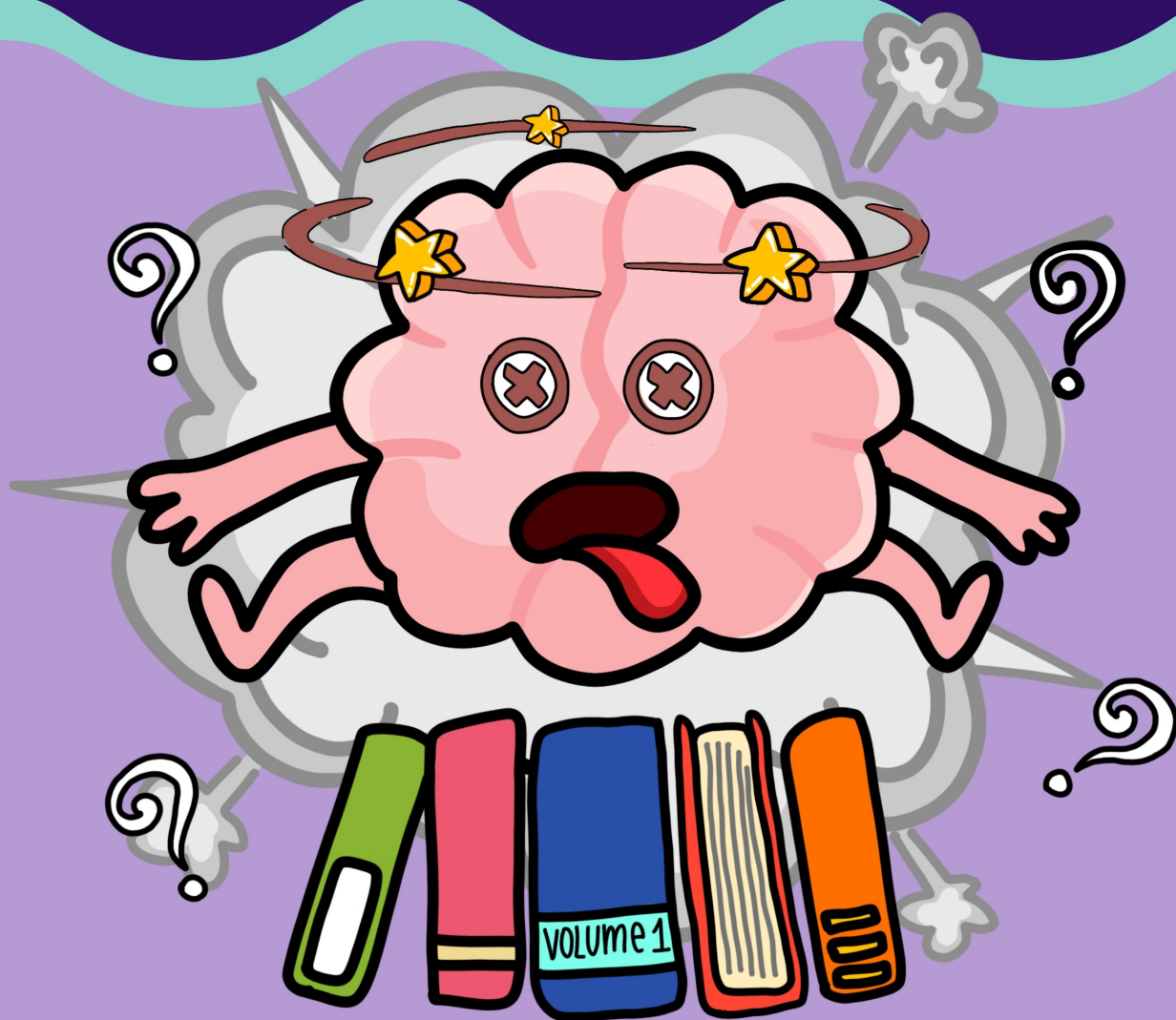


# MÉTODOS DE ESTUDO

## PARA QUEM ESTÁ PERDIDO E NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR



(FUNCIONA COM PREGUIÇOSOS  
E PROCRASTINADORES)

Material produzido por @resumi.apedagogia e @enfer.resumida

# SOBRE O RESUMI A PEDAGOGIA

Oie estudante, tudo bem? Nós somos o **Resumi a Pedagogia** (@resumi.apedagogia), e nosso objetivo com esse material é tornar o seu estudo mais produtivo e que realmente te faça aprender e revisar de forma facilitada. Quando um resumo é bem feito, nós conseguimos de fato compreender o assunto estudado com mais facilidade e rapidez, e esse é o nosso intuito! E tomar a decisão de ajudar outras pessoas a facilitarem seus estudos pra alcançar seus **objetivos acadêmicos e profissionais**, nos trouxe e TE trouxe até aqui, e nós ficamos **MUITO FELIZES** por isso! Nosso desejo é que através dos nossos resumos você possa alcançar patamares maiores e realizar seus objetivos!



**ANTES DE COMEÇAR SEU ESTUDO, LEIA COM ATENÇÃO!**



Este conteúdo destina-se exclusivamente a exibição privada. É proibida toda forma de reprodução, distribuição ou comercialização do conteúdo.

**Qualquer meio de compartilhamento, seja por google drive, torrent, mega, whatsapp, redes sociais ou quaisquer outros meios se classificam como ato de pirataria, conforme o art. 184 do Código Penal.**

Caso haja pirataria do material, o cliente registrado no produto estará sujeito a responder criminalmente, conforme o artigo 184 do Código Penal com pena de 3 meses a 4 anos de reclusão ou multa de até 10x o valor do produto adquirido (segundo o artigo 102 da Lei nº 9.610).

Se você gostou do conteúdo e acha que ele pode ajudar outras pessoas, **indique o material e nosso site, mas não compartilhe** ou divida esse material com terceiros, afinal, você também pagou por ele. Nos esforçamos muito e damos o nosso melhor para te proporcionar um material de qualidade e descomplicado, por favor, **pedimos apenas que respeite nosso trabalho e cumpra a lei!**

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO	04
PROCASTINAÇÃO	05
COMO SUPERAR A PROCASTINAÇÃO	07
DOPAMINA	13
OS TIPOS DE 4 TEMPERAMENTOS	18
OS MAPAS MENTAIS	24
RESUMOS	29
POMODORO	33
FLASH CARDS	35
SIMULADO DE PROVAS	40
CADERNO DE ERROS	45
PALÁCIO DA MEMÓRIA	52
DICAS PARA MELHORAR O FOCO	54
INDICAÇÃO DE APLICATIVOS	56
REFERÊNCIAS	60



**SE VOCÊ ESTÁ VENDO ESSA MENSAGEM**, SIGNIFICA QUE VOCÊ DEU UM PASSO IMPORTANTE PARA DAR UM **UP** NOS ESTUDOS E ENFIM MUDAR DE VIDA.

**LEMBRE-SE QUE A PARTE ESSENCIAL NÃO ENGLOBA SOMENTE OS MÉTODOS E SIM A SUA FORÇA DE VONTADE EM GANHAR CONHECIMENTO, POIS OS MÉTODOS SERVEM PARA FACILITAR O PROCESSO DE APRENDIZADO.**

VOCÊ ADQUIRIU ESSE E-BOOK COM O INTUITO DE APRENDER SOBRE OS MÉTODOS DE ESTUDO, **MAS EU ESPERO DE VOCÊ MAIS DO QUE ISSO**, POR ISSO, ESTOU LHE ENTREGANDO MAIS DO QUE VOCÊ ESPERAVA.

**SIM... ACREDITE NISSO!**

PORTANTO, EU NÃO SÓ ESTOU TE ENTREGANDO OS MÉTODOS DE ESTUDO, MAS TAMBÉM INFORMAÇÕES IMPORTANTÍSSIMAS **PARA O SEU DESENVOLVIMENTO PESSOAL**, POIS, DE NADA ADIANTA APRENDER INÚMEROS MÉTODOS SE VOCÊ NÃO TRATAR AS BARREIRAS QUE TE IMPEDEM DE CHEGAR EM SEU PROGRESSO PESSOAL E PROFISSIONAL.

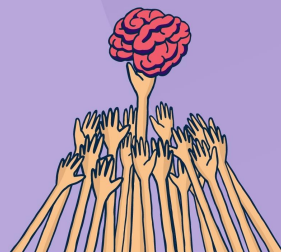
É EXATAMENTE SOBRE ESSAS BARREIRAS QUE VAMOS FALAR NESSES PRIMEIROS CAPÍTULOS.

**EU VOU ABRIR OS SEUS OLHOS** PARA AS BARREIRAS QUE TE IMPEDEM DE CONQUISTAR O QUE VOCÊ ALMEJA, BARREIRAS QUE EU ACREDITO QUE NÃO SÓ VOCÊ, MAS QUASE TODOS TÊM E, O PIOR DE TUDO... **AS PESSOAS NÃO TÊM CONSCIÊNCIA DISSO!**

ESTOU FAZENDO ISSO PORQUE EU QUERO QUE VOCÊ TERMINE A LEITURA E **SAIA UMA PESSOA MELHOR DO QUE ERA ANTES** DE LER ESSE E-BOOK.

**EU ESTOU TE ENTREGANDO** AS INFORMAÇÕES QUE VOCÊ PRECISA, MAS A SUA TRANSFORMAÇÃO **VAI DEPENDER EXCLUSIVAMENTE DE VOCÊ.**

**LEMBRE-SE QUE CONHECIMENTO É PODER!**



## RECEBO MUITAS PERGUNTAS COMO ESSA:

"ESTOU SEM ÂNIMO PARA ESTUDAR, O QUE VOCÊ INDICARIA PARA QUE EU CONSIGA ME DEDICAR AOS ESTUDOS?"

AÍ EU RESPONDO: "SE EU TE DISSER QUE TEM UM LIVRO MILAGROSO QUE FEZ EU ME DEDICAR AOS ESTUDOS E QUE ESSE LIVRO CONTÉM 2000 PÁGINAS, VOCE IRIA LER?"

POR ISSO, ANTES DE COMEÇAR A FALAR DOS MÉTODOS, EU QUERO TRATAR UM MAL QUE TODOS NÓS TEMOS E PRECISAMOS COMBATER A CADA DIA:

# A PROCRASTINAÇÃO!



DEVEMOS COMEÇAR POR ELA PORQUE É A **RAIZ DO PROBLEMA DA MAIORIA DAS PESSOAS** E É JUSTAMENTE ELA QUE TE FAZ PERDER BOAS OPORTUNIDADES NA VIDA.

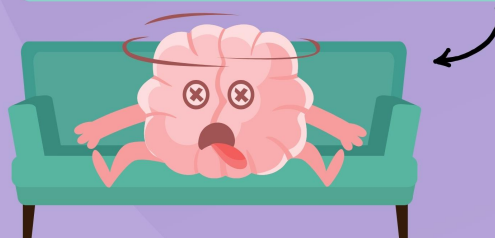
SE VOCÊ NÃO TRATAR ESSE PROBLEMA, DE NADA ADIANTA SABER INÚMEROS MÉTODOS DE ESTUDO.



PARA TRATARMOS DA PROCRASTINAÇÃO, DEVEMOS IDENTIFICAR O CAUSADOR DO PROBLEMA E EU ESTOU AQUI PARA DAR NOME AOS BOIS!

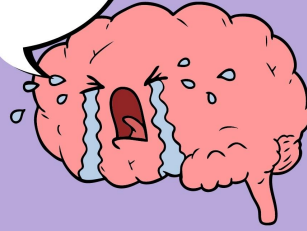


O VERDADEIRO CULPADO DE VOCÊ FICAR SE SABOTANDO PARA NÃO SAIR DA ZONA DE CONFORTO É ESSE SAFADINHO AQUI Ó:



É VERDADE ESSE BILETE.

MAS ELE NÃO FAZ ISSO POR MAL OU PORQUE QUER TE PREJUDICAR.



É PARA O SEU BEM.



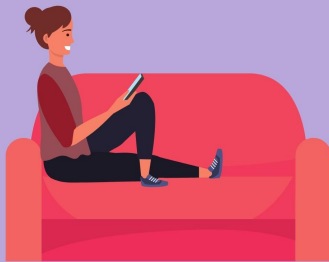
ELE FAZ ISSO POR CAUSA DE UM MECANISMO DE SOBREVIVÊNCIA QUE TODOS NÓS TEMOS.

COMO DIZ O FILÓSOFO JAIMINHO:

É QUE EU QUERO EVITAR A FADIGA



O CÉREBRO VAI QUERER TE POUPAR DE TODA AÇÃO OU DECISÃO QUE TE FAÇA GASTAR ENERGIA.



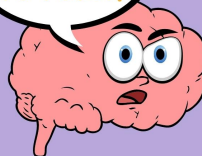
ELE SEMPRE VAI PROCURAR TE LIVRAR DE QUALQUER DESCONFORTO, COMO TRABALHAR, ESTUDAR, FAZER UMA FAXINA... E DESSA FORMA, ELE VAI TE FAZER FICAR À VONTADE NO CELULAR O DIA TODO, POR EXEMPLO...

UM DOS PROBLEMAS É QUE, JUSTAMENTE ESSE MECANISMO DE DEFESA DO CÉREBRO, TE FAZ PERDER VÁRIAS OPORTUNIDADES, POIS ELE QUER TE DEIXAR SEMPRE NA ZONA DE CONFORTO.



A ÚNICA FORMA DE VOCÊ PARAR DE PROCRASTINAR É TER CONSCIÊNCIA DO PORQUÊ VOCÊ PROCRASTINA TANTO E FAZER O QUE DEVE SER FEITO MESMO NÃO QUERENDO, POIS AGORA VOCÊ JÁ SABE O MOTIVO DA SUA FALTA DE VONTADE.

ESTUDAR?  
TÔ FORA!



SÓ PORQUE  
VOCÊ NÃO  
QUER, AGORA  
EU VOU!



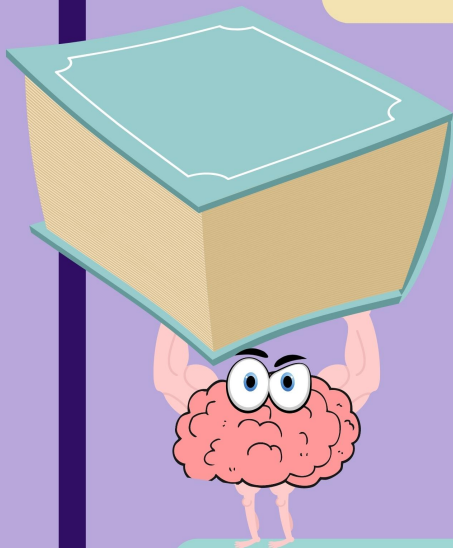
#TAPAGO!



## COMO SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO?

IDENTIFIQUE AS DISTRAÇÕES QUE COMPROMETEM A SUA PRODUTIVIDADE!

O PRIMEIRO PASSO PARA ENTENDER COMO SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO É RECONHECER O QUE TE FAZ PROCRASTINAR E SE LIVRAR DISSO, COMO AQUELAS "OLHADINHAS" NAS REDES SOCIAIS QUE LEVAM HORAS...



SE A INTERNET, TELEVISÃO OU O BARULHO SÃO OS MAIORES VILÕES, DESLIGUE O CELULAR OU O MANTENHA LONGE DE VOCÊ DURANTE OS ESTUDOS. CONVERSE FRANCAMENTE COM OS PARENTES SOBRE A IMPORTÂNCIA DO SILÊNCIO PARA O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO.

E, CLARO, NÃO SE PREOCUPE: ENQUANTO VOCÊ TRABALHA, OS SEUS AMIGOS E O SEU FEED DE NOTÍCIAS NÃO IRÃO A LUGAR ALGUM, MUITO PROVAVELMENTE SUA SÉRIE FAVORITA TAMBÉM CONTINUARÁ DISPONÍVEL NA NETFLIX

**EU TE ESPERO. A SÉRIE SÓ VAI SER CANCELADA NA 6 TEMPORADA.**



## NÃO ESPERE PELA TAL DA DISPOSIÇÃO

A DESCULPA "DEIXE PARA AMANHÃ O QUE VOCÊ NÃO PODE FAZER HOJE" JÁ NÃO COLA MAIS. A REALIDADE É QUE VOCÊ POSSUI PRAZOS, AS SUAS ATIVIDADES NÃO SE REALIZARÃO SOZINHAS E É BEM PROVÁVEL QUE AMANHÃ VOCÊ ESTARÁ TÃO INDISPOSTO QUANTO HOJE.

MUITAS VEZES, ACREDITAMOS QUE MOTIVAÇÃO É FAZER COISAS QUE TEMOS VONTADE DE FAZER, NO ENTANTO, A MAIORIA DAS PESSOAS QUE PARA NÓS PARECEM DISPOSTAS E PRODUTIVAS, NA VERDADE CONSTRUÍRAM UMA SÉRIE DE HÁBITOS E OS SEGUEM FIELMENTE DIA APÓS DIA.

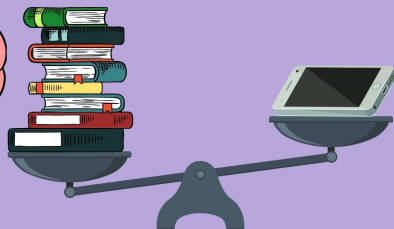
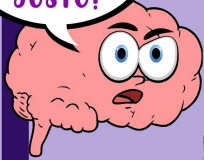


PARA CRIAR ESSES HÁBITOS VOCÊ PRECISA PARAR DE CRIAR DESCULPAS PARA SI MESMO E DAR O PRIMEIRO PASSO, MESMO QUE ESTEJA COM "DOR DE CABEÇA" OU QUE TENHA "BRIGADO COM A NAMORADA NA NOITE PASSADA". DEPOIS DE REALIZAR A PRIMEIRA PENDÊNCIA DO DIA, VOCÊ SE SENTIRÁ BEM MAIS DISPOSTO E MOTIVADO PARA AS PRÓXIMAS.

## CRIE RECOMPENSAS PARA AS SUAS TAREFAS

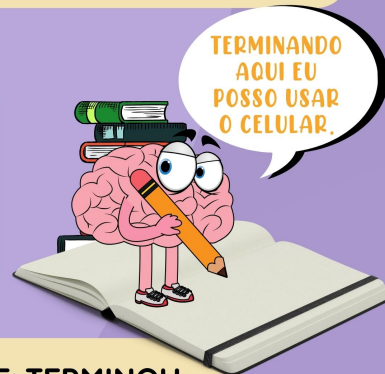
QUANDO ESTAMOS ESTUDANDO, É NATURAL FICARMOS REFLETINDO SOBRE O QUE PODERÍAMOS ESTAR FAZENDO EM VEZ DE DAR DURO. PARALELAMENTE, TAMBÉM SABEMOS QUE AS RECOMPENSAS SÓ VIRÃO EM TROCA DESSE ESFORÇO.

NÃO ESTÁ  
PARECENDO  
JUSTO!

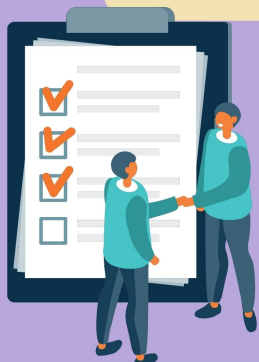


AINDA QUE NÃO PAREÇA, DURANTE O TEMPO TODO NOSSO CÉREBRO AVALIA AS VANTAGENS E DESVANTAGENS ENTRE SE ESFORÇAR OU RELAXAR, NA CABEÇA DE UM ESTUDANTE ISSO NÃO PODERIA SER DIFERENTE.

NO LIVRO "O PODER DO HÁBITO", QUERIDINHO DOS EXECUTIVOS E EMPREENDEDORES EM 2015, O AUTOR MOSTRA QUE O SEGREDO PARA MUDAR HÁBITOS NOCIVOS E EVITAR A PROCRASTINAÇÃO É FOCAR NAS RECOMPENSAS FUTURAS.



TRADUZINDO PARA A REALIDADE DO ESTUDANTE: TERMINOU AQUELE TÃO SOFRIDO ESTUDO? SE RECOMPENSE COM ALGO QUE QUER HÁ MUITO TEMPO.



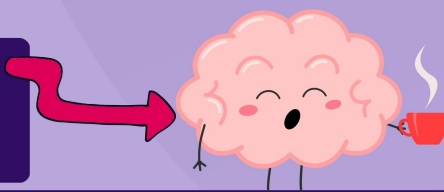
PENSE NOS OBJETIVOS QUE VOCÊ TEM NA VIDA E COMO CUMPRIR ESSAS ATIVIDADES TE AJUDARÁ A LONGO PRAZO. POR EXEMPLO: TODO O CRONOGRAMA DE ESTUDO CONCLUÍDO = MAIS CHANCES DE PASSAR NAQUELE CONCURSO = AQUELE EMPREGO TÃO SONHADO!

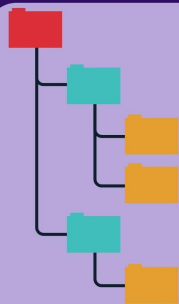
DÊ VALOR AS SUAS TAREFAS DE ACORDO COM O IMPACTO QUE ELAS TERÃO NA SUA VIDA. TE GARANTO QUE ELAS SE TORNARÃO MAIS PRAZEROSAS COM O PASSAR DO TEMPO.

## CONTE COM A AJUDA DA BOA E VELHA AGENDA

OU DO CALENDÁRIO DO CELULAR, DE UM APLICATIVO GERENCIADOR DE TEMPO, DOS POST-ITS... NÃO IMPORTA QUAL FERRAMENTA VOCÊ UTILIZA, JAMAIS CONFIE INTEIRAMENTE NA SUA MEMÓRIA. ELA VAI TE TRAIR.

É SERIO, NÃO  
CONFIE NELE!!!





PARA SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO, É NECESSÁRIO TER O MÍNIMO DE ORGANIZAÇÃO, POR ISSO, ANOTE TUDO O QUE VOCÊ PRECISA FAZER, DE PREFERÊNCIA EM LISTAS, POR ORDEM DE IMPORTÂNCIA, PRAZO OU DA FORMA MAIS ADEQUADA PARA A OCASIÃO.

O IDEAL É CRIAR UMA LISTA REALISTA, IMPONDO CERTOS LIMITES E TRANSFORMANDO-A EM ALGO PRODUTIVO. AFINAL, NÃO ADIANTA DEFINIR COMO PRIMEIRA TAREFA DO DIA A ENTREGA DAQUELE E-BOOK QUE VOCÊ VEM ADIANDO POR SEMANAS. COMECE POR TAREFAS MAIS SIMPLES.

## ENGANE A VOCÊ MESMO

COMO JÁ DEMONSTRAMOS, PARA ACABAR COM A PROCRASTINAÇÃO É PRECISO MUDAR OS HÁBITOS, MAS TAMBÉM É VERDADE QUE NEM SEMPRE A DISCIPLINA É A MELHOR HABILIDADE DE UM PROCRASTINADOR.



O SEGREDO É CAMINHAR POUCO A POUCO, CRIANDO UMA ROTINA QUE VÁ ENGANANDO O SEU "EU PREGUIÇOSO", COMO:

- ACORDAR TODOS OS DIAS EM UM HORÁRIO FIXO;
- CRIAR UM PERÍODO DE INÍCIO E FIM DA PRODUÇÃO DE TAREFAS;
- TROCAR AQUELA NAVEGADA NAS REDES SOCIAIS PELA MANHÃ POR UM EXERCÍCIO DE 15 MINUTOS;
- MUDAR O PIJAMA POR UMA ROUPA QUE USARIA FORA DE CASA;
- TRABALHAR EM UM ESPAÇO DIFERENTE DO HABITUAL.

ESSES PEQUENOS TRUQUES SÃO UMA FORMA DE DIZER AO SEU CORPO E A SUA MENTE QUE A SUA REALIDADE NÃO É MAIS A MESMA E QUE MUDANÇAS MAIORES VIRÃO.

## NÃO PLANEJE TANTO O FUTURO



A MAIOR DESCULPA DE UM PROCRASTINADOR É ACREDITAR QUE NO FUTURO SERÁ UMA PESSOA MELHOR. ELE VIVE PLANEJANDO O QUE FARÁ AMANHÃ, COMO TERÁ MÁXIMA PERFORMANCE NA PRÓXIMA SEMANA OU COMO VAI MUDAR DE VIDA NO ANO QUE VEM.

MAS, VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR QUE O FUTURO QUE VOCÊ SONHA, NA VERDADE, É O HOJE? SEM MUDANÇAS, O “VOCÊ DO FUTURO” SERÁ IGUAL AO DE AGORA, MAS TALVEZ AINDA MAIS FRUSTRADO PELO QUE NÃO REALIZOU.

MAS NÃO ADIANTA FICAR CHORANDO PELO LEITE DERRAMADO, PORTANTO, O MAIOR SEGREDO PARA SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO ESTÁ EM RECONHECER QUE ÀS VEZES PLANEJAMOS DEMAIS APENAS PARA TER UMA DESCULPA PARA NÃO AGIR.



## SEJA GENTIL CONSIGO MESMO

COMO VOCÊ VIU, SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO NÃO É UMA TAREFA FÁCIL, É PRECISO TER PACIÊNCIA NESTA MISSÃO. VOCÊ PODE ATÉ PENSAR QUE PARA VENCER ESSE MAL É PRECISO SER BASTANTE RIGOROSO COM SUAS PRÓPRIAS ATITUDES E SENTIMENTOS, MAS ISSO NÃO É O QUE A CIÊNCIA DIZ, SABIA?

UMA PESQUISA PUBLICADA PELO BPS (BRITISH PSYCHOLOGICAL SOCIETY) APONTOU QUE QUANTO MAIS DISPOSTO VOCÊ ESTIVER A SE PERDOAR PELO SEU HÁBITO DE PROCRASTINAR, MAIS PROPENSO VOCÊ ESTARÁ A SUPERÁ-LO.

ISSO ACONTECE PORQUE, AO ENTENDER QUE A PROCRASTINAÇÃO É COMUM NA VIDA DE QUALQUER PESSOA, A COMPREENSÃO DOS SEUS PRÓPRIOS ATOS AJUDA A CORTAR OS PRINCIPAIS MOTIVOS DESSE MAU HÁBITO PELA RAIZ: PERFECCIONISMO E MEDO DE COMETER FALHAS.

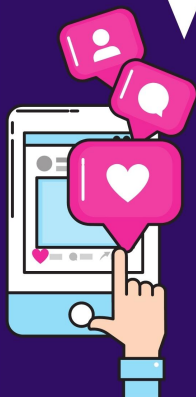
IMAGINE VOCÊ SEM PODER UTILIZAR (...). FAZ COM QUE VOCÊ SE SINTA ANSIOSO OU EM PÂNICO, COM ABSTINÊNCIA E SENSAÇÃO DE VAZIO. INDIVÍDUOS DIZEM SENTIR UMA VONTADE CADA VEZ MAIOR (E ÀS VEZES INCONSCIENTE) DE USAR (...) PARA OBTER AQUELE NÍVEL INCRÍVEL DE PRAZER. NÃO IMPORTA ONDE. NA FILA DO BANCO, NA SALA DE ESPERA DE UMA CONSULTA OU EM CASA, PODENDO OCORRER INCLUSIVE NA PRESENÇA DE FAMILIARES OU AMIGOS SEM QUE OCORRA INTERAÇÃO COM OS USUÁRIOS QUE ESTÃO AO LADO...

O TRECHO ACIMA PODE SER A DESCRIÇÃO DE UM **VICIADO EM DROGAS**. MAS SERÁ QUE VOCÊ SE ENCAIXA NESSE PERFIL SE TROCARMOS "DROGAS" POR "REDES SOCIAIS", "CELULAR" OU "JOGOS ELETRÔNICOS". LEIA NOVAMENTE O TEXTO E INSIRA QUALQUER UMA DESSAS PALAVRAS LOGO APÓS OS TRECHOS (...) QUE ESTÃO EM **ROSA** NO TEXTO.



SE VOCÊ SE IDENTIFICOU COM O TEXTO ACIMA, É PORQUE **VOCÊ PRECISA MAIS DO QUE NUNCA LER ESSE E-BOOK**, ACREDITE, VOCÊ É UM VICIADO EM (...) CONTINUE LENDO QUE JÁ TE EXPLICO!

QUEM NUNCA PERDEU INÚMERAS HORAS EM LIKES NO INSTAGRAM, JOGOS ON-LINES, FILMES OU SÉRIES E DEPOIS SE SENTIU MAL PORQUE TINHA COISAS IMPORTANTES PARA FAZER MAS NÃO CONSEGUIU PARAR PORQUE NADA PARECIA MAIS INTERESSANTE NO MOMENTO?



**ESSA EXPERIÊNCIA DE DISTRAÇÃO JÁ SE TORNOU ALGO NATURAL E ACEITÁVEL EM NOSSA SOCIEDADE.**



**TÁ... MAS ENTÃO QUAL O PROBLEMA NISSO? O QUE A CIÊNCIA PODE NOS DIZER SOBRE?**

BOM... NOS ANOS 50, **DOIS CIENTISTAS MALUCOS** TIVERAM A IDEIA BIZARRA DE FAZER UM EXPERIMENTO QUE **VAI MUDAR A SUA PERCEPÇÃO SOBRE ESSE COMPORTAMENTO.**



ELES CONECTARAM ELETRODOS NO CÉREBRO DE RATOS EM REGIÕES QUE ESTIMULAM DIRETAMENTE O SEU CENTRO DE RECOMPENSA CEREBRAL, ATRAVÉS DE PEQUENOS IMPULSOS ELÉTRICOS QUE SIMULAVAM O PRAZER NATURAL DE ATIVIDADES BÁSICAS DE SOBREVIVÊNCIA (COMO SEXO E COMIDA).

A PARTIR DISSO, TREINARAM OS RATOS A ASSOCIAR, DESSA FORMA, **TODA VEZ QUE ELES APERTAVAM UMA PEQUENA ALAVANCA, RECEBIAM A RECOMPENSA DO IMPULSO ELÉTRICO.** O IMPULSO ELÉTRICO ERA TÃO PRAZEROSO E FÁCIL DE OBTER QUE OS RATOS **APERTARAM A ALAVANCA 2000 VEZES POR HORA,** IGNORANDO A FOME, A SEDE OU ATÉ MESMO A NECESSIDADE DE SE ACASALAR COM FÊMEAS DISPONÍVEIS, **SÓ PARANDO EM UM ÚNICO CASO: POR COMPLETA EXAUSTÃO.** ✓✓

**AGORA SUBSTITUA O BOTÃO DOS RATOS POR LIKES NAS REDES SOCIAIS, VITÓRIAS EM JOGOS OU PELAS SÉRIES QUE VOCÊ ASSISTE INCANSAVELMENTE POR HORAS.**

**É EXATAMENTE O MESMO MECANISMO: PRAZEROSAS DISTRAÇÕES INFINITAS DE FÁCIL ACESSO 24 HORAS / 7 DIAS POR SEMANA.**



UM NEUROTRANSMISSOR QUE EXPLICA PARTE DESSE COMPORTAMENTO COMPULSIVO SE CHAMA ✓✓



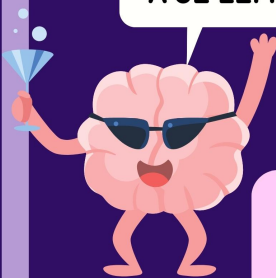
# DOPAMINA

DOPAMINA É UM NEUROTRANSMISSOR QUE ATUA EM DIVERSAS FRENTE E UMA DELAS É O SISTEMA DE RECOMPENSA: **É O CIRCUITO QUE É ATIVADO TODA VEZ QUE VOCÊ SENTE PRAZER.** ✓✓



**NESSAS HORAS É COMO SE O NOSSO CÉREBRO NOS DESSE UM PRÊMIO E DECLARASSE:**

**"PARABÉNS, ISSO FOI BOM! FAÇA DE NOVO! INCLUSIVE VOU AJUDÁ-LO A SE LEMBRAR DESSA SUA ATITUDE PARA REPETIR A DOSE EM BREVE".** ✓✓



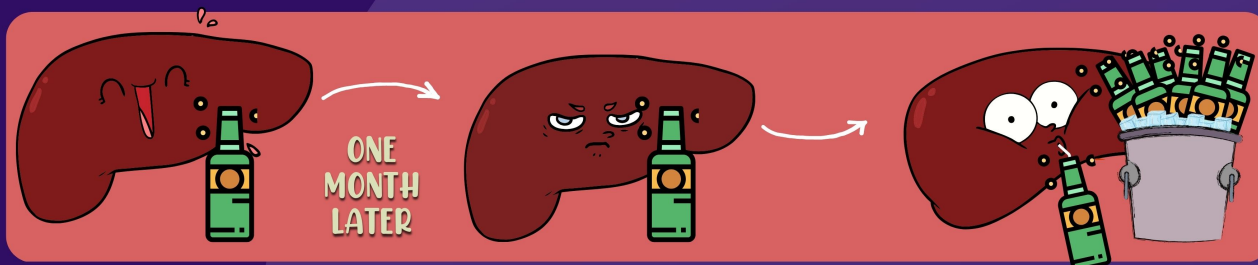
**QUANDO ESTAMOS FAZENDO ALGO QUE GOSTAMOS, O NOSSO CÉREBRO LIBERA PICOS DE DOPAMINA NOS DANDO A SENSAÇÃO DE PRAZER.**

QUANDO ESSES COMPORTAMENTOS NATURAIS **SÃO ESTIMULADOS EM EXAGERO,** SOMOS INUNDADOS POR QUANTIDADES ASTRONÔMICAS DE DOPAMINA EM UM CURTO ESPAÇO DE TEMPO. ✓✓



COMO CONSEQUÊNCIA DISSO, O NOSSO SISTEMA DE RECOMPENSA CEREBRAL SE TORNA SOBRECARGADO PARA LIDAR COM TANTOS ESTÍMULOS DE DOPAMINA, E ACABA TOMANDO UMA ATITUDE VITAL PARA REEQUILIBRAR O SISTEMA: ELE REDUZ A QUANTIDADE DE ABSORÇÃO DE DOPAMINA - ESSE MECANISMO É CHAMADO DE TOLERÂNCIA BIOLÓGICA.

É POR CAUSA DESSA TOLERÂNCIA QUE QUANDO AS PESSOAS COMEÇAM A BEBER CERVEJA, 1 LATA JÁ DÁ AQUELA ALEGRIA, MAS COM O TEMPO, ELAS PRECISAM DE MAIS E MAIS LATAS PARA CAUSAR A MESMA EMBRIAGUEZ.



AÍ É QUE MORA O PROBLEMA: QUANTO MENOR A SENSIBILIDADE DOS NEURÔNIOS, SERÃO NECESSÁRIOS ESTÍMULOS CADA VEZ MAIORES PARA DESPERTAR O SEU INTERESSE.

É AÍ QUE ENTRA A:

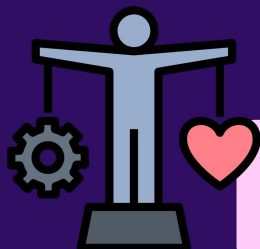
# HOMEOSTASE

HOMEOSTASE É O QUE O NOSSO CORPO FAZ O TEMPO TODO PARA ENTRAR EM EQUILÍBRIO.

SE O NOSSO CORPO ESTÁ EM EQUILÍBRIO, SIGNIFICA QUE ELE ESTÁ EM HOMEOSTASE.

POR EXEMPLO: SE VOCÊ NÃO TEM DIABETES, SIGNIFICA QUE A GLICOSE NO SEU SANGUE ESTÁ ENTRE 70 E 100, ELA ESTÁ EM EQUILÍBRIO, LOGO, ESTÁ EM HOMEOSTASE.

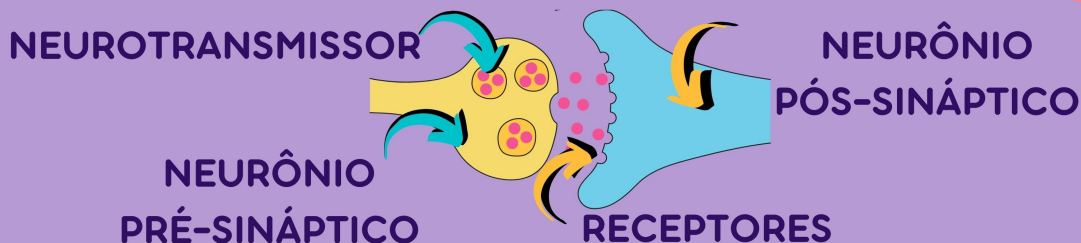
SE A TEMPERATURA ESTÁ ENTRE 35,5 °C A 36,9 °C SIGNIFICA QUE ESTÁ NORMAL, LOGO, ESTÁ EM HOMEOSTASE.



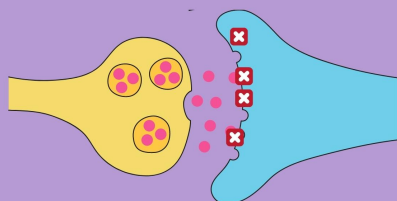
AGORA QUE VOCÊ ENTENDEU O QUE É HOMEOSTASE, VAMOS ENTENDER O QUE ESSA BELEZINHA FAZ.

QUANDO ESTAMOS RECEBENDO ALTAS QUANTIDADES DE DOPAMINA, O NOSSO CORPO ENTENDE QUE PRECISA TOMAR O CONTROLE DA PARADA, É AÍ QUE ENTRA A HOMEOSTASE.

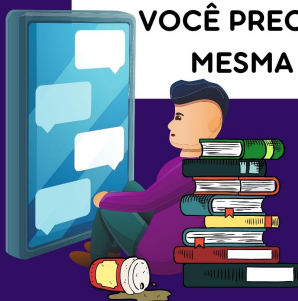
**MAS COMO ELA AGE?** ENTÃO... EXISTE UMA COISA EM NOSSO CÉREBRO CHAMADA "RECEPTORES", É POR ELES QUE RECEBEMOS OS ESTÍMULOS DE NEUROTRANSMISSORES COMO A DOPAMINA.



QUANDO OCORRE A HOMEOSTASE, É CONTROLADA A QUANTIDADE DE DOPAMINA QUE É RECEBIDA, DIMINUINDO O NÚMERO DE RECEPTORES.



O RESULTADO DISSO É QUE AO REALIZAR **UMA ATIVIDADE PRAZEROSA COM FREQUÊNCIA**, COMO JOGAR NO CELULAR, POR EXEMPLO, NO INÍCIO VOCÊ RECEBERÁ UMA QUANTIDADE X DE DOPAMINA, MAS FUTURAMENTE VOCÊ PRECISARÁ DE UM TEMPO MAIOR JOGANDO PARA ABSORVER A MESMA QUANTIDADE DE DOPAMINA QUE RECEBIA NO INÍCIO.



PORTANTO, TUDO QUE É MENOS ESTIMULANTE (COMO **ESTUDAR**), POR MAIS VALIOSO E PRIORITÁRIO QUE SEJA, VAI SER CONSIDERADO **CHATO E MONÓTONO PARA VOCÊ**.

POR ISSO QUE VÁRIAS PESSOAS RELATAM QUE NÃO CONSEGUEM LER, ESTUDAR, FOCAR EM SEUS PROJETOS, MEDITAR OU OUVIR DE VERDADE OUTRAS PESSOAS. **ISSO PORQUE ELAS ESTÃO VICIADAS EM COISAS QUE AS ESTIMULEM AO PRAZER.**



AO SE ACOSTUMAR COM ALTOS NÍVEIS DE DOPAMINA A PARTIR DAS DISTRAÇÕES MODERNAS, AS HABILIDADES SIMPLES QUE LIBERAM POUCAS QUANTIDADES DE DOPAMINA VIRA UM TÉDIO NA SUA VIDA. **QUEM TEM A PERDER COM ISSO É VOCÊ!**

**ENTENDEU POR QUE NÃO ADIANTA EU TE ENSINAR OS MÉTODOS DE ESTUDOS SEM TE APRESENTAR ESSES PROBLEMAS QUE PRECISAM SER RESOLVIDOS?**

ISSO NÃO É ALGO FÁCIL DE SER RESOLVIDO E EM ALGUNS CASOS EXTREMOS, É NECESSÁRIO AJUDA PROFISSIONAL. PORÉM, EXISTE UM MÉTODO CHAMADO "ABSTINÊNCIA PROGRAMADA DE ATIVIDADES ULTRA ESTIMULANTES", CONHECIDA COMO JEJUM DE DOPAMINA.

ESSE MÉTODO FOI CRIADO POR UM PSIQUIATRA CALIFORNIANO, DR. CAMERON SEPAH, ALGUNS ATÉ CONSIDERAM SER PSEUDOCIENTÍFICO, PORÉM, HÁ RELATOS DE PESSOAS QUE APLICARAM O MÉTODO E OBTIVERAM ÊXITO.



AO FAZER JEJUM PERIÓDICO DE ATIVIDADES VICIANTE QUE LHE EXIGEM GRANDES QUANTIDADES DE DOPAMINA, O SEU SISTEMA DE SENSIBILIDADE SE EQUILIBRA, ASSIM, VOCÊ AUMENTA O SEU AUTOCONTROLE E **ATÉ ATIVIDADES QUE ATIVAVAM POUCA QUANTIDADE DE DOPAMINA, SE TORNAM INTERESSANTES DE NOVO.**

### 1º IDENTIFIQUE SEUS HÁBITOS PREJUDICIAIS

O COMEÇO DE TUDO É RECONHECER E ACEITAR A EXISTÊNCIA DE UM VÍCIO. VOCÊ SABE QUE ELE ESTÁ PRESENTE QUANDO SENTE ESSES 3 SENTIMENTOS:

**ANGÚSTIA:** VOCÊ SE INCOMODA COM O QUANTO VOCÊ FAZ ISSO.

**PERDA DE COGNIÇÃO OU EQUILÍBRIO EMOCIONAL:** QUANDO PREJUDICA O SEU DESEMPENHO NOS ESTUDOS OU PROFISSIONAL E A HARMONIA DE SUAS RELAÇÕES PESSOAIS.

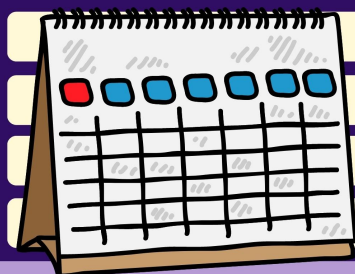
**COMPULSÃO:** QUANDO VOCÊ TENTA REDUZIR, MAS NÃO CONSEGUE TER CONTROLE.

### 2º FOCUE EM REDUZIR APENAS HÁBITOS PREJUDICIAIS

NÃO É RENUNCIAR QUALQUER ATIVIDADE ESTIMULANTE COMO SE A VILÃ DA HISTÓRIA FOSSE A DOPAMINA, MAS APENAS HÁBITOS COMPULSIVOS E PROBLEMÁTICOS NA SUA VIDA.

### 3º DETERMINE UM CALENDÁRIO DE JEJUM

FAÇA UM AGENDAMENTO ESTRATÉGICO EM QUE VOCÊ SE PRIVARÁ DE HÁBITOS VICIANTE EM MOMENTOS DE DESCANSO OU SEM TRABALHO, O QUE FACILITA AS SUAS CHANCES DE SUCESSO EM FICAR LONGE DE ALGUM VÍCIO.



EX: 1 A 4 HORAS NO FIM DE TODO DIA

1 DIA INTEIRO POR FIM DE SEMANA

1 FIM DE SEMANA INTEIRO POR TRIMESTRE

1 SEMANA INTEIRA POR ANO

**NÃO PRECISA SEGUIR À RISCA ESSE AGENDAMENTO,  
MAS O IMPORTANTE É QUE APLIQUE SE POSSÍVEL.**

#### **4º DETERMINE LIMITES DE USO**

EX: FICAR NO CELULAR 15 A 30 MINUTOS APÓS  
TERMINAR OS ESTUDOS DA FACULDADE.

**5º OBSERVE E APRENDA COM OS SEUS IMPULSOS DURANTE O JEJUM.**  
PERMITA SENTIR A ANSIEDADE PARA VOCÊ INVESTIGAR  
COMO ESTÁ SEU MUNDO INTERNO NO MOMENTO.

### **COMO FAZER ISSO?**

**1. SURFE NO IMPULSO SEM SE ENTREGAR** COM O ESPÍRITO DE NÃO JULGAMENTO  
E RETORNE NORMALMENTE A ATIVIDADE QUE VOCÊ ESTAVA FAZENDO ANTES.

**2. ANOTE EM UMA AGENDA** QUANTOS IMPULSOS SURGEM E TAMBÉM OS  
PENSAMENTOS E SENTIMENTOS QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO NO MOMENTO.  
**A IDEIA É IDENTIFICAR OS PADRÕES REPETIDOS** QUE VÃO TE DAR UM INSIGHT  
DAS SITUAÇÕES E EMOÇÕES QUE ESTÃO LHE CAUSANDO OS IMPULSOS.

**A CAPACIDADE DE AVALIAR E RECONHECER OS PRÓPRIOS SENTIMENTOS É A  
CHAVE**, PORQUE APESAR DA DISCIPLINA DE ABSTINÊNCIA APAGAR AS  
CHAMAS A CURTO PRAZO, **SOMENTE ATRAVÉS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL  
É QUE ESSES MAUS HÁBITOS PODEM SER ALIVIADOS A LONGO PRAZO.**

NO FIM DO DIA, O CENTRO DESSA PRÁTICA É: QUE AO APRENDER COM NOSSAS  
COMPULSÕES, NÓS POSSAMOS ENTRAR EM UM ESTADO DE CONSCIÊNCIA  
AVANÇADO MENOS AGITADO E PERCEBER TUDO À NOSSA VOLTA COM MAIS  
SENSIBILIDADE, QUE ATIVIDADES SIMPLES COMO LER, ESCREVER, OBSERVAR E  
CURTIR A NATUREZA POSSAM SER REAPRECIADAS PELA VERDADEIRA BELEZA  
QUE TÊM E QUE POSSAMOS VALORIZAR A SABEDORIA DO SILÊNCIO QUE JÁ  
ESTAVA DENTRO DE NÓS ESPERANDO PARA SER DESCOBERTA.

AGORA QUE VOCÊ JÁ CONHECE MELHOR O CÉREBRO E OS VÍCIOS  
DA MODERNIDADE, EU QUERO QUE VOCÊ CONHEÇA OS...



# 4 TIPOS DE TEMPERAMENTOS

VOCÊ CERTAMENTE JÁ OUVIU (OU ATÉ PODE TER DITO) QUE “FULANO TEM TEMPERAMENTO FORTE” OU “CICLANO TEM UM TEMPERAMENTO MAIS TRANQUILO”. NOSSO TEMPERAMENTO PODE DIZER MUITAS COISAS AO NOSSO RESPEITO E ENTENDÊ-LO É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA.

QUANDO NOS CONHECEMOS E ENTENDEMOS COMO FUNCIONAMOS DE FATO, CONSEGUIMOS COMPREENDER O MUNDO E, PRINCIPALMENTE, AS PESSOAS À NOSSA VOLTA. POR ISSO, O AUTOCONHECIMENTO FAZ PARTE DA EVOLUÇÃO E TRANSFORMAÇÃO DE CADA SER HUMANO. DEVEMOS ESTAR SEMPRE ATENTOS A TUDO O QUE NOS RODEIA E COMO PENSAMOS E AGIMOS EM RELAÇÃO A CADA SITUAÇÃO QUE NOS É COLOCADA.

## O QUE É TEMPERAMENTO?

O PRIMEIRO ESTUDIOSO A CRIAR UMA TEORIA PARA EXPLICAR O TEMPERAMENTO HUMANO FOI HIPÓCRATES - CONSIDERADO O PAI DA MEDICINA. DE LÁ PARA CÁ, O TEMPERAMENTO SE TORNOU OBJETO DE ESTUDO DE VÁRIAS ÁREAS DA CIÊNCIA, DENTRE ELAS A PSICOLOGIA E A FILOSOFIA. E O QUE ESTES ESTUDOS DIZEM SOBRE O TEMPERAMENTO?



PARA A CIÊNCIA, O TEMPERAMENTO NADA MAIS É QUE UM CONJUNTO DE TENDÊNCIAS E CARACTERÍSTICAS QUE DETERMINAM O COMPORTAMENTO DOS INDIVÍDUOS. COM BASE NO TEMPERAMENTO - QUE PARA MUITOS ESTUDIOSOS, É ALGO INATO - É QUE CADA SER HUMANO TEM A SUA PERCEPÇÃO DO MUNDO, DESENVOLVE HABILIDADE E CRIA SEUS PRÓPRIOS VALORES.

MAS, QUAIS SÃO OS TIPOS DE COMPORTAMENTO EXISTENTES? LISTEI AQUI OS 4 TIPOS MAIS COMUNS. QUAL DELES SERÁ O SEU?





# COLÉRICO



OS COLÉRICOS, APESAR DE TODA A ESPERTEZA QUE APRESENTAM, NÃO SÃO ALUNOS BRILHANTES. DEVIDO À FALTA DE PACIÊNCIA. SUAS MENTES CURIOSAS PASSAM POR CIMA DAS COISAS, FAZENDO LEITURAS RÁPIDAS E, CONSEQUENTEMENTE, ÀS VEZES NÃO SÃO BONS ESCRITORES. GOSTAM DE SEMPRE PERGUNTAR O “PORQUÊ” DAS COISAS E APRESENTAM CERTA DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO, QUANDO SE DESVIAM DO ASSUNTO EM PAUTA, É COMPLICADO VOLTAREM A SE CONCENTRAR.

OS COLÉRICOS, POR SEREM PURO FOGO E PURA ADRENALINA. ESTÃO SEMPRE EM AÇÃO. PRECISA-SE, DESTA FORMA, APRENDER A TER PACIÊNCIA, COISA MUITO RARA PARA ESTE GRUPO. COM SEU TEMPERAMENTO OPOSTO, OS FLEUMÁTICOS, **DEVEM DESCOBRIR A VIRTUDE DA PACIÊNCIA, A ESPERAR UM POUCO E A REFLETIR ANTES DE AGIR.**



## DICAS DE ESTUDOS PARA UM COLÉRICO

ELE É O BOM! DIZ QUE VAI ESTUDAR ATÉ VIRAR O PRÓPRIO JIRAYA DO ASSUNTO, PORÉM, ARREFECE SE O FOGO APAGA. COMO SER UM ESTUDANTE SÉRIO SENDO ASSIM? COM ESSA VIBRAÇÃO DOMINADORA?

- VISUALIZE-SE DENTRO DA SITUAÇÃO QUE VOCÊ QUER QUE O ESTUDO TE DÊ. ESTÁ ESTUDANDO PARA CONCURSO? IMAGINE E DESCREVA O QUE ESTE CARGO PODE TE DAR. ESTÁ FAZENDO AS AULAS DA FACULDADE? DESCREVA A PESSOA QUE VOCÊ QUER SE TORNAR COM ESSAS AULAS.
- ESTUDE REALIZANDO. FAÇA ANOTAÇÕES, PRIORIZE OS EXERCÍCIOS. VEJA A COISA ACONTECENDO NA SUA FRENTE.



# FLEUMÁTICO



OS FLEUMÁTICOS PRECISAM DE ATIVIDADES QUE DUREM POUCO TEMPO, VÃO SER CONSIDERADOS BONS ESTUDANTES SE CONSEGUIREM VENCER SUA VONTADE NATA DE FICAR ADIANDO AS COISAS. NÃO GOSTAM DE LONGOS PROJETOS, POIS ELES EXIGEM TEMPO E ISSO É ALGO QUE ELES NÃO GOSTAM DE DEDICAR, TÊM BOA MEMÓRIA E SE INCENTIVADOS E MOTIVADOS A APRENDER, PODEM SE TORNAR MUITO INTELIGENTES, SUAS MENTES SÃO CAPAZES DE ANALISAR E DEDUZIR. TRABALHAM MELHOR SOBRE PRESSÃO, APESAR DE NÃO ASSUMIREM ISSO.

OS FLEUMÁTICOS TENDEM A SE ACOMODAR FACILMENTE FRENTE ÀS SITUAÇÕES. SÃO AQUELES DE QUEM SE DIZ QUE “TANTO FAZ QUE A ÁGUA CORRA PARA CIMA QUANTO PARA BAIXO”. A ACOMODAÇÃO É O MAIOR PROBLEMA DESTE GRUPO, FICAM MUITO NA ZONA DE CONFORTO E SE COLOCAM POUCO EM AÇÃO. NÃO SOFREM MUITO, MAS TAMBÉM NÃO AGEM. NÃO VIVEM GRANDES DRAMAS, SUAS EMOÇÕES SÃO MORNAS. **PRECISAM APRENDER A SE COLOCAR MAIS EM AÇÃO COM OS DE TEMPERAMENTO OPOSTO AO SEU, OS COLÉRICOS.**



## DICAS DE ESTUDOS PARA UM FLEUMÁTICO

VOCÊ É DE BOAS, ADEQUA-SE ÀS CIRCUNSTÂNCIAS E SABE QUE TUDO ESTÁ BEM QUANDO ACABA BEM. COMO SER UM ESTUDANTE SÉRIO COM ESSE JEITINHO DESENCANADO QUE VOCÊ TEM?

- ESTABELEÇA EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA OBJETIVOS CONCRETOS.  
EXEMPLO: VOU FAZER ESTA LISTA DE MATEMÁTICA PARA TIRAR NOTA MÁXIMA NA PROVA; OU: VOU IMITAR ESTES ESCRITORES PARA IMPRESSIONAR O CRUSH.

- ESTABELEÇA FORMAS PRÁTICAS DE SERVIR COM AQUILO QUE VOCÊ SABE.





# SANGUÍNEO



OS DE TEMPERAMENTO SANGUÍNEO, SE MOTIVADOS, PODEM VIR A SER BONS ALUNOS, POIS NÃO SÃO BONS ESTUDANTES, MAS SÃO BRILHANTES, MESMO SENDO INQUIETOS E INDISCIPLINADOS. QUALQUER COISA PODE DISTRÁI-LO, SEU INTERESSE PELAS COISAS É DE CURTA DURAÇÃO, É MUITO DIFÍCIL PARA ELES SE CONCENTRAREM POR MUITO TEMPO EM ALGUMA COISA E ESTE FATOS FAZ DESPERDIÇAR O GRANDE POTENCIAL QUE POSSUEM.

OS SANGUÍNEOS, POR SEREM CARISMÁTICOS, SIMPÁTICOS E DIVERTIDOS, SÃO INTERESSADOS POR TUDO E ACABAM FICANDO NA SUPERFÍCIE DE TODOS OS ASSUNTOS. SÃO POUCO CONCENTRADOS, TUDO OS INTERESSAM, MAS SE CANSAM DOS ASSUNTOS E PULAM PARA OUTRO FOCO DE INTERESSE RAPIDAMENTE.

SÃO ALUNOS MUITO INTELIGENTES, APRENDEM FÁCIL, MAS NÃO CONSEGUEM SER PERSISTENTES NOS ESTUDOS, POIS UM SIMPLES RUÍDO OS DISTRAI, **PRECISAM APRENDER A PROFUNDIDADE COM SEU TEMPERAMENTO OPOSTO, O MELANCÓLICO.**

## DICAS DE ESTUDOS PARA UM SANGUÍNEO

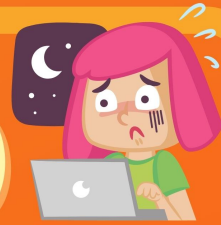
VOCÊ É UM AMÁVEL TRAPALHÃO. BEM-VINDO AO MUNDO DO 'QUERO FAZER TUDO DE UMA VEZ', MAS SÓ ATÉ A METADE. COMO SER UM ESTUDANTE SÉRIO SENDO ASSIM ESPECIAL COMO VOCÊ É?

- USE O MÉTODO POMODORO. PEGUE UM BLOCO DE 20 MINUTOS, ESTUDE POR 15 E FAÇA ALGUMA COISA QUE TE DISTRÁIA POR 5 MINUTOS, DEPOIS VOLTE A ESTUDAR.

- VOCÊ É AÉREO, EXIBIDO E FALASTRÃO, MAS ADORA SERVIR. ENTÃO, TENHA ALGUÉM QUE TE COBRE, FALE SOBRE O QUE VOCÊ ESTÁ ESTUDANDO E ESTUDE PARA ENSINAR.



# MELANCÓLICO



AS PESSOAS MELANCÓLICAS DESENVOLVEM BONS HÁBITOS DE ESTUDO, POIS GOSTAM DE APRENDER, SE INCENTIVADAS À LEITURA, POR EXEMPLO, DESENVOLVERÃO UM APETITE IMENSO PELOS LIVROS. ESSE GRUPO POSSUI MENTES AGUÇADAS, RETENTIVAS E INQUISITIVAS. POSSUI CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO, INDEPENDENTE DE QUALQUER BARULHO QUE ESTEJA ACONTECENDO AO SEU LADO, SÃO ESCRITORES DE QUALIDADE, DEVIDO À APTIDÃO QUE POSSUEM EM LEMBRAR DETALHES E FIGURAS MENTAIS DE CADA PALAVRA.

SÃO SELETIVOS COM OS ASSUNTOS QUE OS INTERESSAM, SEU GRANDE PROBLEMA É QUE SE TORNAM FACILMENTE PESADOS E TRISTES. **PRECISAM ADQUIRIR A ALEGRIA E A LEVEZA QUE LHE FALTAM, QUALIDADES BÁSICAS QUE ELES ENCONTRAM NO TEMPERAMENTO OPOSTO, O SANGUÍNEO.**

## DICAS DE ESTUDOS PARA UM MELANCÓLICO

AH, ESTE MUNDINHO GOSTOSO DA MINHA CABEÇA, DENTRO DO MEU QUARTO, ONDE NADA NEM NINGUÉM PODE ME ABALAR. AH, MAS NÃO IMPORTA O QUÃO 'TOP' SEJAM TEUS PENSAMENTOS, ELES JAMAIS SERÃO IGUAIS À REALIDADE IDEALIZADA PELO CRIADOR. VOCÊ TEM FOCO E CONSTÂNCIA, AGORA FALTA EXPANDIR O MUNDO AO SEU REDOR. COMO SER UM ESTUDANTE SÉRIO SE EU NÃO QUERO SAIR DE DENTRO DE MIM?

- PRESTE ATENÇÃO À REALIDADE. OBSERVE E ANOTE O QUE ACONTECE E APRENDE, MAIS DO QUE AS SUAS IMPRESSÕES E PENSAMENTOS.



- TENHA UM GRUPO DE ESTUDOS. TROQUE IDEIAS COM OUTRAS PESSOAS.

- MANTENHA A ARRUMAÇÃO DO ESPAÇO, MAS NÃO ESPERE O MOMENTO SAGRADO.

# CONCLUSÃO

NÃO HÁ ALGUÉM QUE TENHA UM TEMPERAMENTO PURO, EMBORA O MAIS COMUM É QUE HAJA A PREDOMINÂNCIA DE UM ÚNICO TEMPERAMENTO. SE VOCÊ LEU ATÉ AQUI, PODE TER PERCEBIDO CARACTERÍSTICAS SEMELHANTES ÀS SUAS EM MAIS DE UM TEMPERAMENTO – “A REALIDADE É MAIS COMPLEXA DO QUE TODAS AS CATEGORIAS ESPECULATIVAS”. ISTO SE DÁ PORQUE TODOS NÓS SOMOS CONSTITUÍDOS DOS QUATRO ELEMENTOS, CONTUDO, HÁ A PREDOMINÂNCIA – GERALMENTE – DE UM DELES.

UM OUTRO PONTO IMPORTANTE PARA APONTAR É QUE EXISTEM OS CHAMADOS “TEMPERAMENTOS MISTOS” E ESTES RESULTAM NA UNIÃO DAS CARACTERÍSTICAS DE DOIS TEMPERAMENTOS, SENDO QUE UM AINDA SE SOBREPÕE AO OUTRO.

A DESPEITO DESSAS INFORMAÇÕES, O TEMPERAMENTO É UMA ESTRUTURA IMUTÁVEL, PORTANTO, NÃO IMPORTA SE VOCÊ TEM UM ÚNICO TEMPERAMENTO QUE SE SOBRESSAIA SOBRE O RESTO OU SE POSSUI TEMPERAMENTO MISTO: ISTO NUNCA IRÁ MUDAR. O AMADURECIMENTO HUMANO CONSISTIRÁ NO ESFORÇO DE APRIMORAR AS CARACTERÍSTICAS CONVENIENTES A CADA SITUAÇÃO QUE NOS ENCONTREMOS E EM RESISTIR A DETERMINADOS IMPULSOS PROVENIENTES DO NOSSO TEMPERAMENTO EM DETERMINADAS OCASIÕES.

**OU SEJA,**

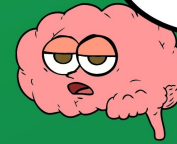
NÃO QUERO QUE FIQUE COMO AQUELAS PESSOAS QUE SE APOIAM EM SIGNOS, TEMPERAMENTOS OU 'SEI LÁ O QUE' PARA JUSTIFICAR OS SEUS DEFEITOS, QUERO QUE VOCÊ SE CONHEÇA O MÁXIMO POSSÍVEL PARA QUE POSSA FAZER BOM PROVEITO DE SUAS QUALIDADES E CORRIGIR OS SEUS DEFEITOS.

QUEM VOS ESCREVE É UM FLEUMÁTICO-SANGUÍNEO QUE PODERIA ESTAR EMPURRANDO COM A BARRIGA ESTE E-BOOK E **ESTAR FAZENDO UM LANCHINHO AGORA MESMO**, MAS NÃO! ESTOU AQUI A CADA DIA LUTANDO CONTRA MEUS DEFEITOS PARA QUE ATRAVÉS DESTA E-BOOK, VOCÊ POSSA CRIAR HÁBITOS SAUDÁVEIS!

# OS MÉTODOS DE ESTUDO

O TEMPO TODO SOMOS BOMBARDEADOS COM VÁRIAS INFORMAÇÕES AO DECORRER DO DIA, MAS NOSSO CÉREBRO SÓ "GUARDA" AQUILO O QUE ELE ACREDITA QUE PODE SER O MAIS IMPORTANTE.

SEM TEMPO, IRMÃO...



É COMO SE FOSSE UM PEN DRIVE QUE TEM UM LIMITE DE ARMAZENAMENTO DIÁRIO.

PORTANTO, O MÉTODO QUE VOU FALAR A SEGUIR REDUZ AS INFORMAÇÕES EM PALAVRAS-CHAVES PARA QUE VOCÊ CONSIGA RETER MELHOR O CONTEÚDO.

POR ISSO É QUE EU VOU COMEÇAR COM O MEU MÉTODO PREFERIDO



## OS MAPAS MENTAIS!

VOCÊ CONSEGUE ESTUDAR UMA VEZ E RETER PRATICAMENTE A MAIOR PARTE DO CONTEÚDO EM SUA MEMÓRIA.

VOCÊ VAI CONSEGUIR REUNIR AS INFORMAÇÕES MAIS IMPORTANTES DO QUE ESTUDOU.

RETENÇÃO DE CONTEÚDO:

FACILIDADE EM REVISÕES:

VOCÊ GANHA AGILIDADE NAS REVISÕES.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DESSE MÉTODO?

REUNIR INFORMAÇÕES ÚTEIS:

FACILIDADE PARA LEMBRAR:

VOCÊ TERÁ MAIS FACILIDADE EM LEMBRAR O QUE ESTUDOU.

# AQUI ESTÃO CINCO ELEMENTOS QUE SÃO ESSENCIAIS E DEVEM ESTAR PRESENTES NA CRIAÇÃO DO SEU MAPA MENTAL!

**1º - IDEIA CENTRAL:** TODO MAPA MENTAL SE INICIA COM UMA IDEIA CENTRAL, ESSA IDEIA É O "TEMA" DO MAPA MENTAL. DÊ INÍCIO AO MAPA MENTAL SEMPRE NO CENTRO DA FOLHA, PREFERENCIALMENTE NO FORMATO HORIZONTAL, DESSA MANEIRA, VOCÊ TERÁ MAIS ESPAÇO LIVRE PARA O DESENVOLVIMENTO DO SEU MAPA;

EXEMPLO:

1

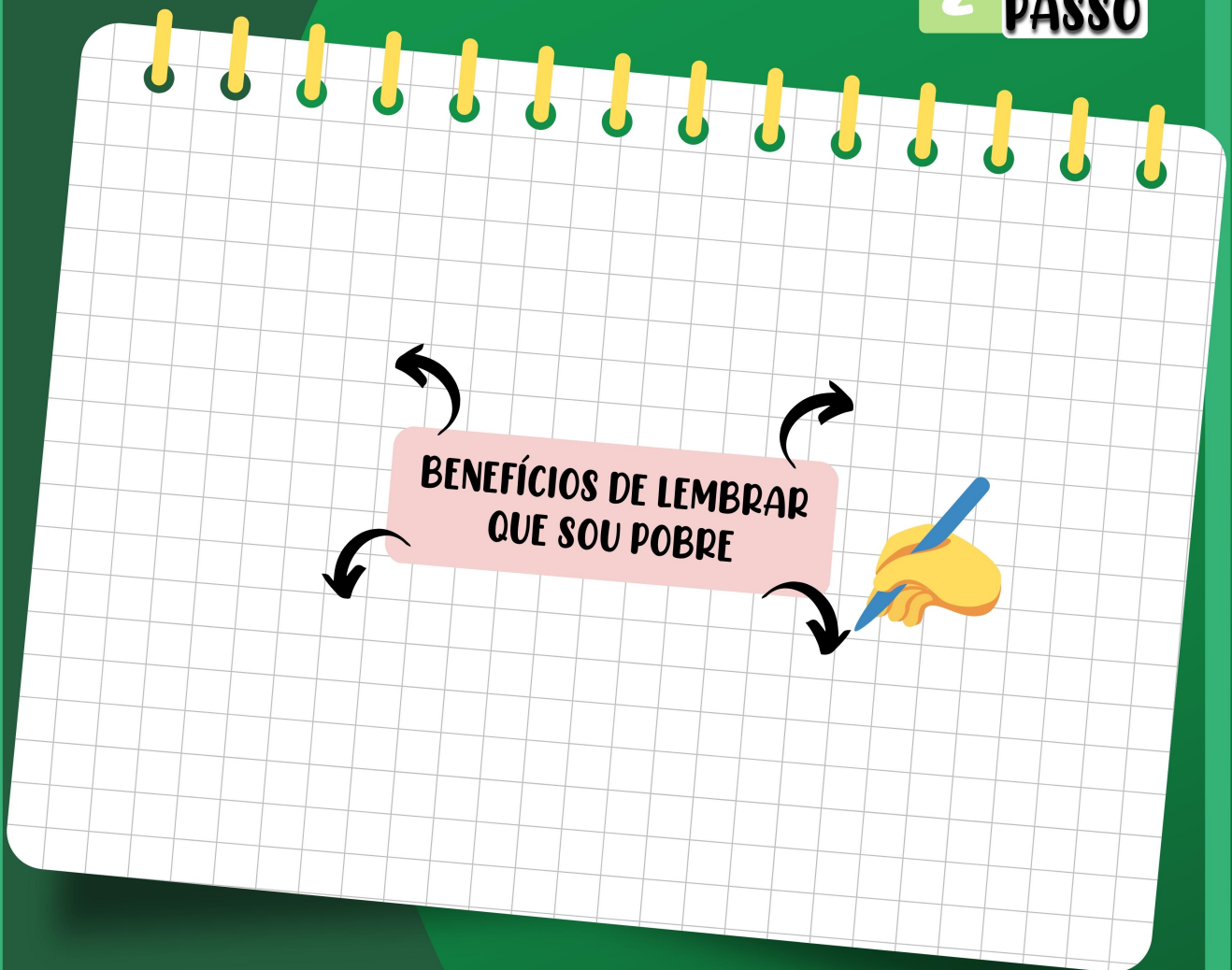
PASSO

BENEFÍCIOS DE LEMBRAR  
QUE SOU POBRE



**2º - RAMIFICAÇÕES:** ASSIM QUE DEFINIDA A IDEIA CENTRAL, COMECE A CRIAR AS RAMIFICAÇÕES (USANDO SETAS). ELAS SERÃO AS CONEXÕES ENTRE A IDEIA CENTRAL E AS IDEIAS SECUNDÁRIAS ASSIM POR DIANTE. PARA UM MELHOR ENTENDIMENTO, IMAGINE COMO UMA ÁRVORE E TODOS OS SEUS GALHOS INTERLIGADOS AO TRONCO;

**2** PASSO



**3º - PALAVRAS-CHAVES E IMAGENS-CHAVES:** AS PALAVRAS-CHAVES E IMAGENS-CHAVES SERÃO RESPONSÁVEIS PELA ATIVAÇÃO DA NOSSA MEMÓRIA, FAZENDO COM QUE NOSSO CÉREBRO ASSIMILE E MEMORIZE AS INFORMAÇÕES, SINTETIZANDO O CONTEÚDO. EVITE COLOCAR FRASES LONGAS NOS MAPAS MENTAIS, POIS O OBJETIVO DAS PALAVRAS-CHAVES E IMAGENS-CHAVES SÃO ATIVAR NOSSA MEMÓRIA E NÃO PASSAR INFORMAÇÃO COMPLETA;

### 3 PASSO



**4º - CORES:** PARA UMA MELHOR FACILIDADE DE COMPREENSÃO, UTILIZE CORES NOS MAPAS MENTAIS, ISSO PERMITIRÁ QUE NOSSO CÉREBRO TENHA MAIS ATENÇÃO AO MAPA MENTAL. É RECOMENDADO QUE DEFINA UMA COR PARA CADA RAMO PRINCIPAL, O CÉREBRO TERÁ UMA MELHOR ASSOCIAÇÃO;

## 4 PASSO



## 5 PASSO

FAÇA QUANTAS EDIÇÕES FOREM NECESSÁRIAS PARA TER MAPAS MENTAIS COMPLETOS E QUE POSSAM TE AJUDAR AO MÁXIMO A FIM DE ALCANÇAR OS SEUS OBJETIVOS.

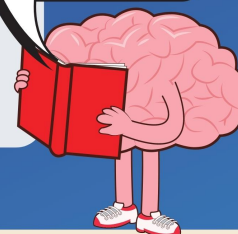
# RESUMOS <3

FAZER UM RESUMO DE CADA MATÉRIA É UMA MÃO NA RODA PARA A HORA DA PROVA! IMAGINE SE TODA VEZ QUE TIVESSE UMA PROVA, VOCÊ TIVESSE QUE ESTUDAR NOVAMENTE AQUELE LIVRO TÃO DENSO QUE DÁ PARA USAR COMO TRAVESSEIRO? O SEU LINDO E MARAVILHOSO CÉREBRO DEVE ESTAR POR DENTRO DIZENDO:

AO INVÉS DE TER QUE ESTUDAR TOOOODO O CONTEÚDO NOVAMENTE, BASTA CONSULTAR OS SEUS RESUMOS E VOCÊ LOGO LEMBRARÁ DE TODAS AS INFORMAÇÕES ADJACENTES.

<3

NEM A  
PAU!



POR ISSO, AO FAZER RESUMOS, É PRECISO EXERCITAR A SUA CAPACIDADE DE SÍNTESE E OBJETIVIDADE. AS PALAVRAS-CHAVE FAZEM PARTE DAS MELHORES MANEIRAS DE PRODUZÍ-LOS. DE NADA ADIANTA FAZER LIGAÇÕES COM TEXTOS ENORMES, PORQUE DEPOIS SERÁ DIFÍCIL DE CORRELACIONÁ-LAS COM OUTRA INFORMAÇÃO. NAS PALAVRAS-CHAVE CONSTAM SOMENTE AQUELAS INFORMAÇÕES REALMENTE IMPORTANTES, QUE FAZEM LIGAÇÕES EM SEU CÉREBRO COM OUTRAS INFORMAÇÕES TAMBÉM IMPORTANTES SOBRE O CONTEÚDO QUE VOCÊ JÁ ESTUDOU.

O MESMO VALE PARA OS RESUMOS DE LIVROS LITERÁRIOS. COPIAR O RESUMO DA INTERNET PODE ATÉ FAZER VOCÊ SABER SOBRE A HISTÓRIA DO LIVRO, MAS NÃO PERMITIRÁ A SUA COMPREENSÃO SOBRE A OBRA COMO UM TODO. O IDEAL É LER O LIVRO, FAZER O SEU PRÓPRIO RESUMO E SÓ DEPOIS DISSO, LER UM RESUMO ALHEIO. ASSIM VOCÊ PODERÁ TIRAR DÚVIDAS E TER ACESSO ÀS ANÁLISES DOS LIVROS SOB UMA VISÃO LITERÁRIA, COMPREENDENDO O AMBIENTE EM QUE FOI PRODUZIDA A OBRA.

## SIMBORA PARA O PASSO A PASSO!

# 1. FAÇA RESUMOS ENQUANTO LÊ O TEXTO ORIGINAL

PARA GARANTIR A MÁXIMA ABSORÇÃO E COMPREENSÃO DO TEXTO ORIGINAL, O RESUMO DEVE RELATAR EXATAMENTE AQUILO QUE ESTÁ SENDO TRANSMITIDO NO QUE VOCÊ ESTÁ LENDO/OUVINDO/ASSISTINDO, APENAS DE MANEIRA DIFERENTE E MAIS SUCINTA.

NÃO ESTÁ SEGURO DE QUE COMPREENDEU TODO O TRECHO APÓS A PRIMEIRA LEITURA? ENTÃO, LEIA-O DE NOVO E DE NOVO, QUANTAS VEZES FOREM NECESSÁRIAS, ATÉ QUE ELE FAÇA SENTIDO PARA VOCÊ. SOMENTE AÍ VOCÊ DEVE TENTAR RESUMI-LO E REFORMULÁ-LO! CASO CONTRÁRIO, COMETER ERROS DE INTERPRETAÇÃO E ACABAR FAZENDO RESUMOS INCORRETOS TORNA-SE UMA PERIGOSA POSSIBILIDADE.

DESSA MANEIRA, VOCÊ VAI RESUMIR COM O TEXTO AINDA FRESQUINHO NA SUA MEMÓRIA, PRESERVANDO TAMBÉM O DESENVOLVIMENTO NATURAL DO ASSUNTO E GARANTINDO UM RESUMO MAIS ORGANIZADO E EFICIENTE.

ANOTA AÍ:  
AVERIGUEI O  
MISTÉRIO.

OK! A VERY WAY  
MISTER YOU.

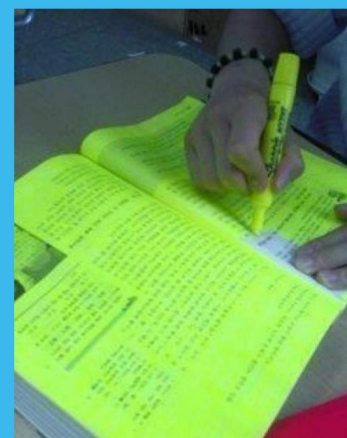


## 2. RESUMA DE VERDADE

MUITOS ESTUDANTES TÊM DIFICULDADES EM CONSEGUIR EFETIVAMENTE RESUMIR UM CONTEÚDO. ÀS VEZES, ELES PODEM ACABAR COM RESUMOS QUASE TÃO EXTENSOS QUANTO O ORIGINAL! ISSO, É CLARO, ACABA COM O PROPÓSITO DA ESTRATÉGIA DE ESTUDO.

PARA TANTO, É EFICIENTE TAMBÉM DESTACAR ALGUMAS PALAVRAS-CHAVE DO SEU RESUMO COM CANETA MARCA-TEXTO. ISSO GUIARÁ SUA COMPREENSÃO DO MATERIAL, ESPECIALMENTE SE VOCÊ QUISER APENAS DAR UMA ESTUDADA RÁPIDA FAZENDO UMA LEITURA DINÂMICA.

O RECOMENDADO É QUE O RESUMO TENHA CERCA DE 25%, OU 1/4, DA EXTENSÃO DO MATERIAL ORIGINAL. O PASSO 3 TE DÁ UMA IDEIA CLARA DE COMO VOCÊ PODE FAZER ISSO DE UMA FORMA MAIS FÁCIL.



### 3. USE SUAS PRÓPRIAS PALAVRAS

NÃO HÁ NECESSIDADE DE VOCÊ COPIAR O ESTILO DO AUTOR, OU ATÉ MESMO DE USAR PALAVRAS NO MESMO GRAU DE "DIFICULDADE" OU FORMALIDADE. MUITO PELO CONTRÁRIO! QUANTO MAIS VOCÊ USAR SUAS PRÓPRIAS PALAVRAS, MELHORES SERÃO SEUS RESUMOS PARA ESTUDAR.

AFINAL, ELES NÃO SÃO ÓTIMOS APENAS COMO MANEIRA DE REVISÃO POSTERIOR. OS PRÓPRIOS ATOS DE REPENSAR O TEXTO, BUSCAR OUTRAS FORMAS DE DIZER AQUILO E DE ESCREVER AS INFORMAÇÕES NO PAPEL OU COMPUTADOR, AJUDAM MUITO NA ABSORÇÃO E ENTENDIMENTO DO CONTEÚDO.



SENDO ASSIM, SERÁ POR MEIO DAS SUAS PALAVRAS QUE VOCÊ PODERÁ MONTAR RESUMOS QUE SOEM NATURAIS, COMPREENSÍVEIS E INTERESSANTES PARA OS SEUS ESTUDOS.

CASO HAJA ALGUMA FRASE MUITO ESPECÍFICA, EM QUE AS PALAVRAS DO AUTOR REPRESENTAM ABSOLUTAMENTE A MELHOR MANEIRA DE EXPLICAR TAL PONTO, COPIE-AS INTEGRALMENTE ENTRE ASPAS. AÍ, ANOTE DE ONDE VOCÊ TIROU O TRECHO PARA QUE, MAIS TARDE, POSSA VOLTAR A ENCONTRÁ-LO.

**3.5 COMO ÚLTIMO RECURSO, SE ESTIVER COM DIFICULDADE DE RESUMIR COM SUAS PALAVRAS, PENSE COMO SE ESTIVESSE ENSINANDO A ALGUÉM E ANOTE A SUA EXPLICAÇÃO.**



## PORÉM, HÁ QUEM DIGA QUE EXISTE UM MOMENTO IDEAL PARA FAZER OS RESUMOS.

VOCÊ NÃO PRECISA FAZER RESUMO SOBRE TUDO O QUE ESTUDA, MAS SIM DO QUE VOCÊ ESTÁ COM DIFICULDADE PARA ENTENDER E MEMORIZAR. PORTANTO, DEPOIS QUE VOCÊ LEU A MATÉRIA INTEIRA, FEZ SUAS REVISÕES PERIÓDICAS, EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO E QUESTÕES DE PROVAS, FAÇA UMA REVISÃO GERAL DESSA MATÉRIA VIA QUESTÕES PARA AÍ SIIIIIMMM, TER UMA NOÇÃO DO QUE SABE E NÃO SABE.

ANOTE O PERCENTUAL DE ACERTOS ENQUANTO FAZ ESSAS QUESTÕES DE CADA ASSUNTO. A PARTIR DISSO, TERÁ UM MAPA DO SEU APROVEITAMENTO EM CADA UM DESSES ASSUNTOS E VISUALIZARÁ SUAS FORÇAS E FRAQUEZAS.



O PRIMEIRO PASSO É IDENTIFICAR OS ASSUNTOS DE MAIOR DIFICULDADE E REVISÁ-LOS. A PARTIR DISSO, PODERÁ IDENTIFICAR ASSUNTOS QUE NÃO ENTRAM DE JEITO NENHUM NA CABEÇA E ANOTAR EM UM CADERNO DE RESUMOS SEPARADO E ORGANIZADO.

É IMPORTANTE QUE VOCÊ RELEIA ESSE CADERNO DE TEMPOS EM TEMPOS, A CADA SEMANA, OU A CADA DUAS OU TRÊS SEMANAS. O CADERNO DE RESUMOS É DINÂMICO, SE VOCÊ ESTIVER FAZENDO MAIS QUESTÕES E ERRANDO COISAS NOVAS, COLOQUE NO CADERNO E RISQUE AQUELES ASSUNTOS QUE JÁ ESTÃO DECORADOS E QUE SE TORNARAM FÁCEIS, A FIM DE NÃO PERDER TEMPO NA SUA RELEITURA.

OBS: ESSA DICA ACIMA VALE OURO EM!





# POMODORO

(QUE PODERIA SER PIZZADORO)



QUANDO AINDA ERA ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO, NO FINAL DOS ANOS 80, O EMPRESÁRIO ITALIANO FRANCESCO CIRILLO DESENVOLVEU UM HÁBITO DE ESTUDOS SIMPLES QUE MAXIMIZOU SUA PRODUTIVIDADE E REDUZIU A SENSAÇÃO DE ESGOTAMENTO.



ESSA PRÁTICA SE TORNOU UM DOS HACKS DE GERENCIAMENTO DE TEMPO MAIS ESTUDADOS E PRATICADOS NAS ÚLTIMAS DÉCADAS. SUA "TÉCNICA POMODORO" RECEBE O NOME DA PALAVRA ITALIANA PARA "TOMATE", PORQUE CIRILLO USAVA UM TIMER DE COZINHA EM FORMATO DE TOMATE ENQUANTO TRABALHAVA.

SEU HACK DE GERENCIAMENTO DE TEMPO TEM SIDO POPULAR DESDE OS ANOS 90, DEVIDO A SUA ENORME EFICÁCIA COMPROVADA PELAS MAIS DIVERSAS PESSOAS.



THE ITALIAN LIKE

## EU ADORO ESSA TÉCNICA!

# FOCA



SABE POR QUÊ? É UMA MÃO NA RODA QUANDO O ASSUNTO É FOCO, MAS ELA SÓ LHE TRARÁ, DE FATO, BENEFÍCIOS SE VOCÊ UTILIZÁ-LA DA MANEIRA CORRETA.

SABE AQUELES DIAS EM QUE ESTÁ DIFÍCIL MANTER O FOCO? TALVEZ VOCÊ ESTEJA CANSADO OU ANSIOSO. TALVEZ ESTEJA COM PREGUIÇA OU RECEOSO. SEJA LÁ O QUE FOR, TODOS NÓS PASSAMOS POR ISSO: O DEMÔNIO DA PROCRASTINAÇÃO SENTADINHO NO NOSSO OMBRO NOS FAZENDO PERDER TEMPO.

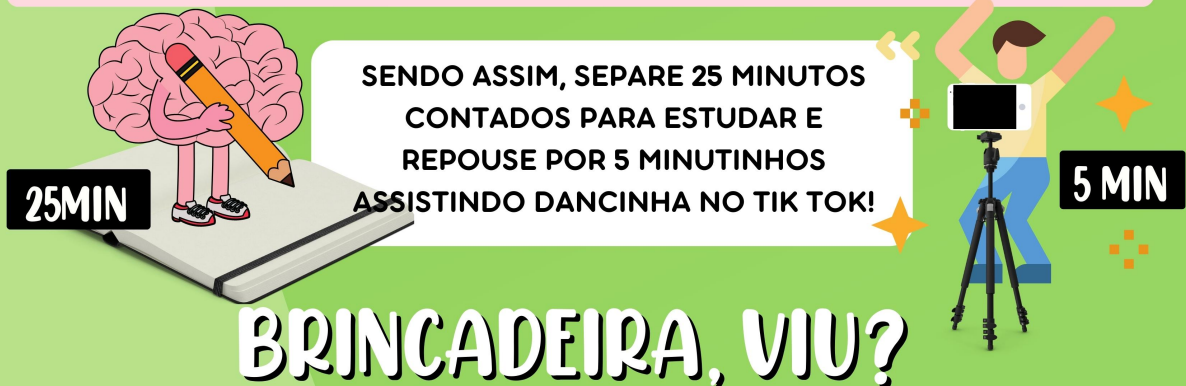
# COMO FUNCIONA:

UM POMODORO PODE SER QUALQUER INTERVALO MÉDIO DE TEMPO, TRADICIONALMENTE 25 MINUTOS, QUE DEVEM SER CONTADOS EM UM TEMPORIZADOR PROGRAMADO PARA O INTERVALO, COM ALARME INDICANDO O TÉRMINO. ESSE É O TEMPO QUE VOCÊ VAI SE DEDICAR ÀQUELA TAREFA INTEIRAMENTE E COM TOTAL CONCENTRAÇÃO. **COM TOTAL CONCENTRAÇÃO, VIU?**

DEPOIS DE INICIAR O TEMPORIZADOR, TRABALHE INTENSAMENTE NA TAREFA, SEM NENHUMA DISTRAÇÃO! ISSO É FUNDAMENTAL PARA COMPLETAR AS ETAPAS E ATINGIR OS OBJETIVOS.

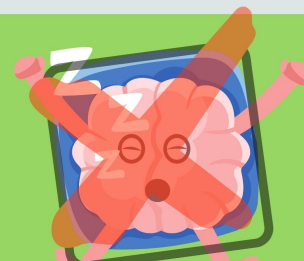
ASSIM, NÃO VERIFIQUE SEU TELEFONE, NEM ABRA UMA NOVA GUIA NO NAVEGADOR, OU SEJA, NÃO COMECE ALGO QUE NÃO ESTEJA RELACIONADO À TAREFA EM SI. VALE LEMBRAR QUE, SE ALGUMA COISA MUITO IMPORTANTE INTERROMPER O FLUXO, ABANDONE O POMODORO E COMECE NOVAMENTE MAIS TARDE.

QUANDO O TEMPO ESTIVER COMPLETO, FAÇA UM INTERVALO DE CINCO MINUTOS.



PARA ESSA ETAPA, TENHA EM MENTE QUE CINCO MINUTOS PASSAM MAIS RÁPIDO DO QUE VOCÊ IMAGINA, ENTÃO, NÃO SE COMPROMETA COM NADA MUITO DESGASTANTE OU LONGO, CASO CONTRÁRIO, SERÁ DIFÍCIL VOLTAR PARA A TAREFA QUANDO O INTERVALO ACABAR.

A CADA QUATRO POMODOROS, FAÇA UM INTERVALO MAIS LONGO, EM TORNO DE 15 A 30 MINUTOS. USE ISSO PARA SAIR UM POUCO DA "ZONA DE CONFORTO" E DÊ AO SEU CÉREBRO ALGUM TEMPO PARA RELAXAR.



NEM INVENTE DE DORMIR TAMBÉM!

# FLASH CARDS

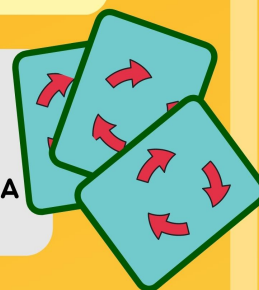


VOCÊ JÁ ESTUDOU COM 'FLASHCARDS' PARA CONCURSOS? TALVEZ VOCÊ NÃO SAIBA O NOME, MAS COM CERTEZA, DESEJA APRENDER A COMO LEMBRAR O CONTEÚDO DA PROVA COM MAIS FACILIDADE E TORNAR AS REVISÕES MAIS EFICIENTES.



MUITOS ESTUDANTES TÊM DIFICULDADES EM REVISAR O CONTEÚDO PARA A PROVA DE MANEIRA MAIS EFICAZ E REDUZIR A CHANCE DE ESQUECIMENTO. NESSE CASO, O CARTÃO PODE AJUDAR.

TAMBÉM CHAMADO DE 'CARTÕES DE ESTUDO' OU 'CARTÕES DE MEMORIZAÇÃO', O MÉTODO DE FLASHCARDS TRABALHA COM A MEMORIZAÇÃO E A REPETIÇÃO A FIM DE MELHORAR O APROVEITAMENTO. MAS, PARA CRIÁ-LOS, VOCÊ PRECISARÁ TER LIDO A TEORIA PREVIAMENTE.



QUER SABER COMO FAZER REVISÕES MAIS EFICIENTES, ATRAVÉS DE UMA TÉCNICA COMPROVADA CIENTIFICAMENTE? ENTENDA COMO FUNCIONAM OS FLASHCARDS PARA ESTUDOS.

## O QUE SÃO FLASH CARDS?

O FLASHCARD É UMA TÉCNICA DE REVISÃO QUE PODE SER TRADUZIDA COMO 'UM CARTÃO DE MEMÓRIA', SUA RELAÇÃO COM OS ESTUDOS PODE SER ENTENDIDA COMO CARTÃO (CARD) RÁPIDO / INSTANTÂNEO (FLASH).

OS FLASHCARDS FUNCIONAM COMO CARTÕES OU FICHAS EM QUE AS PERGUNTAS SÃO ESCRITAS NA FRENTE E AS RESPOSTAS, ATRÁS. É IMPORTANTE QUE CADA CARTÃO CONTENHA APENAS UMA INFORMAÇÃO (PERGUNTA), TAMBÉM PODEM CONTER IMAGENS, SONS OU SENTENÇAS.

PODE SER USADO PARA QUALQUER TIPO DE ESTUDO, DESDE CRIANÇAS APRENDENDO A LER, ATÉ A PREPARAÇÃO PARA CONCURSOS PÚBLICOS OU UNIVERSIDADE. NA VERDADE, ESSE MÉTODO É MUITO COMUM PARA ESTUDANTES DAS ÁREAS DE MEDICINA E DIREITO.

A TÉCNICA É EXCELENTE PARA TRABALHAR MAIS O PROCESSO DE COGNIÇÃO, OU SEJA, DE APRENDIZAGEM, ATRAVÉS DA ATIVAÇÃO DO CONTEÚDO NA MEMÓRIA E REDUZINDO A CURVA DE ESQUECIMENTO DO QUE FOI ESTUDADO.

## POR QUE VOCÊ ESQUECE O QUE ACABOU DE ESTUDAR?

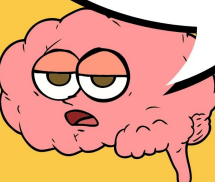
VOCÊ SABIA QUE APÓS 20 MINUTOS DE ESTUDOS, JÁ ESQUECEMOS OU NÃO LEMBRAMOS MAIS DE CERCA DE 42% DO QUE APRENDEMOS NAQUELE PERÍODO? ISSO AUMENTA AINDA MAIS COM O PASSAR DO TEMPO.

ISSO SE CHAMA 'CURVA DO ESQUECIMENTO', UM FAMOSO ESTUDO DO PSICÓLOGO ALEMÃO HERMANN EBBINGHAUS.

SENDO O PRIMEIRO AUTOR NA PSICOLOGIA A DESENVOLVER TESTES DE INTELIGÊNCIA, ELE CRIOU UM EXPERIMENTO DENOMINADO CURVA DO ESQUECIMENTO, NA QUAL, QUANDO APRENDEMOS ALGUMA COISA IMEDIATAMENTE, ESTAMOS COM 100% DAQUILO FRESCO NA NOSSA MEMÓRIA.

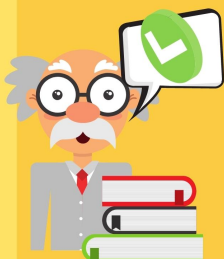
MAS, INFELIZMENTE, O CÉREBRO NÃO FUNCIONA COMO UM COMPUTADOR, ENTÃO, NÃO CONSEGUIMOS GUARDAR INDEFINIDAMENTE AS INFORMAÇÕES DENTRO DELE.

O NOSSO CÉREBRO TEM UM LIMITE, PRECISAMOS PASSAR PARA ELE O QUE DEVE SER ARMAZENADO E SERÁ ÚTIL. ESTUDAR COM FLASHCARDS PARA CONCURSOS TRABALHARÁ JUSTAMENTE NA REDUÇÃO DESSE ESQUECIMENTO.



OU EU LEMBRO DO QUE VOCÊ ESTUDA OU EU LEMBRO DO DIA DA PROVA. OS DOIS NÃO DÁ!

## POR QUE USAR FLASHCARDS PARA CONCURSOS FUNCIONA?



OS FLASHCARDS FUNCIONAM E SÃO COMPROVADOS CIENTIFICAMENTE, ESTÃO RELACIONADOS A DUAS TEORIAS LIGADAS AO APRENDIZADO: **ACTIVE RECALL E REPETIÇÃO ESPAÇADA.**

## ESTUDANDO COM A MEMÓRIA ATIVA

A TÉCNICA DE 'ACTIVE RECALL' FALA SOBRE A "LEMBRANÇA ATIVA", OU SEJA, TESTAR-SE NOS PROCESSOS DE REVISÃO EM VEZ DE FICAR LENDO INÚMERAS VEZES SOBRE O ASSUNTO.

ESSA TÉCNICA FUNCIONA JUNTO AO FLASHCARD QUANDO, POR EXEMPLO, VOCÊ REVISA LENDO AS PERGUNTAS ESCRITAS NA FRENTE DO CARTÃO E TENTA RESPONDÊ-LAS, SEM LER A RESPOSTA NA PARTE DE TRÁS.

**PARA ALGUNS**, É UMA TÉCNICA CONSIDERADA MAIS EFETIVA DO QUE UMA REVISÃO PASSIVA, EM QUE O ALUNO APENAS LÊ UM LIVRO E GRIFA AS SENTENÇAS OU VAI CONSTRUINDO OS RESUMOS. ISSO PODE SIGNIFICAR, PARA O ALUNO, LER AQUILO POR DIVERSAS VEZES PARA RETER O CONHECIMENTO.

AO INVÉS DE ESTUDAR NOVAMENTE AQUELE ASSUNTO DENSO,

VOCÊ

ANOTA NA FRENTE DOS CARTÕES AS PERGUNTAS REFERENTES AO ASSUNTO ESTUDADO

E

ANOTA ATRÁS DO CARTÃO AS RESPOSTAS



**PERGUNTA:**  
QUAL O PROBLEMA EM FICAR TODO DIA ASSISTINDO NETFLIX?

**RESPOSTA:**  
NÃO ACEITAM 18 TEMP DE GREYS ANATOMY NO CURRÍCULO DE MEDICINA, AINDA...

TENTAR EXPLICAR UM ASSUNTO EM VOZ ALTA LEVA MENOS TEMPO E EXIGE MAIS RECURSOS COGNITIVOS DO QUE O ESTUDO PASSIVO, COMO O GRIFO. FAZER PERGUNTAS E TENTAR RESPONDÊ-LAS É TAMBÉM UM PROCESSO QUE USA A “MEMÓRIA ATIVA”.

VOCÊ TREINA O SEU CÉREBRO PARA QUE ELE ENTENDA QUE AQUELA INFORMAÇÃO É IMPORTANTE E SEMPRE VAI RETORNAR A ELA NA SUA MEMÓRIA QUANDO PRECISAR, NÃO A UM LIVRO.



## ESTUDANDO COM A MEMÓRIA ESPAÇADA

ALÉM DISSO, OS FLASHCARDS FACILITAM A REPETIÇÃO, O QUE AJUDA NO PROCESSO DE MAIOR ABSORÇÃO DO APRENDIZADO. COMO? ATRAVÉS DO CONCEITO DA REPETIÇÃO ESPAÇADA.

A REPETIÇÃO ESPAÇADA É UM MÉTODO DE APRENDIZAGEM QUE CONSISTE EM ESTUDAR COM INTERVALOS REGULARES ENTRE UMA SESSÃO E OUTRA, COSTUMA SER UTILIZADO ASSOCIADO AOS FLASHCARDS.

FUNCIONA COMO UMA TÉCNICA DE REVISÃO EM QUE O ALUNO REVISAR O CONTEÚDO LOGO ANTES DO MOMENTO EM QUE ESQUECE DISSO, SEGUNDO A TEORIA DA CURVA DO ESQUECIMENTO. VAMOS SUPOR UMA SITUAÇÃO:

VOCÊ LEU A TEORIA, APENAS. COM O TEMPO, VOCÊ VAI ESQUECENDO BOA PARTE DO QUE ESTUDOU (É A CURVA DO ESQUECIMENTO), PORÉM, SE VOCÊ REVISAR ATIVAMENTE O CONTEÚDO, DIMINUIRÁ O “ESQUECIMENTO”.

## EM RESUMO, OS FLASHCARDS PARA ESTUDAR PARA CONCURSOS:

- SÃO UMA FERRAMENTA DE REVISÃO.
- ATIVAM A MEMÓRIA TENTANDO LEMBRAR DE CONTEÚDOS ATRAVÉS DE PERGUNTAS E RESPOSTAS OU PEQUENAS SENTENÇAS (SEM PRECISAR RECORRER À LEITURA DO MATERIAL TEÓRICO COMPLETO DE NOVO).
- COMBINADOS COM AS REPETIÇÕES CERTAS DE REVISÃO, DIMINUIRÃO A QUANTIDADE DE CONTEÚDO QUE SERIA ESQUECIDO.

## COMO ESTUDAR USANDO CARTÕES DE ESTUDOS OU MEMORIZAÇÃO?

COM O FLASHCARD, VOCÊ DEVE LER A PERGUNTA E TENTAR RESPONDÊ-LA O MAIS RÁPIDO, SEM OLHAR A RESPOSTA NA PARTE DE TRÁS DO CARTÃO.

O PROFESSOR LEONARDO MURGA AINDA DESTACA OUTROS BENEFÍCIOS DE ESTUDAR ATRAVÉS DE FLASHCARDS PARA CONCURSOS: A PESSOA PRECISA LER O MATERIAL OU ASSISTIR À VIDEOAULA PARA COMEÇAR A FAZER OS RESUMOS DO QUE ACABOU DE APRENDER. O FLASHCARD FORÇA A SINTETIZAR COM PALAVRAS-CHAVE, O QUE AJUDARÁ ATÉ EM UMA EVENTUAL PROVA DISCURSIVA, PORQUE VOCÊ VAI APRENDER O PODER DE SÍNTESE E DE PUXAR PALAVRAS-CHAVE, OU SEJA, TREINARÁ O PODER DE ESCREVER UM CONTEÚDO DE MANEIRA BEM RESUMIDA.

## AGORA SENTA AQUI, PRECISAMOS FALAR SOBRE A CURVA DO ESQUECIMENTO.

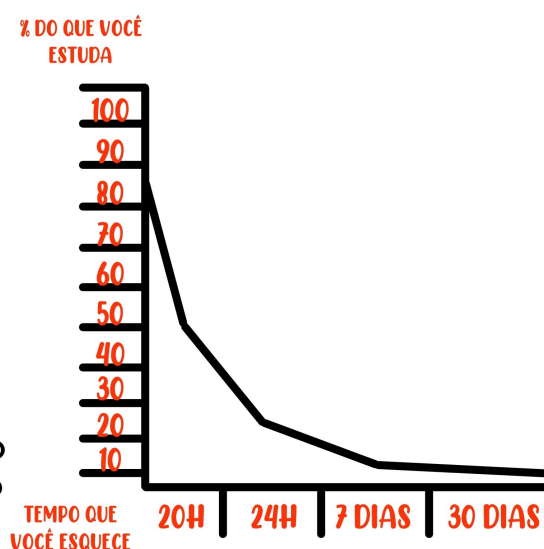
ESTE É UM ASSUNTO QUE EU DEVERIA TER ABORDADO NO INÍCIO DESTA E-BOOK, MAS PREFERI DEIXAR PARA ESCLARECER NO TÓPICO DE MÉTODO DE 'FLASH CARDS' PORQUE ELE É ÓTIMO PARA TRATAR DESSE PROBLEMA, VISTO QUE O MÉTODO CONSISTE EM SER REPETIDO ATÉ QUE VOCÊ CONSIGA MEMORIZAR O CONTEÚDO ESTUDADO.

A CURVA DO ESQUECIMENTO É BASEADA EM UM ESTUDO TEÓRICO DO PSICÓLOGO ALEMÃO HERMAN EBBINGHAUS.

ESSA CURVA MOSTRA COMO PERDEMOS A CAPACIDADE DE RETER INFORMAÇÕES COM O PASSAR DO TEMPO.

### MAS, KEEP CALM MAI FRIEND!

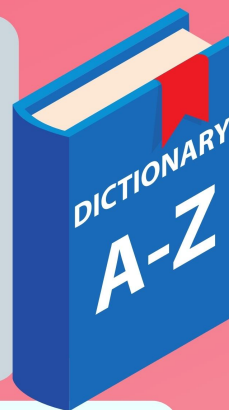
SE VOCÊ ESTUDAR DIREITINHO E UTILIZAR OS MÉTODOS ABORDADOS NESSE E-BOOK, ISSO NÃO SERÁ UMA PREOCUPAÇÃO. CLARO QUE IRÁ ROLAR ALGUM ESQUECIMENTO (VOCÊ NÃO É UMA MÁQUINA) MAS ELES SERÃO BEM, MAS BEEEM MENORES.





# SIMULADO DE PROVAS

SEGUNDO O DICIONÁRIO AURÉLIO, UM DOS SIGNIFICADOS DA PALAVRA 'SIMULADO' É: "FAZER CRER, FAZER PARECER; FAZER PARECER REAL". É BASICAMENTE POR MEIO DOS SIMULADOS QUE REALMENTE ENTENDEMOS COMO ESTAMOS PROGREDINDO NOS PREPARATIVOS. ISSO CONFIRMA AINDA MAIS ESSA DEFINIÇÃO. É POR MEIO DE SIMULADOS QUE É POSSÍVEL TRAZER A REALIDADE DA PROVA PARA DENTRO DA NOSSA CASA E PARA DENTRO DA NOSSA ROTINA.



PORÉM, DENTRO DO SEU PLANO SEMANAL, VOCÊ TEM TEMPO PARA SIMULADOS? SE A RESPOSTA FOR SIM, ÓTIMO, ELES SÓ PODEM TE BENEFICIAR COM O APRENDIZADO, MAS, SE A RESPOSTA FOR NÃO, VOU CITAR ALGUNS PONTOS PARA TE MOSTRAR A IMPORTÂNCIA DESSE RECURSO.

## 1. FAMILIARIZAR-SE COM A BANCA

SE HÁ UMA COISA QUE NÓS CONHECEMOS BEM, É A NOSSA FAMÍLIA. CONVIVENDO TODOS OS DIAS OU NÃO, PODEMOS APRENDER SOBRE AS QUALIDADES, DEFEITOS, OBJETIVOS, REALIDADES, GOSTOS E PREFERÊNCIAS DE CADA PESSOA (PAI, MÃE, IRMÃO, TIO, PRIMO ...). FAMILIARIZADO COM A BANCA DE CONCURSO ACONTECE QUASE O MESMO. DIGAMOS QUE É CONHECENDO MAIS PROFUNDAMENTE E ENTENDENDO O SEU GOSTO, POR EXEMPLO, QUE UMA SIMULAÇÃO PODE TORNÁ-LO QUASE UM PARENTE DA CESPE OU FCC, POIS ELES INFORMAM O ESTILO DAS ARQUIBANCADAS, QUAIS OS TEMAS EM DETRIMENTO DOS DEMAIS, QUAIS SÃO AS FAMOSAS "PEGADINHAS" E A LINGUAGEM QUE UTILIZAM.

VOCÊ PODE TER PENSADO: "SÓ DE VER ESSAS PERGUNTAS, NÃO SEI DE TUDO ISSO."  
A PRÁTICA É UMA PARTE FUNDAMENTAL PARA PASSAR, MAS NO DIA DO EXAME VOCÊ NÃO TERÁ CONDIÇÕES ESCOLHIDAS PELAS DISCIPLINAS QUE VOCÊ ESTUDOU NO DIA ANTERIOR OU SELECIONADO ALEATORIAMENTE. A SIMULAÇÃO TAMBÉM TRAZ UMA VERDADEIRA DIMENSÃO DO EVENTO. AO REUNIR TODAS AS DISCIPLINAS E AS QUESTÕES DAS PROVAS ANTERIORES, COMO A QUANTIDADE QUE SERÁ COBRADA NO SEU CONCURSO, A DISTRIBUIÇÃO DAS DISCIPLINAS E A PRÓPRIA PROVA DE SIMULAÇÃO.

AGORA QUE JÁ ESTUDOU O BASTANTE, SINTA-SE EM CASA. NÃO REPARA NA BAGUNÇA!



## 2. MÉTODO DE ESTUDOS

OS SIMULADOS SÃO ÚTEIS PARA NOS DIRECIONAR EM NOSSOS ESTUDOS. QUANDO REALIZAMOS A REUNIÃO DE TODAS AS DISCIPLINAS, POR MEIO DE QUESTÕES DE EXAME, ENTENDEMOS COMO AS MATÉRIAS QUE ESTUDAMOS SÃO APLICADAS E, POR MEIO DISSO, PODEMOS SABER SE NOSSOS MÉTODOS DE APRENDIZAGEM ESTÃO SENDO EFICAZES OU NÃO, BEM COMO SABER QUAL MÉTODO É O MELHOR. DESTA FORMA, PODEMOS AINDA ORIENTAR NOSSA PESQUISA DE FORMA MAIS COMPLETA POR MEIO DE EXERCÍCIO DE SIMULAÇÃO



## 3. ESTRATÉGIA

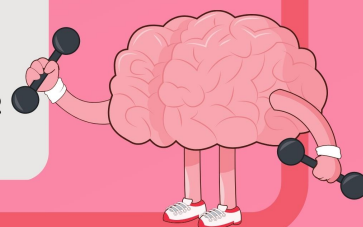
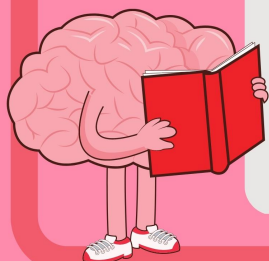


DEPOIS DE PASSAR NO TREINAMENTO DE SIMULADO, VOCÊ SABERÁ DEFINIR A MELHOR FORMA DE INICIAR O TESTE, SE VAI INICIAR PELA DISCIPLINA DE PORTUGUÊS OU PELA REDAÇÃO, OU EM QUAL OUTRA DISCIPLINA INICIARÁ OU TERMINARÁ. POR EXEMPLO, QUANDO VOCÊ CHEGAR NO DIA DA PROVA DO CONCURSO, JÁ SABERÁ QUE CAMINHO SEGUIR NA PROVA.

## 4. TREINAMENTO E AUTOAVALIAÇÃO

OS SIMULADOS PERMITEM UM TREINAMENTO COMPLETO, PERMITEM TAMBÉM QUE VOCÊ TESTE SEUS CONHECIMENTOS DE UMA FORMA GERAL E COMPLETA, QUE FIXE O QUE APRENDEU E DETERMINE O QUE PERMANECE DIFÍCIL E DUVIDOSO.

ALÉM DISSO, OS SIMULADOS NOS PERMITEM A ANÁLISE DE NÓS MESMOS E PERMITEM A NOSSA INSERÇÃO NO MUNDO DE PROVAS ANTERIORES. QUAL É O MEU RENDIMENTO? QUAIS ASSUNTOS EU PRECISO MELHORAR? QUAIS DISCIPLINAS JÁ ESTÃO COM UM BOM NÍVEL DE ESTUDO? MINHA PONTUAÇÃO ME COLOCARÁ NA LISTA DE APROVADOS? E REPENSAR O QUE FOI APRENDIDO, MELHORANDO O QUE DEVE SER APRIMORADO.



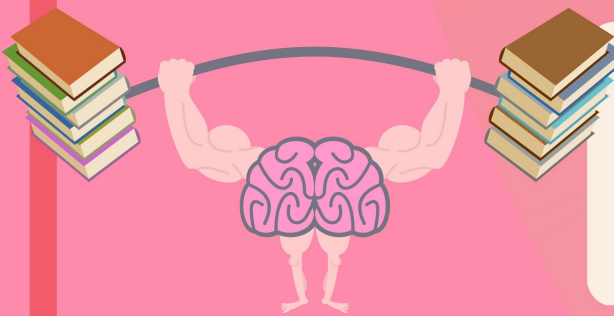
## 5. TEMPO



UM QUESITO IMPORTANTE DESENVOLVIDO ATRAVÉS DA SIMULAÇÃO É A IDEIA DE TEMPO MÉDIO UTILIZADO EM CADA QUESTÃO, ALÉM DISSO, É CLARO, UMA NOÇÃO DO TEMPO NECESSÁRIO PARA RESOLVER TODA A SIMULAÇÃO. COMO OS SIMULADOS REFLETEM A REALIDADE DA PROVA, ATRAVÉS DESTE TREINAMENTO, VOCÊ DEFINITIVAMENTE PODERÁ DETERMINAR O TEMPO NECESSÁRIO PARA COMPLETAR A PROVA SEM ESQUECER DE NADA, SEM NENHUM “APERREIO” PARA MARCAR O GABARITO PELO FATO DE O TEMPO JÁ ESTAR QUASE TERMINANDO, AFINAL, É IMPORTANTE TERMINAR EM TEMPO HÁBIL, ATÉ PARA FAZER UMA RELEITURA GERAL DA PROVA, SE POSSÍVEL.

## 6. MENOS ANSIEDADE

COMO VOCÊ TROUXE A REALIDADE DA PROVA PARA A SUA ROTINA DE ESTUDOS POR MEIO DOS SIMULADOS, VOCÊ ESTARÁ TOTALMENTE PREPARADO PARA UM DIA IMPORTANTE, POIS TREINOU O TEMPO MÉDIO NECESSÁRIO PARA CONCLUIR A PROVA E VIU O ESTILO DA BANCA, DESSA FORMA, NÃO SERÁ PEGO DE SURPRESA. VOCÊ DETERMINARÁ A ESTRATÉGIA PARA RESPONDER A PROVA, POIS REVISOU E CORRIGIU O CONTEÚDO, ENTÃO, COM CERTEZA VOCÊ ESTARÁ TOTALMENTE PREPARADO. QUANDO ISSO ACONTECER, LOGO NOS SENTIREMOS MAIS SEGUROS, MAIS CONFIANTES, FOCADOS E, CLARO, MENOS ANSIOSOS. SABEMOS O QUANTO A ANSIEDADE PODE PREJUDICAR MUITO NOSSO DESEMPENHO E ATRASAR NOSSA APROVAÇÃO.



MUITOS CONCURSEIROS OPTAM POR APRENDER APENAS POR MEIO DE LIVROS, VÍDEOAULAS, AVALIAÇÕES E PERGUNTAS. MESMO AQUELES QUE INCLUEM OS SIMULADOS NO PLANEJAMENTO, NÃO O TERMINARÃO COM FREQUÊNCIA.

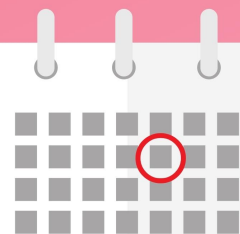
É CLARO QUE CADA UM SABE O QUE É MELHOR PARA SI E QUAIS SÃO AS REAIS NECESSIDADES EM CADA SITUAÇÃO, MAS DEVEMOS LEMBRAR QUE EM ALGUM MOMENTO DE SUAS VIDAS COMO CONCURSEIRO, DEVEM HAVER SIMULAÇÕES.

## COMO ESTUDAR PELOS SIMULADOS?



PRIMEIRO, VOCÊ DEVE SEPARAR OS PROVAS QUE DESEJA RESOLVER, VOCÊ PODE BAIXÁ-LAS NO SITE DA BANCA RESPONSÁVEL PELO CONCURSO QUE REALIZARÁ, PESQUISAR POR "PROVAS ANTERIORES" NO SITE (A MAIORIA DAS BANCAS FORNECEM). CASO SUA BANCA NÃO DISPONIBILIZE DE FORMA CLARA, PROCURE AS QUESTÕES EM SITES PREPARATÓRIOS PARA CONCURSOS, COMO O 'QCONCURSOS' OU 'GRAN QUESTÕES', 'PCI CONCURSOS', ETC. ESTE TIPO DE SITE PERMITE FILTRAR PERGUNTAS COM BASE NO TÍTULO, BANCA, ANO, ETC. SEPRE AS QUESTÕES E DE PREFERÊNCIA IMPRIMA EM FORMATO DE PROVA.

DEPOIS, VOCÊ DEVERÁ RESERVAR QUAIS DIAS FARÁ SEUS SIMULADOS. É IDEAL FAZER PELO MENOS UMA VEZ POR SEMANA, POR EXEMPLO, NO SÁBADO OU DOMINGO, POIS GERALMENTE SÃO NESSES DIAS EM QUE AS PROVAS SÃO APLICADAS.



TAMBÉM É IMPORTANTE QUE VOCÊ SIMULE TODAS AS CONDIÇÕES DO DIA DA PROVA! AVISE SEUS FAMILIARES QUE VOCÊ NÃO PODERÁ SER INTERROMPIDO DURANTE O HORÁRIO DEFINIDO, SENDO FIEL AO HORÁRIO DE INÍCIO E FIM. USE CANETA AZUL OU PRETA E NÃO SE ESQUEÇA DA GARRAFA DE ÁGUA E DO LANCHE. LIVRE-SE DE TODAS AS DISTRAÇÕES, RETIRANDO TUDO O QUE ESTIVER NA MESA, DEIXANDO APENAS A PROVA, A CANETA, A ÁGUA E O LANCHE. DESLIGUE O CELULAR OU COLOQUE-O NO MODO AVIÃO.

É MUITO IMPORTANTE CRONOMETRAR O TEMPO DE PROVA DE ACORDO COM O TEMPO REAL QUE TERÁ NO DIA, PRINCIPALMENTE PARA QUE VOCÊ VEJA COMO ESTÁ O SEU RITMO.



USE LEGENDAS NO TOPO DAS QUESTÕES PARA FACILITAR SUA CORREÇÃO E AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO DEPOIS, POR EXEMPLO: "NÃO SEI", "CHUTEI", "DÚVIDA", ETC. ASSIM VOCÊ SABERÁ QUAL A ORIGEM DOS SEUS ERROS.

**APROVEITE PARA TESTAR QUAL A ORDEM DAS QUESTÕES QUE VOCÊ QUER SEGUIR. COMEÇAR PELAS QUESTÕES ESPECÍFICAS, PORTUGUÊS, OU LEGISLAÇÃO, POR EXEMPLO. VOCÊ TAMBÉM PODE INICIAR PELAS DISCIPLINAS QUE TEM MAIS AFINIDADE OU MAIS DIFICULDADE. TESTE UM JEITO DIFERENTE EM CADA SIMULADO E ANALISE QUAL A MELHOR FORMA.**

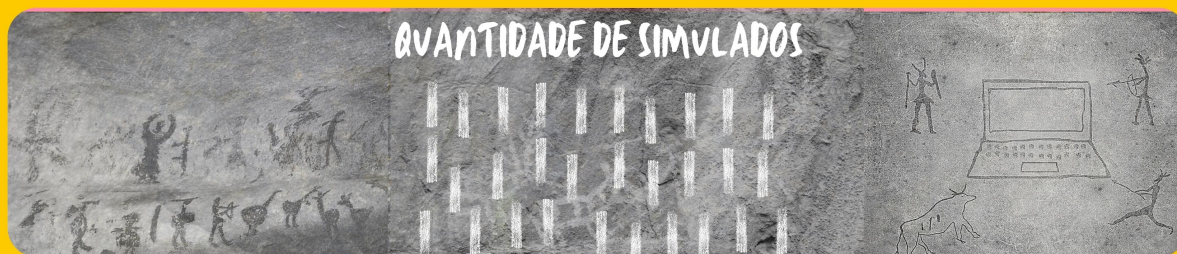


**APÓS RESOLVER TODA A PROVA, É HORA DE CORRIGI-LA E FAZER UMA ANÁLISE DE QUAIS FORAM AS DISCIPLINAS QUE VOCÊ TEVE O PIOR E O MELHOR RENDIMENTO. ANOTE EM UMA LISTA TODOS OS TEMAS DAS QUESTÕES QUE VOCÊ ERROU PARA REVISAR AQUELA TEMÁTICA DEPOIS E NUNCA MAIS ERRAR NENHUMA QUESTÃO SOBRE AQUILO. UMA DICA É UTILIZAR UM CADERNO DE ERROS (IREI DETALHAR COMO ELE FUNCIONA NO PRÓXIMO CAPÍTULO).**

**É IMPORTANTE CORRIGIR E REVISAR CADA QUESTÃO, MESMO AS QUE VOCÊ ACERTOU, POIS SEMPRE HÁ ALGO NOVO PARA APRENDER COM UMA RELEITURA. SEMPRE ANOTE NA CAPA DA PROVA QUANTAS QUESTÕES VOCÊ ACERTOU E QUANTAS ERROU.**



**TENHA CONSTÂNCIA! NÃO ADIANTA FAZER UM ÚNICO SIMULADO E ACHAR QUE JÁ É O SUFICIENTE, MESMO QUE VOCÊ TENHA TIDO UM EXCELENTE RESULTADO. VOCÊ PRECISA MANTER A CONSTÂNCIA E TORNAR OS SIMULADOS PARTE DA SUA ROTINA SEMANAL DE ESTUDOS. TREINE MUITO, POIS, A PRÁTICA LEVA A PERFEIÇÃO, TREINE TANTO A PONTO DE NO DIA DA PROVA SENTIR QUE É APENAS MAIS UM SIMULADO. É COMO DIZEM, TREINO DIFÍCIL, JOGO FÁCIL!**



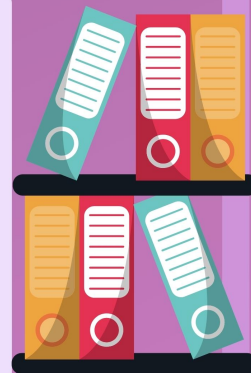
# CADERNO DE ERROS



ESSE É UM DOS MÉTODOS MAIS EFICIENTES PARA QUEM ESTÁ ESTUDANDO PARA PROVAS DE CONCURSOS, POIS COM ELE CONSEGUIMOS ANALISAR OS NOSSOS ERROS E APRENDER COM ELLES.

NÓS JÁ VIMOS O QUANTO É ESSENCIAL RESOLVER QUESTÕES E FAZER SIMULADOS COM PROVAS ANTIGAS PARA ENTENDER A DINÂMICA DA PROVA E O PADRÃO DE QUESTÕES COBRADAS PELA BANCA, TAMBÉM PARA QUE POSSAMOS MEDIR NOSSO PROGRESSO. VIMOS QUE DE NADA ADIANTA RESPONDER QUESTÕES SEM CORRIGI-LAS.

O CADERNO DE ERROS É UM MÉTODO QUE PODE E DEVE SER ASSOCIADO AOS SIMULADOS. ELE SERVIRÁ COMO UM REGISTRO DOS SEUS ERROS, UM PORTFÓLIO, ONDE VOCÊ IRÁ ESCREVER E ENTENDER PORQUE ERROUTAIS QUESTÕES. LEMBRANDO QUE ELE TAMBÉM SERVE PARA AQUELAS QUESTÕES QUE VOCÊ ACERTOU NO CHUTE OU QUE FICOU COM MUITA DÚVIDA SOBRE A RESPOSTA. É UMA FERRAMENTA VALIOSA PARA SITUAÇÕES EM QUE SE EXIGE A MEMORIZAÇÃO DE UMA GRANDE QUANTIDADE DE INFORMAÇÕES EM POUCO TEMPO.

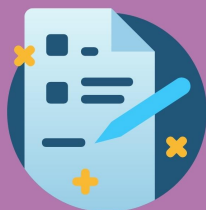


É UM DOS MÉTODOS MAIS INDICADOS PARA QUANDO A PROVA ESTÁ MUITO PRÓXIMA E NÃO SE TEM MUITO TEMPO PARA ESTUDAR.

PARA QUE VOCÊ NÃO TENHA DÚVIDA DO REAL PROPÓSITO DESSE CADERNO, ACHO IMPORTANTE RESSALTAR **O QUE NÃO É UM CADERNO DE ERROS:**



**RESUMO:** ELE NÃO É UM CADERNO DE RESUMOS! A IDEIA PRINCIPAL É OTIMIZAR SEUS ESTUDOS, E NÃO ATRASÁ-LOS! ATÉ PORQUE SE VOCÊ JÁ CHEGOU NA ETAPA DE RESOLVER QUESTÕES, É PORQUE JÁ ESTUDOU A TEMÁTICA E JÁ DEVE TER FEITO ALGUM RESUMO OU MAPA MENTAL SOBRE AQUILO, NÃO TEM PORQUÊ FAZER MILHARES DE RESUMOS SOBRE O MESMO ASSUNTO. PRODUZIR RESUMOS DEMANDA TEMPO, ENTÃO USE OS QUE VOCÊ JÁ TEM, NÃO EXISTE A NECESSIDADE DE FAZER UM RESUMO INTEIRO POR CAUSA DE UMA QUESTÃO.



**TRANSCRIÇÃO DA QUESTÃO:** PELO AMOR DE DEUS, NÃO VÁ PERDER TEMPO ESCRREVENDO A QUESTÃO INTEIRA NO PAPEL, NOVAMENTE, VAMOS OTIMIZAR NOSSO SAGRADO E ESCASSO TEMPO! ESCREVA APENAS O NECESSÁRIO, O TEMA CENTRAL DA QUESTÃO E O MOTIVO PELO QUAL COMETEU O ERRO (TRAREI EXEMPLOS A DIANTE).

## EXISTEM DOIS TIPOS DE CADERNO DE ERROS: FÍSICO E DIGITAL.

**FÍSICO:** CADERNO COMUM OU FICHÁRIO (EU RECOMENDO MAIS O FICHÁRIO, POIS VOCÊ PODERÁ SEPARAR AS MATÉRIAS E INSERIR MAIS PÁGINAS AO DECORRER DOS ESTUDOS POSTERIORMENTE). ALÉM DISSO, POR SER ESCRITO À MÃO, ELE ESTIMULA MAIS OS SENTIDOS, AUMENTA A CONCENTRAÇÃO E AUXILIA NA MEMORIZAÇÃO.

PORÉM, EXISTEM ALGUMAS DESVANTAGENS SE COMPARADO AO DIGITAL, POIS NÃO PERMITE BUSCAS PRÁTICAS, LEVA MAIS TEMPO DE PRODUÇÃO E NÃO TEM COMO ATUALIZÁ-LO DE FORMA ÁGIL.

**DIGITAL:** O CADERNO DIGITAL É MAIS RÁPIDO EM SUA ELABORAÇÃO, POIS BASTA FAZER UM "CTRL+C"/"CTRL+V" DAS INFORMAÇÕES DAS QUESTÕES ON-LINE, ALÉM DA RÁPIDA EDIÇÃO E ACRÉSCIMO DE INFORMAÇÕES. PODE SER CRIADO TANTO EM UM ARQUIVO WORD QUANTO NO EXCEL. NESSES CASOS, SE FOR NO EXCEL, SERÁ SEPARADA UMA ABA PARA CADA DISCIPLINA E NO WORD, UM DOCUMENTO PARA CADA CONTEÚDO, SENDO QUE DENTRO DE CADA MATÉRIA, TAMBÉM TERÁ A DIVISÃO DOS ASSUNTOS, PRA AGRUPAR AS QUESTÕES DAS MESMAS TEMÁTICAS

## COMO INICIAR UM CADERNO DE ERROS FÍSICO:



IREI FOCAR NO CADERNO FÍSICO, POIS ELE É O MAIS UTILIZADO, PORÉM, TUDO O QUE IREI ENSINAR PODE SER APLICADO NO CADERNO DIGITAL.



PRIMEIRAMENTE, VOCÊ IRÁ SEPARAR UM CADERNO (OU FICHÁRIO), ELE SERVIRÁ SÓ PARA ISSO. PODE SER QUALQUER CADERNO, NÃO PRECISA GASTAR HORRORES PRA ISSO, ATÉ MESMO AQUELES CADERNINHOS DE 2 REAIS QUE VENDEM NO SUPERMERCADO SERVEM, VOCÊ PODE INCLUSIVE USAR UM CADERNINHO PARA CADA DISCIPLINA, OUTRA OPÇÃO É REUNIR VÁRIAS FOLHAS DE PAPEL SULFITE E ENCADERNAR, SAI BEM EM CONTA.

CASO OPTE POR UM ÚNICO CADERNO, É IMPORTANTE QUE VOCÊ O DIVIDA, SEPRE UM DETERMINADO NÚMERO DE FOLHAS PRA CADA MATÉRIA. VOCÊ PODE DIVIDIR COM POST ITS OU ATÉ MESMO COM UMA DAS PÁGINAS DO CADERNO DOBRADA, O IMPORTANTE É QUE QUANDO VOCÊ QUISER REVISAR AS QUESTÕES DE UMA MATÉRIA ESPECÍFICA, FIQUE FÁCIL DE ACHAR.



AGORA QUE VOCÊ JÁ TEM SEU CADERNINHO, É HORA DE RESOLVER QUESTÕES. VOCÊ PODE FAZER SIMULADOS DE PROVAS, ASSIM COMO ENSINEI NO CAPÍTULO ANTERIOR, OU PODE SIMPLEMENTE SEPARAR QUESTÕES DA MATÉRIA ESPECÍFICA QUE VOCÊ VAI ESTUDAR NO DIA.



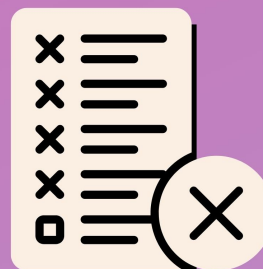
QUANDO RESOLVER TODAS AS QUESTÕES DO DIA, APÓS CONCLUIR A CORREÇÃO, VEJA QUANTAS QUESTÕES VOCÊ ERROU. É IMPORTANTE QUE AS ANOTAÇÕES SEJAM FEITAS SOMENTE APÓS RESOLVER TODAS AS QUESTÕES, PRA QUE VOCÊ NÃO PERCA O FOCO DURANTE A RESOLUÇÃO DELAS.

VOCÊ PODE ANOTAR SEU DESEMPENHO NO PRÓPRIO CADERNO DE ERROS, POR EXEMPLO:

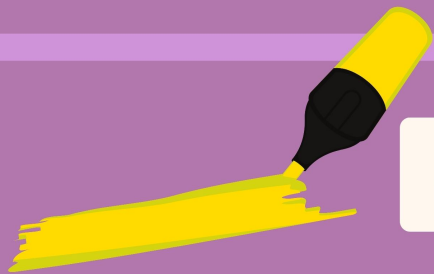
## SIMULADO PROVA EBSERH 2019: ACERTEI 38/50.

DEPOIS, VOCÊ VAI ANALISAR AS QUESTÕES QUE ERROU, ANOTANDO-AS NO SEU CADERNO DE ERROS.

LEMBRE-SE DO QUE EU JÁ DISSE, VOCÊ NÃO IRÁ TRANSCREVER TODO O ENUNCIADO DA QUESTÃO, IRÁ ANOTAR SOMENTE OS PONTOS CHAVES QUE TE FIZERAM ERRAR.



E ATENÇÃO! AS ASSERTIVAS SEMPRE PRECISAM ESTAR CORRETAS NO CADERNO, SEMPRE COM AS INFORMAÇÕES CERTAS. NÃO ADIANTA COLOCAR AS INFORMAÇÕES ERRADAS QUE A QUESTÃO TROUXE, POIS ISSO PODE CAUSAR CONFUSÃO NA HORA DAS REVISÕES.



OUTRO PONTO MUITO IMPORTANTE É GRIFAR NA PROVA O TRECHO QUE GEROU A DÚVIDA OU ERRO.

## EXEMPLOS DE ANOTAÇÕES NO CADERNO DE ERROS: QUESTÃO 1:

1. O ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO É INDICADO AO RECÉM-NASCIDO ATÉ COMPLETAR:

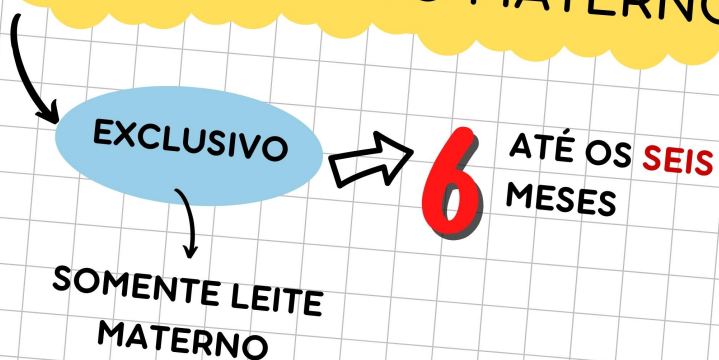
- A) DOIS ANOS DE IDADE
- B) UM ANO E SEIS MESES DE IDADE
- C) UM ANO DE IDADE
- D) SEIS MESES DE IDADE
- E) UM MÊS DE IDADE



ALTERNATIVA CORRETA: D

SE VOCÊ ERROU, PODE COLOCAR NO SEU CADERNO DE ERROS DESSA FORMA:

ALEITAMENTO MATERNO



(ESSA ANOTAÇÃO PODE SER POR EXTENSO OU EM FORMATO DE UM PEQUENO MAPA MENTAL, COM ELEMENTOS QUE IRÃO TE AJUDAR NA MEMORIZAÇÃO).

## EXEMPLOS DE ANOTAÇÕES NO CADERNO DE ERROS: QUESTÃO 2:

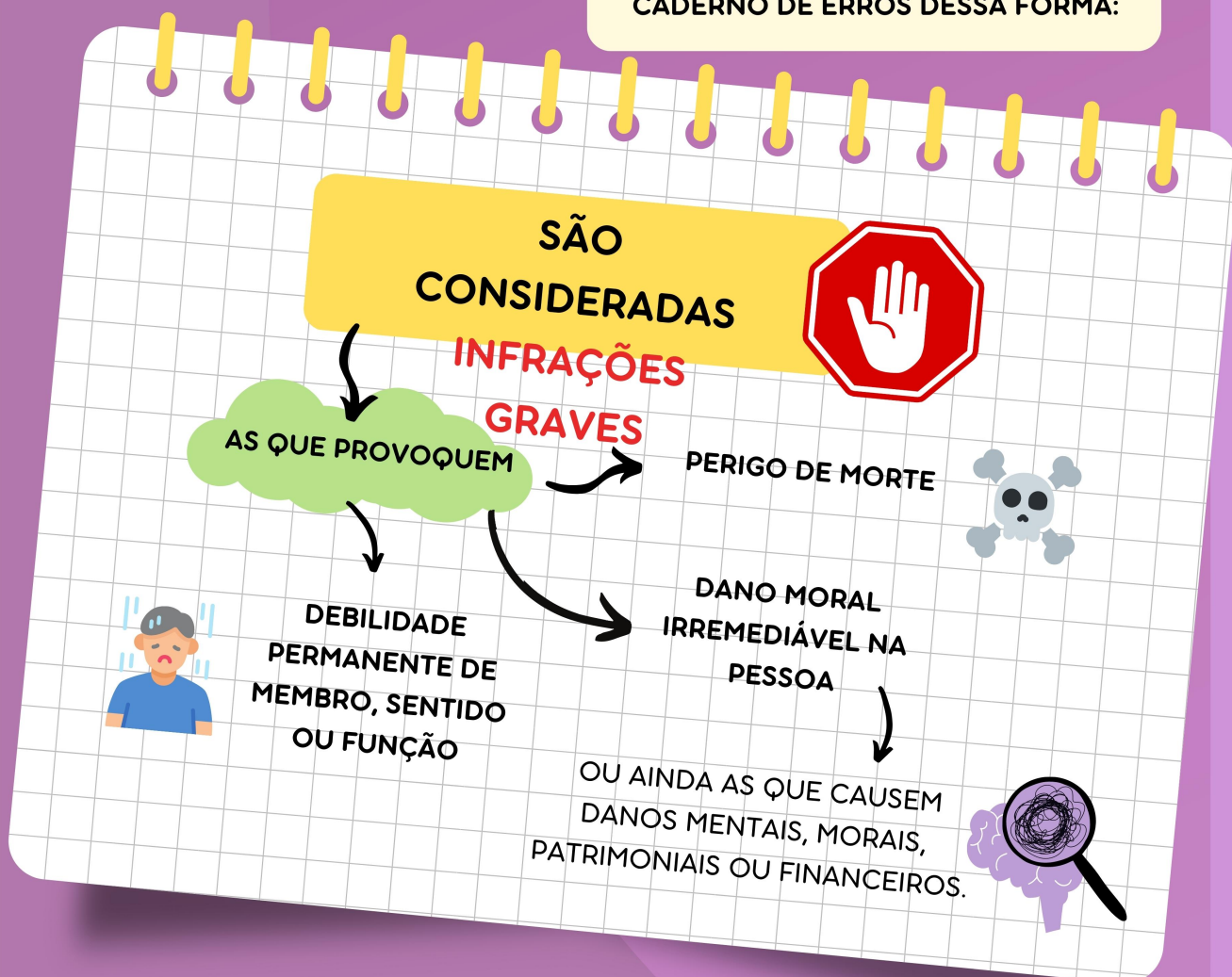
2. SEGUNDO O NOVO CÓDIGO DE ÉTICA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM, AS INFRAÇÕES QUE PROVOQUEM PERIGO DE MORTE, DEBILIDADE PERMANENTE DE MEMBRO, SENTIDO OU FUNÇÃO, DANO MORAL IRREMEDIÁVEL NA PESSOA OU AINDA AS QUE CAUSEM DANOS MENTAIS, MORAIS, PATRIMONIAIS OU FINANCEIROS SÃO CONSIDERADAS COMO

- A) INFRAÇÃO LEVE
- B) INFRAÇÃO MODERADA
- C) INFRAÇÃO GRAVE
- D) INFRAÇÃO GRAVÍSSIMA



ALTERNATIVA  
CORRETA: C

SE VOCÊ ERROU, PODE COLOCAR NO SEU CADERNO DE ERROS DESSA FORMA:



## EXEMPLOS DE ANOTAÇÕES NO CADERNO DE ERROS: QUESTÃO 3:

3. DE ACORDO COM O GLOSSÁRIO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE DO SITE DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, O PROCESSO PARA AUMENTAR A CAPACIDADE DAS PESSOAS NO CUIDADO DA SAÚDE E NO DEBATE COM OS PROFISSIONAIS E GESTORES, A FIM DE ALCANÇAR UMA ATENÇÃO À SAÚDE DE ACORDO COM SUAS NECESSIDADES, DENOMINA-SE:

- A) EDUCAÇÃO EM SAÚDE
- B) ATENÇÃO À SAÚDE
- C) PROMOÇÃO DA SAÚDE
- D) VIGILÂNCIA EM SAÚDE
- E) GESTÃO EM SAÚDE



ALTERNATIVA  
CORRETA: A

SE VOCÊ ERROU, PODE COLOCAR NO SEU CADERNO DE ERROS DESSA FORMA:

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE**



É O PROCESSO PARA AUMENTAR  
A CAPACIDADE DAS PESSOAS  
NO CUIDADO DA SAÚDE



E NO DEBATE COM OS PROFISSIONAIS E  
GESTORES



A FIM DE ALCANÇAR UMA ATENÇÃO À SAÚDE  
DE ACORDO COM SUAS NECESSIDADES.

**VIU? SÃO ANOTAÇÕES BEM DIRETAS APENAS COM A AFIRMAÇÃO CORRETA DA QUESTÃO, O MAIS BREVE POSSÍVEL.**



**LEMBRE-SE SEMPRE DE DESTACAR O TEMA CENTRAL DA QUESTÃO, PARA QUE QUANDO VOCÊ FOR REVISAR O CADERNO E POSSA ENTENDER DO QUE SE TRATA.**



**SEMPRE DIVIDA AS QUESTÕES POR MATÉRIA E ASSUNTO TRATADO, COM A FINALIDADE DE MONTAR UMA LISTA DE PONTOS COMUNS PARA REVISAR CONSTANTEMENTE DE FORMA RÁPIDA.**

**O CADERNO DE ERROS NÃO É UM DIÁRIO, NÃO É PRA ANOTAR O ERRO E ENGAVETA-LO. VOCÊ DEVE SEMPRE LER ESSAS ANOTAÇÕES QUANDO FOR REALIZAR REVISÕES DAS MATÉRIAS ESTUDADAS, EM CONJUNTO. SENDO ASSIM, SE VOCÊ FAZ REVISÕES POR CICLOS, DEVERÁ RESERVAR UM TEMPO ESPECÍFICO SÓ PARA LER SUAS ANOTAÇÕES SOBRE AQUELA MATÉRIA NO SEU CADERNO DE ERROS.**

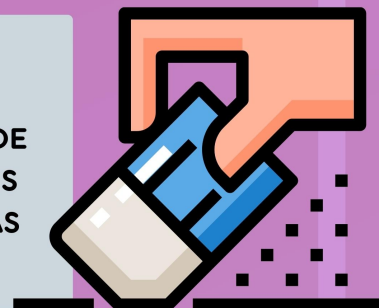


**ENTÃO SE HOJE É DIA DE REVISAR LEGISLAÇÃO DO SUS, POR EXEMPLO, VOCÊ IRÁ INCLUIR A LEITURA DA SESSÃO DESSA MATÉRIA NO SEU CADERNO DE ERROS. E AO RESOLVER NOVAS QUESTÕES ERRADAS, VÁ PREENCHENDO-AS NO SEU CADERNO.**



**UMA DICA MUITO IMPORTANTE É FAZER A LEITURA DO CADERNO EM VOZ ALTA, POIS ASSIM ESTARÁ UTILIZANDO TAMBÉM O SENTIDO DA AUDIÇÃO, TE PERMITINDO MAIS CONCENTRAÇÃO E MEMORIZAÇÃO.**

**CONFORME VOCÊ FOR PERCEBENDO QUE AS ASSERTIVAS ANOTADAS NO SEU CADERNO JÁ FORAM MEMORIZADAS E FIXADAS E NÃO APRESENTAM MAIS UM RISCO COM CHANCES DE ERROS, AS EXCLUA DO SEU CADERNO, PARA NÃO PERDER MAIS TEMPO, ASSIM VOCÊ OTIMIZA SUAS REVISÕES COM ASSERTIVAS QUE REALMENTE GERAM DÚVIDAS NA HORA DA PROVA.**



# PALACIO DA MEMÓRIA



QUERO QUE VOCÊ LEIA ESSAS PALAVRAS E GUARDE-AS EM SUA CABEÇA:

RATO → HOMEM → COPO → MACACO → BANANA  
SALSICHA → LIVRO → REPOLHO → PERFUME → CHULÉ  
AVIÃO → LENÇOL → MINAS GERAIS → BOTAS

PRONTO? AGORA QUERO QUE REPITA **SEM OLHAR**  
QUANTOS VOCÊ CONSEGUE SE LEMBRAR **NA ORDEM CERTA**.

SE VOCÊ ACERTOU MENOS QUE 10, NÃO SE CULPE, POIS VOCÊ NÃO É UMA MÁQUINA, MAS PODEMOS FAZER COM QUE A SUA MEMORIZAÇÃO MELHORE MUITO COM ESSE MÉTODO TOP, UM DOS MELHORES.

PARA QUE ISSO REALMENTE FUNCIONE, EU PRECISO QUE VOCÊ COLOQUE A SUA IMAGINAÇÃO PARA TRABALHAR E PENSE DE FORMA BEM BIZARRA EM UMA HISTÓRIA COM AS PALAVRAS CHAVES QUE VOCÊ PRETENDE MEMORIZAR. VAMOS USAR COMO EXEMPLO AS PALAVRAS QUE FORAM CITADAS ACIMA, POR EXEMPLO:

UM **RATO** GIGANTE ESTAVA CORRENDO ATRÁS DE UM **HOMEM** ANÃO QUE PRECISOU ENTRAR DENTRO DE UM **COPO** PARA SE ESCONDER, LÁ HÁVIA UM **MACACO** DESCASCANDO UMA **BANANA**, MAS DENTRO DELA HAVIA UMA **SALSICHA**. ELE AVISTOU UM **LIVRO**, MAS QUANDO ABRIU PERCEBEU QUE FEDIA MAIS QUE **REPOLHO** ESTRAGADO, JOGOU UM **PERFUME** MAS PERCEBEU QUE ELE TINHA CHEIRO DE **CHULÉ**. RESOLVEU SAIR DALI MAS PERCEBEU QUE ESTAVA DENTRO DE UM **AVIÃO**, MESMO ASSIM ELE DECIDIU PULAR COM UM **LENÇOL** COMO PARAQUEDAS E CAIU EM **MINAS GERAIS** PERCEBENDO QUE TODOS ALI USAVAM **BOTAS**, O QUE ERA MUITO SEXY!

APÓS LER ESSA HISTÓRIA MUUUITO INTERESSANTE, EU QUERO QUE VOCÊ FECHÉ OS OLHOS E IMAGINE ESSAS IMAGENS EM SUA CABEÇA. APÓS ISSO. EU QUERO QUE ANOTE CADA PALAVRA CHAVE E VEJA NOVAMENTE QUANTAS VOCÊ CONSEGUIU SE LEMBRAR.

ACREDITO QUE VOCÊ CONSEGUIU SE LEMBRAR DE MUITO MAIS PALAVRAS DO QUE A PRIMEIRA VEZ, NÃO É?



OUTRO NOME PARA ESSA TÉCNICA É 'MÉTODO LOCI', ELE FUNCIONA PRINCIPALMENTE PORQUE NOSSO CÉREBRO ESTÁ PROGRAMADO PARA RELEMBRAR IMAGENS MAIS RAPIDAMENTE DO QUE DE TEXTO.

A ORIGEM DA TÉCNICA DO PALÁCIO DA MEMÓRIA REMONTA À GRÉCIA ANTIGA. NO PASSADO, TER DE MEMORIZAR DADOS NÃO ERA ALGO OPCIONAL, PORQUE AS INFORMAÇÕES NÃO ERAM FACILMENTE ACESSÍVEIS.



ATÉ O SÉCULO XIX, O PAPEL ERA CARO, ESPECIALMENTE PARA AS QUANTIDADES NECESSÁRIAS PARA SE CONFECCIONAR UM LIVRO. ALÉM DISSO, MUITAS PESSOAS NÃO SABIAM LER E ESCREVER, ENTÃO A HABILIDADE E A NECESSIDADE DE MEMORIZAR E LEMBRAR INFORMAÇÕES ERAM CRÍTICAS. TUDO ISSO LEVOU AO DESENVOLVIMENTO E AO APRIMORAMENTO DE ESTRATÉGIAS DE MEMORIZAÇÃO, COMO O PALÁCIO MENTAL.

ENFIM... ESSE MÉTODO É PERFEITO ASSIM COMO O MNEUMÔNICO QUANDO VOCÊ PRECISA SE LEMBRAR DE PALAVRAS CHAVES, PORTANDO, QUERO QUE VOCÊ IMAGINE UM OUTRO EXEMPLO:

IMAGINE QUE VOCÊ PRECISA IR AO SUPERMERCADO

COMPRAR  
QUEIJO → PÃO → VINAGRE  
PAPEL HIGIENICO → SABONETE

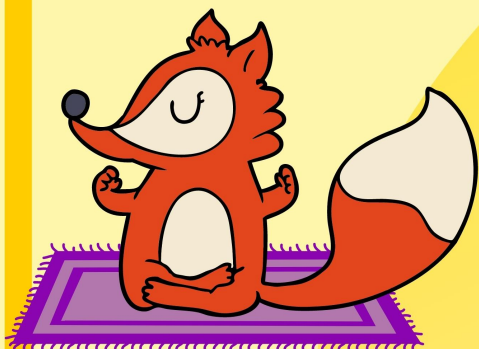
AGORA VAMOS CRIAR A HISTÓRIA:

VOCÊ ESTÁ SAINDO DA SUA CASA PARA TRABALHAR E ENTRA NO CARRO, MAS PERCEBE QUE O CARRO É FEITO DE **QUEIJO**, O SEU CARRO ESTÁ ESTACIONADO NA GARAGEM, MAS A GARAGEM É FEITA DE **PÃO**, UM PÃO GIGANTESCO!

ENFIM... VOCÊ SAI COM O SEU CARRO E VAI PARA UMA PONTE, MAS SENTE UM CHEIRO FORTE VINDO ABAIXO DA PONTE E PERCEBE QUE O RIO AGORA É SOMENTE **VINAGRE**, O CHEIRO É TÃO FORTE QUE PARA SUPORTAR VOCÊ TEM QUE COLOCAR UM **PAPEL HIGIÊNICO** NO NARIZ, FINALMENTE QUANDO VOCÊ CHEGA NO TRABALHO VOCE PISA E ESCORREGA EM UM **SABONETE** E CAI NA FRENTE DE TODOS OS SEUS AMIGOS DE TRABALHO.

QUANTO MAIS RICA EM DETALHES E ABSURDA FOR A HISTÓRIA, MELHOR SERÁ A SUA MEMORIZAÇÃO DAS PALAVRAS CHAVES, PORTANTO, NÃO ECONOMIZE NA IMAGINAÇÃO, SEJA O MAIS CRIATIVO POSSÍVEL, VOCÊ IRÁ PERCEBER OS BONS RESULTADOS DESTE MÉTODO.

# DICAS PARA MELHORAR O FOCO



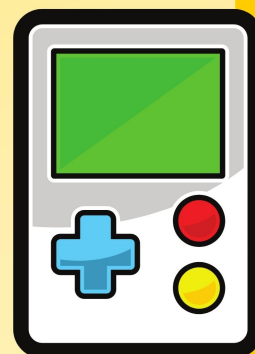
## MINDFULNESS

QUANDO VOCÊ FAZ UM VESTIBULAR, NORMALMENTE FICA DISTRAÍDO ENTRE UM EXERCÍCIO E OUTRO, PENSANDO NO FUTURO, NO DIA DO EXAME, NO MOMENTO EM QUE SAI O RESULTADO E ATÉ MESMO EM COISAS SOBRE A PROFISSÃO QUE ESCOLHEU.

A PRÁTICA DA ATENÇÃO MINDFULNESS OU "ATENÇÃO PLENA" TENTA RESOLVER ESSE PROBLEMA POR MEIO DA MEDITAÇÃO, FOCANDO SUA MENTE NO PRESENTE E NA ATIVIDADE QUE VOCÊ ESTAVA FAZENDO NAQUELE MOMENTO. EM OUTRAS PALAVRAS, A TÉCNICA É ÓTIMA PARA ELIMINAR DISTRAÇÕES E AJUDÁ-LO A MANTER O FOCO.

## PRÊMIOS COMO MOTIVAÇÃO PARA ESTUDAR

COM A MOTIVAÇÃO PARA APRENDER, O CÉREBRO PODE SE CONCENTRAR MELHOR NO QUE É NECESSÁRIO E ESPERAR PELAS RECOMPENSAS. USE COISAS QUE VOCÊ REALMENTE GOSTA DE FAZER, COMO ASSISTIR A UM EPISÓDIO DO SEU PROGRAMA FAVORITO; UMA PARTIDA DE VIDEOGAME DE UMA HORA; IR AO CINEMA COM OS AMIGOS ETC.



## AO ESTUDAR ON-LINE, DESLIGUE-SE DO RESTO

O APRENDIZADO ON-LINE REQUER MUITA DISCIPLINA, PORQUE A INTERNET ESTÁ CHEIA DE DISTRAÇÕES. É POR ISSO QUE VOCÊ DEVE SE COMPROMETER EM FOCAR NO CONTEÚDO. ALGUNS NAVEGADORES POSSUEM UMA FUNÇÃO DE "MODO DE LEITURA", O QUE PODE ELIMINAR TODAS AS DISTRAÇÕES DO AMBIENTE PARA VOCÊ.



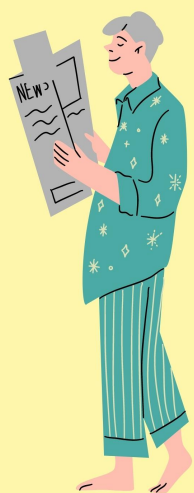


## MUITA DISCIPLINA: CRIE GATILHOS MENTAIS

QUANDO VOCÊ COMEÇAR A SE DISTRAIR E VOLTAR A SUA ATENÇÃO PARA ALGO DIFERENTE DO APRENDIZADO, CRIE UMA FRASE. POR EXEMPLO: "VOLTE AGORA!", "FOCO, FULANO, FOCO!". USE-O CONTINUAMENTE, ATÉ COMEÇAR A ASSOCIÁ-LO AO QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO-APRENDENDO.

## FAÇA PAUSAS CONSTANTES

DEFINA O TEMPO PARA ESTUDAR ASSUNTOS ESPECÍFICOS E AUMENTE AS PAUSAS FREQUENTES. SE VOCÊ CONHECE A TÉCNICA POMODORO, DEVE SABER COMO ELA FUNCIONA. O MÉTODO CONSISTE EM FAZER UMA ATIVIDADE POR 25 MINUTOS E DESCANSAR 5 VEZES. VOLTE, REPITA MAIS 25 MINUTOS, DESCANSE 5 VEZES E ASSIM POR DIANTE.



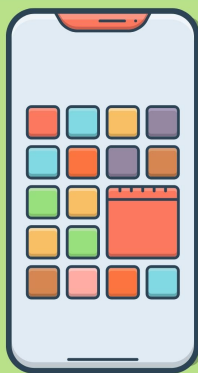
## ESTUDE UM POUCO ANTES DE DORMIR

VOCÊ PODE ESTAR CANSADO, MAS FAÇA ESSE ESFORCINHO. VOU EXPLICAR: EXISTE UMA TEORIA CHAMADA "APRENDER DORMINDO", QUE DIZ QUE TUDO O QUE APRENDEMOS UM POUCO ANTES DE DORMIR, PODE SER MELHOR LEMBRADO. ISSO OCORRE PORQUE DURANTE O SONO DE "ONDAS LENTAS" (OS PRIMEIROS MINUTOS DE SONO), O CÉREBRO RETÉM MELHOR O QUE APRENDEU.

## DICA BÔNUS

MÚSICAS PARA ESTUDAR: UM DOS MACETES PARA MELHORAR A CONCENTRAÇÃO E POTENCIALIZAR O APRENDIZADO É ESTUDAR OUVINDO MÚSICA. O TIPO DE MÚSICA DEPENDE DAS REAÇÕES QUE CADA PESSOA TEM AOS ESTÍMULOS SONOROS. NO ENTANTO, AS MAIS USADAS SÃO AS INSTRUMENTAIS, TRANQUILAS E TAMBÉM AS QUE TÊM SONS DA NATUREZA.





# INDICAÇÕES DE APLICATIVOS

**QUERO QUE VOCÊ UTILIZE O CELULAR AO SEU FAVOR, PARA AUXILIAR NA ORGANIZAÇÃO E NOS ESTUDOS, POR ISSO, LISTEI AQUI, O QUE NA MINHA HUMILDE OPINIÃO, EU CONSIDERO OS MELHORES APLICATIVOS QUE JÁ USEI PARA AS FINALIDADES CITADAS.**

**SÓ LEMBRANDO QUE NÃO EXISTE APLICATIVO PERFEITO, CADA UM DESSES CITADOS POSSUEM OS SEUS PONTOS POSITIVOS E NEGATIVOS, MAS QUE PARA AS FINALIDADES QUE ESSES APPS FORAM CRIADOS, EU CONSIDERO QUE ELAS CUMPREM MUITO BEM O SEU PAPEL.**

## MAPA MENTAL: MINDLY



**MINDLY É A MINHA INDICAÇÃO POR SER BEM SIMPLES DE USAR E POSSUI RECURSOS SUFICIENTES PARA PLANEJAR E ORGANIZAR AS SUAS INFORMAÇÕES.**

**UM ÓTIMO APP, FÁCIL DE UTILIZAR, MESMO NA VERSÃO FREE TEM COMO CRIAR MAPAS EM ÓTIMA QUALIDADE E COMPARTILHÁ-LOS COM OUTROS USUÁRIOS, E SÓ DE TER ESSA OPÇÃO, JÁ É ALGO MARAVILHOSO!**

## FLASHCARDS: ANKIDROID



**MUITO BOM PARA FAZER FLASHCARDS, SIMPLES DE USAR E BEM INTUITIVO. ENTREGA UM SERVIÇO PREMIUM DE GRAÇA, APP NÃO TRAVA, DESIGN SEM POLUIÇÃO VISUAL E DIVERSAS POSSIBILIDADES PARA O USO, COMO INSERÇÃO DE IMAGENS, ÁUDIOS, VÍDEOS ETC NO FLASHCARD. VOCÊ CONSEGUE SINCRONIZAR COM A SUA MESMA CONTA DO PC E É POSSÍVEL VER O PROGRESSO EM UM GRÁFICO. OU SEJA, EXCELENTE APP!**

## QUESTÕES COMENTADAS: QCONCURSOS



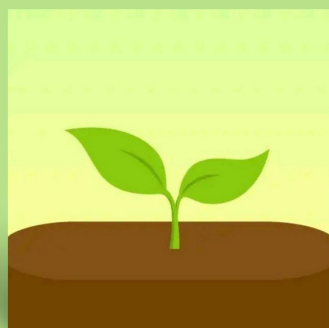
COM O QCONCURSOS VOCÊ PODERÁ ESTUDAR ONDE QUISER! ACESE E CRIE SEUS CADERNOS, SALVE FILTROS, RESOLVA QUESTÕES E VEJA OS COMENTÁRIOS DA COMUNIDADE. TODAS AS QUESTÕES DO SITE ESTÃO NO APP. AO INVÉS DE PERDER TEMPO EM FILAS, ÔNIBUS, METRÔ, AGORA VOCÊ PODE ESTUDAR E APRENDER COM OS COMENTÁRIOS DOS PROFESSORES.

## POMODORO: POMODORO TIMER



VISUAL SIMPLES, PRÁTICO, DIRETO E SUGESTIVO. O DESIGN É SIMPLES MAS MUITO BONITO, MUITO FÁCIL DE APRENDER A MANUSEÁ-LO, VOCÊ PODE TROCAR DE CORES, MODIFICAR A DURAÇÃO DOS INTERVALOS E JÁ NO INÍCIO POSSUI AS INSTRUÇÕES. TUDO ISSO DE FORMA GRATUITA, ÓTIMO PARA O DIA A DIA PARA QUEM QUER USAR PARA OS ESTUDOS OU PARA TRABALHO. AH, E FUNCIONA SEM CONEXÃO COM A INTERNET!

## FOCO: FOREST



SE QUISER DEIXAR O CELULAR DE LADO PARA FOCAR NO QUE MAIS IMPORTA NA VIDA REAL, ESSE É O APLICATIVO! ELE É VENCEDOR DO MELHOR APLICATIVO DE AUTO-APERFEIÇOAMENTO DO GOOGLE PLAY EM 2018 NO BRASIL, CANADÁ, MÉXICO, FRANÇA, RÚSSIA, JAPÃO, CORÉIA, ÍNDIA E TAILÂNDIA!

## ORGANIZAÇÃO: GOOGLE TAREFAS



GERENCIE, SALVE E EDITE AS TAREFAS EM QUALQUER LUGAR E A QUALQUER MOMENTO COM O RECURSO DE SINCRONIZAÇÃO EM TODOS OS SEUS DISPOSITIVOS. A INTEGRAÇÃO COM O GMAIL E O GOOGLE AGENDA AJUDA VOCÊ A FAZER TUDO AINDA MAIS RÁPIDO.

## ORGANIZAÇÃO: NOTION



TEM DE TUDO, É ALTAMENTE CUSTOMIZÁVEL E SIMPLES. O APP TEM INFINITAS POSSIBILIDADES. A MAIOR VANTAGEM DELE É TER QUASE TUDO EM UM. ANTES EU TINHA QUE USAR UM APP PARA NOTAS, OUTRO PARA RASTREAR HÁBITOS, TAREFAS, COM O NOTION VOCÊ TERÁ TUDO EM UM SÓ LUGAR.

## ORGANIZAÇÃO: TRELLO



O TRELLO OFERECE UMA PERSPECTIVA DE TODOS OS SEUS PROJETOS, NO TRABALHO E EM CASA. QUER SEJA PARA GERENCIAR OS ESTUDOS, ESCREVER UM ROTEIRO ÉPICO OU APENAS FAZER UMA LISTA DE COMPRAS, O TRELLO É O SEU BRAÇO DIREITO PARA CONCLUIR AS COISAS E SE MANTER ORGANIZADO.

## MEDITAÇÃO: LOJONG



**AS PRÁTICAS TÊM O PROPÓSITO DE DESENVOLVER A ATENÇÃO PLENA, CONCENTRAÇÃO, FOCO E MUITO MAIS.**

**O APP TEM VÁRIAS MEDITAÇÕES GUIADAS, PROGRAMAS DE MEDITAÇÃO FOCADOS EM OBJETIVOS ESPECÍFICOS, COMO REDUÇÃO DA ANSIEDADE E DA INSÔNIA, ALÉM DE SESSÕES PERSONALIZADAS DE MEDITAÇÃO. ALÉM DISSO, TUDO PODE SER UTILIZADO GRATUITAMENTE, COM PROPAGANDAS, OU NA VERSÃO PAGA, SEM PROPAGANDAS.**

# REFERÊNCIAS:

## PROCASTINAÇÃO

**INSTINTO DE SOBREVIVENCIA E ZONA DE CONFORTO:**

[HTTPS://ADMINISTRADORES.COM.BR/ARTIGOS/A-INCRIVEL-ARTE-DE-PROCRASTINAR](https://administradores.com.br/artigos/a-incrivel-arte-de-procrastinar)

## COMO SUPERAR A PROCASTINAÇÃO

**(FAZER) COMO SUPERAR A PROCASTINAÇÃO COM HACKS MENTAIS:**

[HTTPS://COMUNIDADE.ROCKCONTENT.COM/COMO-SUPERAR-A-PROCRASTINACAO](https://comunidade.rockcontent.com/como-superar-a-procrastinacao)

## DOPAMINA

**SOBRE A DOPAMINA:**

[HTTPS://SAUDE.ABRIL.COM.BR/BLOG/CIENTISTAS-EXPLICAM/O-QUE-DROGAS-GAMES-E-REDES-SOCIAIS-TEM-EM-COMUM/](https://saude.abril.com.br/blog/cientistas-explicam/o-que-drogas-games-e-redes-sociais-tem-em-comum/)

**JEJUM DE DOPAMINA:**

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=5M-8XFKQ33](https://www.youtube.com/watch?v=5M-8XFKQ33)

## OS 4 TIPOS DE TEMPERAMENTOS

**SOBRE OS TEMPERAMENTOS:**

[HTTPS://WWW.SBIE.COM.BR/BLOG/CONHECA-OS-4-PRINCIPAIS-TIPOS-DE-TEMPERAMENTO/](https://www.sbie.com.br/blog/conheca-os-4-principais-tipos-de-temperamento/)

#### OS 4 TIPOS DE TEMPERAMENTOS NOS ESTUDOS:

[HTTP://WWW.PROFALA.COM/ARTEDUCESP181.HTM#:~:TEXT=VISANDO%20A%20APLICABILIDADE%20DA%20TEORIA,AN%C3%A1LISE%20DESENVOLVER%20AS%20OM%20C3%BALTIPLAS%20INTELIG%C3%AANCIAS.](http://www.profala.com/arteducesp181.htm#:~:text=visando%20a%20aplicabilidade%20da%20teoria,an%C3%A1lise%20de%20desenvolver%20as%20om%20c3%20baltiplas%20intelig%C3%Aancias.)

[HTTPS://WWW.IBCCOACHING.COM.BR/PORTAL/COMPORTAMENTO/TIPOS-DE-TEMPERAMENTO-DESCUBRA-O-SEU/](https://www.ibccoaching.com.br/portal/comportamento/tipos-de-temperamento-descubra-o-seu/)

## MAPAS MENTAIS

#### COMO FAZER:

[HTTPS://WWW.NOVACONCURSOS.COM.BR/PORTAL/ARTIGOS/MAPAS-MENTAIS-TUDO-QUE-VOCE-PRECISA-SABER/](https://www.novaconcursos.com.br/portal/artigos/mapas-mentais-tudo-que-voce-precisa-saber/)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=HS5WTPXGMM](https://www.youtube.com/watch?v=HS5WTPXGMM)

## RESUMOS

#### SOBRE:

[HTTPS://BRASILESCOLA.UOL.COM.BR/DICAS-DE-ESTUDO/RESUMOS.HTM#:~:TEXT=PARA%20QUEM%20TEM%20DIFICULDADE%20EM,DELES%20%C3%A9%20CHAMADA%20%E2%80%9CVISUAL%E2%80%9D.](https://brasilecola.uol.com.br/dicas-de-estudo/resumos.htm#:~:text=para%20quem%20tem%20dificuldade%20em,deles%20%C3%A9%20chamada%20%E2%80%9Cvisual%E2%80%9D.)

#### COMO FAZER:

[HTTPS://BLOG.UNIS.EDU.BR/6-DICAS-INCRIVEIS-PARA-USAR-RESUMOS-PARA-ESTUDAR](https://blog.unis.edu.br/6-dicas-incriveis-para-usar-resumos-para-estudar)

#### HÁ QUEM INDIQUE EM CERTOS MOMENTOS...

[HTTPS://WWW.PROFDIOGOMOREIRA.COM.BR/COMO-ASSIM-NAO-FACA-RESUMOS/](https://www.profdiogomoreira.com.br/como-assim-nao-faca-resumos/)

## POMODORO

#### COMO FAZER:

[HTTPS://TRANSFORMACAODIGITAL.COM/GESTAO/6-MOTIVOS-PARA-ADOTAR-A-TECNICA-POMODORO-E-GANHAR-EFICACIA-NO-TRABALHO/](https://transformacaodigital.com/gestao/6-motivos-para-adotar-a-tecnica-pomodoro-e-ganhar-eficacia-no-trabalho/)

## FLASH CARDS

### O QUE É E COMO FAZER:

[HTTPS://FOLHADIRIGIDA.COM.BR/BLOG/FLASHCARDS-CONCURSOS/#:~:TEXT=TALVEZ%20VOC%C3%AA%20N%C3%A3O%20CONHE%C3%A7A%20O,E%20FAZER%20REVIS%C3%B5ES%20MAIS%20PRODUTIVAS.&TEXT=AMB%C3%A9M%20CHAMADO%20DE%20CART%C3%B5ES%20DE,E%20REPETI%C3%A7%C3%A3O%20PARA%20MELHOR%20Aproveitamento](https://folhadirigida.com.br/blog/flashcards-concursos/#:~:text=TALVEZ%20VOC%C3%AA%20N%C3%A3O%20CONHE%C3%A7A%20O,E%20FAZER%20REVIS%C3%B5ES%20MAIS%20PRODUTIVAS.&text=AMB%C3%A9M%20CHAMADO%20DE%20CART%C3%B5ES%20DE,E%20REPETI%C3%A7%C3%A3O%20PARA%20MELHOR%20Aproveitamento).

## SIMULADOS

### O QUE É E COMO FAZER:

[HTTPS://PROLUNO.COM.BR/BLOG/ARTIGOS/POR-QUE-FAZER-SIMULADOS-VEJA-OS-BENEFICIOS-DELES-NO-CAMINHO-PARA-A-SUA-APROVACAO#:~:TEXT=OS%20SIMULADOS%20POSSIBILITAM%20UM%20TREINO,O%20QUE%20AINDA%20GERA%20D%C3%BAVIDAS](https://proluno.com.br/blog/artigos/por-que-fazer-simulados-veja-os-beneficios-deles-no-caminho-para-a-sua-aprovacao#:~:text=OS%20SIMULADOS%20POSSIBILITAM%20UM%20TREINO,O%20QUE%20AINDA%20GERA%20D%C3%BAVIDAS).

## CADERNO DE ERROS

### O QUE É E COMO FAZER:

[HTTPS://BLOG.GRANCURSOSONLINE.COM.BR/COMO-POTENCIALIZAR-O-SEU-ESTUDO-POR-QUESTOES/](https://blog.grancursosonline.com.br/como-potencializar-o-seu-estudo-por-questoes/)

## PALÁCIO MENTAL

### O QUE É PALÁCIO MENTAL?

[HTTPS://REDBALLOON.COM.BR/BLOG/PALACIO-MENTAL/](https://redballoon.com.br/blog/palacio-mental/)

## COMO MELHORAR O FOCO

### DICAS DE COMO MELHORAR O FOCO:

[HTTPS://WWW.PUCRS.BR/BLOG/5-FORMAS-DE-MELHORAR-A-CONCENTRACAO-E-O-FOCO/](https://www.pucrs.br/blog/5-formas-de-melhorar-a-concentracao-e-o-foco/)