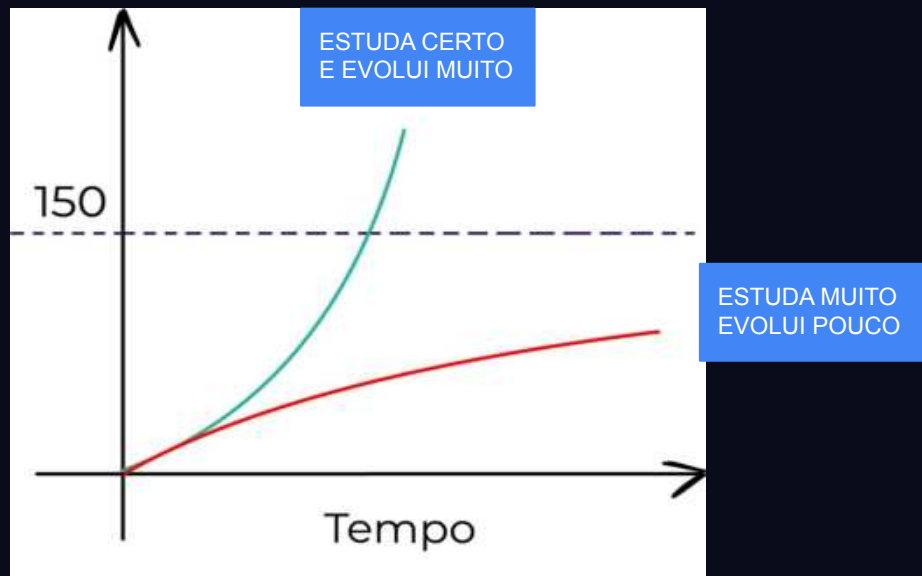




Mapa da Aprovação

Um curso gratuito ao vivo para mostrar a metodologia
que faz nossos aprovados evoluírem mais de
40 acertos em 1 ano.

O gráfico das 150



O poder da alavanca



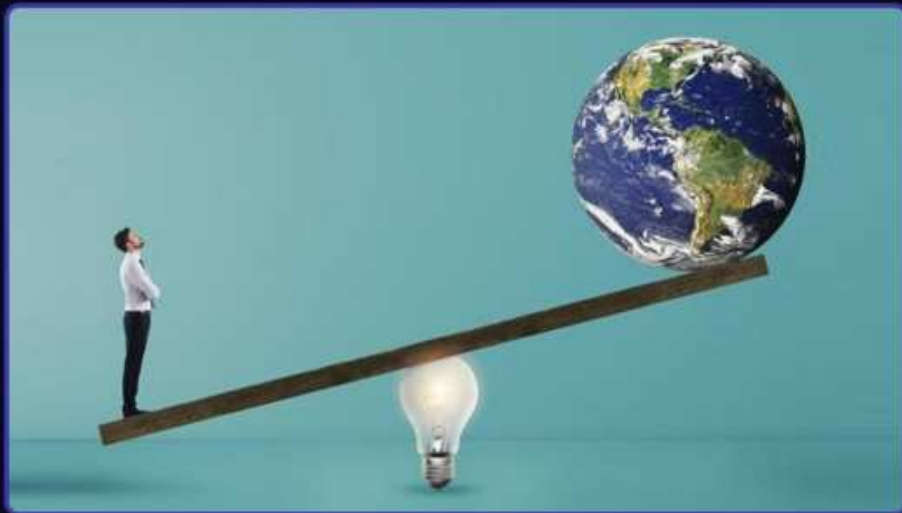
Dê-me uma
alavanca e um
ponto de apoio e
levantarei o
mundo

Arquimedes



PENSADOR

Como alavancar sua evolução?



Pra fazer mais com menos, você precisa de alavancas.
Em síntese, são 3 as que vamos te mostrar:



As 3 alavancas da evolução



sono e treino



rotina de estudo
com simulados



estudar por erros
do jeito certo

Sistema dos 5AS



Como você vai estar ao terminar o Mapa?



Pirâmide do aprendizado



AMENTORIA

O que é a AM?

Somos a evolução do cursinho:
individualizamos a trilha de estudos
dentro e fora de sala de aula.



AMENTORIA

O que tem dentro da AM?

aqui dentro você tem três coisas:

1. Acompanhamento individual do mentor;
 2. Simulados semanais com correção em vídeo;
 3. Isolados completos do dia 2 (com aula lista e monitoria ilimitada).
-



AMENTORIA

Quer virar aluno da AM?

O link da nossa página de aplicação pra estudar aqui tá na descrição desse vídeo. Se você se interessar, fique à vontade pra fazer a sua aplicação.

Mas agora o foco agora é 100% no conteúdo da aula.

#RADARLIGADO

O que você vai ver nessa aula é o que usamos para
treinar o nosso time de mais de 100 mentores
aprovados em medicina espalhados pelo Brasil



AMENTORIA

Aula 1:

Como organizar a rotina de estudos
usando ciência (e não achismos)



O que você vai aprender nessa aula:

- ▶ Como você se motiva
- ▶ Como lidar com a ansiedade
- ▶ Como o seu cérebro aprende
- ▶ Como montar horário de estudos
- ▶ Quanto tempo dedicar para aulas e questões por dia
- ▶ Como encaixar os simulados durante a semana
- ▶ Como ajustar seu horário ao longo do ano

Como você vai estar ao terminar a **aula 1** do Mapa



Quem sou eu e por que eu tenho certeza que eu posso te ajudar?

Um aluno mediano, que não era gênio, e que decidiu
vencer o medo de ir atrás da medicina e passou
com 1 ano de cursinho





AMENTORIA

Quem sou eu e por que eu
tenho certeza que eu posso
te ajudar?

Fundador do cursinho que eu
próprio gostaria de ter tido quando
eu estudava pra medicina



+25 mil horas de mentorias | +100 mentores no time |
+300 aprovados em MED

Como eu vim parar aqui?

2014



Estudo Zero | Futsal | Resenhas | Surfar

Como eu vim parar aqui?

2015



Decisão errada
da medicina



Escreba profissional e
hardcorismo na veia:
burnout por esforço
burro



Abandonei estudos:
nem fiz enem

Como eu vim parar aqui?

2016



Cabeça boa, mas
estratégia ainda ruim



- Entupido de aula
- Esforço burro
- Escola + 4 isolados

>120

Reprovação em 2016

Como eu vim parar aqui?

2017



Penetra de churrascos
de aprovação do
início do ano



Simulado do cursinho
local: posição 80



Estudo por erros,
'mentor informal'
e início do interesse
pela neurociência



Resultado: evolução
de +30 acertos e
aprovação UFPE e UFRN

Como eu vim parar aqui?

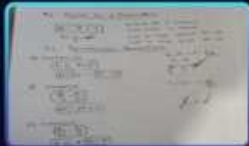
2017



Churrasco de aprovação

Como eu vim parar aqui?

2018



Aulas particulares durante o P0



Coração dividido e semente começando a germinar: como isso aqui pode ficar ainda melhor?

Como eu vim parar aqui?

2019



- Pós carnaval: AMentoria presencial como turma de prática e correção de simulados.

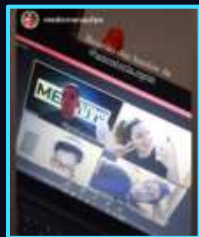
- Diagnóstico: por desorganização, alunos não faziam simulado na semana.

- Surgimento das mentorias e dos primeiros professores da AM.

- Resultado: 7 de aprovados em medicina, entre 25 alunos (5 em fed e 2 em part).

Como eu vim parar aqui?

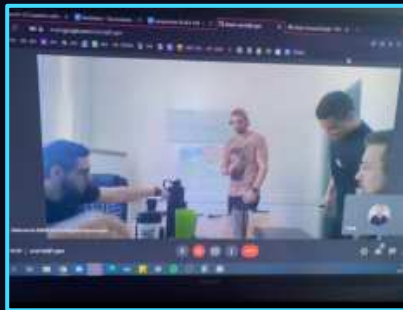
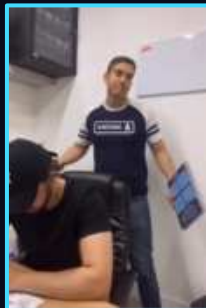
2020



- Pré-pandemia: 3 turmas lotadas no presencial;
- 7 meses sem aula na UFRN: mais tempo livre para me dedicar à AM;
- Primeira turma de mentores;
- Pós-pandemia: simulados próprios, aulas ao vivo, mentorias online e alunos do BR todo;
- Resultado: 300 alunos ativos e 26 aprovados.

Como eu vim parar aqui?

2021



- Retorno das aulas na UFRN com 400 alunos na AM em maio: loucura total;
- AM virando gente: primeiras contratações e primeiro escritório;
- Reflexão profunda "medicina ou AM?" e primeiro trancamento em novembro;
- Resultado: 500 alunos ativos e mais de 60 aprovados.

[illegible]

- AM recebe investimento externo para estruturar ainda mais a empresa;
- Primeiro Mapa da aprovação: consolidação da metodologia;
- Retorno à medicina e desafio de conciliar AM e a medicina: já em julho, trancamento definitivo pra focar na AM;
- Lançamento dos isolados de revisão da AM;
- Primeiro Lugar Startup NE Sebrae Brasil;
- Resultado: mais de 1.000 alunos ativos e mais de 110 aprovados em Medicina.

Como eu vim parar aqui?

2023

Aulas Teóricas de Física | 2023

80h 6m • 357 conteúdos

Com o SAM codifique e consolide sua teoria como um Outlier: em Time Lapse.

0%



- Cursinho completo dentro da AM: mentor + simulados + aulas + listas + monitoria;
- Batemos o recorde de 89 mentores simultâneos dentro do time;
- Time interno dobrou de tamanho;
- Resultado: mais de 1.300 alunos e 218 aprovados.

Como eu vim parar aqui?

2023



AM nas Escolas



WebSummit

Qual foi o maior
aprendizado de
toda essa jornada?



AMENTORIA

**Nem todo esforço
é esforço inteligente**

APROVADA Carol Santos Engenharia Elétrica - UFPA Orientador: Karol Pinheiro	APROVADO Vinícius Santos Medicina - UFPA Orientador:	APROVADO Rita Santos Medicina - UFPA Orientador: Adilmar Benjamim	APROVADO Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Pedro Santos	APROVADO Lucas Santos Medicina - UFPA (M) Orientador: Matheus Cavallini	APROVADO Mariana Santos Biomedicina - UFPA Orientador: Rafaela	APROVADO Julia Santos Medicina - UFPA Orientador: Pedro Santos	APROVADO Pedro Santos Medicina - UFPA Orientador: Pedro Santos	APROVADA Vinícius de Jesus Medicina - UFPA Orientador:	APROVADA Maria Santos Enfermagem - UFPA Orientador: Rickelly Thassian
APROVADA Carol Santos Medicina - UFPA Orientador: Duda Negreiros	APROVADA Ana Clara Química - UFPA Orientador: Marina Andrade	APROVADA Juliana Santos Odontologia - UFPA Orientador: Marina Andrade	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Larissa Pinheiro	APROVADA Ana Clara Engenharia Civil - UFPA Orientador: Regina Romagnoli	APROVADA Mariana Santos Biomedicina - UFPA Orientador: Ana Clara Santos	APROVADA Mariana Santos Enfermagem - UFPA Orientador: Maria Clara Santos	APROVADA Mariana Santos Medicina Veterinária - UFPA Orientador: Maria Clara Santos	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Roberto Menezes	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Duda Santos
APROVADA Mariana Santos Farmacologia - UFPA Orientador:	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA (Lato A) Orientador: Renata Toledo	APROVADA Mariana Santos Diretoria - UFPA (Lato A) Orientador: Renata Toledo	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Marina Andrade	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Gabriel Costa	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA (Lato A) Orientador: Vitoria Menezes	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA (Lato A) Orientador: Leonardo Araújo	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA (Lato A) Orientador: Leonardo Araújo	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA (Lato A) Orientador: Leonardo Araújo	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Pedro Santos
APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA (Lato A) Orientador:	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Adilmar Benjamim	APROVADA Mariana Santos Medicina Veterinária - UFPA Orientador: Adilmar Benjamim	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Julia Sant'Anna	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Renata Toledo	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA e UFPA Orientador: Julia Santos	APROVADO Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Lara Vitoria	APROVADO Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador:	APROVADO Mariana Santos Medicina - UFPA (Lato A) Orientador:	APROVADO Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador:
APROVADO Mariana Santos Biomedicina - UFPA Orientador: Duda Negreiros	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador:	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador:	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Roberto Menezes	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Mariana Santos	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Pedro Santos	APROVADA Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Pedro Santos	APROVADA Mariana Santos Farmácia - UFPA Orientador: Rickelly Thassian	APROVADO Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Ana Laura Santos	APROVADO Mariana Santos Medicina - UFPA Orientador: Luciana Cavallini



AMENTORIA

Como acelerar a **evolução** da sua **nota**



Aula 01: Como individualizar sua rotina com base em ciência



Aula 02: Como obrigar o cérebro a aprender mais



Aula 03: Como continuar evoluindo rápido até as +150

Aula 01

Vamos nessa?

#RADARLIGADO



1A

Analisar

A base da individualização

- Rotina
- Estratégia de estudos
- Revisão





AMENTORIA

O pentágono da análise

O destravar da sua evolução se dará dominando a ciência por trás desses 5 pilares da sua vida e analisando como você está em cada um deles.





1A • 2A • 3A • 4A • 5A

Ambiência

Analisar.

01

► **Ambiência**

02

Emocional

03

Energia

04

Estudos

05

Desempenho



Dualidade

Como está hoje

Sintomas

Qual os impactos
de estar assim?

Origem

De onde isso vem?

Direcionamento

O que fazer?



Dualidade

Como está hoje

Sintomas

Qual os impactos
de estar assim?

Origem

De onde isso vem?

Direcionamento

O que fazer?



Dualidade

Como está hoje

Sintomas

Qual os impactos
de estar assim?

Origem

De onde isso vem?

Direcionamento

O que fazer?



Dualidade

Como está hoje

Sintomas

Qual os impactos
de estar assim?

Origem

De onde isso vem?

Direcionamento

O que fazer?



Ambiência

O fator que mais impacta sua preparação.
E a ciência por trás disso.

Evellyn Marques

Vídeo sobre os 3 anos dela nos
grandes cursinhos presenciais em SP



Ambiente + Influência

“Pessoas aqui fazem coisas assim”



AMENTORIA

E quando seu
ambiente te **influencia**
negativamente?

E quando seu ambiente te influencia negativamente?

- Desmotivação nos estudos
- Baixa evolução ano após ano
- Matéria atrasada
- Muito estresse e ansiedade
- Muita competição



AMENTORIA

**Não tem nada de errado
em você, o erro tá na
sua ambiência**



Princípio da economia de energia

DOI: 10.1016/j.amb.2023.102658

ARTICLE

Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours

Fuschia M. Simis¹ | Christopher B. Seide² | Timothy A. Pychyl³¹Department of Psychology, Durham University, Durham, UK²School of Work Psychology, University of Bath, Bath, UK³Department of Psychology, Durham University, Durham, UK

Correspondence

Fuschia M. Simis, Department of Psychology, Durham University, Leazes Road, Durham, UK. E-mail: fuschia.simis@durham.ac.uk

Abstract

Objectives: Procrastination is a common form of self-regulation failure that is growing evidence base suggests can confer risk for poor health outcomes, especially when it becomes habitual. However, the proposed linkages of chronic procrastination to health outcomes have not been tested over time, or accounted for the contributions of higher-order personality factors linked to both chronic procrastination and health-related outcomes. We addressed these issues by examining the role of chronic procrastination in health outcomes over time, in which the hypothesized links of procrastination to health problems operate via stress and health behaviours.

Design: Three-wave longitudinal study with 1-month intervals.

Keywords: procrastination, health, stress, health behaviours

Simis FM, Seide CB, Pychyl TA. Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *Br J Health Psychol*. 2023 Mar 15; doi: 10.1111/bjhp.12658. Epub ahead of print. PMID: 36919887. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36919887/>

The science behind procrastination

Many people think that procrastination is due to lazy habits or just plain incompetence, but it couldn't be further from the truth. Procrastination actually finds its roots in our biology. It's the result of a constant battle in our brain between the limbic system and the prefrontal cortex.

The limbic system, also called the paleoconservative brain, is one of the oldest and most dominant portions of the brain. Its processes are mostly automatic. When you feel like your whole body is telling you to flee from an unpleasant situation, it's your limbic system talking. It's also tightly connected to the prefrontal cortex.

The prefrontal cortex is newer, less developed, and as a result somewhat weaker portion of the brain. This is the part of your brain where planning complex behaviours, expressing your personality, and making decisions happen. The prefrontal cortex is "the part of the brain that really separates humans from animals, who are just controlled by stimulus," explains Dr Tim Pychyl, a psychology professor and the author of *The Procrastinator's Digest: A Concise Guide to Solving the Procrastination Puzzle*.

<https://nesslabs.com/neuroscience-of-procrastination#:~:text=procrastination%20actually%20finds%20its%20roots,its%20processes%20are%20mostly%20automatic>

ARTICLE

OPEN

The Theory of Effort Minimization in Physical Activity

Boris Cheval^{1,2} and Matthieu P. Boisgontier^{1,2}¹Swiss Center for Affective Sciences, Laboratory for the Study of Emotion Elicitation and Expression (E2Lab), Department of Psychology, University of Geneva, Geneva, Switzerland; ²School of Rehabilitation Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Ottawa, and ³Therapie Research Institute, Ottawa, ON, Canada

CHEVAL, B. and M.P. BOISGONTIER. The theory of effort minimization in physical activity. *Exerc Sport Sci Rev*. 2021 Jul; 49, No. 3, pp. 168–178, 2021. Although the automatic attraction to effort minimization has been evidenced in multiple fields, its potential role in explaining the persistence of physical inactivity has been overlooked. The theory of effort minimization in physical activity (TEMPA) fills the gap. TEMPA seeks to obtain a more accurate understanding of the neurophysiological determinants of movement-based behaviour. Key Words: automatic behaviour, stress, exercise, health behaviour, neuropsychology, psychology, sedentary behaviour

Key Points

- Many individuals intending to be physically active fail to start these intentions into action.
- Automatic attraction towards physical activity could explain the gap between intentions and action.
- Although the automatic tendency to effort minimization could be beneficial in multiple fields, its role in the gap between intentions and action has been overlooked.
- The theory of effort minimization in physical activity (TEMPA) suggests automatic attraction to physical activity and automatic attraction toward effort minimization into a single framework.
- TEMPA is designed to obtain a more complete and accurate understanding of the neurophysiological mechanisms involved in the self-regulation of movement-based behaviour.

in your chair), or a combination of the two! The theory of effort minimization in physical activity (TEMPA) proposed in this article intends to answer these questions. TEMPA provides a theoretical framework to explain why many individuals intending to be physically active fail to start these intentions into action (1).

The involvement of automatic processes in the regulation of movement-based behaviour is accepted widely now (2). Numerous studies testing these automatic processes have shown that physical activity can attract automatic, major positive affective reactions, and produce approach tendencies, especially in the most active people (3–5). These results suggest that automatic responses to physical activity can be an automatically positively valued cue partly explains failure to engage in physical activity. However, a strong automatic attraction toward effort minimization could be another explanation. This article seeks to obtain a more complete and accurate understanding of the neurophysiological mechanisms involved in the self-regulation of movement-based behaviour.

Cheval B, Boisgontier MP. The Theory of Effort Minimization in Physical Activity. *Exerc Sport Sci Rev*. 2021 Jul; 49(3):168–178. doi: 10.1249/JES.0000000000000252. PMID: 34112744; PMCID: PMC8191473. https://journals.lww.com/acsm-essr/Fulltext/2021/07000/The_Theory_of_Effort_Minimization_in_Physical.3.aspx

Seu cérebro só quer economizar energia,
ele não quer ser aprovado em medicina.



Mecanismos de defesa – Freud



Para evitar os possíveis gastos energéticos gerados por conflitos, o nosso inconsciente internaliza (introjeta) os padrões externos. Tudo pelo princípio da economia de energia.

Dualidade

manada vs outlier



Origem



Introdução

<https://www.youtube.com/watch?v=IT4wQ02sALE>

<https://www.youtube.com/watch?v=xZpgQ-VK1Jw&t=390s>

Sintomas

Insegurança e ansiedade vs
segurança e empolgação



Direcionamento

Avaliar o seu atual ambiente

Padrinho de preparação

Peneira digital

Mentores



Dualidade

manada vs outlier



Origem



Introdução

<https://www.youtube.com/watch?v=IT4wQ02sALE>

<https://www.youtube.com/watch?v=xZpgQ-VK1Jw&t=390s>

Sintomas

insegurança e ansiedade vs
segurança e empolgação



Direcionamento

Avaliar o seu atual ambiente

Padrinho de preparação

Peneira digital

Mentores



Dualidade

manada vs outlier



Sintomas

Insegurança e ansiedade vs
segurança e empolgação



Origem



Introjeção

<https://www.youtube.com/watch?v=IT4wQ02sALE>

<https://www.youtube.com/watch?v=xZpgQ-VK1Jw&t=390s>

Direcionamento

Avaliar o seu atual ambiente

Padrinho de preparação

Peneira digital

Mentores



Dualidade

manada vs outlier



Sintomas

Insegurança e ansiedade vs
segurança e empolgação



Origem



Introdução

<https://www.youtube.com/watch?v=IT4wQ02sALE>

<https://www.youtube.com/watch?v=xZpgQ-VK1Jw&t=390s>

Direcionamento

Avaliar o seu atual ambiente

Padrinho de preparação

Peneira digital

Mentores





Analisar.

01

Ambiência

02

► Emocional

03

Energia

04

Estudos

05

Desempenho



Emocional

Porque mesmo fazendo algo em prol do seu maior sonho
você tantas vezes não está tão motivada ou motivado?
E porque a emoção é a cola da memória?

Dualidade

ansioso vs motivado



Origem

Sistema de recompensa e via mesocortical dopaminérgica:

Como seu cérebro produz dopamina a partir dos estímulos do ambiente e o efeito das redes sociais nesse processo

Sintomas

Espiral da frustração vs paz no coração



Direcionamento



Atividade física

Conhecer histórias de aprovados

Terapia

Estudo com métricas



Dualidade

ansioso vs motivado



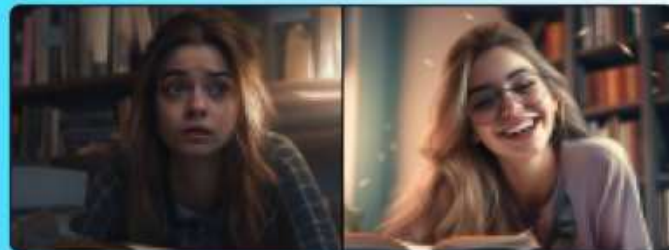
Origem

Sistema de recompensa e via mesocortical dopaminérgica:

Como seu cérebro produz dopamina a partir dos estímulos do ambiente e o efeito das redes sociais nesse processo

Sintomas

Espiral da frustração vs paz no coração



Direcionamento



Atividade física

Conhecer histórias de aprovados

Terapia

Estudo com métricas



Dualidade

ansioso vs motivado



Origem

Sistema de recompensa e via mesocortical dopaminérgica:

Como seu cérebro produz dopamina a partir dos estímulos do ambiente e o efeito das redes sociais nesse processo

Sintomas

Espiral da frustração vs paz no coração



Direcionamento



Atividade física

Conhecer histórias de aprovados

Terapia

Estudo com métricas

O que é dopamina?

Dopamina
=
Energia e motivação

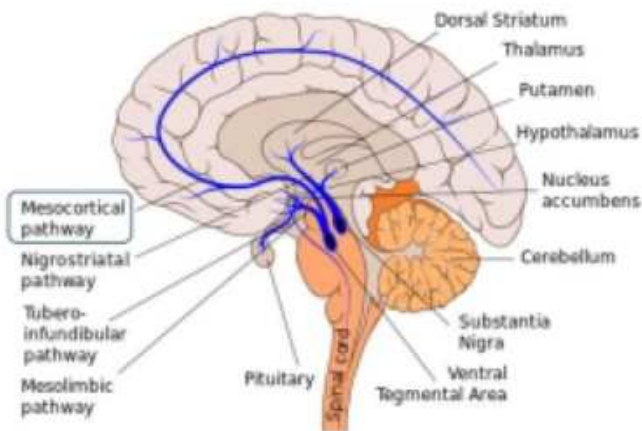
Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento

Origem



User:Stefanec, Patrick J. Lynch, User:Freemove/CC BY-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Figura 7: Via mesocortical

Dualidade

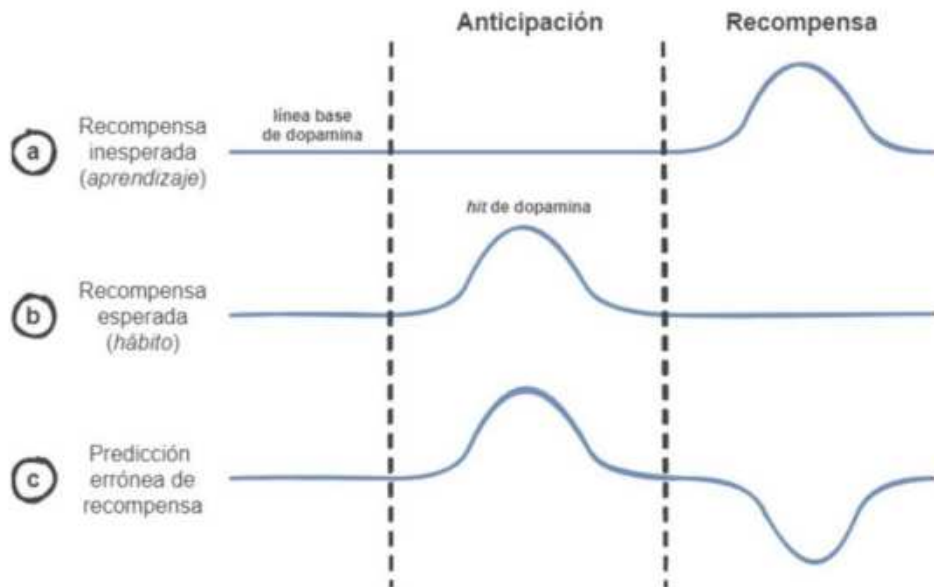
Sintomas

Origem

Direcionamento

A via mesocortical tem uma característica de utilizar os estímulos do meio para fazer antecipações e a partir dessas antecipações liberar a dopamina que você precisa para ter energia e motivação.

Origem



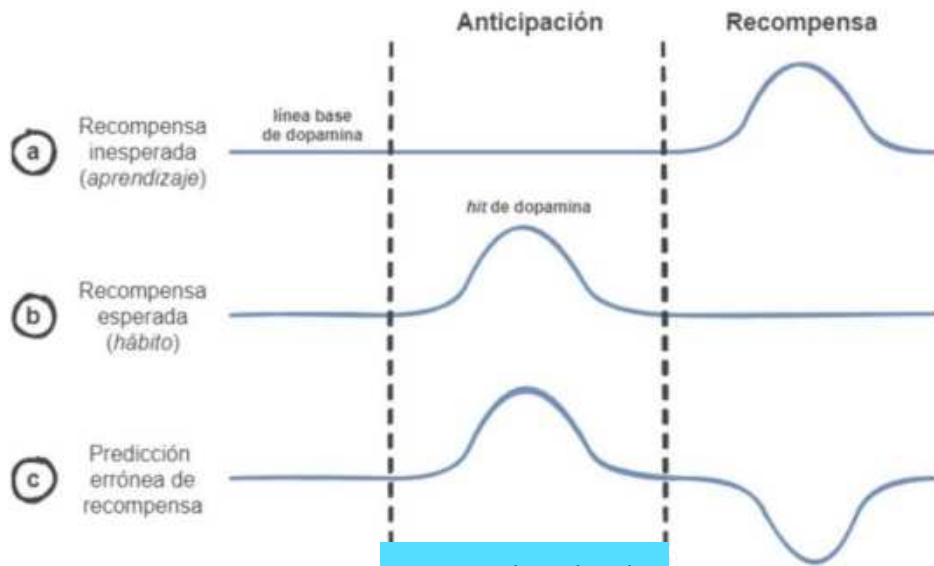
Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento

Origem



vou conseguir estudar tudo,
montei um planejamento
ótimo!

vou muito bem nesse
simulado, tô com a matéria
toda em dia!

Dualidade

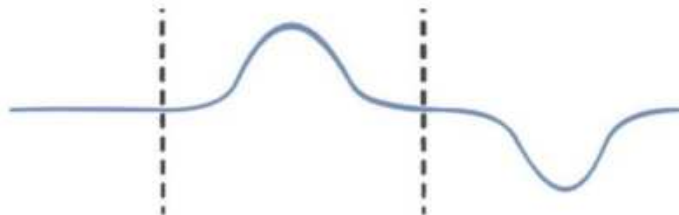
Sintomas

Origem

Direcionamento



c

Predicción
errónea de
recompensa

O que está por trás das espirais da frustração da maioria dos vestibulandos é esse cenário C aqui!

Ele acontece quando o vestibulando por estar estudando muito, faz uma antecipação que terá uma recompensa de resultado, de evolução, mas o resultado não vem.

Você já passou por isso?

Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento

Dopamina, celular e seus estudos

O excesso de informações estimulantes que encontramos ao rolar o feed de uma rede social cria gatilhos para a ativação da via mesocortical e mesolímbica.

O comportamento do uso de celular assim ganha um feedback positivo contínuo, afinal sempre haverá alguma recompensa fácil ao rolar o feed.

O cérebro então acostumado a recompensas fáceis encontradas no uso do celular começa a ter dificuldades na liberação de dopamina para execução de atividades que geram recompensas de forma mais lenta. Como estudar, por exemplo.



Direcionamento **bônus**

Não desperdice seu tanque cognitivo:

- ▶ Excesso de planejamento
- ▶ Excesso de preocupação com o micro (falaremos mais no 2 e 3º A)
- ▶ Excesso de recompensas fáceis

"Quem se planeja demais, executa de menos (2A)"



AMENTORIA

O verdadeiro prazer
é o prazer que vem
após o desconforto.

"Jejum de dopamina": como fazer a regulação dopaminérgica



A importância da atividade física logo ao acordar para a regulação dopaminérgica.

Ainda sobre o celular...

A relação entre o celular e a dificuldade de gerar motivação

THE CONSUMER IN A CONNECTED WORLD

Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity

ADRIAN F. WARD, KRISTEN DUKE, AYELET GHEEZY, AND MAARTEN W. BOS

ABSTRACT Our smartphones enable—and encourage—constant connection to information, entertainment, and each other. They put the world at our fingertips, and rarely leave our sides. Although these devices have immense potential to improve welfare, their persistent presence may come at a cognitive cost. In this research, we test the “brain drain” hypothesis that the mere presence of one’s own smartphone may occupy limited-capacity cognitive resources, thereby leaving fewer resources available for other tasks and undercutting cognitive performance. Results from two experiments indicate that even when people are successful at maintaining sustained attention—as when avoiding the temptation to check their phones—the mere presence of these devices reduces available cognitive capacity. Moreover, these cognitive costs are highest for those highest in smartphone dependence. We conclude by discussing the practical implications of this smartphone-induced brain drain for consumer decision making and consumer welfare.

We all understand the joys of our always-on world—the connections, the solutions, the laughs... the info.... But we are only beginning to get our minds around the costs.

—Andrew Sullivan (2016)

<https://www.journals.uchicago.edu/doi/full/10.1086/691462>

Entendeu porque a emoção é a cola da memória?

Sem a motivação, não
existe aprendizado.



Origem



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22569506/> - Shafiei et al (2012) - Acute Stress Induces Selective Alterations in Cost/Benefit Decision-Making. Neuropsychopharmacology Artigo mostrando o efeito do estresse agudo na motivação/tomada de

Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento



Origem

Clinical Trial > J Pers Soc Psychol. 2001 Jan;80(1):53-67.

Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it!

D M Tice¹, E Bratslavsky, R F Baumeister

Affiliations + expand

PMID: 11195891

Abstract

Why do people's impulse controls break down during emotional distress? Some theories propose that distress impairs one's motivation or one's ability to exert self-control, and some postulate self-destructive intentions arising from the moods. Contrary to those theories, Three experiments found that believing that one's bad mood was frozen (unchangeable) eliminated the tendency to eat fattening snacks (Experiment 1), seek immediate gratification (Experiment 2), and engage in frivolous procrastination (Experiment 3). The implication is that when people are upset, they indulge immediate impulses to make themselves feel better, which amounts to giving short-term affect regulation priority over other self-regulatory goals.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11195891/> - Tice et al (2001) - Emotional Distress Regulation Takes Precedence Over Impulse Control: If You Feel Bad, Do It! Journal of Personality and Social Psychology Artigo "clássico" mostrando a relação entre humor deprimido e a busca por prazer imediato.

Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento



Origem

nature neuroscience

Explore content ▾ About the journal ▾ Publish with us ▾ Subscribe

[nature](#) > [nature neuroscience](#) > [perspectives](#) > [article](#)

Perspective | Published: 14 May 2018

What does dopamine mean?

[Joshua D. Berke](#)

[Nature Neuroscience](#) **21**, 787–793 (2018) | [Cite this article](#)

31k Accesses | **369** Citations | **316** Altmetric | [Metrics](#)

Abstract

Dopamine is a critical modulator of both learning and motivation. This presents a problem: how can target cells know whether increased dopamine is a signal to learn or to move? It is often presumed that motivation involves slow ('tonic') dopamine changes, while fast

<https://www.nature.com/articles/s41593-018-0152-y> - Joshua D. Berke (2018) - What's Does Dopamine Means? Nature Neuroscience Excelente revisão para quem quiser saber mais sobre o "sistema de recompensa", dopamina e motivação e FRUSTRAÇÃO.

Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento



Dualidade

ansioso vs motivado



Origem

Sistema de recompensa e via mesocortical dopaminérgica:

Como seu cérebro produz dopamina a partir dos estímulos do ambiente e o efeito das redes sociais nesse processo

Sintomas

Espiral da frustração vs paz no coração



Direcionamento



Atividade física

Conhecer histórias de aprovados

Terapia

Estudo com métricas

Direcionamento **bônus**

- Carta do eu do futuro;
- Vídeo corda;
- Padrinho de preparação.



[Writing Therapy: How to Write and Journal Therapeutically](#)



Analisar.

01

Ambiência

02

Emocional

03

► Energia

04

Estudos

05

Desempenho



1A • 2A • 3A • 4A • 5A

Energia

Energia

Dualidade

aluno enrolador vs aluno executor



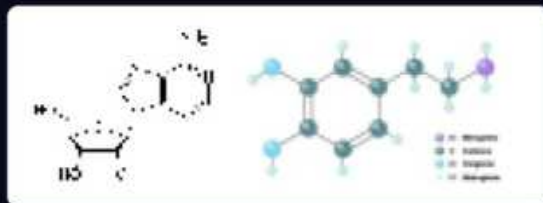
Sintomas

Procrastinação vs disciplina



Origem

Dopamina e Adenosina* vamos retomar sobre elas na aula 02!



Direcionamento

1. Higiene do sono
- O papel do sono e do sol
2. Rotina de treino e dieta
3. Meditação

Dualidade

aluno enrolador vs aluno executor



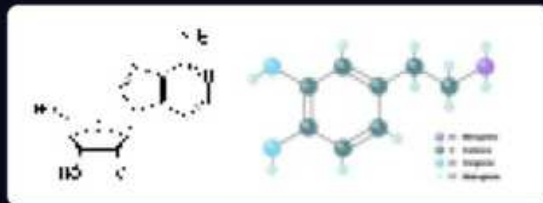
Sintomas

Procrastinação vs disciplina



Origem

Dopamina e Adenosina* vamos retomar sobre elas na aula 02!



Direcionamento

1. Higiene do sono
 - O papel do sono e do sol
2. Rotina de treino e dieta
3. Meditação



Seu cérebro só quer economizar energia

DOI: 10.1111/ene.12658

ARTICLE

Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours

Fuschia M. Simis¹ | Christopher B. Smith² | Timothy A. Pychyl³¹Department of Psychology, Eastern University, Baltimore, MD²School of Health Psychology, University of Bedfordshire, Bedford, UK³Department of Psychology, University of Kentucky, Lexington, KY

Correspondence:

Fuschia M. Simis, Department of Psychology, Eastern University, 1000 University Blvd. N., Baltimore, MD 21117, USA.
Email: fuschia.simis@easternu.edu

Abstract

Objective: Procrastination is a common form of self-regulation failure that a growing evidence base suggests can confer risk for poor health outcomes, especially when it becomes habitual. However, the proposed biology of chronic procrastination in health outcomes have not been tested over time or assessed for the contributions of higher-order personality factors linked to both chronic procrastination and health-related outcomes. We addressed these issues by examining the role of chronic procrastination in health outcomes over time to which the hypothesized links of procrastination to health problems operate via stress and health behaviours. **Design:** Three-wave longitudinal study with 1-month intervals.

The science behind procrastination

Many people think that procrastination is due to lazy habits or just plain incompetence, but it couldn't be further from the truth. Procrastination actually finds its roots in our biology. It's the result of a constant battle in our brain between the limbic system and the prefrontal cortex.

The **limbic system**, also called the paleomammalian brain, is one of the oldest and most dominant portions of the brain. Its processes are mostly automatic. When you feel like your whole body is telling you to flee from an unpleasant situation, it's your limbic system talking. It's also tightly connected to the prefrontal cortex.

The **prefrontal cortex** is newer, less developed, and as a result somewhat weaker portion of the brain. This is the part of your brain where planning complex behaviours, expressing your personality, and making decisions happens. The prefrontal cortex is "the part of the brain that really separates humans from animals, who are just controlled by stimulus," explains Dr Tim Pychyl, a psychology professor and the author of *The Procrastinator's Digest: A Concise Guide to Solving the Procrastination Puzzle*.

ARTICLE

OPEN

The Theory of Effort Minimization in Physical Activity

Boris Cheval^{1,2} and Mathieu P. Boisgontier^{2,4}¹Swiss Center for Affective Sciences, ²Laboratory for the Study of Emotion Detection and Expression (EUREL), Department of Psychology, University of Geneva, Geneva, Switzerland; ³School of Rehabilitation Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Ottawa; and ⁴Brugère Research Institute, Ottawa, ON, Canada

CHEVAL, B. and M.P. BOISGONTIER. The theory of effort minimization in physical activity. *Exerc Sport Sci Rev*, Vol. 49, No. 3, pp. 168–178, 2021. Although the automatic attraction to effort minimization has been evidenced in multiple fields, its potential role in explaining the persistence of physical inactivity has been overlooked. The theory of effort minimization in physical activity (TEMPA) fills this gap. TEMPA seeks to achieve a more accurate understanding of the neuropsychological determinants of movement-based behaviors. **Key Words:** automatic behavior, brain, exercise, health behavior, neuropsychology, psychology, sedentary behavior

Key Points

- Many individuals searching to be physically active fail to start their intentions into action.
- Automatic affective reactions and physical activity could explain the gap between intentions and action.
- Although the automatic tendency to effort minimization, which has been evidenced in multiple fields, has not been applied to movement-based behavior, largely has been ignored.
- The theory of effort minimization in physical activity (TEMPA) integrates automatic reactions to physical activity cost and automatic attraction toward effort minimization into a single framework.
- TEMPA is designed to achieve a more complete and accurate understanding of the neuropsychological mechanisms involved in the self-regulation of movement-based behaviors.

In more detail, or a combination of the two? The theory of effort minimization in physical activity (TEMPA) presented in this article intends to answer these questions. TEMPA provides a theoretical framework to explain why many individuals searching to be physically active fail to start their intentions into action (1). The non-achievement of automatic processes in the regulation of movement-based behavior is accepted widely now (2). Numerous studies testing these automatic processes have shown that physical activity can attract automatic, trigger positive affective reactions, and produce approach tendencies, especially in the most active people (3,4). These results suggest that automatic responses to physical activity can act as an insufficiently positively valued cue partly explain failures to engage in physical activity. However, a strong automatic attraction toward effort minimization could be another explanation. Neuroscience studies testing decision making have shown that humans face behavior success

Iris FM, Stride CB, Pychyl TA. Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *Br J Health Psychol*. 2023 Mar 15. doi: 10.1111/bjhp.12658. Epub ahead of print. PMID: 36919887. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36919887/>

<https://neesslabs.com/neuroscience-of-procrastination#:~:text=rocrastination%20actually%20finds%20its%20roots,its%20processes%20are%20mostly%20automatic>

Cheval B, Boisgontier MP. The Theory of Effort Minimization in Physical Activity. *Exerc Sport Sci Rev*. 2021 Jul 1;49(3):168–178. doi: 10.1249/JES.0000000000000252. PMID: 34112744; PMCID: PMC8191473. https://journals.lww.com/acsm-essr/Fulltext/2021/07000/The_Theory_of_Effort_Minimization_in_Physical.3.aspx



Dualidade

aluno enrolador vs aluno executor



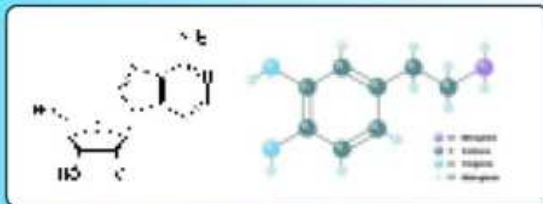
Sintomas

Procrastinação vs disciplina



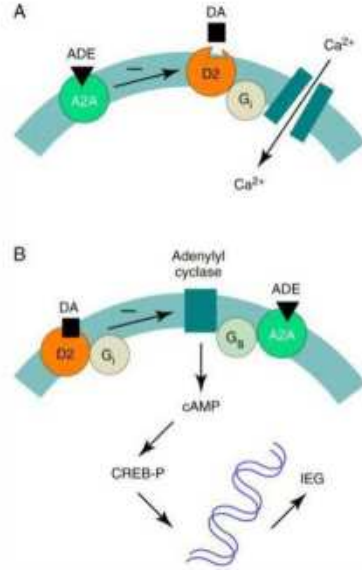
Origem

Dopamina e Adenosina* vamos retomar sobre elas na aula 02!



Direcionamento

1. Higiene do sono
- O papel do sono e do sol
2. Rotina de treino e dieta
3. Meditação



Adenosine–dopamine receptor–receptor interactions as an integrative mechanism in the basal ganglia

Adenosine–dopamine receptor–receptor interactions as an integrative mechanism in the basal ganglia -
ScienceDirect

Dualidade

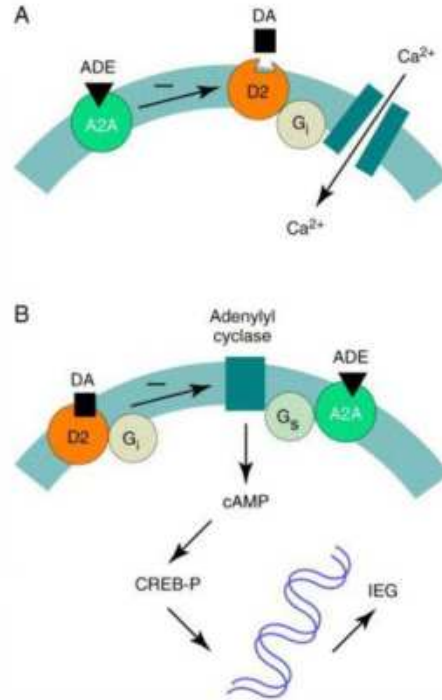
Sintomas

Origem

Direcionamento



↑ Adenosina ↑
↓ Dopamina ↓



Dualidade

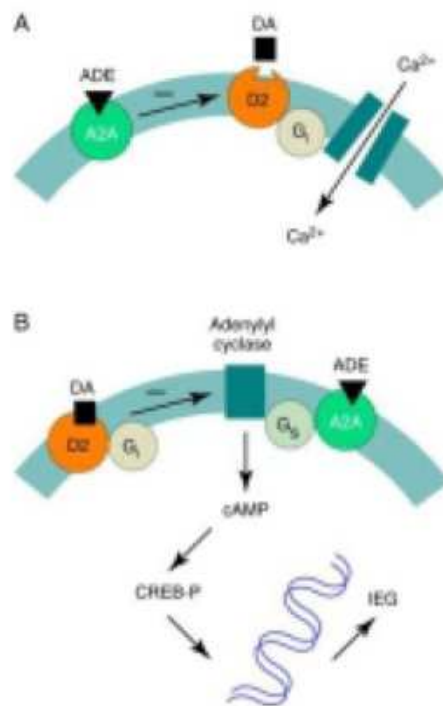
Sintomas

Origem

Direcionamento



↑ Sono ↑
↓ Adenosina ↓
↑ Dopamina ↑



Dualidade

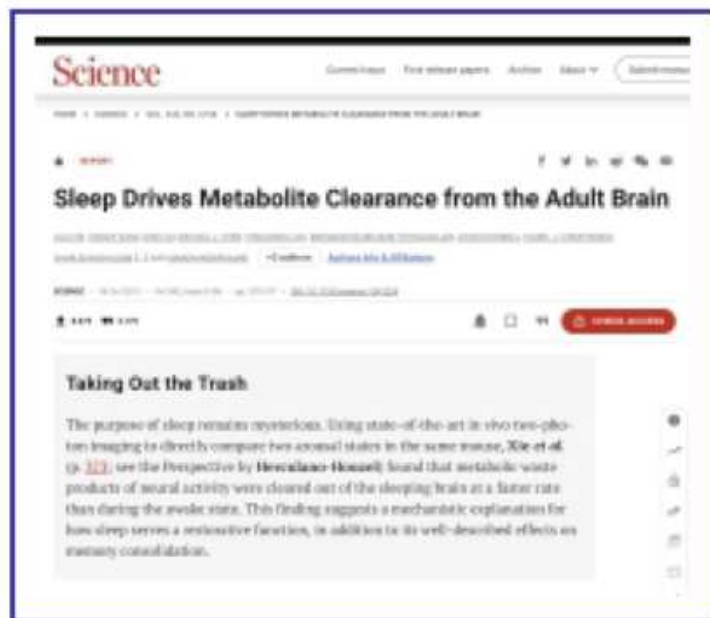
Sintomas

Origem

Direcionamento



O papel do sono



Xie et al. (2013) - Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain. Science
Artigo que descreveu o processo de "lavagem" que acontece durante o sono.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24136970/>

Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento

CUIDADO!!!



Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento

Cafeína, energia, sono e cuidados





Dualidade

aluno enrolador vs aluno executor



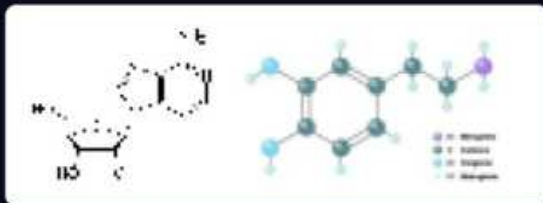
Sintomas

Procrastinação vs disciplina



Origem

Dopamina e Adenosina* vamos retomar sobre elas na aula 02!



Direcionamento

1. Higiene do sono
 - O papel do sono e do sol
2. Rotina de treino e dieta
3. Meditação

Vídeo de Ricardo Lira

Sobre sono

1. A hora de dormir importa

- Você não é um morcego

2. A duração importa

- Durma no mínimo 7h

3. Cochile após o almoço

- Entre 20min e 1h
- Não precisa necessariamente dormir
- Faça um powernap, caso tome café



AMENTORIA

1h a menos de sono = 3h desperdiçadas de estudo

- Como aprender mais rápido?
- Como reter mais?
- Como fixar melhor?
- Como eu faço para me distrair menos?
- Como não esquecer o assunto?





AMENTORIA

**durma enquanto
eles estudam**

Conteúdos sobre sono:



POR QUE e COMO você deve **DORMIR** e o que vai acontecer se você não dormir direito

333 mil visualizações • há 2 anos

POR QUE e COMO você deve DORMIR e o que vai acontecer se você não dormir direito



Tudo o que você precisar saber para **DORMIR BEM Sem Remédios** | Episódio #6

182 mil visualizações • há 2 anos

Tudo o que você precisar saber para DORMIR BEM Sem Remédios | Episódio #6



Direcionamento - O papel do sono

Let there be 'circadian' light: New study describes science behind best lights to affect sleep, mood and learning -- ScienceDaily 23/03/2023 15:16

ScienceDaily
Your source for the latest research news

Let there be 'circadian' light
New study describes science behind best lights to affect sleep, mood and learning

Date: February 20, 2020
Source: University of Washington Health Sciences/UW Medicine
Summary: Researchers describe the science behind creating lighting to make us all happy and productive indoors. A company is using the technology to create commercial lightbulbs available later this year.

FULL STORY

Researchers said the wavelengths at sunrise and sunset have the biggest impact to brain centers that regulate our circadian clock and our mood and alertness.

Researchers said the wavelengths at sunrise and sunset have the biggest impact to brain centers that regulate our circadian clock and our mood and alertness, - <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/02/200220141731.htm#>

Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento

Direcionamento - O papel do sono

> J Sleep Res. 2003 Jun;12(2):113-24. doi: 10.1046/j.1365-2869.2003.00351.x.

The effect of sleep loss on next day effort

Mindy Engle-Friedman¹, Suzanne Riela, Rama Golan, Ana M Ventuneac, Christine M Davis, Angela D Jefferson, Donna Major

Affiliations: + expand

PMID: 12753348 DOI: 10.1046/j.1365-2869.2003.00351.x

Free article

Abstract

The study had two primary objectives. The first was to determine whether sleep loss results in a preference for tasks demanding minimal effort. The second was to evaluate the quality of performance when participants, under conditions of sleep loss, have control over task demands. In experiment 1, using a repeated-measures design, 50 undergraduate college students were evaluated, following one night of no sleep loss and one night of sleep loss. The Math Effort Task (MET) presented addition problems via computer. Participants were able to select additions at one of five levels of difficulty. Less-demanding problems were selected and more additions were solved correctly when the participants were subject to sleep loss. In experiment 2, 58 undergraduate college students were randomly assigned to a no sleep deprivation or a sleep deprivation condition. Sleep-deprived participants selected less-demanding problems on the MET. Percentage correct on the MET was equivalent for both the non-sleep-deprived and sleep-deprived groups. On a task selection question, the sleep-deprived participants also selected significantly less-demanding non-academic tasks. Increased sleepiness, fatigue, and reaction time were associated with the selection of less difficult tasks. Both groups of participants reported equivalent effort expenditures; sleep-deprived participants did not perceive a reduction in effort. These studies demonstrate that sleep loss results in the choice of low-effort behavior that helps maintain accurate responding.

Engle-Friedman M, Riela S, Golan R, Ventuneac AM, Davis CM, Jefferson D, Major D. The effect of sleep loss on next day effort. J Sleep Res. 2003 Jun;12(2):113-24. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12753348/>

Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento



Vídeo de Frank

O impacto da meditação

Sobre Higiene do Sono

1. A higiene do sono começa na hora que você acorda
2. Faça uma atividade física ao acordar
 - Mesmo que rápida. Em último caso nem que seja andar até o cursinho ou dar uma volta na rua da sua casa.
3. Se exponha a luz solar o máximo o possível
4. Tome café apenas até às 15h
5. Busque se exercitar antes das 18h/19h
6. Diminua ao máximo a iluminação do ambiente de estudos a noite
 - Evite luz azul. Ative os filtros de luz azul nas telas.
7. Crie um ritual de sono
 - Banho + chá de camomila + oração + áudio de meditação

Meditação recomendada:



[Atenção Plena - Mindfulness - Audio Track 2](#)

Direcionamento - O papel do sono

nature neuroscience

[Explore content](#) ▾ [About the journal](#) ▾ [Publish with us](#) ▾ [Subscribe](#)

[nature](#) > [nature neuroscience](#) > [review articles](#) > [article](#)

Review Article | Published: 26 August 2019

Mechanisms of systems memory consolidation during sleep

[Jens G. Klinzing](#), [Niels Niethard](#) & [Jan Born](#) 

Nature Neuroscience **22**, 1598–1610 (2019) | [Cite this article](#)

41k Accesses | **298** Citations | **321** Altmetric | [Metrics](#)

 A [Publisher Correction](#) to this article was published on 11 September 2019

 This article has been [updated](#)

Abstract

Long-term memory formation is a major function of sleep. Based on evidence from neurophysiological and behavioral studies mainly in humans and rodents, we consider the formation of long-term memory during sleep as an active systems consolidation process that

Klinzing, J. G., Niethard, N. & Born, J. Mechanisms of systems memory consolidation during sleep. *Nat Neurosci* 22, 1598–1610 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41593-019-0467-3>

Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento



1A • 2A • 3A • 4A • 5A

Energia



1A • 2A • 3A • 4A • 5A

Estudos

Analisar.

01

Ambiência

02

Emocional

03

Energia

04

▸ Estudos

05

Desempenho



1A • 2A • 3A • 4A • 5A

Estudos

Estudos



Dualidade

Evolução camera lenta vs acelerada



Origem

Reforço: Efeito manada
Sistema de ensino coletivista
Consulta em um médico

Sintomas

Espiral da frustração vs certeza absoluta
de que está no caminho certo



Direcionamento

EDBM

Estudo dirigido baseado em métricas.

Obs: Vamos falar tudo sobre o estudo por métricas na aula 2



Dualidade

Evolução camera lenta vs acelerada



Origem

Reforço: Efeito manada
Sistema de ensino coletivista
Consulta em um médico

Sintomas

Espiral da frustração vs certeza absoluta
de que está no caminho certo



Direcionamento

EDBM

Estudo dirigido baseado em métricas.

Obs: Vamos falar tudo sobre o estudo por métricas na aula 2



Dualidade

Evolução camera lenta vs acelerada



Origem

Reforço: Efeito manada
Sistema de ensino coletivista
Consulta em um médico

Sintomas

Espiral da frustração vs certeza absoluta
de que está no caminho certo



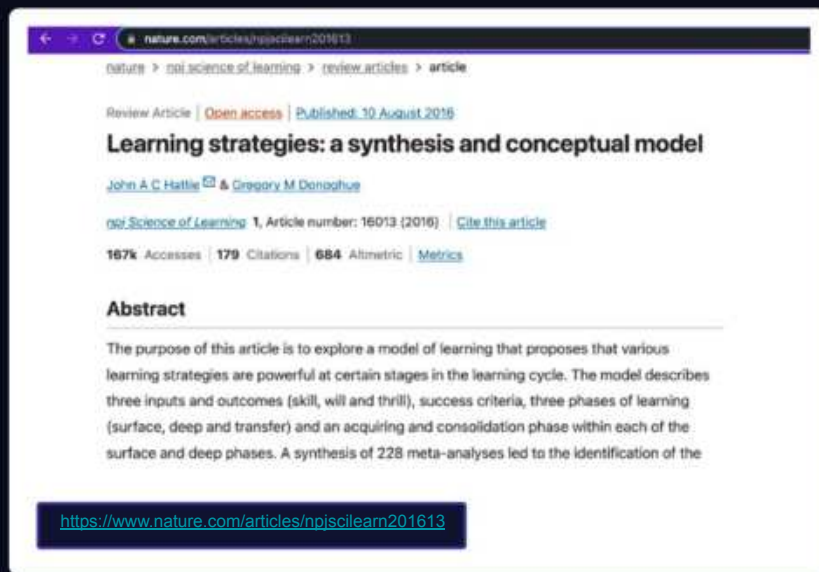
Direcionamento

EDBM

Estudo dirigido baseado em métricas.

Obs: Vamos falar tudo sobre o estudo por métricas na aula 2

Individualização como principal ferramenta no aprendizado





Dualidade

Evolução camera lenta vs acelerada



Origem

Reforço: Efeito manada
Sistema de ensino coletivista
Consulta em um médico

Sintomas

Espiral da frustração vs certeza absoluta
de que está no caminho certo



Direcionamento

EDBM

Estudo dirigido baseado em métricas.

Obs: Vamos falar tudo sobre o estudo por métricas na aula 2



Analisar.

01

Ambiência

02

Emocional

03

Energia

04

Estudos

05

► Desempenho



Desempenho



Dualidade

Evolução camera lenta vs acelerada



Origem

Efeito manada
Sistema de ensino coletivista
Consulta em um médico

Sintomas

Enxerga a aprovação como algo distante
vs confiante de que vai ser aprovado no
menor tempo possível



Direcionamento

Ter um horário de estudos
individualizado de acordo com sua
faixa.



Dualidade

Evolução camera lenta vs acelerada



Origem

Reforço: Efeito manada
Sistema de ensino coletivista
Consulta em um médico

Sintomas

Enxerga a aprovação como algo distante
vs confiante de que vai ser aprovado no
menor tempo possível



Direcionamento

Ter um horário de estudos
individualizado de acordo com sua
faixa.



Dualidade

Evolução camera lenta vs acelerada



Sintomas

Enxerga a aprovação como algo distante
vs confiante de que vai ser aprovado no
menor tempo possível



Origem

Reforço: Efeito manada
Sistema de ensino coletivista
Consulta em um médico

Direcionamento

Ter um horário de estudos
individualizado de acordo com sua
faixa.



Dualidade

Evolução camera lenta vs acelerada



Sintomas

Enxerga a aprovação como algo distante
vs confiante de que vai ser aprovado no
menor tempo possível



Origem

Reforço: Efeito manada
Sistema de ensino coletivista
Consulta em um médico

Direcionamento

Ter um horário de estudos
individualizado de acordo com sua
faixa.



Horário de estudos

 PROGRAMA SEMANAL INDIVIDUAL "Aprovação é questão de organização e direcionamento," Pedro Gesteira							
	Segundo-feira	Terço-feira	Quarto-feira	Quinto-feira	Sexto-feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã
07-08h	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
08-09h							
09-10h	(01R) NATUREZAS	(01R) MATEMÁTICA	(01R) NATUREZAS	(01R) FÍSICA	(01R) MATEMÁTICA	(SIMULADO) DIA 1	(SIMULADO) DIA 2
10-11h							
11-12h							
	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
12-13h	☺ + ☺	☺ + ☺	☺ + ☺	☺ + ☺	☺ + ☺	☺ + ☺	☺ + ☺
13-14h							
14-15h	(01R) MATEMÁTICA	(01R) QUÍMICA	(01R) REDAÇÃO	(01R) FÍSICA	(01R) BIOLOGIA	(SIMULADO) DIA 1	(SIMULADO) DIA 2
15-16h							
16-17h	(01R) MATEMÁTICA	(01R) QUÍMICA	(01R) REDAÇÃO	(01R) FÍSICA	(01R) BIOLOGIA		
17-18h		BRUNCH TERAPIA		BRUNCH TERAPIA			
	Noite	Noite	Noite	Noite	Noite	Noite	Noite
18-19h	☺	BRUNCH TERAPIA	☺	BRUNCH TERAPIA	☺	☺	☺
19-20h	(01R) QUÍMICA	(01R) QUÍMICA	(SIMULADO) LINGUAGEM + COMUNICAÇÃO	(01R) MATEMÁTICA/NATUREZAS	(01R) BIOLOGIA		
20-21h	(01R) QUÍMICA	(01R) QUÍMICA			(01R) BIOLOGIA	DEBATE FELIZ!!	DEBATE FELIZ!!
21-22h							
22-23h	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

Quem perde tempo/energia planejando, deixa de gastar essa energia agindo. Ter rotina vai te permitir aproveitar 100% do seu dia e também dar conta de 100% das suas dificuldades.

Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento



Dualidade

Evolução camera lenta vs acelerada



Sintomas

Enxerga a aprovação como algo distante
vs confiante de que vai ser aprovado no
menor tempo possível



Origem

Efeito manada

Sistema de ensino coletivista

Consulta em um médico

Direcionamento

Ter um horário de estudos
individualizado de acordo com sua
faixa.



Com assim faixa, Pedro??

Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento



As 5 faixas

1. Faixa branca: menos de 20 por área



2. Faixa laranja: entre 20 e 25 por área



3. Faixa Verde: entre 25 e 30 por área



4. Faixa Marrom: entre 30 e 35 por área



5. Faixa Preta: mais que 35 por área



Dualidade

Sintomas

Origem

Direcionamento

Evelyn Alves: de 17
para 35 em 1 ano de
estudos CONTURBADO



O que um mentor faz vai além do **horário de estudo**



Foi exatamente oq aconteceu comigo. Ano passado foi meu primeiro ano de cursinho e eu estudei bastante, via a possibilidade de passar e achei que iria bem nas provas, mas aí veio o baque: 27 natureza, 32 em matemática e o primeiro dia eu n tive nem coragem de corrigir de tão mal que eu estava com o resultado de natureza, mas sei que fiquei com menos de 120. Esse ano comecei a fazer psicólogo, fiz mentoria com a AM e eu estava com Raíssa que era quase uma psicóloga para mim também kkkkk (amo demais ela) e esse ano consegui e para a prova com uma tranquilidade e segurança que nem eu esperava. Enfim esse ano consegui fazer 39 em natureza e só isso para mim bastava em ver essa evolução e esse medo que eu tinha de sempre ir mal na prova continuar e no total fiquei com 161. Estouuu muito feliz, é tudo muito diferente quando você vê a real possibilidade de passar mesmo e não aquele sentimento de angústia e frustração.



Lara Beatriz:

Naturezas: 27 -> 39

Matemática: 32 -> 41

Raíssa sendo muito mais do que só uma mentora.

O que um mentor faz vai além do **horário de estudo**

E além da análise... o mentor arquiteta o horário do mentorado →





2A

Arquitetar

Tudo que você precisa para individualizar sua rotina de estudos e acelerar a sua evolução.





Arquitetar.

01

▸ Pilares

A

▸ Equilíbrio

B

Adaptação

C

Planejamento

02

Funil CCA

A

Intro

B

O Funil

C

10 Mandamentos

D

Modelos de horário



Equilíbrio

Como encontrar o desequilíbrio calculado?

Bia Mafaldo

O "equilíbrio" no ano da aprovação:
Lollapalooza e 73 Simulados de Naturezas

Rotina Outlier



Paz no coração
Tá com as séries em dia
Sai com as amigas
Durma enquanto eles estudam

Rotina Manada



Hardcorismo
Amigas não veem há meses
"Não vou jogar meu tempo fora com treino"
Estude enquanto eles dormem

DUALIDADE



**Sustentação precisa
de todos os pilares**



**Você precisa de
ÓCIO**



DIRECIONAMENTO

Pausas são importantes

nature reviews psychology

[Explore content](#) [About the journal](#) [Publish with us](#) [Subscribe](#)

[nature](#) > [nature reviews psychology](#) > [review articles](#) > [article](#)

Review Article | [Published: 13 June 2022](#)

Offline memory consolidation during waking rest

[Eric J. Wamsley](#) 

[Nature Reviews Psychology](#) **1**, 441–453 (2022) | [Cite this article](#)

1832 Accesses | **12** Citations | **100** Altmetric | [Metrics](#)

Abstract

People spend approximately half of their waking hours in a so-called offline state – daydreaming, mind wandering or otherwise inattentive to their surroundings. These activities are often viewed as a waste of time, perhaps as moments of lost productivity. However, periods of offline waking rest can facilitate the consolidation of newly formed memories. Even a few minutes of rest with closed eyes can improve memory, perhaps to the same degree as a full night of sleep. These findings have profound implications for



Arquitetar.

01

▸ Pilares

A

Equilíbrio

B

▸ Adaptação

C

Planejamento

02

Funil CCA

A

Intro

B

O Funil

C

10 Mandamentos

D

Modelos de horário



Adaptação

Rotina Outlier



Antifrágil

Deixa comigo que dou um jeito
Cresce diante das dificuldades
Vê os desafios como oportunidades
de crescimento "Nada me abala"

VS

Rotina Manada



Aluno cristal

"Tenho que compensar"
"Agora não tem mais jeito"
Ineficiência residual

A culpa dos cursinhos

Aulas extensas demais

Cronogramas apertados com aulas
nos fim de semana

Conteúdos sendo passados de
maneira muito acelerada

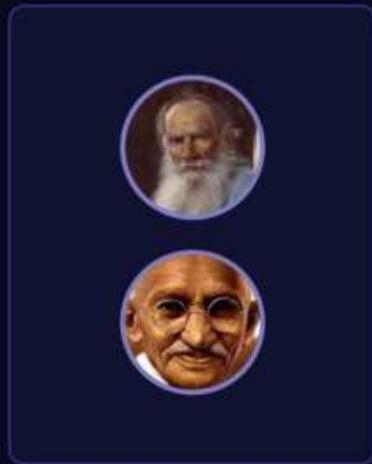
Alunos demais dentro de sala



HUMILDADE



PACIÊNCIA



MATURIDADE





Arquitetar.

01

▸ Pilares

A

Equilíbrio

B

Adaptação

C

▸ Planejamento

02

Funil CCA

A

Intro

B

O Funil

C

10 Mandamentos

D

Modelos de horário



Planejamento

A importância do planejamento simples

Quem se planeja
demais, executa
de menos.

x+x+x+x+x+x+x+x+x+x

Organização
não é um fim
é um meio.

x+x+x+x+x+x+x+x+x+x

Rotina Outlier



Rotina viciante

Cada dia que passa, se torna mais assertiva

Senso de progresso claro

Sensação de missão cumprida

Estudo dirigido baseado em métricas

VS

Rotina Manada



Rotina montanha russa

Overdose de codificação

Estudo de madrugada

Medo de matéria atrasada

DUALIDADE



Arquitetar.

01

Pilares

- A Equilíbrio
- B Adaptação
- C Planejamento

02

▸ Funil CCA

- A ▸ Intro
- B O Funil
- C 10 Mandamentos
- D Modelos de horário

Intro

Intro

01

**Informação vs
conhecimento**

x+x+x+x+x+x+x+x+x+x

02

**Lembrar vs
aplicar**

x+x+x+x+x+x+x+x+x+x

03

**Ensino vs
aprendizado**

x+x+x+x+x+x+x+x+x+x

Intro

informação



conhecimento

lembrar



aplicar

ensino



aprendizado

Quem domina o funil CCA chega no topo mais rápido



Pirâmide do aprendizado



AMENTORIA

O mito Pirâmide do aprendizado



Letrud and Hernes (2018) - Excavating the origins of the learning pyramid myths. Teacher Education & Development. Artigo Investigando a história da pirâmide do aprendizado e se ela possui alguma evidência científica. - <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2018.1518638>



Arquitetar.

01

Pilares

A

Equilíbrio

B

Adaptação

C

Planejamento

02

▸ Funil CCA

A

Intro

B

▸ O Funil

C

10 Mandamentos

D

Modelos de horário



O Funil

O processo no cérebro que
filtra a informação em
conhecimetno



Metáfora de peneira

As 3 etapas

Funil CCA e músicas





Metáfora de
peneira

As 3 etapas

Funil CCA e
músicas



Extrair códigos = Ver aulas
Hipocampo



Hipocampo e Codificação

O hipocampo é uma formação pequena e curva no cérebro que desempenha um papel importante no sistema límbico. O hipocampo está envolvido na formação de novas memórias e também está associado ao aprendizado e às emoções.





Metáfora de
peneira

As 3 etapas

Funil CCA e
músicas



Conectar códigos = fazer questões
CORTEX

Cortex e consodilação

O córtex cerebral é organizado em múltiplas áreas funcionais motoras, sensitivas e de associação.

Ele está relacionado a uma ampla gama de funções, incluindo a percepção das informações sensitivas, o planejamento e a iniciação das atividades motoras.

Ele possui ainda um papel central em funções cognitivas superiores, como a tomada de decisões, a motivação, a atenção, a aprendizagem, a memória, a solução de problemas e a capacidade de abstração.



ORIGINAL

Improving retention by placing retrieval practice at the end of class: a naturalistic study

Roberta Ekuni^{a*}, Sabine Pompeia^b

^a Universidade Estadual do Norte do Paraná, Brazil
^b Universidade Federal de São Paulo, Brazil

Received 1 April 2019; accepted 29 November 2019

KEYWORDS

Testing effect,
memory,
evidence-based learning

Abstract Attempting to recall previously encountered information by being tested or quizzed (retrieval practice; RP) enhances memory. In real classrooms, however, it is unclear when testing should take place (placement) in order to elicit better learning. We tested students using authentic undergraduate-course materials with two placements, followed by collective feedback: (a) at the end of the class in which content was taught; or (b) at the beginning of the next class. Re-teaching (RT) the same content through lecturer-led reviews at the same placements was used as a control condition. RP and RT plus feedback took 15 min of 100 min-long classes and were applied during 12 classes after which retention was assessed by exams. Participants were 114 students enrolled in a biweekly taught course. Testing (RP) once at the end of the same class in which content was taught boosted academic scores by around 10% compared to the other manipulations.

© 2020 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Trabalho das Profas Roberta Ekuni e Sabine Pompeia sobre os benefício de se usar a prática de recordação logo após a aula para o aprendizado

https://www.researchgate.net/publication/342958342_Improving_retention_by_placing_retrieval_practice_at_the_end_of_class_a_naturalistic_study/link/5f3846a3a6fdcccc43cc4cdc/download

Metáfora de peneira

As 3 etapas

Funil CCA e músicas



Resgatar conexões = fazer simulados
Cortex



Cortex e reconsolidação

Um dos fatores mais importantes nesse processo, é o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), pois permite o fortalecimento de sinapses e neurogêneses hipocampais que participam do armazenamento da memória. Entretanto, apesar de estáveis, as memórias consolidadas são mutáveis, sendo vulneráveis a interferências farmacológicas ou comportamentais, exigindo uma fase de reconsolidação para sua manutenção.

O processo de reconsolidação se caracteriza por permitir que uma memória previamente armazenada em um processo de consolidação inicial seja modificada e fortalecida a partir da incorporação de novas informações.



Metáfora de
peneira

As 3 etapas

Funil CCA e
músicas



Arquitetar.

01

Pilares

- A Equilíbrio
- B Adaptação
- C Planejamento

02

▸ Funil CCA

- A Intro
- B O Funil
- C** ▸ 10 Mandamentos
- D Modelos de horário

10 mandamentos

Os 10 pontos que você deve se atentar para montar um horário de estudos que vai te gerar uma evolução acelerada



AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA





AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia

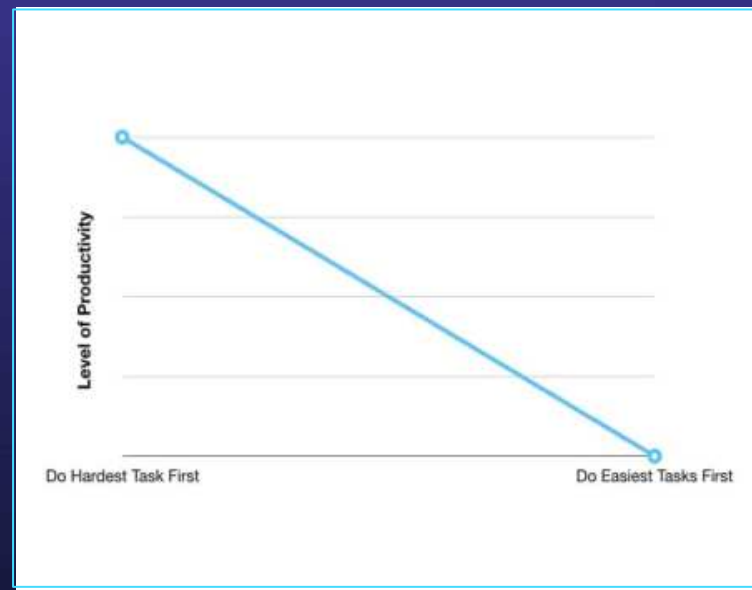




AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil





AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas

UMA INTRODUÇÃO AO ESTUDO COGNITIVO DA MEMÓRIA A CURTO PRAZO: DA TEORIA DOS MÚLTIPLOS ARMAZENADORES A MEMÓRIA DE TRABALHO

AN INTRODUCTION TO THE COGNITIVE STUDY OF WORKING MEMORY

Márcia da MOTA¹

RESUMO

Este artigo apresenta uma revisão teórica dos principais estudos publicados a respeito do sistema de memória a curto prazo. A primeira parte deste artigo trata de uma revisão histórica do estudo da memória a curto prazo. Na segunda parte, discutimos o modelo de múltiplos armazenadores e as principais evidências empíricas pró e contra este modelo. Na terceira parte deste estudo, discutimos o modelo de Memória de Trabalho e suas implicações para o estudo da cognição.

Palavras-chaves: cognição, memória, memória de trabalho

ABSTRACT

This study presents a literature review of the main studies on short term memory. It starts by describing the early studies of short term memory, and then goes on to describe the empirical evidence in favour or against the Multi-Store approach to short term memory. The third part describes Baddeley's Working Memory Model and its implications to cognitive psychology studies.

Key-words: cognition, memory, working memory.

GEORGE MILLER, 1956. MILLER (1956). The magic number 7, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. Psychological Review, 63, 81-93. - <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/VRT8whGvYQwvpf8qdFVdWMN/?lang=pt>



AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas
5. Faça pausas estratégicas

HARVARD MEDICAL SCHOOL

Cerebral Cortex November 2013;23(11):2723–2738
doi:10.1093/cercor/bht263
Advance Access publication August 31, 2014

In the Zone or Zoning Out? Tracking Behavioral and Neural Fluctuations During Sustained Attention

Michael Esterman^{1,2*}, Sarah K. Noonan^{1,3,†}, Monica Rosenbreg¹ and Joseph DeGutis^{1,3}

¹Neuroimaging Research Center for Veterans (153), VA Boston Healthcare System, ²Department of Psychiatry, Boston University School of Medicine, ³Department of Medicine, Harvard Medical School, Boston, MA, USA

Address correspondence to Michael Esterman, Neuroimaging Research Center for Veterans (153), VA Boston Healthcare System, 150 S. Huntington Avenue, Boston, MA 02130, USA. Email: esterman@hsa.edu

[†]These authors contributed equally to this work.

Despite growing recognition that attention fluctuates from moment-to-moment during sustained performance, prevailing analysis strategies involve averaging data across multiple trials or time points, treating these fluctuations as noise. Here, using alternative approaches, we clarify the relationship between ongoing brain activity and performance fluctuations during sustained attention. We introduce a novel task (the gradual onset continuous performance task), along with innovative analysis procedures that probe the relationships between reaction time (RT) variability, attention lapses, and intrinsic brain activity. Our results highlight 2 attentional states—a stable, less error-prone state (“in the zone”), characterized by higher default mode network (DMN) activity but during which subjects are at risk of zoning if DMN activity rises beyond intermediate levels, and a more effortful mode of processing (“out of the zone”), that is less optimal for sustained performance and relies on activity in dorsal attention network (DAN) regions. These findings motivate a new view of DMN and DAN functioning capable of integrating seemingly disparate reports of their role in goal-directed behavior. Further, they hold potential to reconcile conflicting theories of sustained attention, and represent an important step forward in linking intrinsic brain activity to behavioral phenomena.

Keywords: continuous performance task, default mode network, dorsal attention network, fMRI, vigilance

Introduction

Sustaining a moderate level of attention over time is critical to performance of many everyday activities, such as driving, reading, or listening to a lecture. Remaining focused is challenging however and, in reality, our attention waxes and wanes. At times, our attention is focused on our task goals,

“overload,” whereby attentional resources are drained by continued performance (Davies and Parasuraman 1982; Helton and Warm 2008; Warm et al. 2008). These classic methods are not ideal for studying moment-to-moment attention fluctuations however, as they sample behavior infrequently, with rare targets separated by extended periods of response-free “vigil” or “watchfulness.” In addition, they tend to be time consuming, eliciting vigilance decrements over many minutes or even hours, which is clearly not optimal for most types of functional neuroimaging.

More recently, other types of continuous performance tasks (CPTs) that have the advantage of sampling behavior more frequently have been used to study sustained attention. In these variants of CPTs (e.g., the sustained attention to response task [SART; Robertson et al. 1997; Conners CPT-II; Conners 2000], participants are required to respond on most trials, with rare “stop” trials serving as targets. Lapses in sustained attention (thus manifest as errors of commission [i.e., failing to withhold response]). In contrast to “overload” theories, this line of research has promoted a model of sustained attention in which underarousal or boredom (i.e., “underload”) contributes to lapses in performance. In support of this account, self-report methods have demonstrated that mind-wandering, or task-unrelated thought, tends to precede such lapses (Oushwood and Schooler 2006), suggesting that they occur when attention is momentarily directed away from task performance, as task performance becomes more automated. While SART-like CPTs are thus more sensitive to momentary changes in attentional state than classic vigilance tasks, they often fail to elicit performance decrements in healthy individuals, calling into question whether they sufficiently tax sustained attention. Instead, only in these tasks are overestimated

Esterman et al (2013) - In the Zone or Zoning Out? Tracking Behavioral and Neural Fluctuations During Sustained Attention. *Cerebral Cortex* (uma das referências sobre a INCAPACIDADE de qualquer pessoas desustentar atenção para estímulo externo por muito tempo; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22941724/>)



AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas
5. Faça pausas estratégicas

nature reviews psychology

[Explore content](#) ▾ [About the journal](#) ▾ [Publish with us](#) ▾ [Subscribe](#)[nature](#) > [nature reviews psychology](#) > [review articles](#) > [article](#)Review Article | [Published: 13 June 2022](#)

Offline memory consolidation during waking rest

[Erin J. Wamsley](#) [Nature Reviews Psychology](#) **1**, 441–453 (2022) | [Cite this article](#)**1832** Accesses | **12** Citations | **100** Altmetric | [Metrics](#)

Abstract

People spend approximately half of their waking hours in a so-called offline state – daydreaming, mind wandering or otherwise inattentive to their surroundings. These activities are often viewed as a waste of time, perhaps as moments of lost productivity. However, periods of offline waking rest can facilitate the consolidation of newly formed memories. Even a few minutes of rest with closed eyes can improve memory, perhaps to the same degree as a full night of sleep. These findings have profound implications for



AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas
5. Faça pausas estratégicas

Memory reactivation during rest supports upcoming learning of related content

Margaret L. Schlichting^{a,b} and Alison R. Preston^{a,b,1}

Departments of ^aPsychology and ^bNeuroscience, and ^cCenter for Learning and Memory, The University of Texas at Austin, Austin, TX 78712

Edited by Daniel L. Schacter, Harvard University, Cambridge, MA, and approved August 25, 2014 (received for review March 10, 2014)

Although a number of studies have highlighted the importance of offline processes for memory, how these mechanisms influence future learning remains unknown. Participants with established memories for a set of initial face-object associations were scanned during passive rest and during encoding of new related and unrelated pairs of objects. Spontaneous reactivation of established memories and enhanced hippocampal-neocortical functional connectivity during rest was related to better subsequent learning, specifically of related content. Moreover, the degree of functional coupling during rest was predictive of neural engagement during the new learning experience itself. These results suggest that through rest-phase reactivation and hippocampal-neocortical interactions, existing memories may come to facilitate encoding during subsequent related episodes.

episodic memory | hippocampus | memory integration | interference |

showed a memory advantage for new responses paired with well-learned old stimuli (i.e., stimuli previously learned with a different response), a phenomenon known as “associative facilitation” (11). Such facilitation may also extend to novel judgments that require the simultaneous consideration of multiple memories (e.g., inferences).

Whereas these data and others (15) suggest that strong prior knowledge may facilitate new learning, the neural mechanisms supporting such associative facilitation are not well understood. One possible explanation stems from a perspective known as “integrative encoding,” which describes how new memories are created in relation to existing knowledge (16, 17). Mechanistically, it has been proposed that when newly encountered content overlaps with one’s stored memory representations, the neural patterns associated with that preexisting knowledge may be reactivated in the brain during new learning (18–20). New episodes may then be encoded in the context of these internally generated representations, connecting these related memories. A recent fMRI study

Schlichting and Preston (2014) - Memory reactivation during rests supports upcoming learning of related content. PNAS (exemplo de trabalho mostrando a reativação da memória durante uma pausa) - <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1404396111>



AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas
5. Faça pausas estratégicas

Soneca de 10 min. como pausa





AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas
5. Faça pausas estratégicas
6. Siga a regra do 1/3

Faixa branca

PROGRAMA SEMANAL INDIVIDUAL
Aprovação e gestão da organização e desenvolvimento Pedro Oliveira

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã
07:00h							
08:00h	1.º turno: 1.ª etapa	2.º turno: 1.ª etapa	3.º turno: 1.ª etapa	4.º turno: 1.ª etapa	5.º turno: 1.ª etapa		
09:00h	2.º turno: 1.ª etapa	3.º turno: 1.ª etapa	4.º turno: 1.ª etapa	5.º turno: 1.ª etapa	6.º turno: 1.ª etapa		
10:00h	3.º turno: 1.ª etapa	4.º turno: 1.ª etapa	5.º turno: 1.ª etapa	6.º turno: 1.ª etapa	7.º turno: 1.ª etapa		
11:00h	4.º turno: 1.ª etapa	5.º turno: 1.ª etapa	6.º turno: 1.ª etapa	7.º turno: 1.ª etapa	8.º turno: 1.ª etapa		
12:00h	5.º turno: 1.ª etapa	6.º turno: 1.ª etapa	7.º turno: 1.ª etapa	8.º turno: 1.ª etapa	9.º turno: 1.ª etapa		
13:00h	6.º turno: 1.ª etapa	7.º turno: 1.ª etapa	8.º turno: 1.ª etapa	9.º turno: 1.ª etapa	10.º turno: 1.ª etapa		
14:00h	7.º turno: 1.ª etapa	8.º turno: 1.ª etapa	9.º turno: 1.ª etapa	10.º turno: 1.ª etapa	11.º turno: 1.ª etapa		
15:00h	8.º turno: 1.ª etapa	9.º turno: 1.ª etapa	10.º turno: 1.ª etapa	11.º turno: 1.ª etapa	12.º turno: 1.ª etapa		
16:00h	9.º turno: 1.ª etapa	10.º turno: 1.ª etapa	11.º turno: 1.ª etapa	12.º turno: 1.ª etapa	13.º turno: 1.ª etapa		
17:00h	10.º turno: 1.ª etapa	11.º turno: 1.ª etapa	12.º turno: 1.ª etapa	13.º turno: 1.ª etapa	14.º turno: 1.ª etapa		
18:00h	11.º turno: 1.ª etapa	12.º turno: 1.ª etapa	13.º turno: 1.ª etapa	14.º turno: 1.ª etapa	15.º turno: 1.ª etapa		
19:00h	12.º turno: 1.ª etapa	13.º turno: 1.ª etapa	14.º turno: 1.ª etapa	15.º turno: 1.ª etapa	16.º turno: 1.ª etapa		
20:00h	13.º turno: 1.ª etapa	14.º turno: 1.ª etapa	15.º turno: 1.ª etapa	16.º turno: 1.ª etapa	17.º turno: 1.ª etapa		
21:00h	14.º turno: 1.ª etapa	15.º turno: 1.ª etapa	16.º turno: 1.ª etapa	17.º turno: 1.ª etapa	18.º turno: 1.ª etapa		
22:00h	15.º turno: 1.ª etapa	16.º turno: 1.ª etapa	17.º turno: 1.ª etapa	18.º turno: 1.ª etapa	19.º turno: 1.ª etapa		

PROGRAMA SEMANAL INDIVIDUAL
Aprovação e gestão da organização e desenvolvimento Pedro Oliveira

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã
07:00h							
08:00h	1.º turno: 1.ª etapa	2.º turno: 1.ª etapa	3.º turno: 1.ª etapa	4.º turno: 1.ª etapa	5.º turno: 1.ª etapa		
09:00h	2.º turno: 1.ª etapa	3.º turno: 1.ª etapa	4.º turno: 1.ª etapa	5.º turno: 1.ª etapa	6.º turno: 1.ª etapa		
10:00h	3.º turno: 1.ª etapa	4.º turno: 1.ª etapa	5.º turno: 1.ª etapa	6.º turno: 1.ª etapa	7.º turno: 1.ª etapa		
11:00h	4.º turno: 1.ª etapa	5.º turno: 1.ª etapa	6.º turno: 1.ª etapa	7.º turno: 1.ª etapa	8.º turno: 1.ª etapa		
12:00h	5.º turno: 1.ª etapa	6.º turno: 1.ª etapa	7.º turno: 1.ª etapa	8.º turno: 1.ª etapa	9.º turno: 1.ª etapa		
13:00h	6.º turno: 1.ª etapa	7.º turno: 1.ª etapa	8.º turno: 1.ª etapa	9.º turno: 1.ª etapa	10.º turno: 1.ª etapa		
14:00h	7.º turno: 1.ª etapa	8.º turno: 1.ª etapa	9.º turno: 1.ª etapa	10.º turno: 1.ª etapa	11.º turno: 1.ª etapa		
15:00h	8.º turno: 1.ª etapa	9.º turno: 1.ª etapa	10.º turno: 1.ª etapa	11.º turno: 1.ª etapa	12.º turno: 1.ª etapa		
16:00h	9.º turno: 1.ª etapa	10.º turno: 1.ª etapa	11.º turno: 1.ª etapa	12.º turno: 1.ª etapa	13.º turno: 1.ª etapa		
17:00h	10.º turno: 1.ª etapa	11.º turno: 1.ª etapa	12.º turno: 1.ª etapa	13.º turno: 1.ª etapa	14.º turno: 1.ª etapa		
18:00h	11.º turno: 1.ª etapa	12.º turno: 1.ª etapa	13.º turno: 1.ª etapa	14.º turno: 1.ª etapa	15.º turno: 1.ª etapa		
19:00h	12.º turno: 1.ª etapa	13.º turno: 1.ª etapa	14.º turno: 1.ª etapa	15.º turno: 1.ª etapa	16.º turno: 1.ª etapa		
20:00h	13.º turno: 1.ª etapa	14.º turno: 1.ª etapa	15.º turno: 1.ª etapa	16.º turno: 1.ª etapa	17.º turno: 1.ª etapa		
21:00h	14.º turno: 1.ª etapa	15.º turno: 1.ª etapa	16.º turno: 1.ª etapa	17.º turno: 1.ª etapa	18.º turno: 1.ª etapa		
22:00h	15.º turno: 1.ª etapa	16.º turno: 1.ª etapa	17.º turno: 1.ª etapa	18.º turno: 1.ª etapa	19.º turno: 1.ª etapa		



AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas
5. Faça pausas estratégicas
6. Siga a regra do 1/3

Faixa preta

[illegible][illegible]



AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas
5. Faça pausas estratégicas
6. Siga a regra do 1/3
7. Separe o turno de UTI de conteúdos





AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas
5. Faça pausas estratégicas
6. Siga a regra do 1/3
7. Separe o turno de UTI de conteúdos
8. Treine 3x por semana no mínimo





AMENTORIA

10 Mandamentos

1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas
5. Faça pausas estratégicas
6. Siga a regra do 1/3
7. Separe o turno de UTI de conteúdos
8. Treine 3x por semana no mínimo
9. Pause os estudos 1h antes de dormir



1. Siga o funil CCA
2. Estude poucas matérias por dia
3. Comece pela matéria mais difícil
4. Divida seus turnos em duas etapas
5. Faça pausas estratégicas
6. Siga a regra do 1/3
7. Separe o turno de UTI de conteúdos
8. Treine 3x por semana no mínimo
9. Pause os estudos 1h antes de dormir
10. Separe pelo menos 2 turnos por semana para lazer

 PROGRAMA SEMANAL INDIVIDUAL "Aprimoramento e questão de organização e deslocamento" Pedro Gesteira							
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã	Manhã
07:30h							
08:30h	ATIVIDADE FÍSICA DESENVOLVIDA	ESTRATÉGIA	DESENVOLVIMENTO	DESENVOLVIMENTO	DESENVOLVIMENTO		
09:15h	ANÁLISE DE PERFORMANCE	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO		
09:45h	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO		
10:15h	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO		
11:15h	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO
12:30h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13:30h							
14:30h	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO		
15:30h	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO		
16:30h	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO		
17:30h	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO		
18:30h	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO	DESENVOLVIMENTO FÍSICO		
19:30h							
20:30h							
21:30h							
22:30h							
23:30h							

Mandamento bônus

Altere seu horário de maneira
periódica com base em:

- ▶ desenvolvimento das faixas
- ▶ regulação da motivação nos estudos
- ▶ época do ano

Vídeo de mentorado

O impacto dos ajustes no horário de estudo

Vídeo de João Pedro

Mudanças nos horários de estudo



Arquitetar.

01

Pilares

A

Equilíbrio

B

Adaptação

C

Planejamento

02

▸ Funil CCA

A

Intro

B

O Funil

C

10 Mandamentos



▸ Modelos de horário



Modelos de horários

Iniciante

 PROGRAMA SEMANAL INDIVIDUAL "Aprovação e questão de organização e desenvolvimento" Pedro Gesteira							
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
07:00h							
08:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
09:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
10:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
11:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
12:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
13:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
14:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
15:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
16:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
17:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
18:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
19:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
20:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
21:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
22:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
23:00h	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	

 PROGRAMA SEMANAL INDIVIDUAL "Aprovação e questão de organização e desenvolvimento" Pedro Gesteira							
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
07:00h							
08:00h							
09:00h							
10:00h							
11:00h							
12:00h							
13:00h							
14:00h							
15:00h							
16:00h							
17:00h							
18:00h							
19:00h							
20:00h							
21:00h							
22:00h							
23:00h							

 PROGRAMA SEMANAL INDIVIDUAL "Aprovação e questão de organização e desenvolvimento" Pedro Gesteira							
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
07:00h							
08:00h							
09:00h							
10:00h							
11:00h							
12:00h							
13:00h							
14:00h							
15:00h							
16:00h							
17:00h							
18:00h							
19:00h							
20:00h							
21:00h							
22:00h							
23:00h							

 PROGRAMA SEMANAL INDIVIDUAL "Aprovação e questão de organização e desenvolvimento" Pedro Gesteira							
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	Matutino	
07:00h							
08:00h							
09:00h							
10:00h							
11:00h							
12:00h							
13:00h							
14:00h							
15:00h							
16:00h							
17:00h							
18:00h							
19:00h							
20:00h							
21:00h							
22:00h							
23:00h							



Avançado

[illegible]

 PROGRAMA SEMANAL INDIVIDUAL Aptidão e qualidade na organização e desenvolvimento do Redox Gentiana							
	Segunda-feira Montado	Terça-feira Montado	Quarta-feira Montado	Quinta-feira Montado	Sexta-feira Montado	Sábado Montado	Domingo Montado
07:00h							
08:00h	DEPTO. MONTADO (A)	DEPTO. MONTADO (B)	DEPTO. MONTADO (C)	DEPTO. MONTADO (D)	DEPTO. MONTADO (E)	DEPTO. MONTADO (F)	DEPTO. MONTADO (G)
09:30h							
10:30h	DEPTO. MONTADO (A)	DEPTO. MONTADO (B)	DEPTO. MONTADO (C)	DEPTO. MONTADO (D)	DEPTO. MONTADO (E)	DEPTO. MONTADO (F)	DEPTO. MONTADO (G)
12:00h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13:00h	DEPTO. MONTADO (A)	DEPTO. MONTADO (B)	DEPTO. MONTADO (C)	DEPTO. MONTADO (D)	DEPTO. MONTADO (E)	DEPTO. MONTADO (F)	DEPTO. MONTADO (G)
14:00h							
15:00h	DEPTO. MONTADO (A)	DEPTO. MONTADO (B)	DEPTO. MONTADO (C)	DEPTO. MONTADO (D)	DEPTO. MONTADO (E)	DEPTO. MONTADO (F)	DEPTO. MONTADO (G)
16:00h	DEPTO. MONTADO (A)	DEPTO. MONTADO (B)	DEPTO. MONTADO (C)	DEPTO. MONTADO (D)	DEPTO. MONTADO (E)	DEPTO. MONTADO (F)	DEPTO. MONTADO (G)
17:00h							
18:00h	DEPTO. MONTADO (A)	DEPTO. MONTADO (B)	DEPTO. MONTADO (C)	DEPTO. MONTADO (D)	DEPTO. MONTADO (E)	DEPTO. MONTADO (F)	DEPTO. MONTADO (G)
19:00h							
20:30h	DEPTO. MONTADO (A)	DEPTO. MONTADO (B)	DEPTO. MONTADO (C)	DEPTO. MONTADO (D)	DEPTO. MONTADO (E)	DEPTO. MONTADO (F)	DEPTO. MONTADO (G)
21:30h							
22:30h							

[illegible][illegible]

Recapitulação



Pentágono



Pirâmide



Funil

O que você **não pode esquecer** dessa aula

- ▶ Motivação > disciplina
- ▶ Durma enquanto eles estudam
- ▶ 1h a menos de sono = 3h desperdiçadas de estudo
- ▶ Quem se planeja demais, executa de menos.
- ▶ Organização não é um fim, é um meio
- ▶ Quem se entope aula só fica familiarizado

O que você vai aprender amanhã

- ▶ Como assistir aula
- ▶ Quanto tempo ver de aula
- ▶ Como fazer resumo
- ▶ Quantas questões fazer por dia
- ▶ Como corrigir os erros das listas
- ▶ Como desatrasar a matéria
- ▶ Como estudar se você só tem o turno da noite disponível



AMENTORIA

Presentes da aula de hoje

Veja no grupo

1. Dashboard de recorrência



2. Slides dessa aula



CCA

Comentar sem aspas em maiúsculo e sem emojis
no último post do instagram da AM



AMENTORIA

**Consolide no chat o seu
maior aprendizado na
aula de hoje**

mais detalhes = mais consolidação