

# Checklists - BANESE 2024  
## Adaptado para Estudantes com TDAH

### ### Checklist Diário de Estudos

#### #### Preparação

- ☐ Organizei o ambiente de estudos
- ☐ Separei os materiais necessários
- ☐ Defini as metas do dia
- ☐ Programei os intervalos
- ☐ Verifiquei o cronograma

#### #### Durante o Estudo

- ☐ Li o resumo do tema
- ☐ Pratiquei com flashcards
- ☐ Reproduzi mapas mentais
- ☐ Fiz exercícios
- ☐ Marquei dúvidas

#### #### Pausas

- ☐ Fiz pausa a cada 45 minutos
- ☐ Me hidratei adequadamente
- ☐ Fiz alongamentos
- ☐ Respirei profundamente
- ☐ Mantive horários

#### #### Revisão

- ☐ Revisei anotações
- ☐ Corrigi exercícios
- ☐ Anotei dúvidas
- ☐ Planejei próximo dia
- ☐ Organizei materiais

### ### Checklist Semanal

#### #### Planejamento

- ☐ Revisei cronograma
- ☐ Ajustei metas
- ☐ Organizei materiais
- ☐ Atualizei resumos
- ☐ Verifiquei progresso

#### #### Conteúdo

- ☐ Conhecimentos Bancários
  - ☐ Sistema Financeiro
  - ☐ Produtos
  - ☐ Operações
  - ☐ Regulamentação
- ☐ Atendimento ao Cliente
  - ☐ Qualidade
  - ☐ Comunicação
  - ☐ Conflitos
  - ☐ Procedimentos
- ☐ Raciocínio Lógico
  - ☐ Proposições
  - ☐ Conjuntos
  - ☐ Probabilidade

- ☐ Problemas
- ☐ Informática
  - ☐ Windows
  - ☐ Office
  - ☐ Internet
  - ☐ Segurança

#### #### Simulados

- ☐ Fiz simulado semanal
- ☐ Corrigi questões
- ☐ Analisei erros
- ☐ Reforcei pontos fracos
- ☐ Registrei progresso

#### ### Checklist Mensal

#### #### Avaliação

- ☐ Revisei todos os temas
- ☐ Fiz simulado completo
- ☐ Analisei desempenho
- ☐ Identifiquei lacunas
- ☐ Ajustei estratégias

#### #### Reforço

- ☐ Refiz exercícios errados
- ☐ Atualizei resumos
- ☐ Criei novos flashcards
- ☐ Pratiquei pontos fracos
- ☐ Busquei ajuda nas dúvidas

#### ### Checklist Pré-Prova

#### #### 1 Semana Antes

- ☐ Revisei todo conteúdo
- ☐ Fiz simulados completos
- ☐ Organizei materiais
- ☐ Verifiquei documentos
- ☐ Planejei deslocamento

#### #### 1 Dia Antes

- ☐ Separei documentos
- ☐ Preparei roupa
- ☐ Organizei material
- ☐ Defini horários
- ☐ Relaxei e descansei

#### #### Dia da Prova

- ☐ Acordei no horário
- ☐ Tomei café reforçado
- ☐ Cheguei com antecedência
- ☐ Levei documentos
- ☐ Mantive calma

#### ### Dicas para Usar os Checklists

#### 1. \*\*Organização\*\*

- Imprima as listas
- Use marca-texto

- Mantenha visível
- Atualize diariamente

2. **\*\*Adaptação\*\***

- Ajuste horários
- Personalize itens
- Adicione tarefas
- Remova o que não usa

3. **\*\*Motivação\*\***

- Celebre conclusões
- Marque progresso
- Compartilhe conquistas
- Mantenha constância

4. **\*\*Flexibilidade\*\***

- Aceite mudanças
- Adapte quando necessário
- Mantenha realismo
- Preserve saúde mental

### Acompanhamento

#### Registro de Progresso

\\

Semana: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ a \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Segunda [ ] \_\_\_\_\_

Terça [ ] \_\_\_\_\_

Quarta [ ] \_\_\_\_\_

Quinta [ ] \_\_\_\_\_

Sexta [ ] \_\_\_\_\_

\\

#### Notas e Observações

\\

Pontos Fortes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Melhorar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Próximos Passos:

\_\_\_\_\_

\\