

COMO ORGANIZAR SEUS ESTUDOS

Etapa	Título	Descrição	Dicas e Ferramentas
1	Planeje sua Semana	Defina o que é prioridade e quanto tempo você tem.	- Liste suas disciplinas e demandas - Identifique prazos - Crie um quadro semanal com blocos de tempo para estudo (manhã / tarde / noite)
2	Técnicas de Gestão do Tempo	Evite sobrecarga e procrastinação.	- Use Técnica Pomodoro (25 min + 5 min) - Organize por blocos temáticos - Comece pelas tarefas mais difíceis
3	Estudo Ativo	Aprender exige envolvimento com o conteúdo.	- Faça resumos com suas palavras - Use flashcards - Ensine alguém (Técnica Feynman) - Resolva questões práticas
4	Revisões Semanais	Consolidar o aprendizado aos poucos.	- Reveja o que estudou nos últimos 7 dias - Identifique dúvidas - Atualize resumos e mapas mentais
5	Organização Digital	Menos distração, mais produtividade.	- Crie pastas por disciplina - Nomeie arquivos com lógica - Feche abas e apps que distraem
6	Estudo em Grupo	A troca ajuda a motivar e entender melhor.	- Participe de grupos de estudo - Estude em dupla - Compartilhe materiais
7	Cuide de Você	Saúde física e emocional influenciam no desempenho.	- Durma bem - Alimente-se com qualidade - Faça pausas - Valorize seus avanços