



“SAÍDAS DE EMERGÊNCIA”

para esta época de exames



Métodos de Estudo: Como vou estudar?



Gestão de Tempo: Tanta matéria?



Procrastinação: Desenvolver este nó



Ansiedade: Em momentos de avaliação



Not yet: Desenvolver um growth mindset



Se quiseres saber mais sobre este kit de sobrevivência tens diversos recursos disponíveis no nosso site:

<https://www.medicina.ulisboa.pt/espaco-s>

Material criado pelo Núcleo de Apoio ao Estudante