

Checkponte List

Uma maneira fácil de organizar sua vida de vestibulando e universitário de primeira viagem sem arrancar os cabelos!

Para vestibulandos...

"Preparar, apontar e..."

Para os estudos...

- ☐ Fique atento a possíveis leituras obrigatórias, programe-se com antecedência para lê-las com calma e absorver as informações.
- ☐ Resolva questões antigas, simulados e redações continuamente, é nelas que você verá de fato se sabe o conteúdo ou não e assim poderá direcionar melhor seus estudos.
- ☐ Busque canais de atualidades para se manter alinhado com a realidade, isso pode fazer diferença na hora da redação.

Para a organização...

- ☐ Leia o edital nos seus mínimos detalhes, caso o edital não tenha saído ainda busque por informações dos processos mais recentes e baseie-se neste edital até que saia o novo. (Editais de programas de bolsas e vestibulares).
- ☐ Um cronograma não é sinônimo de estabilidade, então aprenda a lidar com percalços e distrações no meio do caminho, recalcule sua rota.
- ☐ Um calendário organizado e a mostra pode salvar vidas, então deixe bem marcado as datas mais importantes do ano, não só dos vestibulares, mas também datas importantes para você, para que as coisas não acabem por se misturar.
- ☐ Acesse os sites das faculdades com certa regularidade, informações atualizadas fazem toda a diferença.
- ☐ Sempre compare as notas dos seus simulados com as notas de corte dos vestibulares anteriores, aqui nós trabalhamos com dados, meus senhores.
- ☐ Programe todos os custos que possa ter para a realização dos vestibulares, se antecipar será seu maior conforto.
- ☐ Conversem com alunos que já estudam na sua área, esse networking pode te ajudar muito.
- ☐ Pesquise muito sobre a profissão e a área que deseja seguir.
- ☐ Estabeleça metas para o cumprimento das suas tarefas, tais como: quantos simulados quero realizar no ano, quantas redações quero fazer na semana, quantos exercícios vou fazer hoje, trabalhe no curto, médio e longo prazo

Para o autocuidado...

- ☐ A vida nem sempre são flores e o vestibular não seria diferente, respeite seu tempo e seu processo, alguns dias de fato não são pra ser, absorva, aprenda e melhore com os dias ruins.
- ☐ Tenha uma válvula de escape e a utilize continuamente, sua vida não foi feita somente para viver enfiada atrás dos livros, você também precisa de descanso, distração e praticar exercícios físicos.
- ☐ Nunca esqueça seus amigos, sua família, suas origens e principalmente o IP, essas são as bases que te trouxeram até onde você se encontra e são elas que vão te ajudar a continuar a caminhar.
- ☐ Não se perca de si, tenha autoconhecimento e reconheça a sua capacidade e seus limites.
- ☐ Tenha sempre em mente seu objetivo e caminhe aos poucos para alcançá-lo. Foque sempre no seu próximo passo e apenas reflita sobre o passado, não seja escravo dele.
- ☐ Horas de sono são importantes, às vezes um soneca pode te auxiliar mais do que ficar estudando a madrugada inteira, então durma.
- ☐ Pelo amor de Deus, execute os exercícios que Ana propõe, isso é fundamental para o desenvolvimento do seu autoconhecimento.

"Foi dada a largada!"

- ☐ Verifique o local da prova antes do dia da prova, se possível, assim como as condições de trânsito e outras variáveis que possam te desestabilizar.
- ☐ Faça um checklist do que você precisará para realizar a prova, melhor prevenir do que remediar (documentos e materiais).
- ☐ Verifique com alguns meses de antecedência se os documentos necessários para a prova estão em dia e nos conformes.
- ☐ Leve alimentos para prova, mas nada de carregar consigo um banquete, leve o suficiente para se manter concentrado e bem alimentado durante a prova, e dê preferência a alimentos mais práticos, como barrinhas de proteína .
- ☐ Use seu autoconhecimento para neutralizar distrações e aumentar sua produtividade diária e no dia da prova. Use e abuse das estratégias que criou.
- ☐ Combine com sua família para não contar com você nos dias das provas, não queremos ninguém te ligando no dia D.
- ☐ Não corrija seu vestibular oficial antes de suas notas saírem, evitar ansiedade desnecessária sempre será a sua melhor opção.
- ☐ Confie no processo!

Passei e agora?!

- ☐ Agora um suplício por Ana, Verônica e toda a equipe do IP: comunique sua conquista, caçarolas, queremos vibrar com você!
- ☐ Programe os custos da faculdade, verifique custos como moradia, alimentação e coisas essenciais.

- ☐ Separe todos o seus documentos para matrícula, vá à secretaria o quanto antes no 1º dia de matrícula, esteja preparado para entrar na faculdade:
 - ☐ Histórico escolar
 - ☐ Declaração de bolsista
 - ☐ Certificado de conclusão do ensino médio
- ☐ Não perca o digníssimo prazo de matrícula, se possível cole um post-it neon na testa.
- ☐ Busque as redes, sites e informações sobre o seu curso, os veteranos sempre estão procurando por seus calouros! Participe dos eventos de recepção dos calouros, é importante e bem favorável se aproximar dos veteranos.
- ☐ Procure pelas entidades do curso, tais como centro acadêmicos e atléticas, elas podem ser um bom suporte durante a sua graduação.
- ☐ Fique atento na sua grade horária, veja se precisa fazer matrícula nas matérias ou se isso já é estabelecido com a sua matrícula na faculdade.
- ☐ Se necessitar, fique atento aos editais que cedem auxílios aos estudantes, isso pode ser fundamental para sua permanência na universidade.
- ☐ Procure por alunos do IP eles conhecem sua realidade mais do que qualquer outra pessoa.
- ☐ Planeje e organize sua mudança com sua família, evitar estresse alheio é a oitava maravilha do mundo.

Para universitários de primeira viagem...

- ☐ Jamais exceda seus limites, faça o que tiver vontade de fazer e que não te incomode e sinta-se tranquilo com relação a isso.
- ☐ Procure não reprovar em nenhuma das matérias do primeiro período, elas são as mais cruciais, as vagas sempre são dos calouros que virão logo após você, então conseguí-las para repetir essas matérias é uma burocracia danada. Em hipótese nenhuma reprove em uma matéria por falta, isso pode jogar o seu CR lá embaixo e recuperar pode ser delicado.
- ☐ Comece com um CR (coeficiente de rendimento) alto, isso pode te trazer muito alívio lá na frente.
- ☐ Notas baixas não são o fim do mundo, aprenda com seu erro e recupere-as pois sempre há um jeito. Provas finais são segundas chances, então aproveite-as se precisar delas.
- ☐ Procure ficar antenado em tudo o que acontece dentro do curso, essas informações te guiarão facilmente dentro da graduação.
- ☐ Procure por prioridades, não sinta-se pressionada a sair pegando o maior número de coisas possíveis para ganhar horas complementares logo no início da graduação, se isso te faz bem, ótimo, mas você não é o seu coleguinha.
- ☐ Conheça-se acima de tudo e não deixe os outros guiarem por outros caminhos dentro e fora da graduação, siga o seu próprio caminho. Opiniões construtivas são sempre bem-vindas, escute-as, reflita e melhore.

- ☐ Horas de sono são importantes, às vezes uma soneca pode te auxiliar mais do que ficar estudando a madrugada inteira, então durma. Tenha válvulas de escape, elas podem te ajudar a aliviar a tensão.
- ☐ Foque sempre no seu próximo passo e apenas reflita sobre o passado, não seja escravo dele.
- ☐ Algumas vezes é necessário parar, então se precisar pare. Reprograme-se toda vez que achar necessário.
- ☐ Organize-se sempre, um bom calendário sempre auxilia nas horas mais difíceis e use google agenda. Sempre olhe o calendário do semestre inteiro e programe suas atividades a partir dele, todas as suas atividades.
- ☐ Você não tem a capacidade de ter e fazer tudo que tem vontade ou tudo o que te aparece pela frente, selecione as coisas com cautela. Foque em qualidade de estudo e não em quantidade
- ☐ Aproxime-se dos professores, oportunidades podem surgir desses vínculos. Seja uma folha em branco, absorva o que os professores têm a te oferecer e livre-se de qualquer preconceito existente, todo conhecimento é bem-vindo, seja humilde.
- ☐ Procure por pessoas que te agregam e forme bons grupos de trabalho e relacionamentos nas primeiras oportunidades, isso pode salvar a sua vida!
- ☐ Cada professor tem seus métodos de avaliação, por consequência cada matéria irá apresentar comportamentos diferentes com relação à pontuação.
- ☐ Faça escolhas sábias com relação aos seus estudos:
 - ☐ Delimite o melhor ambiente de estudo
 - ☐ Aperfeiçoe métodos de estudo
 - ☐ Personalize os estudos para cada matéria: conteúdos distintos, modos distintos de estudo.