

# DICAS PARA AS PROVAS



CASA ACOLHE

ibmec >>

CASA ]

Protagonize sua jornada.

# Introdução:

**Olá!**

**Somos a CASA (Coordenadoria de Apoio e Suporte ao Aluno) e queremos ajudar você nos estudos através das sugestões apresentadas ao longo deste e-book.**

**Caso queira um atendimento individual visando otimizar e personalizar o seu processo de estudos pode agendar conosco através dos contatos descritos ao final deste material, será um prazer atendê-lo!**

**Desejamos que alcance os melhores resultados!**

# Organize o seu tempo:

Para as disciplinas que você tem mais dificuldade reserve um tempo maior, mas não deixe de estudar as suas disciplinas preferidas. É preciso manter um **equilíbrio** no tempo entre as disciplinas mais simples e mais complexas para você.



# Encontre o seu método de estudo

Estudar não funciona igual para todo mundo. Entenda que o objetivo é aprender então esteja atento para perceber qual meio torna o seu aprendizado mais eficaz: lendo e resumindo ou lendo em voz alta e explicando o que leu ou grifando as partes mais importantes ou criando o seu mapa mental ou alguma outra opção que funcione para você.



**O importante é que seu estudo seja ativo, ou seja, apenas ler ou assistir aula on-line ou ver os slides pode não ser o ideal.**



# Estabeleça metas e cuide delas

Seja realista e estabeleça metas diárias de estudo ainda que breves, por exemplo: **revisar diariamente** o conteúdo das aulas por 30 minutos. O importante é criar o hábito do estudo aos poucos e mantendo o compromisso diário com a sua formação profissional.



# Autossabotagem

**Cuidado com a autossabotagem! Não se compare a ninguém. Você é capaz. O aprendizado é individual e cada um tem o seu tempo e o seu método ativo. Foque no quanto você já aprendeu até esse momento e lembre-se que a faculdade é um local para se desenvolver e aprender diariamente.**



# Nervosismo

Devido a importância das provas é possível que o nervosismo apareça, caso essa sensação venha em algum momento da prova, o que pode ser feito é usar algumas técnicas de relaxamento como controle da respiração ou até meditação.





# Tenha uma boa noite de sono

Durante o sono, a pessoa associa tudo o que aprendeu durante o dia, levando-a a memorizar o que foi estudado, sabendo disso, não é vantajoso perder uma boa noite de sono para estudar até tarde. Tente dormir pelo menos 8 horas por dia.



# Equipe CASA:



**Antonia Machado**

Psicóloga de suporte ao aluno



**Maria Eduarda Castro**

Analista de suporte ao aluno



**Gisela Guedes**

Supervisora do setor CASA

## Agende um atendimento:

**E-mail:** [casarj@ibmec.edu.br](mailto:casarj@ibmec.edu.br)

**Whatsapp:** (21) 99332-7397