3 (Neutro)

Confiança cresce, mas oscila. Faça retrospectiva mensal destacando 3 conquistas e 3 aprendizados para manter impulso positivo.

4-5 (Alto)

Usa vitórias como combustível para os próximos passos. Crie uma lista escalonada de desafios (fácil → médio → avançado) para aproveitar o momento de autoconfiança.

84. [R] Duvido da minha competência mesmo após sucesso em tarefas complexas.
(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

É saudável reconhecimento das habilidades. Mas, para equilibrar, pratique autoavaliação crítica pontuando uma melhoria possível a cada sucesso.

3 (Neutro)

Às vezes questiona competência. Mantenha o feedback objetivo de docentes (rubricas, notas) como referência externa para validar desempenho.

4-5 (Alto)

A autocrítica excessiva mina a confiança. Guarde evidências concretas (professor elogiando, nota satisfatória) e releia-as quando a dúvida surgir.

5.2 Ordem – Organização de materiais, espaço e cronograma para favorecer eficiência.

85. Organizo materiais (artigos, livros, anotações) de forma sistemática.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

A desorganização dificulta achar referências. Separe hoje mesmo uma pasta (física ou digital) para cada disciplina e mova todo o material correspondente; isso reduz buscas futuras.

3 (Neutro)

Organização moderada. Agende revisão quinzenal para arquivar novos arquivos na estrutura existente e evitar acúmulo.

4-5 (Alto)

Sistema robusto facilita estudo. Para não perder tempo catalogando demais, use regras automáticas (nomes-padrão ou filtros de e-mail) que arquivem arquivos novos sem trabalho manual.

86. Minha mesa de estudo costuma estar arrumada.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Um ambiente caótico aumenta a distração. Reserve 5 min antes de cada sessão para guardar papéis/objetos, deixando na mesa só o que será usado.

3 (Neutro)

Mantém ordem razoável. Inclua mini-rotina ao fim do dia: devolver livros e anotações ao lugar correto, garantindo início limpo na manhã seguinte.

4-5 (Alto)

Mesa impecável favorece o foco. Se notar rigidez, permita “bagunça controlada” enquanto trabalha e faça arrumação rápida apenas ao final.

87. Uso calendário ou planner para acompanhar atividades.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Falta de registro causa esquecimentos. Insira todos os prazos desta semana no Google Calendar e ative lembrete 24 h antes como primeiro passo.

3 (Neutro)

Usa planner para datas principais. Acrescente lembretes de etapas intermediárias (ex.: rascunho do relatório) para evitar correria de última hora.

4-5 (Alto)

Planejamento rigoroso garante previsibilidade. Para não sobrecarregar o calendário, agrupe tarefas similares em blocos (leitura, laboratório) e revise prioridades semanalmente.

88. Planeje horários diários de leitura, exercícios e pausas.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Agenda vaga leva à procrastinação. Defina bloco fixo de 90 min para leitura técnica logo pela manhã; repita por 5 dias para criar hábito.

3 (Neutro)

Estrutura parcial. Confirme na noite anterior os três blocos-chave do dia seguinte (ex.: leitura, exercício, resumo) para chegar já decidido.

4-5 (Alto)

Grade horária bem definida otimiza rendimento. Mantenha 10 % de tempo em branco para imprevistos a fim de preservar a flexibilidade.

89. Arquivo notas digitais em pastas nomeadas por tema.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Notas soltas dificultam a revisão. Crie hierarquia simples (Curso > Disciplina > Tema) e mova notas antigas gradualmente durante revisões semanais.

3 (Neutro)

Estrutura básica. Adote padrão único de nomes (ex.: 2025-08-04_ Tema) para acelerar buscas futuras.

4-5 (Alto) **Arquivamento criterioso facilita a recuperação de informação. Automatize captura usando tags ou ferramentas como Notion/Obsidian para ganhar tempo.**

90. [R] Deixo anotações e arquivos espalhados sem critério.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo) **Ótimo controle de arquivos. Apenas cheque trimestralmente se a estrutura ainda atende às necessidades ou precisa ajuste.**

3 (Neutro) **Às vezes espalha, às vezes organiza. Defina “quinta da limpeza”: 15 min para realocar tudo que ficou solto durante a semana.**

4-5 (Alto) **Desordem recorrente atrasa tarefas. Use regra dos 2-cliques: qualquer arquivo deve ser localizável em até dois cliques de pasta; se não, reestruture a hierarquia.**

5.3 Senso de Dever – Compromisso com metas acadêmicas, independentemente de obstáculos.

91. Cumpro horários de estudo mesmo cansado(a) ou desmotivado(a).

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)	A falta de regularidade reduz o rendimento. Defina um bloco mínimo inegociável (ex.: 25 min) e use um timer para começar – muitas vezes a motivação aparece após iniciar.
3 (Neutro)	Cumpre na maioria das vezes. Mantenha um calendário visível com marcação diária; ver a sequência de dias estudados ajuda a não quebrar o ritmo.
4-5 (Alto)	Disciplina exemplar. Inclua pausas programadas e noites de descanso completo para evitar sobrecarga a longo prazo.

92. Evito adiar tarefas; considero obrigação manter o planejamento.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação	Feedback
1-2 (Baixo)	Procrastinação gera acúmulo. Divida a tarefa em micro-passos (ex.: introdução, método, resultados) e conclua um a cada sessão para manter avanço constante.
3 (Neutro)	Raramente adia, mas ainda ocorre. Experimente prioridade 1-3-5: finalize 1 tarefa grande, 3 médias e 5 pequenas por semana para manter o fluxo.
4-5 (Alto)	Resistência sólida à procrastinação. Faça revisão semanal para redistribuir tarefas caso surjam imprevistos e evitar gargalos de última hora.

93. Levo a sério metas de produção acadêmica que estabeleço.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação**Feedback**

1-2 (Baixo) Metas soltas perdem força. Formalize um ‘contrato de estudo’ com um colega ou mentor, revisando metas toda sexta-feira.

3 (Neutro) Compromete-se com às principais metas. Converta cada meta de maneira simples (ex.: páginas por semana) para medir progresso objetivamente.

4-5 (Alto) Alto compromisso. Para não inflar expectativas, valide se cada meta é SMART (específica, mensurável, alcançável, relevante, temporal).

94. Mesmo com convites atraentes, priorizo metas de estudo.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação**Feedback**

1-2 (Baixo) Faltas frequentes atrasam tarefas. Use regra 2-de-5: em cada 5 convites, permita-se aceitar 2 e mantenha 3 sessões de estudo intactas.

3 (Neutro) Equilibra lazer e dever. Continue bloqueando trechos fixos (ex.: 19h-21h) como “horário intocável” para estudo intensivo.

4-5 (Alto) Forte priorização. Agende atividade social como recompensa após marcos importantes; isso preserva redes pessoais sem sacrificar resultados.

95. Estudo nos horários planejados, mesmo sem vontade.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Vontade flutuante impede consistência. Utilize o método 'arraste-e-solte': se perder o horário, re programe no mesmo dia para não pular a sessão.

3 (Neutro)

Normalmente cumpre, mas cede ocasionalmente. Prepare rota alternativa curta (ex.: 30 min de revisão) quando estiver sem energia, mantendo a cadência.

4-5 (Alto)

Cumprimento rigoroso. Inclua exercícios leves ou técnicas de respiração entre blocos para renovar disposição sem quebrar o cronograma.

96. [R] Deixo para estudar “quando der”; não vejo problema em alterar responsabilidades.

(1) Discordo Totalmente | (2) Discordo Parcialmente | (3) Neutro | (4) Concordo Parcialmente | (5) Concordo Totalmente

Pontuação

Feedback

1-2 (Baixo)

Ótimo senso de responsabilidade. Só garanta flexibilidade mínima para ajustes de última hora, mantendo o planejamento como guia principal.

3 (Neutro)

Às vezes flexibiliza demais. Defina limite claro: remanejar no máximo uma sessão por semana; o restante permanece fixo.

4-5 (Alto)

Falta de compromisso afeta prazos. Instale lembretes no celular para iniciar sessões e peça a um colega para checar seu progresso duas vezes por semana, reforçando responsabilidade.

Classificação e Envio Automático dos Resultados

Após o preenchimento do Checklist de Personalidade para Graduandos, cada resposta é registrada em uma escala de 1 a 5, onde 1 representa “discordo totalmente” e 5 representa “concordo totalmente”. As respostas referentes a cada característica avaliada (faceta ou fator) são somadas e divididas pelo número total de itens daquela característica, obtendo-se assim a média aritmética individual.

Essas médias são então classificadas em três níveis de pontuação, com base nos seguintes intervalos:

- Baixo: 1,00 – 2,33
- Médio: 2,34 – 3,66
- Alto: 3,67 – 5,00

Com base nesse processamento, é elaborado automaticamente um relatório personalizado em formato de e-book, contendo:

- A classificação obtida em cada característica (baixo, médio ou alto)
- A explicação técnica sobre o que cada nível representa
- As implicações práticas para a vida acadêmica
- Estratégias e sugestões direcionadas ao perfil do respondente, com o objetivo de potencializar fortalezas e manejar fragilidades

Após gerado, o e-book é enviado automaticamente para o e-mail informado pelo participante, de forma prática, rápida e confidencial, possibilitando que o graduando inicie imediatamente a reflexão e a aplicação das orientações recebidas.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS

FEEDBACK – ANSIEDADE – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Ansiedade**, em nível alto, refere-se à tendência de experimentar preocupação, tensão e apreensão diante de incertezas e desafios. Na graduação, essa característica se manifesta com frequência diante de prazos apertados, exigência de produtividade acadêmica, expectativas de performance em provas e exposições em bancas de projeto ou TCC.

Características

Pensamentos recorrentes de insegurança

- Preocupações constantes sobre desempenho em disciplinas, prazos de relatórios, qualidade de projetos e recepção de apresentações.
- Dúvidas sobre a suficiência do próprio esforço e medo de não corresponder às expectativas de professores, banca ou da instituição.

Tensão emocional intensa

- Sentimentos de nervosismo ao pensar na concorrência acadêmica ou em avaliações formais.
- Dificuldade em relaxar mesmo após longas horas de estudo ou trabalho de laboratório.

Sintomas físicos associados ao estresse

- Aceleração cardíaca, tensão muscular, sudorese, insônia e cansaço persistente, especialmente em períodos críticos (semana de provas, entrega de projetos,

apresentação de TCC).

Vantagens Potenciais

Prevenção e preparo antecipado

- A ansiedade pode levar a maior zelo no planejamento, revisão constante do trabalho e busca por excelência.

Sensibilidade ao contexto

- Estudantes ansiosos tendem a identificar precocemente riscos ou inconsistências em seus projetos e relatórios.

Dificuldades Potenciais

Redução da capacidade de concentração

- Pensamentos ansiosos competem com o foco necessário para leitura técnica, cálculos ou programação.

Comprometimento da saúde mental

- Ansiedade crônica pode gerar esgotamento emocional, baixa autoestima e, às vezes, sintomas depressivos.

Procrastinação paradoxal

- Medo de não atingir a perfeição pode levar a adiamentos contínuos, dificultando a entrega de textos, códigos ou protótipos.

Estratégias e Dicas Gerais

Organização com metas realistas

- Divida grandes tarefas em etapas menores com prazos alcançáveis. Use listas visuais de tarefas diárias e semanais.

Técnicas de regulação emocional

- Pratique respiração diafragmática por 5 – 10 min antes de atividades exigentes (reuniões de equipe, apresentações, escrita intensa).
- Inclua exercícios leves e regulares, como caminhadas ou alongamentos, para liberar tensão física acumulada.

Busca ativa de suporte

- Compartilhe sentimentos com colegas de confiança, professores ou grupos de apoio institucional.
- Se necessário, procure acompanhamento psicológico, especialmente se os sintomas forem persistentes e impactarem o desempenho geral.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Ansiedade** mantêm vigilância constante sobre seu desempenho, o que pode ser vantajoso quando canalizado para planejamento estratégico e aprimoramento do trabalho. Entretanto, sem regulação emocional e apoio adequado, a ansiedade pode limitar o foco, bem-estar e qualidade da produção acadêmica. Equilibrar preparo e autocuidado é essencial para sustentar o progresso ao longo do curso.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS
FEEDBACK – ANSIEDADE – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Ansiedade**, em nível baixo, indica tendência à tranquilidade emocional mesmo diante de situações desafiadoras ou incertas. No contexto da graduação, representa postura serena diante da pressão, favorecendo o foco. Contudo, a ausência de preocupação pode diminuir o senso de urgência necessário para atender às exigências do curso.

Características

Estabilidade diante de pressões

- Capacidade de manter o foco sem se deixar abalar por prazos ou avaliações rigorosas.

Tranquilidade ao receber feedbacks críticos ou realizar apresentações

Ausência de tensão paralisante

- Sono regular, poucos sintomas físicos de estresse, serenidade em tarefas longas.

Desapego ao perfeccionismo

- Confiança de que o trabalho será concluído mesmo sem rigidez extrema.

Vantagens Potenciais

Concentração sustentada

- Graduandos tranquilos tendem a trabalhar com eficiência e consistência.

Menor risco de esgotamento

- Preservação do equilíbrio físico e mental em longos períodos de dedicação acadêmica.

Dificuldades Potenciais

Falta de senso de urgência

- Pode adiar tarefas importantes até o limite do prazo.

Menor engajamento em revisões críticas

- Pode não revisar suficientemente o trabalho ou não perceber lacunas conceituais por não se sentir pressionado.

Estratégias e Dicas Gerais

Ativação intencional do senso de urgência

- Use cronômetros, checklists e agendas para criar marcos intermediários e manter ritmo constante.
- Divida as entregas em partes, com prazos curtos, mesmo que não exigidos pela instituição.

Desafios que estimulem foco e ambição

- Participe de editais, eventos acadêmicos ou grupos de pesquisa para gerar compromissos motivadores.

Atenção aos pontos cegos

- Solicite feedbacks regulares para compensar omissões ou descuidos.

- Reserve tempo para revisões mesmo quando confiante no material produzido.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Ansiedade** preservam a saúde emocional e mantêm regularidade nas tarefas. Para que a tranquilidade não leve à procrastinação ou acomodação, inclua estratégias que estimulem comprometimento com prazos e atenção a detalhes. O desafio está em equilibrar serenidade com proatividade constante.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS
FEEDBACK – ANSIEDADE – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Ansiedade, em nível médio, caracteriza-se por certa oscilação entre tranquilidade e preocupação diante das demandas da graduação. Graduandos nesse perfil experimentam momentos de apreensão diante de prazos, provas e apresentações, mas, na maior parte do tempo, conseguem manter o controle emocional e o foco. Essa alternância permite reconhecer riscos e se preparar, sem que o estresse se torne incapacitante.

Características

- **Preocupação moderada com desempenho:**
Demonstra atenção aos prazos e à qualidade dos projetos, apresentando preocupação pontual, principalmente em períodos de avaliações importantes.
- **Oscilação entre serenidade e tensão:**
Em situações mais desafiadoras (como semana de provas ou entrega de TCC), pode sentir nervosismo, mas retorna ao equilíbrio após a conclusão das tarefas.
- **Capacidade de recuperação:**
Quando sente tensão ou preocupação, costuma adotar estratégias para recuperar a calma, conseguindo retomar a rotina sem grandes prejuízos ao rendimento.
- **Autocrítica equilibrada:**
Reconhece a importância de se preparar bem, mas evita perfeccionismo excessivo; busca ajustar o desempenho conforme necessário.

Vantagens Potenciais

- **Preparação adequada:**
A dose moderada de ansiedade serve de alerta para revisar o trabalho, planejar melhor e evitar surpresas desagradáveis.
- **Flexibilidade emocional:**
Sabe alternar momentos de concentração intensa com períodos de relaxamento, reduzindo o risco de esgotamento.

- **Maior resiliência:**
Consegue aprender com situações de pressão, aprimorando estratégias para lidar com futuras demandas.

Dificuldades Potenciais

- **Variação na produtividade:**
Em momentos de maior ansiedade, pode ter dificuldades pontuais de foco, procrastinando ou sentindo leve tensão física (ex.: cansaço, insônia leve).
- **Risco de autocrítica exagerada em situações específicas:**
Pode superestimar o impacto de um erro em provas ou projetos, sentindo-se responsável além do necessário.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Monitoramento da ansiedade:**
Observe os sinais de preocupação e utilize técnicas de respiração ou pausas curtas para recuperar o equilíbrio.
- **Planejamento flexível:**
Mantenha cronogramas ajustáveis, revisando prioridades semanalmente para reduzir sobrecargas.
- **Valorização do progresso:**
Reconheça conquistas e aprendizados em cada etapa, evitando críticas excessivas nos momentos de menor desempenho.
- **Busca de suporte quando necessário:**
Ao notar aumento da ansiedade em períodos críticos, converse com colegas, professores ou utilize recursos institucionais de apoio.

Conclusão

Graduandos com nível médio de Ansiedade mantêm atenção saudável aos desafios acadêmicos, aproveitando a preocupação como estímulo para melhorar o desempenho sem se deixar dominar pelo estresse. O segredo está em monitorar os próprios limites, buscar equilíbrio entre preparo e descanso, e cultivar estratégias de regulação emocional para enfrentar os desafios da graduação de maneira sustentável.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS
FEEDBACK – RAIVA/HOSTILIDADE – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Raiva/Hostilidade**, em nível alto, refere-se à tendência de reagir com irritação intensa, frustração e ressentimento diante de obstáculos, críticas e imprevistos acadêmicos. Essa resposta emocional pode impactar negativamente o autocontrole e as relações interpessoais, comprometendo o rendimento e a harmonia em sala de aula, laboratórios ou grupos de projeto.

Características

Reatividade Exacerbada:

Responde de forma intensa a interrupções, críticas e situações que atrapalham o planejamento acadêmico.

Sensação de “Explosão”:

Experiencia sentimento de “explodir” diante de contratemplos, sobretudo quando o esforço não é reconhecido ou surgem comparações com colegas.

Irritação Contínua:

Manifesta irritação mesmo diante de pequenos obstáculos, dificultando concentração e manutenção do foco.

Vantagens Potenciais

Energia para Ação:

A intensidade emocional pode, se canalizada corretamente, impulsionar postura mais assertiva e engajada na resolução de problemas.

Comprometimento com Projetos:

Forte reação pode indicar elevado envolvimento com atividades acadêmicas e busca por rigor e excelência em relatórios, códigos ou protótipos.

Dificuldades Potenciais

Prejuízo nas Relações Interpessoais:

Hostilidade excessiva pode gerar conflitos com colegas, professores e membros de equipe.

Desvio do Foco Acadêmico:

Dificuldade em controlar irritação pode levar à dispersão e comprometer desempenho.

Impacto na Saúde Emocional:

Tensão constante pode resultar em esgotamento, aumento da ansiedade e outros sintomas de estresse.

Estratégias e Dicas Gerais

Identificação de Gatilhos:

Reconheça situações como prazos apertados, ambientes barulhentos ou interrupções inesperadas que disparam irritação.

Pausas Estratégicas (Time-Outs):

Faça intervalos curtos (2 – 3 min) para respirar profundamente e recuperar a calma sempre que notar aumento da tensão.

Técnicas de Autorregulação:

Pratique registro diário das emoções, relaxamento muscular progressivo ou meditação para liberar tensão acumulada.

Feedback e Reflexão:

Busque retorno de colegas e professores para identificar padrões reativos e desenvolver respostas mais equilibradas.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Raiva/Hostilidade** demonstram forte comprometimento com suas atividades acadêmicas, precisam adotar estratégias eficazes de regulação emocional para canalizar essa energia de forma construtiva. Ao identificar gatilhos e praticar técnicas de autorregulação, é possível melhorar o foco, preservar relações interpessoais e alcançar desempenho sustentável e harmonioso.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS
FEEDBACK – RAIVA/HOSTILIDADE – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

Para graduandos, a faceta **Raiva/Hostilidade** em nível baixo indica postura de controle emocional e serenidade mesmo diante de desafios e imprevistos acadêmicos. Essa estabilidade favorece um ambiente de trabalho colaborativo e eficiente, embora a baixa intensidade da reação possa, em alguns casos, reduzir o senso de urgência e dificultar a defesa de limites e direitos.

Características

Estabilidade Emocional

- Mantém calma ao receber feedbacks críticos, interrupções ou contratempos em projetos e disciplinas.

Controle nas Respostas

- Responde de maneira ponderada, sem permitir que irritação comprometa foco ou desempenho.

Postura Colaborativa

- Tranquilidade facilita mediação de conflitos, promovendo clima pacífico e cooperativo em salas, laboratórios e grupos de estudo.

Vantagens Potenciais

Concentração Sustentada

- Estabilidade emocional contribui para trabalho eficiente e focado, mesmo em períodos de pressão (semanas de prova, entregas de TCC).

Menor Risco de Esgotamento

- Equilíbrio preserva saúde física e mental, evitando desgaste excessivo.

Ambiente Interpessoal Positivo

- Postura serena facilita construção de relações harmoniosas e redes de apoio.

Dificuldades Potenciais

Falta de Senso de Urgência

- Ausência de tensão pode levar à procrastinação ou revisão crítica insuficiente dos projetos.

Violação de Limites Pessoais

- Colegas ou professores podem sobrecarregar o estudante supondo que “está tudo bem”.

Baixa Defesa de Direitos

- Pode aceitar prazos ou condições desfavoráveis sem questionar, perdendo oportunidades de reconhecimento.

Ressentimento Silencioso

- Raiva suprimida pode acumular-se e explodir tardiamente ou gerar afastamento do grupo.

Estratégias e Dicas Gerais

Ativação do Senso de Urgência

- Use cronômetros, checklists e agendas para estabelecer marcos intermediários.
- Divida grandes projetos em partes menores com prazos definidos.

Participação em Desafios Acadêmicos

- Inscreva-se em editais, eventos e grupos de pesquisa para gerar compromissos motivadores.

Feedback Contínuo

- Solicite retornos frequentes de professores e colegas para identificar pontos de melhoria.

Desenvolvimento de Assertividade e Limites

- Estabeleça horários de foco ininterrupto e comunique claramente sua disponibilidade.
- Comece dizendo “não” a pedidos de baixo risco e avance gradualmente.

Monitoramento de Ressentimento

- Registre, em escala 0–10, desconforto após interações; se ≥ 5 , busque diálogo em até 48 h.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Raiva/Hostilidade** cultivam eficiência e harmonia no ambiente acadêmico. Contudo, para que a serenidade não se converta em passividade ou perda de oportunidades, é importante fortalecer senso de urgência,

assertividade e defesa de limites. Equilibrar a calma com proatividade garante um percurso acadêmico sustentável e produtivo.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS

FEEDBACK – RAIVA/HOSTILIDADE – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Raiva/Hostilidade, em nível médio, caracteriza estudantes que demonstram certa irritação diante de contratempos e críticas, mas que, em geral, conseguem retomar o equilíbrio e evitar reações extremas. Esse perfil alterna momentos de impaciência ou frustração com posturas mais serenas, conseguindo manejar a maioria dos desafios acadêmicos sem prejuízos graves ao desempenho ou às relações interpessoais.

Características

- **Irritação pontual:**
Reage com incômodo moderado a interrupções, críticas ou imprevistos, mas evita explosões ou conflitos abertos na maioria das situações.
- **Recuperação do controle:**
Após momentos de irritação, busca retomar o foco, procurando não prolongar tensões em sala, laboratórios ou grupos de projeto.
- **Sensibilidade a injustiças:**
Demonstra desconforto quando sente que seu esforço não é reconhecido, mas geralmente consegue expressar descontentamento de forma adequada.

Vantagens Potenciais

- **Alerta para problemas:**
A irritação moderada serve como sinal de que algo precisa ser ajustado, favorecendo revisões de planejamento e melhorias nos processos acadêmicos.
- **Comprometimento equilibrado:**
Mostra envolvimento com as atividades, mantendo assertividade suficiente para defender pontos de vista sem hostilidade excessiva.
- **Capacidade de mediação:**
Oscilando entre firmeza e serenidade, pode atuar como mediador em situações de tensão, promovendo discussões mais equilibradas.

Dificuldades Potenciais

- **Oscilação emocional:**
A alternância entre calma e irritação pode gerar momentos de instabilidade no grupo ou equipe, exigindo atenção ao modo de expressar desconforto.
- **Risco de acúmulo de tensão:**
Se não for expressa de maneira adequada, a irritação pode se acumular, levando a explosões ocasionais ou a afastamento silencioso.
- **Dificuldade em lidar com críticas intensas:**
Pode reagir defensivamente diante de críticas mais incisivas, especialmente se recorrentes ou mal fundamentadas.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Prática de pausas conscientes:**
Ao perceber irritação crescente, faça breves intervalos para recuperar a calma e evitar respostas impulsivas.
- **Expressão assertiva do desconforto:**
Comunique incômodos de forma direta e respeitosa, buscando soluções práticas sem entrar em conflito desnecessário.
- **Monitoramento das reações:**
Refleta sobre os gatilhos de irritação e ajuste o modo de resposta para evitar impactos negativos no ambiente acadêmico.
- **Busca de diálogo construtivo:**
Quando notar tensão no grupo, promova conversas para alinhar expectativas e prevenir conflitos futuros.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Raiva/Hostilidade apresentam envolvimento emocional saudável com suas atividades, demonstrando capacidade de identificar e reagir a problemas sem perder o controle. O desafio está em transformar a irritação moderada em oportunidade para aprimorar processos e relações, adotando sempre estratégias de autorregulação e comunicação construtiva para garantir um ambiente acadêmico equilibrado e produtivo.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS

FEEDBACK – DEPRESSÃO (DESÂNIMO) – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Depressão (Desânimo)**, em nível alto, refere-se à tendência de sentir desmotivação, tristeza e desesperança em relação à capacidade de concluir projetos, disciplinas ou o TCC. Esses sentimentos podem comprometer a regularidade do trabalho acadêmico e aumentar o risco de atrasos ou, em casos extremos, de trancamento de disciplina ou abandono do curso.

Características

Desânimo Persistente

- Sensação frequente de desmotivação, com dúvidas sobre a capacidade de finalizar relatórios, códigos ou protótipos.

Falta de Esperança

- Momentos em que se sente sem perspectiva quanto ao futuro profissional após a graduação.

Tristeza com os Resultados

- Sentimentos de tristeza quando os experimentos ou simulações não evoluem conforme o esperado.

Pensamentos de Desistência

- Ideias recorrentes de desistir da disciplina ou do curso, por acreditar que não conseguirá atender às exigências.

Dificuldades Potenciais

Atrasos e Abandono

- Persistência dos sentimentos negativos pode levar a atrasos nas atividades acadêmicas e, em casos extremos, ao abandono de projetos ou disciplinas.

Impacto na Saúde Emocional

- Pode agravar o bem-estar psicológico, interferindo na capacidade de manter uma rotina produtiva.

Redução do Desempenho Acadêmico

- A falta de motivação compromete a qualidade e a regularidade de estudos e projetos.

Estratégias e Dicas Gerais

Busca de Ajuda Profissional

- Se os sintomas forem intensos ou persistentes, procure apoio do serviço de psicologia da UFSM ou de um profissional externo.

Diário de Conquistas

- Registre pequenos avanços diários ou semanais (ex.: páginas de relatório escritas, bugs resolvidos, artigos lidos) para contrapor a sensação de fracasso.

Estabelecimento de Metas Realistas

- Defina objetivos de curto prazo alcançáveis, gerando vitórias frequentes que reforcem a motivação.

Rede de Apoio

- Compartilhe sentimentos e desafios com colegas, veteranos, professores ou grupos de estudo, criando ambiente de suporte e incentivo mútuo.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Depressão (Desânimo)** enfrentam desafios significativos para manter regularidade e qualidade no trabalho acadêmico. Valorizar pequenas conquistas, buscar apoio profissional e fortalecer redes de suporte são passos essenciais para reverter a sensação de desesperança e promover continuidade dos estudos de forma saudável e sustentável.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS
FEEDBACK – DEPRESSÃO (DESÂNIMO) – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Depressão (Desânimo)** em nível baixo indica postura de otimismo e confiança diante dos desafios acadêmicos, mesmo quando surgem contratempos. Essa visão positiva contribui para a manutenção da motivação e da regularidade nos projetos, disciplinas e TCC.

Características

Otimismo e Resiliência

- Mantém atitude positiva, enfrentando contratempos sem comprometer a rotina de estudo e projeto.

Confiança na Conclusão

- Acredita na própria capacidade de finalizar relatórios, códigos ou protótipos, mesmo diante de resultados insatisfatórios.

Estabilidade Emocional

- Apresenta poucos sinais de desânimo, transformando críticas e dificuldades em oportunidades de aprendizado.

Incentivo ao Próprio Progresso

- Usa a confiança pessoal para motivar colegas que enfrentam dificuldades semelhantes.

Vantagens Potenciais

Continuidade no Trabalho

- Otimismo favorece a rotina estável e a conclusão de tarefas acadêmicas.

Ambiente Colaborativo

- Postura positiva inspira e motiva grupos de estudo e equipes de projeto, criando clima de apoio mútuo.

Resiliência Diante das Dificuldades

- Capacidade de superar contratempos sem se deixar abater aumenta adaptabilidade frente a desafios do curso.

Dificuldades Potenciais

Falta de Senso de Urgência

- Confiança excessiva pode levar à negligência de revisões críticas ou adiamento de tarefas importantes.

Risco de Complacência

- Ausência de preocupação intensa pode dificultar identificação de pontos a melhorar, comprometendo a excelência do trabalho.

Estratégias e Dicas Gerais

Feedback Regular

- Faça revisões periódicas com professores e colegas para identificar áreas de melhoria e manter qualidade dos projetos.

Planejamento e Organização

- Use cronogramas, checklists e agendas para garantir cumprimento de prazos e evitar procrastinação.

Incentivo à Colaboração

- Compartilhe visão positiva para motivar colegas, criando um ambiente mais engajado e solidário.

Autocrítica Construtiva

- Equilibre otimismo com análise crítica: revise resultados regularmente e ajuste estratégias conforme necessário.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Depressão (Desânimo)** mostram postura otimista que favorece continuidade e regularidade nos estudos. Para evitar que confiança excessiva se torne complacência, adote revisões críticas e planejamento rigoroso. Equilibrar otimismo e autocrítica garante sucesso acadêmico e evolução contínua.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS

FEEDBACK – DEPRESSÃO (DESÂNIMO) – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Depressão (Desânimo), em nível médio, caracteriza graduandos que, embora mantenham uma rotina relativamente estável, podem apresentar períodos de desânimo e dúvidas quanto à sua capacidade de superar desafios acadêmicos. Esses sentimentos de baixa motivação costumam ser pontuais ou transitórios, surgindo principalmente em situações de pressão, resultados insatisfatórios ou diante de dificuldades inesperadas.

Características

- **Oscilação de Motivação:**
Alterna momentos de otimismo e confiança com fases de desânimo diante de tarefas complexas ou de resultados aquém do esperado.
- **Sensação Temporária de Desistência:**
Pode pensar em desistir ou duvidar da própria capacidade, especialmente em semanas de provas ou durante projetos extensos, mas geralmente retoma o engajamento após um período breve.
- **Reação Proporcional a Contratempos:**
Tende a sentir tristeza ou frustração após avaliações negativas, mas busca recuperar o ânimo ao perceber pequenos avanços.

Vantagens Potenciais

- **Realismo e Autocrítica:**
A convivência com sentimentos de desânimo pontuais estimula autocrítica equilibrada e revisão das próprias estratégias, favorecendo aprendizado e aprimoramento contínuo.
- **Sensibilidade ao Desempenho:**
A percepção de queda no rendimento serve de alerta para ajustar rotinas, procurar apoio ou investir em novas estratégias.
- **Capacidade de Superação:**
Mesmo diante de fases difíceis, geralmente consegue recuperar a motivação e dar continuidade ao curso, beneficiando-se de redes de apoio e

autogerenciamento.

Dificuldades Potenciais

- **Vulnerabilidade a Períodos Críticos:**
A alternância entre confiança e desânimo pode resultar em baixa produtividade durante fases mais exigentes, aumentando risco de atrasos temporários.
- **Risco de Autoexigência Excessiva:**
O desejo de evitar novos episódios de desânimo pode levar a pressão interna elevada e insatisfação recorrente com os próprios resultados.
- **Desmotivação Pontual:**
A presença de sentimentos negativos, mesmo que passageiros, pode afetar o clima em grupos de estudo e impactar o rendimento coletivo.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Reconhecimento de Padrões Emocionais:**
Observe em quais situações o desânimo é mais frequente e prepare-se para enfrentá-las com estratégias preventivas (ex.: pausas programadas, revisão de metas).
- **Fortalecimento da Rede de Apoio:**
Participe de grupos de estudo ou compartilhe desafios com colegas e professores para obter suporte e incentivo nos momentos de baixa motivação.
- **Valorização das Pequenas Conquistas:**
Mantenha um registro dos avanços semanais, por menores que sejam, para contrabalançar a sensação de estagnação ou retrocesso.
- **Busca de Equilíbrio entre Autocrítica e Autocompaixão:**
Reconheça limitações e dificuldades, mas evite julgamentos excessivos; lembre-se de que oscilações emocionais são normais no percurso acadêmico.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Depressão (Desânimo) demonstram resiliência suficiente para superar períodos de baixa motivação, embora enfrentem momentos pontuais de dúvida e tristeza. O equilíbrio entre autocrítica, valorização das conquistas

e apoio mútuo é fundamental para garantir continuidade, rendimento e bem-estar ao longo do curso.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS

FEEDBACK – AUTOCONSCIÊNCIA – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Autoconsciência**, em nível alto, caracteriza-se pela sensibilidade exacerbada a julgamentos externos, levando à vergonha ao expor dúvidas, dificuldades e erros. Essa postura pode prejudicar o aprendizado, inibir a busca por auxílio e dificultar a participação ativa em debates, seminários de disciplina ou apresentações de projeto/TCC.

Características

Excessiva Sensibilidade aos Julgamentos

- Sente vergonha ao cometer erros conceituais ou metodológicos diante de colegas ou professores.

Desconforto com a Crítica

- Experimenta desconforto quando percebe que seu esforço ou linha de trabalho é avaliado negativamente.

Medo de Exposição Pública

- Tem vergonha de apresentar resultados e defender argumentos em seminários, bancas ou congressos estudantis.

Evita Compartilhar Dificuldades

- Prefere não revelar falhas para não parecer despreparado(a), limitando aprendizado e melhoria contínua.

Dificuldades Potenciais

Inibição da Busca por Ajuda

- Vergonha excessiva leva à relutância em solicitar esclarecimentos ou feedback, comprometendo a evolução acadêmica.

Atraso no Desenvolvimento

- Medo de expor dúvidas impede enfrentamento de desafios e correção de erros, atrasando progresso em projetos.

Isolamento e Baixa Colaboração

- Dificuldade em compartilhar fragilidades gera isolamento, reduzindo a troca de conhecimento com colegas e docentes.

Estratégias e Dicas Gerais

Participação Gradual em Grupos de Estudo

- Comece em grupos pequenos ou fóruns on-line mais acolhedores, aumentando gradualmente a confiança para contextos maiores.

Passo a Passo da Dúvida

- Anote a questão, revise-a e formule a pergunta de forma estruturada para colega ou professor, reduzindo a ansiedade.

Desenvolvimento da Autoconfiança

- Trabalhe autoconhecimento e auto aceitação refletindo sobre conquistas passadas e recebendo feedback construtivo.

Ambiente de Apoio

- Busque redes em que a troca de experiências seja valorizada e o erro seja encarado como parte do aprendizado.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Autoconsciência** (vergonha) demonstram grande sensibilidade às avaliações externas, o que pode inibir o desenvolvimento acadêmico ao limitar a busca por ajuda e a exposição de dúvidas. Adotar estratégias que fortaleçam a autoconfiança e a participação gradual em ambientes colaborativos é fundamental para transformar essa vulnerabilidade em oportunidade de crescimento contínuo.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS

FEEDBACK – AUTOCONSCIÊNCIA – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Autoconsciência, em nível baixo, indica menor sensibilidade aos julgamentos externos, permitindo maior liberdade para expor dúvidas, dificuldades e erros. Essa atitude favorece a busca por auxílio e a participação ativa em debates e apresentações — desde painéis de disciplinas a bancas de projeto — mas requer empatia e humildade para evitar interpretações equivocadas.

Características

Menor Preocupação com Julgamentos

- Não sente vergonha ao cometer erros, facilitando a exposição de dúvidas em sala, laboratório ou grupo de estudo.

Conforto na Exposição

- Sente-se à vontade para apresentar resultados e defender argumentos em seminários, congressos estudantis e discussões em grupo.

Abertura para Feedback

- Aceita críticas com facilidade e utiliza o retorno de colegas e professores para aprimorar trabalhos.

Disposição para Compartilhar Experiências

- Compartilha falhas e dificuldades de forma construtiva, contribuindo para um ambiente de aprendizado colaborativo.

Vantagens Potenciais

Facilidade na Busca por Ajuda

- Menor sensibilidade ao julgamento permite solicitar auxílio e esclarecimentos sem receios.

Estímulo à Colaboração

- Postura aberta favorece intercâmbio de ideias e construção de conhecimento em equipe.

Crescimento Profissional

- Disposição para aprender com erros e feedback contínuo impulsiona desenvolvimento acadêmico e qualidade dos projetos.

Dificuldades Potenciais

Excesso de Autoconfiança

- Pouca preocupação com julgamentos pode levar à negligência de revisões críticas necessárias.

Risco de Postura Excessivamente Crítica

- Liberdade para opinar pode soar dura ou brusca se não houver equilíbrio, afetando o clima colaborativo.

Estratégias e Dicas Gerais

Solicitar Feedback Regular

- Aproveite facilidade em receber críticas para pedir retornos frequentes de professores e colegas, garantindo avaliação contínua.

Cultivar a Diplomacia

- Mantenha empatia e respeito ao expor opiniões e lidar com críticas, evitando que autoconfiança vire arrogância.

Equilíbrio entre Autonomia e Reflexão

- Continue buscando melhorias e revisões críticas mesmo quando se sentir seguro, assegurando excelência acadêmica.

Promoção de Ambientes Colaborativos

- Participe ativamente de debates e grupos de estudo, usando postura positiva para incentivar troca de experiências e aprendizado conjunto.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta Autoconsciência tendem a sentir-se seguros e abertos para expor dúvidas e receber feedback, favorecendo aprendizado e evolução dos projetos. Contudo, equilibrar autoconfiança com humildade e atenção aos detalhes é importante para que a liberdade de exposição não comprometa a qualidade e profundidade do aprendizado e desenvolvimento.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS

FEEDBACK – AUTOCONSCIÊNCIA – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Autoconsciência, em nível médio, caracteriza estudantes que apresentam equilíbrio entre sensibilidade aos julgamentos externos e liberdade para expor dúvidas, dificuldades ou erros. Costumam ser atentos à própria imagem perante colegas e professores, mas, na maioria das situações, conseguem participar de discussões e buscar auxílio sem se sentirem excessivamente inibidos.

Características

- **Convivência com Alguma Vergonha:**
Pode sentir certo constrangimento ao cometer erros em público, mas geralmente não deixa de participar de apresentações, seminários ou grupos de estudo por causa disso.
- **Disposição Moderada para Compartilhar Dificuldades:**
Admite dúvidas e limitações quando percebe que o ambiente é acolhedor, porém pode preferir silenciar em contextos mais competitivos ou avaliativos.
- **Busca de Feedback com Critério:**
Valoriza críticas construtivas, mas pode evitar exposições desnecessárias para não correr o risco de julgamentos negativos excessivos.

Vantagens Potenciais

- **Autoproteção e Autocrítica:**
A sensibilidade moderada ao julgamento ajuda a manter uma postura cuidadosa, evitando exposição precipitada, mas sem impedir totalmente a busca por ajuda.
- **Participação Seletiva:**
Tende a escolher bem os momentos de expor dúvidas, aproveitando oportunidades seguras para aprender e aprimorar o desempenho acadêmico.
- **Abertura Gradual ao Aprendizado Colaborativo:**
Com o tempo, pode sentir-se mais à vontade em contextos colaborativos, desenvolvendo autoconfiança a partir de experiências positivas.

Dificuldades Potenciais

- **Oscilação na Busca por Ajuda:**
Pode, em alguns períodos, hesitar em solicitar feedbacks ou participar de discussões por receio de avaliação negativa, limitando o avanço em projetos específicos.
- **Receio de Exposição em Contextos Competitivos:**
Em ambientes de alta competitividade, tende a adotar postura mais reservada, o que pode dificultar a troca de conhecimento ou a identificação de dificuldades reais.
- **Tendência a Comparações Sociais:**
Sensibilidade intermediária pode levar à autocrítica excessiva ao comparar o próprio desempenho com o dos colegas.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Planeje Perguntas e Participações:**
Prepare previamente dúvidas ou contribuições para sentir-se mais confiante ao se expor em reuniões, seminários ou grupos de estudo.
- **Busque Ambientes Acolhedores:**
Participe de grupos ou projetos em que o erro é visto como parte natural do aprendizado, ampliando gradualmente o conforto com a exposição.
- **Equilibre Autoproteção e Abertura:**
Reconheça que sentir certo desconforto é natural, mas não permita que isso impeça o acesso a recursos, feedbacks e oportunidades de desenvolvimento.
- **Pratique a Autocompaixão:**
Aceite que todos cometem erros e que a exposição controlada às críticas pode contribuir para crescimento acadêmico e pessoal.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Autoconsciência apresentam postura equilibrada: são atentos à própria imagem, mas, com apoio e preparo, conseguem participar de forma construtiva nos contextos acadêmicos. O desenvolvimento contínuo da autoconfiança e o uso estratégico de ambientes acolhedores favorecem a

superação do constrangimento pontual, ampliando as possibilidades de aprendizado, colaboração e evolução acadêmica.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS
FEEDBACK – IMPULSIVIDADE – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Impulsividade**, em nível alto, caracteriza-se pela tendência a ceder a impulsos momentâneos e distrações, abandonando o planejamento em busca de atividades mais prazerosas. Esse comportamento ocorre sem reflexão adequada, o que pode comprometer a regularidade dos estudos e o cumprimento de prazos de disciplinas, projetos ou trabalho de conclusão de curso..

Características

Abandono do Cronograma

- Interrompe o cronograma de estudo ou projeto para realizar atividades divertidas, mesmo sabendo que isso poderá gerar arrependimento depois.

Paralisação Imediata

- Quando o conteúdo se torna entediante, interrompe leitura, cálculo ou programação sem considerar consequências.

Uso Excessivo de Redes Sociais

- Dedica tempo excessivo a redes sociais ou entretenimento on-line, prejudicando o andamento das tarefas.

Pausas Prolongadas

- Faz intervalos muito mais longos do que o planejado, mesmo ciente de deadlines próximos.

Vantagens Potenciais

Busca por Variedade

- Tendência a buscar atividades alternativas pode estimular criatividade e oferecer momentos de relaxamento.

Energia e Iniciativa

- Impulsividade pode, ocasionalmente, levar a ação rápida diante de situações que exijam respostas imediatas (ex.: corrigir bug de última hora).

Dificuldades Potenciais

Desorganização do Planejamento

- Interrupções constantes podem atrasar relatórios, códigos e preparo para provas.

Procrastinação e Arrependimento

- Abandono de planos gera arrependimento e aumenta ansiedade com prazos.

Impacto na Qualidade do Trabalho

- Falta de continuidade prejudica profundidade e consistência de projetos acadêmicos.

Estratégias e Dicas Gerais

Técnica “Se... então...”

- “Se sentir vontade de interromper o trabalho antes do previsto, então continuarei por mais 10 min e reavaliarei a situação.”

Bloqueadores de Sites

- Use bloqueadores para redes sociais e sites de entretenimento nos períodos críticos de foco.

Planejamento de Pausas Controladas

- Estabeleça intervalos programados e curtos no cronograma, garantindo descanso sem comprometer o progresso.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Impulsividade** tendem a abandonar seus planejamentos em prol de gratificações imediatas, o que compromete regularidade e qualidade do trabalho acadêmico. Adotar técnicas de autocontrole — como a estratégia “Se... então...” e o uso de bloqueadores de distrações — é essencial para canalizar essa tendência de forma produtiva e sustentável.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS

FEEDBACK – IMPULSIVIDADE – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Impulsividade**, em nível baixo, indica alto grau de autocontrole e disciplina, permitindo manter o cronograma acadêmico mesmo diante de distrações. Essa postura contribui para regularidade e eficiência nos projetos, disciplinas e trabalhos de conclusão de curso.

Características

Adesão ao Planejamento

- Mantém o cronograma de estudo ou projeto, resistindo à tentação de abandonar tarefas para atividades mais prazerosas.

Persistência no Estudo

- Mesmo em momentos de tédio ou desmotivação, continua estudando ou escrevendo sem interrupções impulsivas.

Uso Controlado de Redes Sociais

- Evita gastar tempo excessivo em redes sociais, direcionando esforços para o trabalho acadêmico.

Pausas Proporcionais

- Faz pausas dentro do tempo previsto, garantindo produtividade.

Vantagens Potenciais

Regularidade e Consistência

- Autocontrole permite rotina organizada e cumprimento de prazos, favorecendo o andamento dos projetos.

Alto Desempenho Acadêmico

- Disciplina e adesão ao planejamento resultam em produção contínua e de qualidade.

Sustentabilidade no Longo Prazo

- Resistência a distrações garante equilíbrio entre trabalho e descanso, prevenindo esgotamento.

Dificuldades Potenciais

Rigidez Excessiva

- Forte controle pode levar a postura muito rígida, dificultando adaptação a mudanças ou pausas espontâneas.

Necessidade de Flexibilidade

- Falta de impulsividade pode reduzir momentos de criatividade e inovação.

Estratégias e Dicas Gerais

Testar Técnicas Exigentes

- Use o autocontrole para experimentar blocos de estudo prolongados ou metas mais audaciosas, estimulando o crescimento acadêmico.

Incorporar Pausas Planejadas

- Permita-se pausas e descansos espontâneos dentro do cronograma para evitar rigidez excessiva e manter a motivação.

Avaliação Contínua do Desempenho

- Revise periodicamente o planejamento para ajustar prazos e metas, garantindo que a disciplina não vire inflexibilidade.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Impulsividade** demonstram excelente controle sobre suas rotinas acadêmicas, favorecendo continuidade e qualidade dos projetos. Equilibrar disciplina com flexibilidade estimula criatividade e previne esgotamento, garantindo abordagem sustentável e adaptativa na graduação.

NEUROTICISMO – FEEDBACKS
FEEDBACK – IMPULSIVIDADE – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Impulsividade, em nível médio, caracteriza estudantes que mantêm equilíbrio entre disciplina e flexibilidade. Embora sigam o planejamento acadêmico na maior parte do tempo, podem, eventualmente, ceder a distrações ou mudar o foco para atividades mais prazerosas, principalmente em situações de cansaço, tédio ou pressão.

Características

- **Adesão Moderada ao Planejamento:**
Geralmente seguem cronogramas, mas, em dias de maior desmotivação, podem alterar prioridades ou permitir pausas mais longas do que o planejado.
- **Flexibilidade no Gerenciamento do Tempo:**
São capazes de persistir no estudo, mas, ocasionalmente, deixam-se atrair por redes sociais, vídeos ou outras formas de entretenimento, especialmente após tarefas exigentes.
- **Equilíbrio entre Autocontrole e Espontaneidade:**
Alternam momentos de disciplina com episódios pontuais de impulsividade, o que pode gerar tanto criatividade quanto adiamento de tarefas.

Vantagens Potenciais

- **Capacidade de Adaptação:**
Flexibilidade permite lidar com imprevistos, ajustar o ritmo de estudo e aproveitar oportunidades de lazer sem comprometer totalmente o desempenho acadêmico.
- **Alívio de Estresse:**
Permitir-se pequenas quebras no planejamento pode reduzir tensão e renovar a motivação, evitando esgotamento.
- **Criatividade Ocasional:**
Momentos de distração ou mudança de atividade podem favorecer a geração de ideias e soluções inovadoras para desafios acadêmicos.

Dificuldades Potenciais

- **Risco de Acúmulo de Tarefas:**
Episódios de impulsividade podem levar ao adiamento pontual de tarefas, exigindo esforço extra para recuperar o ritmo posteriormente.
- **Oscilação na Produtividade:**
Alternância entre foco e distração pode comprometer a continuidade e a qualidade de alguns projetos, principalmente em períodos de alta demanda.
- **Dificuldade em Delimitar Pausas:**
Sem um controle claro, intervalos planejados podem se estender além do necessário, dificultando a retomada do trabalho.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Planeje Pausas Inteligentes:**
Inclua intervalos breves e regulares na rotina de estudo, para evitar impulsos de longas distrações imprevistas.
- **Use Técnicas de Compromisso Parcial:**
Se sentir vontade de interromper uma tarefa, comprometa-se a avançar por mais 10 minutos antes de decidir se fará uma pausa.
- **Estabeleça Limites para o Lazer:**
Defina tempo máximo para uso de redes sociais ou entretenimento entre tarefas, utilizando cronômetros ou aplicativos de bloqueio quando necessário.
- **Monitore os Resultados:**
Reflita semanalmente sobre o equilíbrio entre produtividade e pausas, ajustando o planejamento para evitar que a flexibilidade vire procrastinação.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Impulsividade demonstram equilíbrio razoável entre disciplina e abertura a distrações. Essa postura favorece adaptação e bem-estar, desde que seja acompanhada de monitoramento regular e estratégias claras para evitar acúmulo de tarefas. O segredo está em permitir momentos de espontaneidade sem perder o controle das metas e prazos acadêmicos.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS
FEEDBACK – GREGARISMO – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Gregarismo**, em nível alto, diz respeito à tendência de buscar e valorizar o trabalho em grupo, a troca de ideias e o aprendizado colaborativo. Para estudantes de graduação, essa característica envolve participar ativamente de projetos de equipe, grupos de estudo, seminários e discussões em sala ou em laboratórios, contribuindo para a construção coletiva do conhecimento e o fortalecimento de redes de apoio.

Características

Preferência pelo Trabalho em Grupo:

Demonstra maior interesse em participar de projetos, trabalhos práticos ou grupos de estudo do que trabalhar sozinho(a).

Animação em Ambientes Ativos:

Sente-se mais motivado(a) quando está inserido(a) em um ambiente acadêmico dinâmico, com debates e discussões constantes.

Valorização da Troca de Ideias:

Gosta de participar de grupos de discussão sobre temas do curso, favorecendo a aquisição de diferentes pontos de vista.

Aprendizado Colaborativo:

Reconhece que o debate de métodos, teorias e resultados com outras pessoas potencializa seu aprendizado.

Vantagens Potenciais

Enriquecimento do Conhecimento:

A interação constante possibilita a troca de referências e ideias, promovendo um aprendizado mais diversificado e aprofundado.

Fortalecimento de Redes de Apoio:

A participação ativa em grupos facilita a construção de vínculos que podem oferecer suporte emocional e técnico ao longo da graduação.

Estímulo à Inovação:

O debate coletivo pode gerar insights e soluções criativas para desafios de projetos e disciplinas.

Dificuldades Potenciais

Interferência no Trabalho Individual:

O excesso de reuniões e interações pode prejudicar o tempo dedicado à leitura, cálculos, programação ou desenho individual, essenciais para o bom desempenho acadêmico.

Dispersão e Perda de Foco:

Em ambientes com muitas conversas paralelas, há risco de dispersão, comprometendo a produtividade e o andamento dos trabalhos.

Estratégias e Dicas Gerais

Delimitar Horários:

Estabeleça períodos específicos para o trabalho individual e para a participação em grupos, garantindo equilíbrio saudável entre colaboração e concentração.

Definir Pautas Claras:

Se notar dispersão ou conversas paralelas durante as reuniões, proponha pautas e metas claras para cada encontro, otimizando o tempo de discussão.

Avaliar a Necessidade de Participação:

Em momentos críticos dos projetos (como a redação de relatórios ou fases finais de modelagem/programação), priorize o trabalho individual e agende encontros coletivos de forma estratégica.

Utilizar Ferramentas Online:

Considere a participação em fóruns e grupos virtuais que possibilitem a troca de ideias sem comprometer a produtividade em momentos de maior concentração.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Gregarismo** demonstram forte potencial para enriquecer seu percurso acadêmico por meio da colaboração e do compartilhamento de ideias. Contudo, é fundamental equilibrar essa disposição para interagir com o tempo necessário para o desenvolvimento individual, maximizando tanto a criatividade quanto a eficiência nas atividades do curso.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS

FEEDBACK – GREGARISMO – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Gregarismo**, em nível baixo, indica preferência por trabalhar de forma mais independente, com menor ênfase na interação e na troca constante de ideias. Embora essa postura possa favorecer a concentração e a produtividade individual, também pode limitar oportunidades de aprendizado colaborativo e de obtenção de feedbacks variados durante a graduação.

Características

Preferência pelo Trabalho Solitário:

Tem maior facilidade em realizar atividades de estudo, redação de relatórios e análise de dados sozinho(a), valorizando a autonomia.

Menor Envolvimento em Grupos:

Prefere evitar participação frequente em grupos de estudo ou discussões, optando por interações pontuais e objetivas.

Concentração Individual:

Sente que o trabalho individual permite melhor gestão do tempo e maior eficiência na conclusão de tarefas.

Feedback Pontual:

Embora evite debates constantes, reconhece a importância de feedbacks direcionados em momentos específicos.

Vantagens Potenciais

Foco e Produtividade:

A independência favorece a concentração, possibilitando o cumprimento de metas e prazos de forma eficiente.

Autonomia Decisória:

Trabalhar sozinho(a) permite tomada de decisão mais rápida e gestão pessoal do tempo, ajustando o ritmo às necessidades individuais.

Eficiência nas Tarefas Individuais:

A preferência pelo trabalho solitário pode resultar em avanços consistentes na elaboração de projetos, relatórios ou códigos.

Dificuldades Potenciais**Limitações na Troca de Ideias:**

Menor interação pode restringir o acesso a perspectivas e abordagens diferentes, essenciais para enriquecer o aprendizado.

Redução do Feedback Rápido:

Falta de participação em grupos pode limitar chances de obter feedbacks que apontem pontos de melhoria.

Isolamento Acadêmico:

Postura mais reservada pode gerar sentimento de isolamento, dificultando a construção de redes de apoio e colaboração.

Estratégias e Dicas Gerais**Participação Pontual em Grupos Online:**

Participe de fóruns e grupos virtuais para tirar dúvidas específicas e obter feedbacks, sem comprometer a preferência por trabalhar de forma independente.

Agendamento de Reuniões Estratégicas:

Em períodos cruciais (por exemplo, preparação para avaliações finais ou entrega de TCC), organize ao menos uma sessão coletiva para debater o trabalho e obter diferentes pontos de vista.

Integração Seletiva:

Busque interações objetivas que agreguem valor ao seu trabalho, evitando reuniões prolongadas que possam desviar o foco da produtividade individual.

Solicitação de Feedback Direto:

Mesmo preferindo o trabalho individual, mantenha o hábito de solicitar feedbacks regulares a professores e colegas, garantindo que seus projetos se beneficiem de múltiplas perspectivas.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Gregarismo** demonstram grande autonomia e foco, o que pode resultar em avanços significativos nas atividades acadêmicas. Contudo, para maximizar o potencial de desenvolvimento, recomenda-se integrar momentos estratégicos de interação colaborativa que possibilitem a troca de ideias e o enriquecimento do trabalho por meio do feedback coletivo.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS

FEEDBACK – GREGARISMO – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Gregarismo, em nível médio, caracteriza estudantes que equilibram a participação em atividades coletivas com o trabalho individual. Demonstram abertura para o aprendizado colaborativo, mas também valorizam momentos de concentração e autonomia, ajustando sua atuação conforme a necessidade das tarefas ou do contexto acadêmico.

Características

- **Flexibilidade entre Grupo e Autonomia:**
Sentem-se confortáveis tanto em grupos de estudo, projetos colaborativos e discussões, quanto em atividades individuais, alternando a forma de trabalho de acordo com o objetivo do momento.
- **Participação Moderada em Debates:**
Contribuem ativamente em reuniões e trabalhos em grupo, mas também sabem se retirar para focar em tarefas que exigem atenção concentrada.
- **Busca Equilibrada por Feedback:**
Reconhecem o valor de opiniões diversas, buscando feedback em pontos-chave, sem depender exclusivamente de trocas coletivas.

Vantagens Potenciais

- **Aproveitamento Amplo de Oportunidades:**
Flexibilidade para atuar sozinho(a) ou em grupo amplia repertório de experiências e estratégias para resolver problemas acadêmicos.
- **Autonomia com Rede de Apoio:**
A combinação de autonomia com participação ativa em grupos favorece tanto a independência quanto a construção de vínculos e suporte acadêmico.
- **Ajuste ao Contexto:**
Capacidade de decidir quando é mais produtivo interagir ou concentrar-se individualmente, otimizando o desempenho conforme a demanda.

Dificuldades Potenciais

- **Oscilação de Engajamento:**
Pode haver alternância entre períodos de maior envolvimento em grupo e fases de isolamento, dificultando o estabelecimento de rotina consistente.
- **Dilemas na Prioridade:**
Em situações de conflito entre demanda coletiva e necessidade individual, pode haver indecisão sobre onde investir mais tempo e energia.
- **Risco de Superficialidade nas Relações:**
Participação moderada pode limitar o aprofundamento dos vínculos, dificultando o acesso a redes de apoio mais sólidas.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Planeje Momentos de Interação e Autonomia:**
Inclua na agenda períodos específicos para reuniões, discussões e colaboração, alternados com blocos de trabalho individual.
- **Avalie a Necessidade de Grupo:**
Ao iniciar um projeto, reflita sobre quais etapas exigem mais troca de ideias e quais podem ser conduzidas de forma independente.
- **Mantenha Feedback Regular:**
Solicite feedback em momentos estratégicos, sem depender exclusivamente da opinião de grupos ou atuar de maneira isolada por longos períodos.
- **Cultive Relações Significativas:**
Aproveite as oportunidades de interação para fortalecer laços de confiança e cooperação, mesmo que sua participação em grupos seja moderada.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Gregarismo demonstram versatilidade ao conciliar o aprendizado coletivo com o desenvolvimento autônomo. Ao ajustar a participação de acordo com as demandas acadêmicas, favorecem desempenho consistente e ampliam sua rede de experiências. Manter o equilíbrio entre colaboração e autonomia é fundamental para garantir crescimento acadêmico sustentável e engajamento produtivo ao longo do curso.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS

FEEDBACK – ASSERTIVIDADE – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Assertividade, em nível alto, refere-se à capacidade de expressar opiniões, dificuldades e necessidades de forma direta. Para graduandos esse traço é crucial para liderar projetos de equipe, dialogar claramente com professores e colegas e conduzir apresentações em disciplinas, estágios ou competições acadêmicas.

Características

Expressão de Opiniões:

Não sente receio em expor suas ideias e pontos de vista em sala, laboratórios ou reuniões de projeto.

Liderança Natural:

Assume a liderança em trabalhos coletivos, sobretudo quando há falta de iniciativa entre os membros.

Defesa do Ponto de Vista:

Faz questão de sustentar seu posicionamento mesmo quando diverge da opinião majoritária.

Facilidade em Apresentações:

Tem ou desenvolveu facilidade para expor ideias em seminários, congressos estudantis ou bancas de TCC, demonstrando segurança na comunicação.

Vantagens Potenciais

Iniciativa e Proatividade:

A assertividade permite que o graduando lidere projetos, coordene tarefas e peça ajuda quando necessário, impulsionando o andamento das atividades acadêmicas.

Clareza na Comunicação:

A expressão direta contribui para resolver dúvidas e conflitos, aumentando a eficácia das discussões técnicas.

Estabelecimento de Limites:

Ao comunicar suas necessidades, consegue definir limites claros, evitando sobrecargas e mal-entendidos em equipes.

Dificuldades Potenciais

Risco de Imposição:

Assertividade elevada pode ser percebida como postura impositiva se não houver empatia, gerando atritos em contextos colaborativos.

Monopolização de Espaço:

A tendência a liderar sem revezar pode limitar a participação e o desenvolvimento de outros membros do grupo.

Estratégias e Dicas Gerais

Revezamento de Liderança:

Convide colegas a tomar decisões e conduzir partes das discussões, promovendo participação mútua e evitando centralização.

Empatia na Comunicação:

Ao fornecer feedback ou defender opiniões, pratique empatia, suavizando críticas para manter o clima construtivo.

Autoavaliação Contínua:

Monitore como suas mensagens são recebidas e esteja aberto(a) a ajustes, garantindo que assertividade não se transforme em imposição.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta Assertividade mostram grande potencial para liderar e dinamizar projetos, expressando ideias com clareza e segurança. Para maximizar esse potencial, é essencial equilibrar a postura assertiva com empatia e revezamento de liderança, criando um ambiente colaborativo que valorize tanto a iniciativa individual quanto a participação coletiva.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS

FEEDBACK – ASSERTIVIDADE – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Assertividade**, em nível baixo, indica hesitação em expressar opiniões, dificuldades e necessidades de forma direta em ambientes acadêmicos. Para estudantes de graduação, essa postura pode levar à perda de oportunidades de aprendizado, à dificuldade em assumir liderança em projetos de curso e à limitação na busca por apoio durante discussões com professores ou colegas.

Características

Dificuldade em Se Posicionar:

Sente insegurança ao expor opiniões ou dificuldades, mesmo quando possui argumentos sólidos.

Reticência em Assumir a Liderança:

Evita tomar a iniciativa em trabalhos coletivos, preferindo manter uma postura mais reservada.

Hesitação em Defender Posições:

Tem dificuldade em sustentar seu ponto de vista em discussões, podendo concordar com a maioria mesmo quando discorda.

Timidez em Apresentações:

Apresenta desafios para expor ideias em contextos formais (seminários, bancas de projetos, congressos estudantis), devido à insegurança na comunicação.

Vantagens Potenciais

Cautela na Comunicação:

A postura menos assertiva pode evitar conflitos desnecessários, mantendo ambiente de respeito e diplomacia.

Espaço para Reflexão:

A hesitação em se posicionar permite análise mais cuidadosa antes de emitir opiniões, contribuindo para decisões ponderadas.

Dificuldades Potenciais

Perda de Oportunidades:

A falta de assertividade pode fazer o graduando deixar de liderar projetos ou solicitar ajuda, prejudicando o desenvolvimento acadêmico.

Dificuldade na Comunicação de Necessidades:

A relutância em expressar dificuldades limita a obtenção de feedbacks importantes para aprimorar o trabalho.

Estratégias e Dicas Gerais

Preparação Prévia:

Anote previamente perguntas ou dúvidas para ganhar segurança ao abordá-las em reuniões, aulas ou com o(a) professor(a).

Prática em Ambientes Menores:

Exercite a assertividade em espaços menos formais — fóruns virtuais, grupos de estudo, conversas informais — para construir confiança antes de se expor em turmas maiores ou em bancas.

Feedback Construtivo:

Busque ambientes onde possa receber feedback de maneira segura e construtiva, fortalecendo autoconfiança e desenvolvendo postura mais proativa.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Assertividade** enfrentam desafios na expressão de opiniões e necessidades, o que pode limitar liderança e resolução de problemas acadêmicos. Desenvolver estratégias como preparação prévia e prática em contextos menores facilita a transição para uma postura mais assertiva, promovendo crescimento pessoal e sucesso.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS
FEEDBACK – ASSERTIVIDADE – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Assertividade, em nível médio, caracteriza graduandos que conseguem expressar opiniões, necessidades e dúvidas de forma razoavelmente clara, mas sem buscar protagonismo constante nem adotar postura excessivamente reservada. O estudante participa ativamente das discussões quando sente segurança e reconhece a necessidade de se posicionar, porém pode alternar momentos de maior envolvimento com períodos de postura mais observadora.

Características

- **Expressão Moderada de Opiniões:**
Expõe ideias e dúvidas em sala, reuniões de projeto ou grupos de estudo, especialmente quando se sente confortável com o tema ou o ambiente.
- **Liderança Pontual:**
Pode assumir liderança em projetos coletivos ou trabalhos em grupo, sobretudo quando necessário, mas também permite que outros conduzam as atividades.
- **Equilíbrio na Defesa de Posições:**
Defende seu ponto de vista quando acredita ser relevante, mas está disposto(a) a ouvir argumentos contrários e, se necessário, ceder para o bem do grupo.
- **Participação em Apresentações:**
Participa de apresentações, seminários ou bancas, alternando entre momentos de maior segurança e episódios de hesitação, principalmente em contextos mais exigentes.

Vantagens Potenciais

- **Flexibilidade na Comunicação:**
Capacidade de adaptar o grau de exposição conforme o contexto, preservando tanto o respeito quanto a clareza nas interações.
- **Abertura para Liderança Compartilhada:**
Colabora para um ambiente onde todos possam se posicionar e liderar em diferentes etapas do projeto, promovendo o desenvolvimento coletivo.

- **Busca de Consenso:**
Tendência a mediar opiniões e buscar soluções que conciliem interesses diversos, favorecendo harmonia no grupo.

Dificuldades Potenciais

- **Oscilação de Protagonismo:**
Em situações novas ou muito desafiadoras, pode hesitar em assumir liderança ou expor opiniões, limitando o protagonismo acadêmico.
- **Risco de Ambiguidade:**
Pode, em alguns momentos, deixar de comunicar necessidades de forma clara, resultando em mal-entendidos ou sobrecarga desnecessária.
- **Dependência do Ambiente:**
Nível de assertividade pode depender do clima do grupo ou do grau de abertura percebido, levando a variações na atuação.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Preparação Específica para Exposição:**
Revise tópicos e organize pontos-chave antes de reuniões e apresentações, aumentando a confiança para expressar opiniões.
- **Prática de Feedback Assertivo:**
Exercite dar e receber feedback de modo construtivo, usando linguagem clara, mas respeitosa, para contribuir com o grupo.
- **Autoavaliação Regular:**
Após momentos de interação, reflita sobre sua participação, identificando oportunidades para aumentar a clareza e a segurança ao comunicar suas ideias.
- **Revezamento de Liderança:**
Aproveite oportunidades para conduzir etapas dos projetos e incentive colegas a fazer o mesmo, criando ambiente colaborativo e participativo.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Assertividade conseguem equilibrar exposição e escuta, alternando entre protagonismo e postura mais observadora conforme a

situação. O desenvolvimento da assertividade contínua, aliado à empatia e ao preparo prévio, pode fortalecer a participação acadêmica, promover decisões mais equilibradas e aprimorar o desempenho em projetos coletivos.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS

FEEDBACK – BUSCA POR NOVIDADES – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Busca por Novidades, em nível alto, refere-se à necessidade de explorar diferentes técnicas, metodologias e desafios para tornar a rotina acadêmica mais dinâmica e estimulante. Para estudantes de graduação, essa característica envolve a procura ativa por métodos alternativos de estudo, análise e escrita, bem como a participação em eventos acadêmicos (semanas de curso, hackathons, competições) e a variação de ambientes de aprendizagem para renovar a motivação.

Características

Exploração de Novos Métodos:

Procura constantemente novos métodos de estudo, análise ou escrita para manter o interesse e a motivação.

Entusiasmo por Abordagens Diferentes:

Fica entusiasmado(a) com a possibilidade de testar abordagens metodológicas inovadoras.

Variedade na Rotina:

Gosta de variar horários e locais de estudo ou projeto para sair da rotina habitual.

Busca por Desafios Adicionais:

Incentiva-se a participar de desafios — por exemplo, submissão de trabalhos a jornadas acadêmicas ou olimpíadas estudantis — para estimular e aprimorar o desempenho.

Vantagens Potenciais

Dinamismo e Inovação:

A busca por novidades pode trazer métodos inovadores que aprimorem projetos e gerem novas perspectivas.

Motivação Renovada:

A variedade de abordagens e desafios mantém o graduando engajado e estimulado ao longo do curso.

Adaptação e Flexibilidade:

Estar aberto(a) a novas técnicas favorece a capacidade de adaptação a diferentes contextos e desafios acadêmicos.

Dificuldades Potenciais**Risco de Dispersão:**

A constante busca por novidades pode levar à experimentação excessiva, prejudicando a consistência e o foco nos trabalhos principais.

Inconstância Metodológica:

Mudar frequentemente os métodos pode dificultar a consolidação de processos eficazes e a avaliação comparativa de resultados.

Estratégias e Dicas Gerais**Cronograma de Experimentação:**

Estabeleça um cronograma para testar uma nova técnica ou ferramenta por vez, avaliando seu real valor antes de adotar mudanças frequentes.

Uso Moderado de Plataformas Interativas:

Utilize ferramentas de brainstorming, gerenciadores de referência e outras plataformas inovadoras para se motivar, mas delimite o tempo de uso para evitar distrações excessivas.

Equilíbrio entre Inovação e Consistência:

Integre as novidades de forma planejada, conciliando a experimentação com a necessidade de manter um fluxo contínuo e estruturado nas atividades do curso.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta Busca por Novidades demonstram entusiasmo e disposição para inovar, o que pode enriquecer significativamente seus projetos e estudos. Contudo, é fundamental equilibrar essa tendência com a manutenção de processos consistentes, garantindo que a experimentação complemente — e não comprometa — o foco e a produtividade acadêmica.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS

FEEDBACK – BUSCA POR NOVIDADES – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Busca por Novidades**, em nível baixo, indica preferência por rotinas estáveis e métodos consolidados, com menor inclinação para experimentar novas abordagens. Para estudantes de graduação, essa postura favorece a consistência e a previsibilidade nas atividades acadêmicas, embora possa limitar o potencial de inovação.

Características

Preferência por Rotinas Estáveis:

Tende a seguir métodos e técnicas já testadas, mantendo rotina bem definida de estudo, análise e redação de relatórios ou códigos.

Baixa Iniciativa para Experimentar:

Não busca ativamente novas abordagens, preferindo processos que já comprovou serem eficazes.

Estabilidade no Ambiente de Trabalho:

Valoriza constância e previsibilidade, evitando variações frequentes em horários ou locais de estudo e projeto.

Menor Envolvimento com Desafios Adicionais:

Participa de desafios e eventos acadêmicos de forma pontual, sem buscar constantemente oportunidades para testar inovações.

Vantagens Potenciais

Foco e Consistência:

Rotina estável pode resultar em maior concentração e produtividade, consolidando métodos eficazes.

Previsibilidade nos Resultados:

Seguir processos estabelecidos favorece a comparação e avaliação consistente dos resultados de projetos e experimentos.

Redução do Risco de Dispersão:

Ausência de mudanças metodológicas frequentes permite desenvolvimento mais linear e estruturado das atividades.

Dificuldades Potenciais**Limitação na Inovação:**

Resistência a experimentar novas técnicas pode restringir o potencial de descoberta e adaptação a demandas emergentes.

Possível Estagnação:

A falta de desafios e variações pode levar à monotonia, reduzindo a motivação para explorar soluções criativas.

Estratégias e Dicas Gerais**Introdução Gradual de Novidades:**

Inclua novas ferramentas ou métodos de forma gradual — por exemplo, testar um gerenciador de referências ou uma biblioteca de código a cada 15 dias.

Seleção de Recursos Simples e Claros:

Opte por recursos que combinam simplicidade e clareza, minimizando desconfortos com mudanças abruptas.

Momentos de Inovação Programados:

Planeje períodos específicos para experimentar abordagens diferentes, sem comprometer a estabilidade do trabalho diário.

Equilíbrio entre Rotina e Experimentação:

Mantenha foco na consistência, mas reserve momentos para pequenos desafios que estimulem criatividade e aprimoramento contínuo.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Busca por Novidades** mantêm abordagem estável e consistente, favorecendo qualidade e previsibilidade dos resultados acadêmicos. Contudo, a introdução gradual de novas técnicas e desafios pode aumentar a motivação e enriquecer projetos e estudos, promovendo equilíbrio saudável entre inovação e consistência.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS

FEEDBACK – BUSCA POR NOVIDADES – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Busca por Novidades, em nível médio, caracteriza estudantes que equilibram o uso de métodos consolidados com abertura ocasional a novas técnicas e ferramentas. Demonstram flexibilidade para experimentar abordagens alternativas, mas sem priorizar mudanças constantes nem manter-se rigidamente presos à rotina. Essa postura favorece tanto a continuidade dos estudos quanto a adaptação gradual às inovações do contexto acadêmico.

Características

- **Abertura Moderada à Experimentação:**
Testa novas metodologias, recursos digitais ou ambientes de estudo de maneira pontual, sobretudo quando percebe benefícios claros para a produtividade ou motivação.
- **Manutenção de Rotinas Eficazes:**
Valoriza métodos já consolidados, mas admite ajustes e pequenas inovações para melhorar o desempenho.
- **Participação Seletiva em Desafios:**
Engaja-se em eventos acadêmicos, projetos diferenciados ou competições quando se sente motivado(a) ou percebe oportunidade relevante de aprendizado.
- **Adaptação Gradual:**
Introduz novidades no planejamento acadêmico sem romper com práticas tradicionais, promovendo mudanças de forma ponderada.

Vantagens Potenciais

- **Equilíbrio entre Consistência e Renovação:**
Consegue manter foco e estabilidade nas atividades, sem abrir mão de explorar inovações que podem aprimorar os resultados.
- **Adoção Consciente de Novas Ferramentas:**
Capaz de avaliar o impacto real das novidades antes de implementá-las,

evitando mudanças desnecessárias ou superficiais.

- **Resistência à Monotonia:**

Inclui pequenas variações que estimulam a motivação e evitam a estagnação, promovendo ambiente de estudo mais dinâmico.

Dificuldades Potenciais

- **Ritmo Lento de Atualização:**

A tendência a adotar novidades apenas gradualmente pode fazer com que oportunidades de inovação sejam perdidas ou demorem a ser integradas ao cotidiano.

- **Possível Dúvida entre Rotina e Inovação:**

Em certos momentos, pode hesitar entre manter o método tradicional ou tentar algo novo, gerando incerteza e atraso em decisões.

- **Adoção Parcial de Ferramentas:**

Pode não explorar todo o potencial de recursos inovadores por utilizá-los apenas superficialmente.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Avaliação Periódica das Rotinas:**

Refleta regularmente sobre a eficácia dos métodos em uso e pesquise novidades que possam trazer ganhos concretos.

- **Testes Controlados de Novas Abordagens:**

Experimente novas ferramentas ou técnicas em projetos-piloto antes de adotá-las amplamente, observando impactos na produtividade.

- **Integração Gradual:**

Inclua pequenas inovações no planejamento, garantindo que o processo de adaptação não comprometa a rotina estabelecida.

- **Troca de Experiências com Colegas:**

Compartilhe experiências sobre o uso de novidades e aprenda com relatos de outros estudantes, otimizando a adoção das melhores práticas.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Busca por Novidades conciliam rotinas eficazes com abertura seletiva à experimentação, promovendo evolução acadêmica gradual e sustentável. Adotar uma postura de avaliação constante, com integração consciente de inovações, potencializa resultados e evita tanto a estagnação quanto a dispersão excessiva, favorecendo progresso equilibrado ao longo do curso.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS

FEEDBACK – EMOÇÕES POSITIVAS – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Emoções Positivas**, em nível alto, refere-se à tendência de sentir alegria, entusiasmo e satisfação, influenciando a motivação e o bem-estar ao longo da graduação. Essa característica impacta desde a elaboração de relatórios, códigos e projetos até a participação em eventos acadêmicos, contribuindo para uma visão otimista mesmo diante de desafios técnicos ou prazos apertados.

Características

Satisfação com o Progresso:

Sente grande satisfação ao perceber avanços em projetos, relatórios ou no desenvolvimento de protótipos.

Celebração de Pequenas Conquistas:

Valoriza e celebra pequenas vitórias diárias — por exemplo, páginas de relatório concluídas, bugs resolvidos ou simulações bem-sucedidas — reforçando o ânimo para continuar.

Atitude Otimista em Face dos Desafios:

Consegue manter uma postura positiva mesmo quando as tarefas se tornam mais complexas (provas finais, integração de sistemas, revisões de TCC).

Alegria com Objetivos:

Sente alegria ao pensar em alcançar metas acadêmicas, como concluir o curso ou ver um projeto apresentado em feira ou congresso estudantil.

Vantagens Potenciais

Motivação Sustentada:

O otimismo e o entusiasmo ajudam a manter a motivação em fases estressantes, como semanas de entrega de projetos ou revisão do trabalho de conclusão de curso.

Influência Positiva no Grupo:

Essa energia positiva pode contagiar colegas, contribuindo para um clima mais colaborativo e engajado em salas de aula, laboratórios e grupos de estudo.

Resiliência Emocional:

Emoções positivas fortalecem a capacidade de enfrentar desafios, tornando o processo de aprendizado mais gratificante.

Dificuldades Potenciais**Excesso de Otimismo:**

O otimismo exagerado pode levar à subestimação de desafios ou riscos (custos de material, tempo de teste), exigindo avaliação equilibrada dos problemas.

Possível Negligência de Aspectos Críticos:

Focar apenas nas conquistas pode ofuscar a necessidade de atenção a detalhes importantes ou à identificação de pontos de melhoria.

Estratégias e Dicas Gerais**Incentivo ao Compartilhamento de Conquistas:**

Use seu otimismo para motivar colegas, promovendo um ambiente de feedback positivo e celebrando avanços coletivos em projetos de equipe.

Registro de Pequenas Vitórias:

Mantenha um diário ou planilha de pequenas conquistas (linhas de código, peças modeladas, páginas revisadas) para reforçar a sensação de progresso contínuo.

Análise Crítica Construtiva:

Combine entusiasmo com momentos de reflexão crítica: avalie desafios e defina estratégias para superá-los sem perder o otimismo.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Emoções Positivas** exibem postura motivada e resiliente, capaz de enfrentar períodos de pressão com energia e otimismo. Ao utilizar essa tendência para incentivar o grupo e celebrar conquistas, é possível criar um

ambiente acadêmico mais harmonioso e produtivo, sem descuidar da avaliação crítica dos desafios.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS

FEEDBACK – EMOÇÕES POSITIVAS – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Emoções Positivas**, em nível baixo, indica postura mais neutra ou técnica, com menor frequência de sentimentos de alegria e entusiasmo diante do progresso acadêmico. Essa característica pode refletir a abordagem analítica, mas também pode reduzir a motivação e a percepção de conquistas ao longo da graduação.

Características

Humor Neutro:

Apresenta disposição emocional mais reservada, com menor intensidade de entusiasmo em relação aos avanços em projetos, relatórios ou estudos.

Menor Celebração de Conquistas:

Pode não registrar ou valorizar de forma destacada pequenas vitórias, como páginas de relatório concluídas ou bugs resolvidos.

Abordagem Técnica:

Foca de maneira objetiva nos aspectos práticos das tarefas, sem necessariamente demonstrar entusiasmo nas atividades.

Falta de Engajamento Emocional:

Sente menos alegria ao pensar em alcançar objetivos acadêmicos (concluir o curso, apresentar trabalho em evento), influenciando a motivação para enfrentar desafios.

Vantagens Potenciais

Foco na Racionalidade:

Postura neutra favorece análise crítica e objetiva dos dados, contribuindo para decisões fundamentadas.

Estabilidade Emocional:

Menor oscilação emocional reduz risco de grandes variações de humor, mantendo ambiente de trabalho previsível e consistente.

Consistência na Rotina:

Abordagem menos entusiástica pode resultar em ritmo de trabalho estável, com menor suscetibilidade a variações motivacionais.

Dificuldades Potenciais**Redução na Motivação:**

A ausência de sentimentos positivos intensos pode levar a menor motivação, dificultando a superação de períodos de dificuldade (semana de provas, integração de projeto).

Menor Engajamento com Conquistas:

Não reconhecer ou celebrar pequenas vitórias reduz incentivo para continuar evoluindo.

Risco de Desânimo a Longo Prazo:

A falta de estímulos emocionais positivos pode contribuir para visão menos inspiradora do futuro acadêmico, afetando o desempenho geral.

Estratégias e Dicas Gerais**Registro de Pequenas Vitórias:**

Mesmo com menor inclinação a comemorar, mantenha registro de conquistas (insight obtido, código que rodou, nota elevada) para reforçar evidências de progresso.

Busca de Feedback Externo:

Conte com apoio de mentor(a) ou colega que destaque suas realizações e motive quando os avanços parecerem pouco evidentes.

Estabelecimento de Metas Motivacionais:

Defina objetivos específicos que, ao serem alcançados, proporcionem sensação de realização e incentivem reconhecimento do próprio esforço.

Integração de Atividades Estimulantes:

Participe, mesmo que pontualmente, de atividades ou eventos que tragam estímulo extra (hackathons, feiras tecnológicas), contribuindo para elevação do ânimo.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Emoções Positivas** tendem a adotar postura mais técnica e neutra, o que favorece objetividade, mas também pode limitar entusiasmo e motivação. Implementando estratégias para reconhecer conquistas e buscar feedback construtivo, é possível aumentar gradualmente a sensação de progresso e criar ambiente mais estimulante para o desenvolvimento acadêmico.

EXTROVERSÃO – FEEDBACKS
FEEDBACK – EMOÇÕES POSITIVAS – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Emoções Positivas, em nível médio, refere-se à presença regular, mas moderada, de satisfação, entusiasmo e otimismo diante das atividades acadêmicas. Graduandos neste perfil conseguem equilibrar momentos de ânimo e celebração com uma abordagem racional e realista do progresso, variando sua postura conforme o contexto e as demandas do curso.

Características

- **Satisfação Moderada com o Progresso:**
Reconhece conquistas em projetos, relatórios e apresentações, mas tende a celebrar apenas os avanços mais significativos ou etapas importantes.
- **Atitude Realista diante de Desafios:**
Mantém postura positiva na maior parte do tempo, porém sem entusiasmo excessivo; alterna momentos de otimismo com fases de foco mais técnico ou pragmático.
- **Celebração Parcial de Conquistas:**
Valoriza pequenas vitórias, mas nem sempre as registra ou compartilha com o grupo, preferindo equilibrar ânimo e discrição.
- **Oscilações de Motivação:**
Apresenta picos de entusiasmo em situações favoráveis (ex.: conclusão de tarefas, bom desempenho em eventos), alternando com períodos de menor envolvimento emocional.

Vantagens Potenciais

- **Equilíbrio entre Entusiasmo e Objetividade:**
Capaz de motivar-se e contagiar colegas em momentos de avanço, sem perder de vista a necessidade de análise crítica e foco nas metas acadêmicas.
- **Resiliência Moderada:**
Geralmente lida bem com desafios e contratempos, mas sabe buscar apoio ou ajustar estratégias quando necessário.

- **Ambiente de Trabalho Estável:**

Contribui para clima acadêmico harmonioso, com alternância saudável entre otimismo e análise racional das situações.

Dificuldades Potenciais

- **Motivação Irregular:**

Pode apresentar variações no engajamento ao longo do semestre, dependendo do grau de desafio ou das condições externas.

- **Celebração Parcial de Conquistas:**

Nem sempre valoriza ou compartilha avanços menores, o que pode levar à sensação de progresso menos visível em períodos longos.

- **Risco de Oscilar entre Excesso e Falta de Entusiasmo:**

Em situações de pressão, pode alternar entre otimismo e postura mais reservada, dificultando a constância na motivação do grupo.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Registro Seletivo de Avanços:**

Faça anotações regulares sobre os principais progressos para reforçar a percepção de desenvolvimento contínuo, mesmo que nem todos sejam celebrados.

- **Balanceamento entre Otimismo e Reflexão Crítica:**

Busque alternar momentos de celebração com análises realistas das dificuldades, mantendo equilíbrio entre motivação e aprimoramento.

- **Compartilhamento de Conquistas Significativas:**

Divida avanços relevantes com colegas e orientadores para promover ambiente positivo e reforçar o senso de equipe.

- **Apoio Mútuo em Fases de Desânimo:**

Reconheça períodos de menor entusiasmo e busque apoio em grupos de estudo ou mentoria para reanimar a motivação.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Emoções Positivas transitam entre otimismo e

objetividade, alternando celebração com análise crítica. Esse equilíbrio contribui para manter ambiente acadêmico saudável e produtivo, desde que sejam adotadas estratégias para valorizar conquistas e manter motivação constante, especialmente em períodos de maior pressão ou desafio.

ABERTURA À EXPERIÊNCIA – FEEDBACKS
**FEEDBACK – FANTASIA – Nível Alto (Graduandos do Centro de
Tecnologia/UFSM)**

Definição

A faceta **Fantasia**, em nível alto, envolve a tendência de criar cenários mentais vívidos, ultrapassando o presente e explorando possibilidades hipotéticas. Para estudantes, esse traço permite visualizar o impacto futuro dos projetos e imaginar aplicações práticas dos resultados, estimulando motivação e criatividade — mas exigindo equilíbrio para não prejudicar a ação prática.

Características

Visualização de Cenários Futuros:

Costuma imaginar cenários de sucesso, como a apresentação final de um protótipo ou a defesa do TCC.

Criação de Histórias e Analogias:

Cria exemplos mentais para tornar conteúdos teóricos mais interessantes e fáceis de compreender.

Imaginação Aplicada:

Gosta de se imaginar vivenciando situações reais relacionadas ao tema e de visualizar possíveis aplicações práticas dos resultados.

Vantagens Potenciais

Motivação e Inspiração:

Imaginar o sucesso e os impactos futuros aumenta entusiasmo e comprometimento com projetos e disciplinas.

Estímulo à Criatividade:

Favorece a geração de ideias inovadoras e a conexão entre teoria e prática (por exemplo, novas funcionalidades, design mais eficiente, algoritmos alternativos).

Planejamento Visionário:

Permite criar plano de ação mais motivador, com metas visualizadas de forma concreta.

Dificuldades Potenciais**Risco de Dispersão:**

Passar muito tempo idealizando pode desviar o foco de ações práticas, comprometendo a produtividade.

Desconexão com a Realidade:

Excesso de fantasia pode dificultar a consolidação de métodos eficazes e a execução de planos concretos.

Estratégias e Dicas Gerais**Planejar “Momentos de Sonhar Acordado”:**

Dedique intervalos curtos (por exemplo, 5 min antes de iniciar o trabalho) para visualizar metas e, em seguida, retome o foco nas tarefas técnicas.

Técnicas de Visualização Dirigida:

Transforme a imaginação em motivação prática, imaginando-se apresentando o projeto com êxito ou vendo seu protótipo em uso real.

Estabelecimento de Metas e Checklists:

Use metas e listas de tarefas para retornar ao plano de ação sempre que perceber que está se distraindo com idealizações.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Fantasia** possuem notável capacidade de se inspirar por meio da imaginação, o que impulsiona motivação e inovação. Entretanto, equilibrar criatividade com disciplina e execução prática garante que idealizações se transformem em ações concretas que avancem projetos e estudos.

ABERTURA À EXPERIÊNCIA – FEEDBACKS

FEEDBACK – FANTASIA – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Fantasia**, em nível baixo, indica menor tendência a usar a imaginação para criar cenários futuros ou analogias, resultando em abordagem mais objetiva e prática. Embora isso favorece foco e execução, pode limitar motivação intrínseca e inovação — importantes para o desenvolvimento de projetos e trabalhos na graduação.

Características

Pouca Utilização da Imaginação:

Raramente cria histórias ou exemplos mentais para enriquecer conteúdos teóricos ou projetar soluções.

Abordagem Pragmática:

Foca na execução objetiva dos métodos, sem se engajar em idealizações ou visualizações de cenários futuros.

Dificuldade em Visualizar Aplicações Práticas:

Tem menor tendência a imaginar como resultados de experimentos ou projetos serão aplicados ou impactarão o futuro profissional.

Vantagens Potenciais

Foco na Execução:

Abordagem objetiva e prática pode resultar em maior disciplina e consistência na realização das tarefas.

Estabilidade Metodológica:

Menor variabilidade de métodos facilita consolidação de processos eficazes e comparação de resultados.

Redução do Risco de Dispersão:

Com menos idealizações, há maior probabilidade de manter foco nas ações planejadas.

Dificuldades Potenciais

Falta de Motivação Intrínseca:

A ausência de cenários visionários pode reduzir inspiração e entusiasmo, essenciais para superar desafios em disciplinas exigentes.

Limitação na Inovação:

Pode dificultar a geração de ideias criativas e conexão entre teoria e prática, prejudicando originalidade de projetos.

Estratégias e Dicas Gerais

Sistema de Metas Passo a Passo:

Adote método que ofereça clareza objetiva sobre progresso (checklists semanais, marcos mensais), compensando a falta de motivação gerada pela imaginação.

Utilização de Recursos Visuais Prontos:

Recorra a infográficos, tutoriais e vídeos para tornar o conteúdo mais atraente sem exigir grande esforço imaginativo.

Prática de “Sprints” de Estudo/Projeto:

Realize intervalos curtos e intensos com recompensas claras para estimular o foco e incentivar pequenos avanços.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Fantasia** adotam abordagem objetiva e focada, favorecendo a execução consistente das tarefas. Contudo, incorporar gradualmente elementos que estimulem criatividade e motivação intrínseca pode enriquecer projetos e estudos, promovendo integração saudável entre objetividade e inovação.

ABERTURA À EXPERIÊNCIA – FEEDBACKS
FEEDBACK – FANTASIA – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Fantasia, em nível médio, caracteriza-se pelo uso ocasional e equilibrado da imaginação para visualizar cenários futuros e conectar teoria e prática. O estudante apresenta criatividade moderada: utiliza recursos imaginativos para enriquecer o aprendizado, mas geralmente alterna momentos de idealização com uma abordagem objetiva e prática. Isso permite usufruir dos benefícios da fantasia sem perder o foco nas ações concretas.

Características

- **Imaginação Moderada:**
Costuma, em situações específicas, imaginar cenários de sucesso ou criar exemplos mentais, mas retorna rapidamente à execução prática das tarefas.
- **Equilíbrio entre Visualização e Prática:**
Utiliza analogias e visualizações para facilitar o entendimento de conceitos, especialmente em fases de planejamento ou quando encontra dificuldades.
- **Conexão com a Realidade:**
Consegue transformar ideias abstratas em metas tangíveis, mas evita se perder em idealizações prolongadas.
- **Estímulo Criativo Pontual:**
Recorre à imaginação quando precisa de motivação extra ou para resolver problemas complexos, alternando com foco pragmático nas etapas seguintes.

Vantagens Potenciais

- **Motivação e Praticidade:**
A imaginação pontual estimula entusiasmo, sem comprometer a regularidade do trabalho. O estudante se mantém motivado ao visualizar objetivos, mas sabe retornar ao plano de ação.
- **Criatividade Aplicada:**
Consegue inovar ao propor melhorias e soluções alternativas, tornando projetos mais interessantes e eficazes.

- **Capacidade de Planejamento Realista:**
Utiliza a fantasia para definir metas ambiciosas, mas planeja os passos concretos necessários para atingi-las.

Dificuldades Potenciais

- **Oscilação entre Idealização e Execução:**
Pode, por vezes, alternar entre fases mais criativas e momentos de dispersão, exigindo organização para não perder prazos.
- **Risco de Subestimar Detalhes:**
Ao equilibrar imaginação e prática, pode deixar de aprofundar aspectos inovadores por excesso de realismo, ou vice-versa.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Intervalos Programados para Imaginação:**
Inclua no cronograma períodos curtos para “sonhar acordado”, principalmente antes do início dos trabalhos ou ao planejar novos projetos.
- **Checklist de Transformação de Ideias:**
Após cada sessão criativa, registre as ideias principais e converta-as em ações ou metas específicas, mantendo o foco no resultado prático.
- **Alternância Consciente:**
Perceba quando a criatividade começa a prejudicar a execução; retome as tarefas práticas e retorne à fantasia apenas quando necessário para manter a motivação.
- **Utilização de Ferramentas Visuais:**
Apoie-se em mapas mentais, esquemas e quadros de planejamento para organizar tanto as ideias criativas quanto o progresso objetivo dos projetos.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Fantasia apresentam equilíbrio saudável entre imaginação e execução. Ao utilizar a criatividade de forma estratégica, conseguem motivar-se, inovar e transformar idealizações em ações concretas, sem perder o foco nos resultados acadêmicos. Para maximizar esse potencial, recomenda-se alternar

intencionalmente entre momentos criativos e execução disciplinada, garantindo avanço contínuo e inovador nos estudos e projetos.

ABERTURA À EXPERIÊNCIA – FEEDBACKS

FEEDBACK – ESTÉTICA – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Estética**, em nível alto, refere-se à valorização da beleza e da qualidade visual dos materiais, ambientes e recursos utilizados no trabalho acadêmico. Esse traço influencia a motivação e o bem-estar, contribuindo para que o estudo, a escrita e as apresentações sejam realizados em espaços agradáveis e organizados.

Características

Apreciação Visual:

Valoriza materiais de pesquisa, slides, resumos e anotações que sejam visualmente bem organizados e atraentes.

Integração com Expressões Artísticas:

Gosta de relacionar conteúdos a elementos artísticos ou culturais para facilitar a memorização e o entendimento.

Organização do Espaço de Trabalho:

Sente prazer em organizar o ambiente de estudo de forma esteticamente agradável, o que pode melhorar a disposição para trabalhar.

Vantagens Potenciais

Motivação e Bem-Estar:

Um ambiente visualmente organizado pode aumentar a motivação e tornar o processo de estudo e escrita mais prazeroso.

Facilitação do Aprendizado:

A utilização de cores, formatações e elementos visuais ajuda a destacar pontos importantes do conteúdo e a facilitar a memorização.

Ambiente Inspirador:

Um espaço de trabalho bem decorado e organizado pode estimular a criatividade e a produtividade.

Dificuldades Potenciais**Excesso de Foco na Aparência:**

A preocupação excessiva com a estética pode levar a gastar tempo demais otimizando a aparência dos materiais, em detrimento do conteúdo.

Distração:

O esforço contínuo para manter um ambiente perfeito pode tirar o foco das tarefas principais, prejudicando a eficiência.

Estratégias e Dicas Gerais**Crie um “Cantinho de Trabalho” Funcional:**

Organize um espaço de estudo que seja agradável e inspirador, mas evite exageros na decoração que possam desviar sua atenção.

Defina Limites de Tempo para a Organização Visual:

Estabeleça um período curto para “embelezar” slides, resumos ou anotações e, em seguida, concentre-se no desenvolvimento do conteúdo.

Utilize Elementos Visuais com Propósito:

Use cores, formatação e outros recursos visuais para destacar partes importantes do trabalho, mantendo o foco na clareza e na eficácia da mensagem.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Estética** beneficiam-se de ambientes e materiais visualmente organizados, o que eleva a motivação e o bem-estar durante o percurso acadêmico. Ao equilibrar o cuidado com a aparência com a produtividade, é possível transformar essa sensibilidade estética em vantagem, sem deixar que a busca pela perfeição visual interfira na qualidade do conteúdo.

ABERTURA À EXPERIÊNCIA – FEEDBACKS

FEEDBACK – ESTÉTICA – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Estética**, em nível baixo, indica menor preocupação com a aparência visual dos materiais e do ambiente de trabalho. O foco tende a ser direcionado quase que exclusivamente para o conteúdo, o que pode favorecer a produtividade, mas também resultar em experiência de estudo menos estimulante.

Características

Foco no Conteúdo:

Dá prioridade ao desenvolvimento e à qualidade do conteúdo, com pouca ênfase na organização visual ou estética dos materiais.

Abordagem Pragmática:

Prefere manter uma rotina funcional e prática, sem investir muito tempo em detalhes visuais.

Espaço de Trabalho Simples:

Organiza o ambiente de estudo de forma básica, sem grandes apelos estéticos.

Vantagens Potenciais

Maior Concentração:

A redução da preocupação com a estética pode favorecer foco maior no conteúdo e na execução das tarefas.

Produtividade Consistente:

A abordagem prática pode resultar em um ritmo de trabalho linear e eficiente, sem distrações relacionadas à organização visual.

Simplicidade nos Processos:

Manutenção de ambiente funcional sem grandes alterações facilita padronização dos métodos de trabalho.

Dificuldades Potenciais

Motivação Reduzida:

A falta de estímulos visuais pode tornar o ambiente de trabalho monótono, reduzindo a motivação e entusiasmo.

Experiência de Estudo Monótona:

A ausência de elementos visuais atrativos pode afetar memorização e engajamento, principalmente em tarefas que demandam criatividade.

Estratégias e Dicas Gerais

Insira Estímulos Visuais Mínimos:

Utilize elementos simples, como marcadores de texto coloridos ou gráficos básicos, para evitar monotonia sem desviar o foco do conteúdo.

Mantenha uma Organização Básica:

Organize o espaço de estudo de forma funcional, garantindo clareza e ordem, mesmo sem apelo estético elevado.

Varie o Ambiente de Estudo:

Mude ocasionalmente o local de estudo ou escrita (por exemplo, ir à biblioteca do CT ou a um café tranquilo) para “quebrar” a rotina visual e renovar a motivação.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Estética** tendem a focar mais no conteúdo e na execução prática do trabalho acadêmico. Embora essa abordagem favorece a produtividade, introduzir gradualmente estímulos visuais pode aumentar a motivação e tornar a experiência de estudo mais dinâmica e agradável, equilibrando forma e conteúdo.

ABERTURA À EXPERIÊNCIA – FEEDBACKS
**FEEDBACK – ESTÉTICA – Nível Médio (Graduandos do Centro de
Tecnologia/UFSM)**

Definição

A faceta Estética, em nível médio, caracteriza-se por um equilíbrio entre o apreço pela organização visual dos materiais e o foco no conteúdo acadêmico. O estudante valoriza ambientes agradáveis e recursos visuais atrativos, mas sem priorizar excessivamente a aparência em detrimento da eficácia e do tempo disponível para as tarefas. Essa postura permite usufruir dos benefícios de um espaço bem organizado, mantendo a produtividade e a simplicidade quando necessário.

Características

- **Organização Visual Moderada:**
Gosta de materiais e ambientes visualmente agradáveis, mas investe apenas o tempo necessário para tornar anotações, slides e resumos claros e minimamente organizados.
- **Valorização Equilibrada de Recursos Visuais:**
Utiliza elementos como cores, esquemas ou pequenos gráficos para realçar pontos-chave, especialmente em revisões ou apresentações, sem buscar perfeccionismo.
- **Integração Parcial com Expressões Artísticas:**
Por vezes relaciona conteúdos a elementos artísticos para facilitar o aprendizado, mas mantém abordagem prática e objetiva na maior parte do tempo.
- **Ambiente de Trabalho Agradável:**
Prefere estudar em locais organizados e limpos, mas não se sente desconfortável caso o ambiente não esteja visualmente impecável.

Vantagens Potenciais

- **Motivação e Praticidade:**
Ambiente minimamente organizado contribui para o bem-estar e facilita a concentração, sem gerar preocupações desnecessárias com detalhes estéticos.
- **Eficiência Visual:**
A utilização pontual de recursos visuais favorece a memorização e a

comunicação de ideias, sem perda significativa de tempo produtivo.

- **Flexibilidade no Processo de Estudo:**

Sabe adaptar-se a diferentes contextos, valorizando a estética quando possível, mas priorizando o conteúdo em situações de prazo curto ou alta demanda.

Dificuldades Potenciais

- **Oscilação entre Forma e Conteúdo:**

Pode, eventualmente, sentir dúvida sobre quanto tempo dedicar à aparência dos materiais, alternando fases de maior ou menor capricho visual.

- **Risco de Desorganização Ocasional:**

Se não houver um padrão mínimo de organização, pode acabar deixando de lado recursos visuais importantes ou relaxando excessivamente com o tempo.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Defina Padrões Simples de Organização:**

Estabeleça um modelo básico para anotações e slides (ex.: títulos em destaque, uso de duas ou três cores, espaçamento uniforme), facilitando a manutenção da clareza e atratividade.

- **Limite o Tempo de “Embelezamento”:**

Reserve alguns minutos ao final do estudo para revisar a organização visual, evitando excessos que comprometam o avanço do conteúdo.

- **Utilize Recursos Visuais para Revisão:**

Aproveite o uso de esquemas, mapas mentais e infográficos especialmente em momentos de revisão, para reforçar pontos críticos sem sobrecarregar o material.

- **Alterne entre Ambientes:**

Se possível, varie o local de estudo ocasionalmente, buscando ambientes que estimulem a criatividade, mas sem depender deles para manter a produtividade.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Estética conseguem equilibrar a valorização do aspecto visual com a necessidade de eficiência acadêmica. Esse perfil tira proveito dos

benefícios de um ambiente agradável e materiais organizados, sem transformar a busca pela estética em um obstáculo à execução das tarefas. Com padrões simples de organização e atenção pontual à apresentação visual, é possível garantir motivação e clareza ao longo do percurso acadêmico, preservando tempo e energia para o conteúdo essencial.

AMABILIDADE – FEEDBACKS
**FEEDBACK – FRANQUEZA – Nível Alto (Graduandos do Centro de
Tecnologia/UFSM)**

Definição

A faceta **Franqueza**, em nível alto, refere-se à inclinação para ser direto(a) e sincero(a) ao comunicar sentimentos, opiniões e percepções, tanto em trabalhos de equipe quanto em discussões com professores. Essa característica estimula o aprimoramento contínuo por meio de feedbacks honestos e transparentes, contribuindo para o desenvolvimento coletivo.

Características

Transparência sobre Limitações:

Prefere ser honesto(a) com docentes e colegas acerca das suas dificuldades e desafios.

Autenticidade na Comunicação:

Não tenta transmitir imagem falsa sobre o progresso do projeto ou estudo.

Admissão de Dúvidas:

Gosta de admitir quando não entende um conceito ou metodologia.

Valorização da Sinceridade:

Acredita que a sinceridade nas discussões acadêmicas é fundamental para a evolução de todos.

Vantagens Potenciais

Melhoria Coletiva:

A honestidade ao dar feedback enriquece as discussões e contribui para a melhoria contínua do trabalho em grupo.

Ambiente de Confiança:

A franqueza fortalece a confiança entre os membros da equipe, facilitando cooperação e suporte mútuo.

Desenvolvimento Pessoal:

Admitir limitações ajuda a identificar pontos de melhoria e buscar soluções para aprimorar o desempenho acadêmico.

Dificuldades Potenciais**Risco de Conflitos:**

Abordagem demasiado direta pode gerar atritos ou ser interpretada como brusca.

Equilíbrio Delicado:

Necessidade de ser sincero deve ser equilibrada com sensibilidade para não desmotivar ou ofender interlocutores.

Estratégias e Dicas Gerais**Uso de Tom Construtivo:**

Ao oferecer críticas, comece elogiando pontos positivos e, em seguida, sugira melhorias de forma construtiva.

Escuta Ativa:

Em caso de divergências, ouça atentamente as opiniões dos demais antes de expressar as suas, evitando confrontos desnecessários.

Feedback Equilibrado:

Mantenha equilíbrio entre sinceridade e respeito, garantindo comunicação clara sem ser ofensiva.

Prática de Autoavaliação:

Reflita sobre como suas críticas são recebidas e ajuste sua abordagem, buscando sempre aprimorar a forma de se expressar.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Franqueza** favorecem transparência e aprimoramento coletivo. Ao combinar honestidade com comunicação empática e construtiva, é possível transformar essa característica em ferramenta poderosa para o desenvolvimento pessoal e para a evolução do ambiente acadêmico.

AMABILIDADE – FEEDBACKS

FEEDBACK – FRANQUEZA – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Franqueza, em nível baixo, indica tendência a omitir informações ou evitar sinceridade em situações que exigem comunicação aberta de dúvidas e dificuldades. Essa postura pode dificultar o aprimoramento individual e o fortalecimento das relações colaborativas no ambiente acadêmico.

Características

Reticência na Comunicação:

Tende a não ser completamente honesto(a) sobre limitações e desafios com professores e colegas.

Imagem Idealizada:

Evita revelar dificuldades, preferindo manter a aparência de progresso constante.

Dificuldade em Admitir Falhas:

Hesita em admitir quando não entende um conceito ou metodologia, impedindo a obtenção de apoio necessário.

Resistência à Transparência:

Falta de franqueza limita desenvolvimento de feedbacks construtivos e evolução coletiva.

Vantagens Potenciais

Estabilidade nas Relações:

Postura menos direta pode, em alguns casos, evitar conflitos imediatos e manter relações superficiais harmoniosas.

Foco na Imagem Profissional:

Contribui para manutenção de imagem de competência e segurança, mesmo ocultando dificuldades.

Dificuldades Potenciais**Prejuízo no Aprimoramento:**

Omissão de dúvidas e limitações impede recebimento de feedbacks importantes, comprometendo desenvolvimento e qualidade dos projetos.

Isolamento Acadêmico:

Falta de transparência dificulta formação de redes de apoio e colaboração efetiva entre colegas e docentes.

Risco de Erros Persistentes:

Não admitir dificuldades pode levar à repetição de erros e manutenção de práticas que prejudicam o desempenho acadêmico.

Estratégias e Dicas Gerais**Prática de Transparência em Situações Simples:**

Comece admitindo dúvidas em situações cotidianas — por exemplo, esclarecer um conceito em sala ou em conversas informais — para fortalecer a confiança mútua.

Objetividade ao Pedir Ajuda:

Quando precisar de apoio, seja claro(a) e direto(a) sobre dificuldades, evitando estratégias que comprometam a comunicação.

Construção Gradual de Confiança:

Crie ambiente de confiança com colegas e professores, tornando a franqueza prática natural e benéfica.

Feedback Externo:

Solicite a pessoas próximas ou mentores feedback sobre sua comunicação, identificando áreas em que a sinceridade pode ser aprimorada sem comprometer relações.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta Franqueza podem enfrentar desafios significativos no desenvolvimento pessoal e na colaboração acadêmica. Ao adotar estratégias para aumentar transparência e comunicação honesta, é possível superar essas barreiras, promovendo ambiente de trabalho mais aberto e colaborativo que favoreça crescimento e evolução.

AMABILIDADE – FEEDBACKS
**FEEDBACK – FRANQUEZA – Nível Médio (Graduandos do Centro de
Tecnologia/UFSM)**

Definição

A faceta Franqueza, em nível médio, representa um equilíbrio entre sinceridade e cautela na comunicação. O estudante tende a ser honesto em relação às suas dúvidas e limitações quando necessário, mas pode selecionar situações e interlocutores para compartilhar dificuldades. Essa postura favorece relações respeitadas e um ambiente acadêmico cooperativo, ao mesmo tempo que preserva a imagem profissional e evita conflitos desnecessários.

Características

- **Sinceridade Moderada:**
Geralmente é honesto(a) sobre limitações e desafios, mas pode optar por omitir dificuldades em situações em que perceba risco de julgamento ou desvalorização.
- **Comunicação Selecionada:**
Prefere ser transparente em contextos seguros, como grupos de estudo confiáveis ou com professores receptivos, mas pode adotar postura mais reservada em ambientes competitivos ou pouco acolhedores.
- **Autenticidade com Prudência:**
Admite dúvidas ou erros principalmente quando acredita que isso contribuirá para o aprendizado coletivo, dosando a exposição de fragilidades.
- **Busca de Feedback Equilibrada:**
Solicita feedbacks e críticas construtivas, mas pode filtrar as informações compartilhadas para evitar exposição excessiva.

Vantagens Potenciais

- **Relações Harmoniosas:**
A postura equilibrada entre sinceridade e cautela contribui para a manutenção de relações colaborativas, sem gerar atritos desnecessários.
- **Aprendizado Direcionado:**
A honestidade dosada permite buscar apoio e esclarecimentos nos momentos

mais relevantes, favorecendo o desenvolvimento acadêmico.

- **Preservação da Imagem Profissional:**

O estudante consegue preservar a própria imagem diante de colegas e professores, demonstrando maturidade na comunicação.

Dificuldades Potenciais

- **Omissão Parcial de Dificuldades:**

Em algumas situações, pode evitar revelar dúvidas ou erros por receio de julgamento, o que pode atrasar a resolução de problemas ou o acesso a apoio.

- **Oscilação na Busca por Ajuda:**

Pode hesitar em pedir auxílio quando se sente inseguro quanto ao ambiente, o que limita oportunidades de aprimoramento contínuo.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Avaliação de Contextos:**

Identifique ambientes e interlocutores em que a sinceridade é bem recebida e busque ser mais aberto nesses espaços, fortalecendo redes de apoio e aprendizado.

- **Prática de Autoavaliação:**

Refleta sobre situações em que omitiu dificuldades: pergunte-se se a transparência poderia ter trazido benefícios acadêmicos ou emocionais.

- **Feedback Gradual:**

Experimente compartilhar pequenas dúvidas ou limitações, observando as reações e ajustando o grau de franqueza conforme a receptividade.

- **Cultivo da Confiança:**

Invista em construir relações de confiança, para ampliar os contextos em que se sente confortável sendo honesto(a).

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Franqueza mantêm postura madura e ponderada, alternando entre sinceridade e cautela segundo o contexto. Essa abordagem favorece o desenvolvimento acadêmico e pessoal, equilibrando a

transparência com a preservação de relações e da própria imagem. Fortalecer gradualmente a confiança em ambientes colaborativos pode ampliar as oportunidades de aprendizado, sem comprometer o respeito e o bem-estar coletivo.

AMABILIDADE – FEEDBACKS

FEEDBACK – COMPLACÊNCIA – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Complacência**, em nível alto, refere-se à inclinação para evitar conflitos e buscar relações harmoniosas, procurando sempre o entendimento mútuo em situações de divergência. Nos cursos do Centro de Tecnologia da UFSM, essa postura facilita o convívio e o trabalho em grupo, promovendo ambiente colaborativo e de suporte, mesmo que, em alguns momentos, signifique ceder em questões importantes.

Características

Evasão de Conflitos:

Procura evitar conflitos desnecessários com colegas e professores, muitas vezes abrindo mão de preferências pessoais para manter a harmonia.

Conformidade com a Maioria:

Prefere concordar com a maioria para preservar o clima amistoso em projetos coletivos.

Aceitação das Decisões do Grupo:

Tende a aceitar decisões coletivas, mesmo que não sejam as mais ideais para seus próprios interesses.

Busca de Soluções Pacíficas:

Mantém calma e busca resolver divergências de forma pacífica, priorizando entendimento mútuo.

Vantagens Potenciais

Ambiente Colaborativo:

A atitude de evitar conflitos gera clima de trabalho agradável, facilitando cooperação e integração entre membros da equipe.

Redução do Estresse Interpessoal:

Harmonia minimiza atritos e mantém relações interpessoais em níveis positivos.

Facilidade na Troca de Informações:

Postura conciliadora favorece abertura para troca de conhecimentos e colaboração contínua.

Dificuldades Potenciais**Risco de Concessões Excessivas:**

Evitar conflitos pode levar a ceder em situações que comprometam prazos ou qualidade do próprio projeto.

Perda de Autonomia:

Ceder demais para manter harmonia pode resultar em negligência das próprias necessidades e metas acadêmicas.

Dificuldade em Expressar Divergências:

Postura demasiadamente complacente pode dificultar manifestação de opiniões contrárias quando necessárias ao aprimoramento do trabalho.

Estratégias e Dicas Gerais**Reflexão Antes de Ceder:**

Antes de concordar com pedidos ou sugestões que impactem seu cronograma, pergunte: “Isso atrasará meus prazos ou prejudicará minha saúde mental?”

Prática de Assertividade Construtiva:

Exponha opiniões de forma respeitosa, destacando pontos positivos e sugerindo melhorias quando algo for inviável.

Equilíbrio entre Harmonia e Autonomia:

Busque meio-termo em que a cooperação seja mantida sem comprometer objetivos pessoais, garantindo benefício mútuo.

Estabelecimento de Limites:

Defina claramente seus limites para que, mesmo em ambiente harmonioso, metas pessoais e prazos não sejam comprometidos.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Complacência** desfrutam de ambiente de trabalho amigável e cooperativo, benéfico para integração e troca de conhecimentos. Entretanto, é fundamental que essa postura venha acompanhada de assertividade, evitando concessões que prejudiquem o andamento dos projetos e bem-estar pessoal. Equilibrar busca pela harmonia com preservação dos próprios objetivos é essencial para um desempenho acadêmico sustentável.

AMABILIDADE – FEEDBACKS
FEEDBACK – COMPLACÊNCIA – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Complacência**, em nível baixo, caracteriza-se por uma postura menos voltada a evitar conflitos, evidenciando tendência a ser mais competitivo(a) e firme nas interações. Esse comportamento leva a postura crítica e assertiva, com foco em defender interesses pessoais, mesmo que isso gere atritos em contextos colaborativos.

Características

Postura Competitiva:

Defende opiniões com firmeza, mesmo que surjam divergências no grupo.

Menor Propensão à Concessão:

Não cede facilmente, o que pode resultar em confrontos em situações de divergência.

Foco na Autonomia:

Valoriza independência e manutenção dos próprios objetivos, mesmo questionando decisões coletivas.

Resolução Direta de Conflitos:

Prefere enfrentar conflitos de maneira direta, o que pode gerar atritos, mas também define limites e expectativas com clareza.

Vantagens Potenciais

Defesa dos Próprios Interesses:

Postura menos complacente ajuda a manter foco em metas pessoais e garantir que necessidades sejam atendidas.

Estímulo à Inovação:

Disposição para questionar e desafiar o status quo pode promover mudanças positivas e aprimorar processos de trabalho.

Clareza na Comunicação:

Firmeza ao expressar opiniões resulta em comunicação mais transparente e objetiva, facilitando a identificação de pontos de melhoria.

Dificuldades Potenciais**Risco de Conflitos Frequentes:**

Postura muito rígida pode gerar atritos e dificultar colaboração em projetos acadêmicos.

Ambiente Tenso:

Falta de complacência pode criar um clima de trabalho menos harmonioso, prejudicando a cooperação e o bem-estar coletivo.

Dificuldade em Aceitar Divergências:

Pode haver resistência em ouvir e integrar pontos de vista diferentes, limitando o aprendizado colaborativo.

Estratégias e Dicas Gerais**Defina um Protocolo de Convivência:**

Ao trabalhar em grupo, estabeleça regras de convivência para minimizar interpretações de hostilidade e resolver conflitos de forma construtiva.

Invista em Escuta Ativa:

Mesmo discordando, demonstre interesse genuíno nas ideias alheias; compreenda argumentos antes de apresentar suas opiniões.

Balance Assertividade com Empatia:

Combine firmeza com esforço consciente para reconhecer e valorizar contribuições dos colegas, tratando a diversidade de opiniões como ativo.

Pratique a Mediação de Conflitos:

Desenvolva habilidades de mediação para transformar divergências em oportunidades de crescimento e aprimoramento coletivo.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Complacência** tendem a ser mais competitivos e firmes, vantagem para defender interesses e promover inovações. Contudo, equilibrar essa postura com escuta ativa e empatia é essencial para evitar conflitos excessivos e garantir ambiente colaborativo e produtivo. O equilíbrio entre assertividade e compreensão mútua fortalece o sucesso acadêmico e o desenvolvimento dos projetos.

AMABILIDADE – FEEDBACKS
FEEDBACK – COMPLACÊNCIA – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Complacência, em nível médio, indica um perfil equilibrado entre a busca por harmonia e a defesa dos próprios interesses em situações acadêmicas. O graduando geralmente prefere evitar conflitos abertos, mas é capaz de expressar suas opiniões e discordâncias quando considera necessário para a qualidade dos projetos ou para o próprio bem-estar. Essa postura favorece um ambiente de trabalho respeitoso e colaborativo, ao mesmo tempo em que preserva autonomia e assertividade.

Características

- **Equilíbrio entre Harmonia e Firmeza:**
Busca manter relações harmoniosas, mas não hesita em expor suas necessidades e preferências quando se depara com decisões importantes ou divisões injustas de tarefas.
- **Flexibilidade com Limites:**
É capaz de ceder em pequenas questões para preservar o clima do grupo, mas impõe limites claros diante de demandas excessivas ou desrespeito a prazos e responsabilidades.
- **Gestão de Conflitos Moderada:**
Procura resolver divergências por meio do diálogo e da negociação, sem evitar completamente debates ou discordâncias construtivas.
- **Postura Cooperativa com Assertividade:**
Colabora com colegas e professores, incentivando a troca de ideias, mas também contribui ativamente para a definição de metas e estratégias do grupo.

Vantagens Potenciais

- **Ambiente Colaborativo Estável:**
A postura conciliadora, aliada à assertividade, favorece relações positivas e produtivas, reduzindo conflitos desnecessários e facilitando a cooperação.
- **Resolução Eficiente de Problemas:**
A disposição para dialogar e negociar promove soluções que contemplam os

interesses de todos, equilibrando bem-estar coletivo e resultados acadêmicos.

- **Preservação da Autonomia:**

A capacidade de impor limites protege o estudante contra sobrecarga e preserva seu foco em metas pessoais relevantes.

Dificuldades Potenciais

- **Oscilação entre Ceder e Confrontar:**

Pode sentir-se dividido(a) entre a vontade de evitar conflitos e a necessidade de se posicionar, especialmente em grupos heterogêneos ou competitivos.

- **Possibilidade de Mal-Entendidos:**

O esforço para equilibrar interesses pode gerar dúvidas sobre sua posição, sendo necessário comunicar de forma clara suas prioridades e limites.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Diálogo Aberto e Respeitoso:**

Comunique suas opiniões e preocupações de forma transparente e cordial, promovendo ambiente propício à resolução pacífica dos conflitos.

- **Definição de Prioridades:**

Avalie, em cada situação, quando vale a pena ceder e quando é fundamental defender seus interesses ou os do grupo.

- **Negociação e Consenso:**

Busque sempre o consenso, mas esteja preparado(a) para argumentar de forma construtiva e ética quando discordar das decisões coletivas.

- **Autoavaliação Contínua:**

Reflita sobre os resultados das interações em grupo, ajustando sua postura conforme a receptividade e a evolução dos projetos.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Complacência mantêm equilíbrio saudável entre cooperação e assertividade, promovendo clima colaborativo sem abrir mão de seus objetivos e necessidades. O desenvolvimento contínuo de habilidades de

negociação, comunicação clara e definição de limites favorece tanto a convivência produtiva quanto o progresso individual e coletivo nos projetos acadêmicos.

CONSCIENCIOSIDADE – FEEDBACKS
FEEDBACK – COMPETÊNCIA (AUTOEFICÁCIA) – Nível Alto (Graduandos do
Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Competência (Autoeficácia)** refere-se à crença na própria capacidade de aprender, resolver problemas e atingir metas, mesmo diante dos desafios inerentes à graduação. Em nível alto, esse traço manifesta-se por confiança robusta, permitindo ao estudante enfrentar tarefas complexas com dedicação e persistência — impulsionando o progresso mesmo em fases difíceis dos projetos de curso.

Características

Confiança Elevada:

Confia plenamente em sua capacidade de entender conteúdos complexos desde que se esforce, mesmo quando depara com desafios significativos.

Persistência e Resiliência:

Demonstra forte determinação para dominar qualquer aspecto do projeto, acreditando que estudo consistente leva ao sucesso.

Compromisso com o Aperfeiçoamento Contínuo:

Reconhece que competência se desenvolve com prática e busca constante por melhorias.

Vantagens Potenciais

Resiliência e Motivação:

Autoconfiança elevada aumenta a capacidade de enfrentar desafios e manter motivação, mesmo em momentos de dificuldade.

Proatividade na Solução de Problemas:

Acreditar nas próprias habilidades estimula a busca por soluções inovadoras e o engajamento em tarefas complexas.

Alto Desempenho Acadêmico:

Postura favorece a realização consistente de metas, contribuindo para progresso e sucesso ao longo do curso.

Dificuldades Potenciais

Excesso de Confiança:

Confiança elevada pode levar à subestimação de desafios ou negligência de detalhes importantes.

Pressão Interna:

Forte crença nas próprias capacidades pode aumentar a pressão por resultados, gerando estresse se as metas não forem alcançadas.

Estratégias e Dicas Gerais

Registro de Conquistas:

Liste tarefas desafiadoras e anote conquistas diárias ou semanais (páginas de relatório, códigos finalizados) para reforçar positivamente sua autoeficácia.

Compartilhamento de Resultados:

Divida seus avanços com professores ou grupos de estudo para receber feedback construtivo e ajustar estratégias.

Planejamento Realista:

Estabeleça metas ambiciosas, porém alcançáveis, e revise periodicamente o planejamento para alinhar expectativas e métodos.

Equilíbrio entre Autoconfiança e Autocrítica:

Mantenha autoavaliação que reconheça conquistas sem ignorar áreas a aprimorar.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Competência (Autoeficácia)** demonstram notável capacidade de enfrentar desafios complexos com persistência e autoconfiança. Essa postura impulsiona o progresso acadêmico e fortalece a resiliência, desde que

acompanhada de planejamento realista e autocrítica construtiva — garantindo crescimento sustentável ao longo da graduação.

CONSCIENCIOSIDADE – FEEDBACKS
FEEDBACK – COMPETÊNCIA (AUTOEFICÁCIA) – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Competência (Autoeficácia)** em nível baixo caracteriza-se pela insegurança e pela dúvida em relação à própria capacidade de aprender, resolver problemas e atingir metas na graduação. Essa postura pode levar à procrastinação ou até ao abandono de tarefas desafiadoras, comprometendo o progresso acadêmico.

Características

Insegurança em Relação às Próprias Habilidades:

Demonstra dúvidas quanto à capacidade de compreender conteúdos complexos e solucionar desafios significativos de cálculos, projetos ou programação.

Dificuldade para Assumir Tarefas Exigentes:

Pode hesitar em enfrentar partes importantes do projeto de disciplina ou do TCC, como redação de relatórios extensos ou integração de sistemas.

Dependência de Feedback Externo:

Sente necessidade constante de validação e apoio de professores ou colegas para sentir-se capaz de avançar.

Vantagens Potenciais

Cautela na Tomada de Decisões:

Insegurança leva a abordagem mais cuidadosa e meticulosa na execução das tarefas.

Abertura para Aprender:

Percepção de limitações incentiva busca ativa por orientação e aprendizado contínuo, se bem direcionada.

Dificuldades Potenciais

Procrastinação e Medo de Desafios:

Falta de confiança resulta em adiamentos e evasão de tarefas exigentes, prejudicando o avanço dos projetos.

Baixa Autonomia:

Dependência excessiva de feedback externo limita capacidade de tomar decisões de forma independente.

Desmotivação:

Insegurança afeta negativamente motivação e persistência, comprometendo a continuidade dos estudos.

Estratégias e Dicas Gerais**Estabelecer Objetivos Pequenos:**

Divida tarefas em metas diárias ou semanais (ex.: escrever 300 palavras do relatório ou revisar dois exercícios) para criar sucessos cumulativos que reforcem a confiança.

Buscar Mentoria e Apoio:

Procure suporte de professores, veteranos ou grupos de estudo de confiança; incentivo externo fortalece crença nas próprias capacidades.

Registro de Progresso:

Mantenha diário ou planilha de conquistas para visualizar avanços e consolidar percepção de competência.

Desenvolver Técnicas de Autogerenciamento:

Implemente estratégias de organização e gerenciamento de tempo (pomodoro, planners) para estruturar tarefas e minimizar procrastinação.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Competência (Autoeficácia)** enfrentam desafios significativos devido à insegurança e à falta de autoconfiança, o que pode comprometer o progresso acadêmico. Adotando estratégias que promovam pequenos sucessos e fortalecendo o suporte externo, é possível transformar gradualmente essa insegurança em base sólida para aprendizado e crescimento contínuo.

CONSCIENCIOSIDADE – FEEDBACKS
FEEDBACK – COMPETÊNCIA (AUTOEFICÁCIA) – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Competência (Autoeficácia), em nível médio, indica um equilíbrio entre confiança nas próprias capacidades e reconhecimento das próprias limitações. O graduando costuma acreditar que é capaz de aprender conteúdos complexos e superar desafios, mas pode experimentar dúvidas pontuais e buscar validação externa em situações de maior dificuldade. Essa postura favorece um avanço gradual e seguro ao longo do curso, combinando otimismo realista com cautela.

Características

- **Confiança Moderada:**
Acredita que pode superar desafios acadêmicos, especialmente quando se dedica de forma consistente, mas reconhece a necessidade de apoio ou revisão em tópicos mais complexos.
- **Busca Equilibrada por Suporte:**
Recorre ao auxílio de colegas ou professores quando sente dúvidas persistentes, mas também valoriza momentos de autonomia e iniciativa própria.
- **Persistência com Autocrítica:**
Demonstra perseverança em tarefas exigentes, embora possa hesitar brevemente diante de dificuldades antes de retomar o foco.
- **Ajuste de Expectativas:**
Estabelece metas realistas, ajustando o ritmo conforme o progresso e os feedbacks recebidos.

Vantagens Potenciais

- **Avanço Consistente:**
O equilíbrio entre autoconfiança e busca por ajuda permite progresso constante e sustentável, com menos risco de paralisia diante de obstáculos.
- **Capacidade de Autoavaliação:**
O reconhecimento dos próprios limites facilita o aprimoramento contínuo, promovendo aprendizado efetivo.

- **Redução de Estresse:**

A combinação entre otimismo realista e cautela diminui a pressão interna e contribui para o bem-estar durante o curso.

Dificuldades Potenciais

- **Oscilação de Confiança:**

Em situações novas ou desafiadoras, pode alternar entre momentos de segurança e incerteza, levando a pequenas procrastinações.

- **Dependência Variável de Feedback:**

Em alguns contextos, pode depender mais do que o ideal de validação externa, dificultando a plena autonomia.

- **Autocrítica Excessiva em Falhas:**

Tendência a questionar suas capacidades após resultados negativos, o que pode gerar desânimo temporário.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Registro Regular de Progresso:**

Mantenha anotações ou planilhas simples para acompanhar conquistas e identificar padrões de evolução, reforçando a percepção de competência.

- **Feedback Planejado:**

Solicite retornos periódicos de professores e colegas, integrando críticas construtivas sem depender excessivamente delas.

- **Divisão das Metas:**

Organize as tarefas em etapas pequenas e tangíveis, celebrando cada avanço e utilizando-os como motivação para desafios subsequentes.

- **Prática de Autoafirmação Realista:**

Reconheça conquistas, mas mantenha uma autocrítica equilibrada, revisando estratégias sem desvalorizar capacidades.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Competência (Autoeficácia) desenvolvem uma trajetória acadêmica segura e progressiva, equilibrando confiança nas próprias

habilidades e abertura para aprimoramento. O cultivo desse equilíbrio contribui para o desenvolvimento pessoal, acadêmico e profissional, promovendo tanto autonomia quanto receptividade ao aprendizado ao longo do curso.

CONSCIENCIOSIDADE – FEEDBACKS

FEEDBACK – ORDEM – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Ordem envolve a tendência a organizar, estruturar e manter um ambiente e cronograma de trabalho bem planejados, o que é essencial para gerenciar as múltiplas demandas. Em nível alto, o graduando demonstra rigor notável na organização de materiais, no uso de ferramentas de planejamento e na manutenção de um ambiente de estudo eficiente.

Características

Organização Sistemática:

Gosta de organizar materiais (artigos, livros, anotações) de forma estruturada e sistemática.

Ambiente de Trabalho Arrumado:

Mantém a mesa ou bancada sempre arrumada e pronta para uso.

Uso de Ferramentas de Planejamento:

Prefere utilizar calendários, planners ou aplicativos para acompanhar atividades acadêmicas (prazos de projetos, provas, reuniões de equipe).

Planejamento Diário:

Estabelece cronograma que inclui horários de escrita, leitura, prática de laboratório e pausas, promovendo eficiência no gerenciamento do tempo.

Vantagens Potenciais

Alta Eficiência:

Ambiente organizado facilita acesso rápido a materiais e cumprimento de prazos, garantindo fluxo de trabalho contínuo.

Melhor Gestão do Tempo:

Uso de ferramentas de planejamento possibilita distribuição equilibrada das tarefas, aumentando produtividade.

Redução de Estresse:

Clareza e estrutura no ambiente de estudo ajudam a minimizar ansiedade causada por desorganização.

Dificuldades Potenciais**Excesso de Planejamento:**

Investir tempo demais na organização e revisão do cronograma pode desviar o foco das atividades produtivas.

Rigidez Excessiva:

Organização muito rígida pode reduzir flexibilidade para lidar com imprevistos (falhas de equipamento, mudanças de requisitos).

Estratégias e Dicas Gerais**Defina Limites de Tempo para o Planejamento:**

Reserve, por exemplo, 15 minutos diários para revisar e ajustar o cronograma, evitando que o planejamento consuma tempo excessivo.

Utilize Ferramentas de Produtividade:

Adote aplicativos como Google Calendar, Trello ou Notion para otimizar organização e agilizar a rotina, mantendo foco no conteúdo.

Mantenha Flexibilidade:

Embora seja importante ter um plano, permita-se adaptar a rotina quando surgirem demandas imprevistas, sem perder a estrutura geral.

Periodicidade na Organização:

Faça revisão semanal mais profunda para garantir que a organização esteja alinhada às prioridades do semestre e dos projetos.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta Ordem desfrutam de rotina estruturada e eficiente, o que contribui para o cumprimento de prazos e o gerenciamento de múltiplas

demandas. Entretanto, equilibrar zelo pela organização com a flexibilidade necessária garante que o planejamento não se torne obstáculo à produtividade.

CONSCIENCIOSIDADE – FEEDBACKS
FEEDBACK – ORDEM – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Ordem**, em nível baixo, caracteriza-se pela dificuldade em manter um ambiente e um cronograma de trabalho organizados, o que pode prejudicar a eficiência na gestão das tarefas da graduação. Essa desorganização impacta o acesso a materiais e o cumprimento de prazos importantes.

Características

Desorganização dos Materiais:

Tem dificuldade em organizar artigos, livros, apostilas e anotações de forma sistemática.

Ambiente de Trabalho Caótico:

A mesa ou bancada costuma estar desarrumada, dificultando a localização rápida de informações.

Falta de Uso Consistente de Ferramentas:

Pouco ou nenhum uso de calendários, planners ou aplicativos para acompanhar atividades e prazos de disciplinas e projetos.

Ausência de Planejamento Diário:

Não há cronograma estruturado que inclua horários de leitura, escrita, laboratório e pausas, comprometendo a gestão do tempo.

Vantagens Potenciais

Maior Flexibilidade:

Abordagem menos estruturada permite adaptações rápidas e liberdade para explorar métodos diferentes sem ficar preso(a) a um planejamento rígido.

Foco no Conteúdo:

Ao não gastar muito tempo com organização, pode dedicar-se diretamente ao conteúdo, desde que a desordem não prejudique o acesso às informações.

Dificuldades Potenciais**Ineficiência na Gestão do Tempo:**

Desorganização pode levar à perda de prazos importantes e dificuldade em priorizar tarefas, impactando negativamente a produtividade.

Dificuldade de Acesso a Materiais:

Falta de sistema organizado dificulta localização rápida de artigos, livros e anotações essenciais.

Risco de Procrastinação:

Sem planejamento diário, há maior risco de adiamentos e acúmulo de tarefas, prejudicando o avanço dos trabalhos.

Estratégias e Dicas Gerais**Inicie com Tarefas Básicas de Organização:**

Separe uma pasta (física ou digital) para cada disciplina ou projeto, facilitando a categorização dos materiais.

Estabeleça um Dia Fixo para a Organização:

Reserve, por exemplo, o domingo para fazer uma “limpeza” e arrumação do material de estudo, criando hábito mínimo de ordem.

Utilize Ferramentas Simples:

Mesmo de forma básica, adote calendário ou planner (Google Calendar, planilha) para registrar prazos e compromissos.

Programe Revisões Periódicas:

Realize revisões semanais para ajustar e atualizar a organização, garantindo que ela evolua conforme as demandas do semestre.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta **Ordem** enfrentam desafios na gestão de suas atividades, o que pode comprometer eficiência e cumprimento de prazos. Contudo, a implementação gradual de hábitos organizacionais e o uso de ferramentas simples podem melhorar a estrutura do ambiente de estudo, promovendo rotina mais produtiva e facilitando o acesso aos materiais essenciais para o sucesso acadêmico.

CONSCIENCIOSIDADE – FEEDBACKS
**FEEDBACK – ORDEM – Nível Médio (Graduandos do Centro de
Tecnologia/UFSM)**

Definição

A faceta Ordem, em nível médio, caracteriza-se por um equilíbrio entre a necessidade de organização e a flexibilidade para lidar com as demandas do curso. O graduando tende a adotar práticas organizacionais básicas, como manter materiais em ordem e utilizar algum tipo de planejamento, mas pode alternar períodos de maior estruturação com momentos de adaptação conforme as circunstâncias. Essa postura possibilita boa gestão das atividades sem tornar o planejamento excessivamente rígido ou, ao contrário, descuidado.

Características

- **Organização Moderada:**
Geralmente mantém materiais, anotações e espaço de estudo razoavelmente organizados, ainda que possa haver lapsos pontuais em períodos de maior pressão.
- **Uso Parcial de Ferramentas de Planejamento:**
Faz uso de agendas, planners ou aplicativos de organização para acompanhar atividades e prazos, mas nem sempre de forma contínua ou detalhada.
- **Planejamento Flexível:**
Procura estruturar rotinas e dividir tarefas, mas adapta o cronograma conforme surgem novas demandas ou imprevistos.
- **Alternância entre Estrutura e Adaptação:**
Consegue equilibrar momentos de rigor organizacional com períodos em que prioriza a execução prática e a resolução de urgências.

Vantagens Potenciais

- **Gestão Eficiente do Tempo:**
O nível intermediário de organização permite bom controle dos prazos e adaptação a mudanças sem perda significativa de produtividade.
- **Redução de Estresse:**
A estrutura básica favorece clareza nas tarefas, evitando acúmulo

desnecessário de pendências e minimizando ansiedade.

- **Flexibilidade para Demandas Variáveis:**

A capacidade de ajustar o grau de organização conforme o contexto permite respostas rápidas a situações inesperadas.

Dificuldades Potenciais

- **Lapsos de Organização em Picos de Atividade:**

Pode experimentar períodos de desordem ou esquecimento de compromissos quando há acúmulo de tarefas ou pressões simultâneas.

- **Tendência à Procrastinação Pontual:**

Nos momentos em que a organização é deixada em segundo plano, pode haver adiamento de tarefas importantes.

- **Dependência de Situações Externas:**

O grau de ordem pode variar de acordo com a rotina do semestre, tornando difícil manter padrão estável ao longo do tempo.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Estabelecimento de Rotinas Simples:**

Crie rotinas diárias ou semanais mínimas para revisão de materiais, atualização de cronogramas e organização do espaço de estudo.

- **Utilização de Ferramentas Práticas:**

Adote ferramentas que sejam fáceis de usar e possam ser integradas à rotina sem exigir esforço excessivo de manutenção.

- **Checklists e Revisões Semanais:**

Implemente listas de tarefas semanais para priorizar demandas e evitar o acúmulo de pendências.

- **Ajuste Periódico de Estratégias:**

Reavalie periodicamente o sistema de organização para corrigir possíveis falhas e adaptar métodos ao volume de trabalho de cada etapa do curso.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Ordem conseguem equilibrar organização e flexibilidade, favorecendo a eficiência sem tornar a rotina excessivamente rígida. Ao investir em rotinas básicas e revisões regulares, é possível aprimorar ainda mais a gestão do tempo e das tarefas, tornando o percurso acadêmico mais produtivo e menos suscetível a imprevistos e sobrecarga.

CONSCIENCIOSIDADE – FEEDBACKS

FEEDBACK – SENSO DE DEVER – Nível Alto (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta **Senso de Dever** refere-se ao sentimento de responsabilidade e obrigação de cumprir metas e compromissos acadêmicos — prazos de projetos, reuniões de equipe, provas e apresentações em seminários. Em nível alto, o graduando demonstra forte comprometimento com o cronograma de estudos e atividades, mantendo regularidade mesmo diante de cansaço ou desmotivação.

Características

Comprometimento Consistente:

Cumprir horários de leitura, laboratório ou escrita mesmo quando está cansado(a) ou pouco motivado(a).

Resistência à Procrastinação:

Evita adiar tarefas; pontualidade é vista como obrigação pessoal.

Seriedade com Metas Acadêmicas:

Leva a sério metas de produção (páginas de relatório, linhas de código, exercícios resolvidos), mantendo disciplina elevada.

Prioridade nas Responsabilidades:

Mesmo diante de convites atraentes, prioriza metas diárias de estudo e projeto.

Vantagens Potenciais

Regularidade e Produtividade:

Forte senso de dever garante cumprimento de prazos e progresso contínuo nas disciplinas e no TCC.

Desenvolvimento de Hábitos Consistentes:

Disciplina fortalece rotinas de estudo e escrita, essenciais ao sucesso acadêmico.

Conquista de Resultados:

Ao priorizar metas, atinge resultados concretos, como relatórios concluídos e notas acima da média.

Dificuldades Potenciais

Rigidez Excessiva:

O alto senso de dever pode gerar inflexibilidade e estresse quando surgem imprevistos ou mudanças no cronograma.

Possível Sobrecarga:

Pressão para cumprir todas as obrigações pode causar desgaste físico e mental, afetando o equilíbrio trabalho–descanso.

Estratégias e Dicas Gerais

Incorpore Pausas Programadas:

Reserve períodos de descanso no cronograma e encare-os como parte essencial da rotina para evitar sobrecarga.

Planeje “Folgas Planejadas”:

Após etapas importantes (entrega de relatório, prova final, apresentação de protótipo), conceda-se pequenos intervalos para recuperar energia.

Reavalie Periodicamente o Cronograma:

Faça revisões regulares e ajuste prazos e metas, mantendo equilíbrio entre rigor e flexibilidade para lidar com imprevistos.

Conclusão

Graduandos com nível alto da faceta **Senso de Dever** demonstram forte compromisso com metas e obrigações acadêmicas, favorecendo produtividade e avanço contínuo. Contudo, equilibrar disciplina com descanso e flexibilidade é essencial para evitar rigidez excessiva e desgaste, garantindo progresso sustentável ao longo do curso.

CONSCIENCIOSIDADE – FEEDBACKS
FEEDBACK – SENSO DE DEVER – Nível Baixo (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Senso de Dever, em nível baixo, caracteriza-se pela dificuldade em cumprir compromissos e responsabilidades acadêmicas de forma consistente. Essa postura pode levar à procrastinação e ao não cumprimento de prazos importantes, prejudicando a regularidade dos estudos e o avanço de projetos ou TCC.

Características

Falta de Comprometimento Consistente:

Pode deixar de cumprir horários de estudo ou laboratório, mesmo quando a tarefa é essencial, devido à desmotivação ou cansaço.

Tendência à Procrastinação:

Adia tarefas e metas, mostrando relutância em manter cronograma rígido.

Baixa Prioridade das Metas Acadêmicas:

Não leva a sério compromissos e prazos estabelecidos, prejudicando organização e continuidade do trabalho.

Distração com Outras Atividades:

Prioriza convites ou atividades não relacionadas ao curso, deixando de lado responsabilidades essenciais.

Vantagens Potenciais

Maior Flexibilidade:

A ausência de senso de dever rigoroso pode dar liberdade para explorar novas abordagens e ajustar a rotina de forma espontânea.

Redução de Pressão:

Menor pressão para cumprir prazos rígidos pode diminuir estresse imediato, permitindo ambiente de estudo menos tenso.

Dificuldades Potenciais

Ineficiência na Gestão do Tempo:

Desorganização e adiamento das tarefas podem resultar em perda de prazos e acúmulo de atividades.

Comprometimento do Progresso Acadêmico:

Falta de compromisso dificulta a formação de hábitos consistentes de estudo e escrita, atrasando projetos.

Isolamento e Baixa Responsabilidade:

Postura desmotivada pode afetar colaboração em equipe e autoavaliação contínua.

Estratégias e Dicas Gerais

Crie um “Contrato de Estudos”:

Formalize um compromisso consigo ou com um colega, definindo metas mínimas e revisando progresso regularmente.

Utilize Lembretes e Ferramentas de Monitoramento:

Use alarmes, agendas ou apps para acompanhar progresso diário/semanal, mantendo senso de responsabilidade ativo.

Divida as Tarefas em Metas Menores:

Estabeleça objetivos reduzidos (ex.: escrever 300 palavras ou revisar dois exercícios) para criar sucessos cumulativos que reforcem a sensação de conquista.

Busque Apoio Externo:

Conte com incentivo de colegas, veteranos ou professores para manter foco e responsabilidade, reforçando a importância de cumprir prazos.

Conclusão

Graduandos com nível baixo da faceta Senso de Dever enfrentam desafios na formação de hábitos consistentes e na observância de prazos, o que compromete o progresso acadêmico. Implementar metas menores, utilizar lembretes e fortalecer o

compromisso por meio de parcerias pode transformar a falta de disciplina em estímulo para melhorar produtividade e avanço contínuo.

CONSCIENCIOSIDADE – FEEDBACKS
FEEDBACK – SENSO DE DEVER – Nível Médio (Graduandos do Centro de Tecnologia/UFSM)

Definição

A faceta Senso de Dever, em nível médio, caracteriza-se pelo cumprimento das principais responsabilidades acadêmicas, porém com flexibilidade para adaptar rotinas conforme o contexto. O graduando geralmente se esforça para cumprir prazos e metas, mas pode ajustar o planejamento diante de imprevistos, cansaço ou necessidade de lazer. Essa postura demonstra compromisso, mas permite reequilibrar demandas acadêmicas e pessoais.

Características

- **Comprometimento Moderado:**
Costuma cumprir os horários de estudo e as principais obrigações acadêmicas, mas pode flexibilizar rotinas quando necessário.
- **Adaptação a Situações Especiais:**
Prioriza as metas mais importantes, mas permite-se adiar ou reorganizar tarefas secundárias diante de convites, cansaço ou outras demandas.
- **Gestão Razoável do Tempo:**
Consegue evitar atrasos frequentes, mas pode enfrentar dificuldades em manter disciplina total durante períodos mais longos ou em fases menos exigentes do curso.
- **Equilíbrio entre Disciplina e Flexibilidade:**
Busca manter regularidade, alternando momentos de rigor com outros de concessão para preservar bem-estar e motivação.

Vantagens Potenciais

- **Maior Sustentabilidade:**
O equilíbrio entre compromisso e flexibilidade favorece manutenção do desempenho acadêmico sem gerar desgaste ou excesso de rigidez.
- **Capacidade de Ajuste:**
Facilidade para adaptar cronogramas e prioridades diante de imprevistos ou mudanças na rotina.

- **Redução do Estresse:**

A permissão para reequilibrar tarefas e lazer contribui para saúde mental, prevenindo sobrecarga.

Dificuldades Potenciais

- **Oscilações na Produtividade:**

A alternância entre disciplina e flexibilidade pode resultar em variações de rendimento ao longo do semestre, especialmente em fases de menor motivação.

- **Risco de Acúmulo de Pendências:**

Ao flexibilizar tarefas secundárias, pode haver acúmulo de pequenas pendências, exigindo esforço concentrado para regularizar tudo antes dos prazos finais.

- **Necessidade de Monitoramento:**

Exige atenção constante para que a flexibilidade não leve à procrastinação excessiva ou perda de foco em metas importantes.

Estratégias e Dicas Gerais

- **Planejamento com Prioridades:**

Classifique as tarefas em “essenciais” e “flexíveis”, dedicando-se com rigor às primeiras e adaptando as demais conforme a semana.

- **Revisão Regular do Cronograma:**

Realize ajustes semanais no planejamento, reavaliando prazos e redistribuindo tarefas de acordo com a realidade do momento.

- **Pausas e Lazer Programados:**

Inclua momentos de descanso e atividades prazerosas como parte da rotina, evitando sensação de culpa ao flexibilizar horários.

- **Monitoramento das Pendências:**

Utilize checklists e registros para controlar a evolução das tarefas e evitar o acúmulo de demandas não resolvidas.

Conclusão

Graduandos com nível médio da faceta Senso de Dever conseguem equilibrar o

cumprimento de responsabilidades acadêmicas com a flexibilidade necessária para preservar saúde mental e bem-estar. O ajuste regular das rotinas e a definição clara de prioridades ajudam a manter o progresso sustentável, sem rigidez excessiva ou negligência das obrigações essenciais.

Parabéns por concluir o **Programa de Autoconhecimento para Graduandos!**

Este programa foi desenvolvido para ajudá-lo(a) a aprofundar o conhecimento sobre si mesmo(a), identificar fragilidades e fortalezas e promover um desenvolvimento acadêmico e pessoal contínuo durante sua jornada na graduação do **Centro de Tecnologia da UFSM**.

As atividades realizadas fortalecem o autoconhecimento, ajudando-o(a) a enfrentar desafios acadêmicos com mais confiança e equilíbrio. Esperamos que as reflexões e estratégias apresentadas contribuam para uma experiência universitária enriquecedora e alinhada aos seus objetivos pessoais e profissionais.

Sugestões

- **Revisão Regular**

Releia este programa periodicamente para refletir sobre seu progresso e identificar novas áreas de crescimento.

- **Aplicação Prática**

Utilize os insights obtidos para implementar mudanças concretas em sua rotina de estudos e na vida pessoal.

- **Rede de Apoio**

Busque apoio de colegas, mentores e profissionais de saúde mental sempre que necessário.

- **Aprendizado Contínuo**

Mantenha-se aberto(a) a novas experiências e aprendizagens, cultivando atitude proativa em relação ao seu desenvolvimento.

Lembre-se: **autoconhecimento é uma jornada contínua**. Cada passo em direção a uma compreensão mais profunda de si mesmo(a) contribui para uma trajetória acadêmica mais alinhada aos seus valores e metas.

Desejamos que sua caminhada como graduando(a) seja repleta de sucesso, crescimento e realizações. **Boa sorte em sua jornada!**

Notas Finais

Este programa é um recurso complementar à sua formação. Se sentir necessidade de apoio psicológico adicional, procure orientação profissional para garantir seu bem-estar emocional ao longo do curso.

Contato

Dúvidas ou feedback sobre o programa? Entre em contato:

- **E-mail:** psi.renatofavarin@gmail.com.br
- **WhatsApp:** +55 55 99179-5039

Agradecimentos

Agradecemos por dedicar seu tempo e esforço a este programa. Seu compromisso com o autodesenvolvimento é essencial para o sucesso na graduação.