

2º SEMESTRE
2026

GUIA DE SOBREVIVÊNCIA ACADÊMICA FDSM

www.fdsm.edu.br



APRESENTAÇÃO

Um novo semestre começa...

O retorno às aulas representa muito mais do que voltar para a sala de aula. É uma oportunidade de reorganizar a rotina, estabelecer novas metas e desenvolver hábitos que farão diferença durante toda a graduação.

Por isso, preparar-se desde o início do semestre é uma das melhores estratégias para reduzir o estresse e melhorar seu desempenho acadêmico.

Este guia reúne orientações práticas elaboradas pelo Núcleo de Psicopedagogia da FDSM para ajudá-lo a estudar com mais eficiência, administrar melhor seu tempo e enfrentar as avaliações com mais segurança.

Desejamos um excelente semestre!





CAPÍTULO 1

Comece o semestre com estratégia.

Os primeiros dias de aula costumam definir o ritmo de todo o semestre.

Antes mesmo da primeira prova, procure organizar sua rotina.

- ✓ Confira os planos de ensino.
- ✓ Anote as datas importantes.
- ✓ Identifique as disciplinas que exigirão maior dedicação.
- ✓ Reserve horários fixos para estudo.
- ✓ Não deixe o conteúdo acumular.

Lembre-se: estudar um pouco todos os dias costuma ser muito mais eficiente do que passar horas estudando apenas antes das provas.

Dica da Psicopedagogia

- Organização reduz ansiedade.
- Quando você sabe exatamente o que precisa fazer, seu cérebro gasta menos energia tentando decidir por onde começar.

CAPÍTULO 2

Organize sua rotina

A vida universitária exige equilíbrio.

Monte um cronograma semanal incluindo:

- horários das aulas;
- tempo para leitura;
- resolução de exercícios;
- revisões;
- descanso;
- lazer;
- atividade física.

Evite preencher todos os horários apenas com estudos.

Momentos de descanso ajudam na consolidação da aprendizagem e previnem o esgotamento.



A photograph of a man with a beard, wearing a light-colored button-down shirt and dark pants, lying on his back on a grassy field. He is holding a tablet computer in his right hand and looking towards the camera with a slight smile. The image is partially obscured by a dark blue overlay on the right side of the slide.

CAPÍTULO 2

Organize sua rotina

A vida universitária exige equilíbrio.

Planejamento semanal

Aulas



Leitura



Revisão



Questões



Descanso



Nova semana

CAPÍTULO 3

Como estudar Direito de forma inteligente

No Direito, decorar não basta. É necessário compreender conceitos, interpretar textos legais, relacionar normas e construir argumentos. Experimente diferentes métodos de estudo.



Técnica Pomodoro

- Estude durante 25 minutos totalmente concentrado.
- Faça uma pausa de cinco minutos.
- Após quatro ciclos, faça um intervalo maior.

Essa técnica melhora a concentração e reduz a procrastinação.

CAPÍTULO 3

Como estudar Direito de forma inteligente

No Direito, decorar não basta. É necessário compreender conceitos, interpretar textos legais, relacionar normas e construir argumentos. Experimente diferentes métodos de estudo.

Mapas Mentais

São excelentes para:

- relacionar conceitos;
- revisar matérias;
- visualizar conteúdos complexos.

São muito úteis em disciplinas como Direito Constitucional, Processo Civil e Direito Penal.



CAPÍTULO 3

Como estudar Direito de forma inteligente

No Direito, decorar não basta. É necessário compreender conceitos, interpretar textos legais, relacionar normas e construir argumentos. Experimente diferentes métodos de estudo.



Flashcards

Ideais para:

- artigos de lei;
- princípios;
- conceitos;
- súmulas;
- jurisprudência.

O objetivo é revisar rapidamente conteúdos importantes.

CAPÍTULO 3

Como estudar Direito de forma inteligente

No Direito, decorar não basta. É necessário compreender conceitos, interpretar textos legais, relacionar normas e construir argumentos. Experimente diferentes métodos de estudo.

Autoexplicação

Explique o conteúdo como se estivesse ensinando outra pessoa.

Quando conseguimos explicar um assunto com nossas próprias palavras, aumentamos significativamente a compreensão.

Resumos

Um bom resumo não copia o livro.

Ele organiza as ideias principais utilizando sua própria linguagem.

Áudios

Grave explicações sobre o conteúdo.

Ouvir suas próprias revisões durante deslocamentos pode ser uma excelente estratégia de reforço.



CAPÍTULO 4

Tecnologia como aliada

Existem aplicativos que ajudam muito na organização.

Agenda ➡ **Google Calendar**

Organização ➡ **Todoist**

Estudos ➡ **Easy Study**

Ciclo de estudos ➡ **Estudaqui**

Horários ➡ **Smart Timetable**

Concentração ➡ **Forest**

A tecnologia deve facilitar sua rotina, e não ser uma fonte de distração.

CAPÍTULO 5

Aprender é diferente de decorar

A aprendizagem acontece quando você consegue relacionar informações novas com conhecimentos que já possui.

Para isso:

- ✓ faça perguntas;
- ✓ resolva exercícios;
- ✓ participe das aulas;
- ✓ explique conteúdos;
- ✓ revise frequentemente.

Quanto mais ativa for sua participação, maior será a retenção das informações.



CAPÍTULO 6

Como responder melhor às provas

Uma boa preparação inclui saber como responder às avaliações.

Questões objetivas

Antes de marcar a resposta:

- ✓ **Leia todo o enunciado.**
- ✓ *Observe palavras importantes como:*
"NÃO" / "EXCETO" / "CORRETA" / "INCORRETA"
- ✓ **Elimine alternativas claramente erradas.**
- ✓ *Se estiver em dúvida, avance para outra questão e retorne depois.*
- ✓ **Controle o tempo.**
- ✓ *Nunca deixe questões sem resposta.*



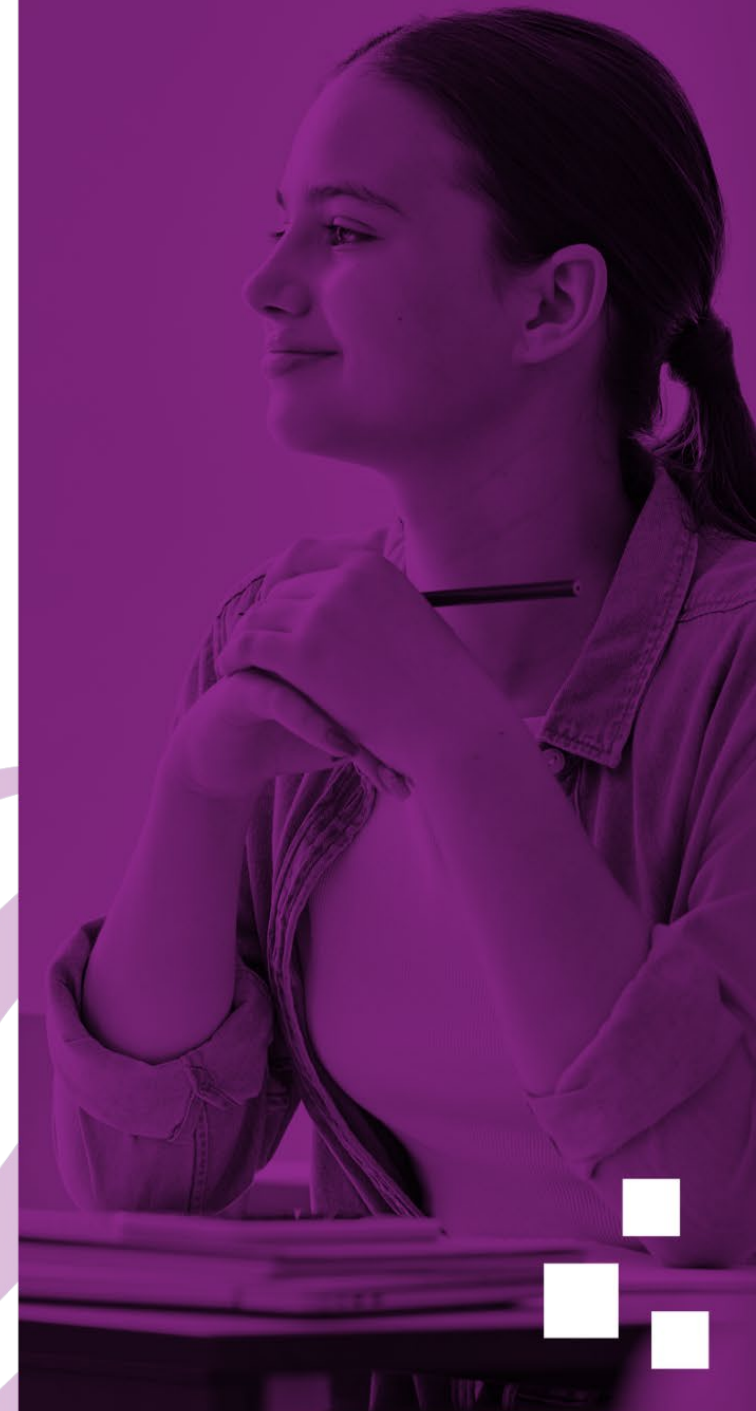
CAPÍTULO 6

Como responder melhor às provas

Uma boa preparação inclui saber como responder às avaliações.

Questões dissertativas

- ✓ *Leia cuidadosamente o que foi solicitado.*
- ✓ *Organize rapidamente as ideias.*
- ✓ *Estruture sua resposta em:*
Introdução / Desenvolvimento / Conclusão
- ✓ *Utilize linguagem clara.*
- ✓ *Evite respostas excessivamente longas sem objetividade.*
- ✓ *Reserve alguns minutos para revisar o texto antes da entrega.*



CAPÍTULO 6

Como responder melhor às provas

Uma boa preparação inclui saber como responder às avaliações.

Erros mais comuns

- ✓ *Responder sem ler o enunciado.*
- ✓ *Ignorar palavras-chave.*
- ✓ *Não fundamentar respostas.*
- ✓ *Escrever de forma ilegível.*
- ✓ *Não revisar.*



CAPÍTULO 7

"Deu branco!" E agora?

O famoso "branco" geralmente não significa que você esqueceu tudo.

Na maioria das vezes, ele acontece devido à ansiedade e ao excesso de pressão.

Se isso acontecer:

- ✓ ***Respire profundamente.***
- ✓ ***Relaxe os ombros.***
- ✓ ***Leia novamente a questão.***
- ✓ ***Faça uma lista mental dos principais conceitos relacionados.***
- ✓ ***Pule para outra questão (depois retorne).***

A confiança costuma reaparecer quando você consegue resolver outras questões primeiro.

Lembre-se: Seu cérebro precisa de alguns segundos para recuperar determinadas informações.

Não entre em pânico.





CAPÍTULO 8

Cuide da sua saúde para aprender melhor

Dormir pouco prejudica a memória.

Alimentação inadequada reduz a concentração.

Excesso de redes sociais aumenta a distração.

O aprendizado depende também do funcionamento saudável do cérebro.

Procure:

- ✓ *Dormir bem.*
- ✓ *Beber água.*
- ✓ *Fazer pequenas pausas.*
- ✓ *Praticar atividade física.*
- ✓ *Reservar momentos de lazer.*
- ✓ *Estudar não significa abrir mão do autocuidado.*

CAPÍTULO 9

Tenha os melhores hábitos!

Dez hábitos de estudantes que têm bom desempenho

- ☐ ***Organizam a rotina.***
- ☐ *Frequentam as aulas.*
- ☐ ***Estudam semanalmente.***
- ☐ *Fazem revisões.*
- ☐ ***Resolvem questões.***
- ☐ *Pedem ajuda quando necessário.*
- ☐ ***Utilizam métodos ativos de aprendizagem.***
- ☐ *Dormem adequadamente.*
- ☐ ***Mantêm equilíbrio entre estudo e descanso.***
- ☐ *Persistem mesmo diante das dificuldades.*



MENSAGEM FINAL

Você não precisa estudar mais.

Precisa estudar melhor.

A graduação em Direito é construída dia após dia.

*Cada leitura, aula, resumo, pergunta e revisão contribuem
para sua formação acadêmica e profissional.*

*O Núcleo de Psicopedagogia da FDSM está à disposição para orientar
você na construção de estratégias de aprendizagem, organização
dos estudos e desenvolvimento acadêmico.*

Conte conosco durante todo o semestre.

Desejo um excelente retorno às aulas e muito sucesso em sua trajetória!





Psicopedagogia
FDSM

