



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA



GAE
Gabinete de Apoio
ao Estudante FMUL

O CAMINHO PARA O SUCESSO ACADÉMICO

Ativa as tuas
estratégias!



ILHA DOS MÉTODOS DE ESTUDO



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA



GAE
Gabinete de Apoio
ao Estudante FMUL



Dicas para potenciar o teu Estudo

- Identifica elementos distratores do teu estudo;
- Estabelece ciclos de estudo;
- Desenvolve estratégias de memorização;
- Esquematiza e relaciona os conceitos mais importantes;
- Seleciona informação relevante de vários recursos.

SCAN ME



ILHA DA GESTÃO DE TEMPO



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA



GAE
Gabinete de Apoio
ao Estudante FMUL



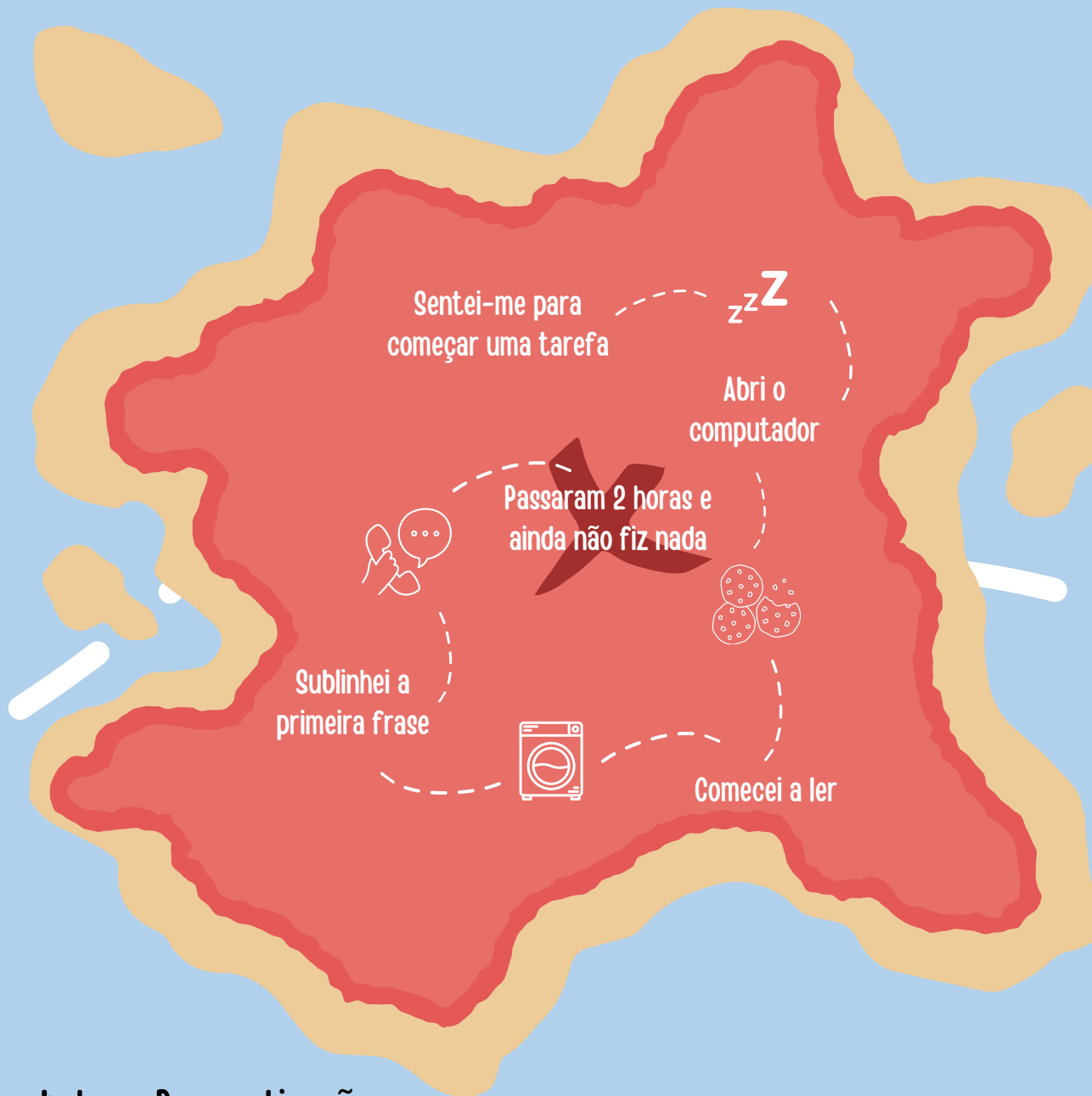
Dicas para uma Gestão de Tempo mais Eficaz

- Define os teus objetivos e prioridades;
- Faz listas de tarefas;
- Estabelece os teus horários e prazos e monitoriza o teu tempo;
- Desenvolve as tuas estratégias de planeamento do tempo.

SCAN ME



ILHA DA PROCRASTINAÇÃO



Dicas para Combater a Procrastinação

1. Define objetivos realistas;
2. Começa pela parte mais fácil ou mais agradável da tarefa;
3. Cria listas das coisas que tens para fazer;
4. Divide os teus objetivos mais complexos em pequenas tarefas;
5. Identifica o que te distraí e como podes evitar isso;
6. Planeia recompensas.

SCAN ME



ILHA DA ANSIEDADE



Dicas para Gerir a Ansiedade

Preparação prévia: organiza o estudo; gere o tempo; esclarece dúvidas.

Antes do Exame: define tarefas e prioridades; faz pequenas pausas ao longo do dia; pratica exercício físico.

Durante o Exame: identifica possíveis causas de stress; distribui o tempo de duração face às perguntas; começa pelas perguntas mais fáceis.

Ativa estratégias de relaxamento (ex.: *respiração diafragmática...*)

SCAN ME



ILHA DA RESILIÊNCIA



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA



GAE
Gabinete de Apoio
ao Estudante FMUL



Dicas para Desenvolver a Resiliência

- Promove o teu bem-estar, emoções positivas e o teu sentido de competência;
- Presta atenção aos teus pensamentos;
- Descobre o teu propósito e define os teus objetivos;
- Adota uma postura de resolução de problemas;
- Procura ajuda se precisares.

SCAN ME



Pronto para esta época
de exames rumo ao
SUCESSO ACADÉMICO?



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA



GAE
Gabinete de Apoio
ao Estudante FMUL



GESTÃO DE TEMPO

MÉTODOS DE ESTUDO

PROCRASTINAÇÃO

ANSIEDADE

RESILIÊNCIA



Dezembro (2023)

7 | 7