

DICAS FDSM

# DICAS DE COMO EVITAR O FAMOSO "BRANCO" NA HORA DA PROVA

Psico  
pedagogia  
FDSM

FDSM  
Faculdade de Direito do Sul de Minas



# É branco mesmo?

Se você estudou adequadamente, a origem do "branco" pode ser fruto da pressão, nervosismo e estresse.

Leia algumas dicas que podem te ajudar nessa hora!



# 1

## *Pare um momento e respire*

Inspirar e expirar de forma correta é um excelente antídoto para acalmar e aliviar o nervosismo e o estresse.



# 2

*Relacione os principais temas sobre o conteúdo exigido no enunciado.*

Faça uma lista de tópicos do assunto cobrado.



Ao elencar as informações, é possível lembrar da resposta para a pergunta.

# 3

*Tente visualizar como estudou o tema e o seu material de estudo.*

Busque visualizar o conteúdo pedido naquele “gatilho” de suporte, que fez quando estava estudando.



# 4

## *Pergunte mentalmente*

Quando você se imagina fazendo uma pergunta para alguém, o seu cérebro muda o caminho dos neurônios para questionar, e pode vir a acessar a informação que está procurando.



# 5

*Vá para outra questão mais fácil,  
e depois volte.*

Quando temos êxito em resolver algo,  
ganhamos confiança. Isso pode contribuir  
para o retorno das informações  
esquecidas no momento da tensão.



GOSTOU DESSE CONTEÚDO?  
SALVE E COMPARTILHE!

*Sucesso nas provas!*



NÚCLEO DE PSICOPEDAGOGIA DA FDSM.

Email: [psicopedagogia@fdsm.edu.br](mailto:psicopedagogia@fdsm.edu.br)

Whatsapp: (35) 3449-8115

