



PSICOPATOLOGIA
APROFUNDAMENTO

FORMAÇÃO EM PSICOPATOLOGIA

MINHA MENTORA



PSICOPATOLOGIA
A PROFUNDAMENTO



MÓDULO

**COMO APRENDER
3X MAIS CONTEUDO COM
A METODOLOGIA AURVS**

MINHA MENTORA



PSICOPATOLOGIA
A PROFUNDAMENTO



5 PILARES DA METODOLOGIA AURVS

- CONHECIMENTO DIRECIONADO
- ATITUDE MENTAL REALIZADORA
- MÉTODO DE ESTUDO
- PLANEJAMENTO
- ORGANIZAÇÃO



PLANEJAMENTO & ORGANIZAÇÃO

- DIAGNÓSTICO DA VIDA DIÁRIA
- ORGANIZAÇÃO DA ROTINA DIÁRIA
- ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL DE ESTUDO
 - O QUE ESTUDAR
 - COMO ESTUDAR
 - QUANDO ESTUDAR
 - ONDE ESTUDAR
- PLANEJAMENTO DO ESTUDO
 - CICLOS DE ESTUDO
 - TABELA DE ESTUDO
- MONITORAMENTO DO ESTUDO



5

**PILARES DA
METODOLOGIA AURVS**

MINHA MENTORA



PSICOPATOLOGIA
A PROFUNDAMENTO



METODOLOGIA AURVS

CAMP 0

MINHA MENTORA



CAMP O

CONHECIMENTO DIRECIONADO

ATITUDE MENTAL REALIZADORA

MÉTODO DE ESTUDO

PLANEJAMENTO DE ESTUDO

ORGANIZAÇÃO



ORGANIZAÇÃO DE VIDA DIÁRIA

MINHA MENTORA



PSICOPATOLOGIA
A PROFUNDAMENTO



1

ORGANIZE A SUA ROTINA

DIAGNÓSTICO DA ROTINA

Construa um quadro com os 7 dias da semana

Inclua no quadro os 3 ou 4 turnos para cada dia

Anote em cada turno quais são as suas
atividades recorrentes



PSICOPATOLOGIA
A PROFUNDAMENTO



DIAGNÓSTICO DA ROTINA

SEMANA N°:

DE ___/___ A ___/___

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
CORUJÃO							
CAFÉ							
MANHÃ							
ALMOÇO							
TARDE							
JANTAR							
NOITE							

EXEMPLO:

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
CORUJÃO							
CAFÉ							
MANHÃ	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO		
ALMOÇO							
TARDE	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO		
JANTAR							
NOITE	CASA	CASA	CASA	CASA	CASA		



DIAGNÓSTICO DA ROTINA

- Identifique intervalos disponíveis por má organização
- Reorganize as atividades nos turnos por atividade ou proximidade
- Identifique quanto espaço surgiu na sua agenda

SEMANA N°:

DE ___/___ A ___/___

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
CORUJÃO							
CAFÉ	CAMINHAR		CAMINHAR				
MANHÃ	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO	CASA	
ALMOÇO							
TARDE	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO	TRABALHO	ESTUDAR	ESTUDAR
JANTAR							
NOITE	CASA	ESTUDAR	CASA	CASA	FEIRA	LAZER	LAZER

A circular compass rose graphic with a central needle pointing upwards. The cardinal directions are labeled: N (North), S (South), E (East), and W (West). The intercardinal directions are labeled: NE (Northeast), SE (Southeast), SW (Southwest), and NW (Northwest). The compass is surrounded by a decorative border of small dots.

SACADAS

Indique 3 sacadas que você teve
ao analisar a sua rotina.

ANOTAÇÕES

A circular compass rose graphic with a central star and cardinal directions labeled: N (North), NE (Northeast), E (East), SE (Southeast), S (South), SW (Southwest), W (West), and NW (Northwest).

SACADAS

Quais são as atividades que precisam ser organizadas na sua rotina para melhorar o seu estudo?

ANOTAÇÕES



2

ORGANIZE O SEU MATERIAL DE ESTUDO



COMO ESTUDAR

ONDE ESTUDAR

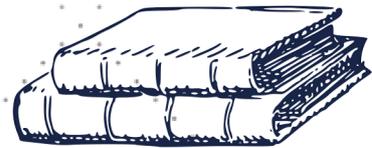
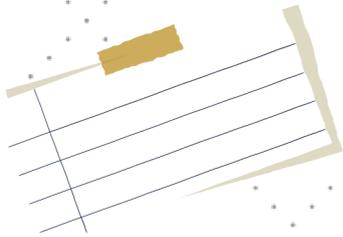
QUANDO ESTUDAR

O QUE ESTUDAR



O QUE ESTUDAR

Quais conteúdos estudar a cada dia

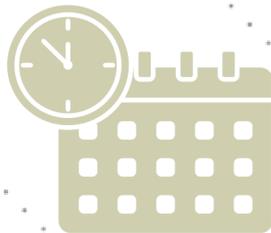


ANOTAÇÕES



QUANDO ESTUDAR

Dias e Horários de Estudo



ANOTAÇÕES



ONDE ESTUDAR

Ambiente de Estudo

- Local
- Internet
- Ergonomia
- Iluminação
- Silêncio



ANOTAÇÕES



COMO ESTUDAR

Ferramentas & Método

- Vídeo Aulas Teóricas
- Estudos de Caso
- Discussões / Lives
- Artigos / Resenhas
- Esquemas / Resumos
- **Níveis & Ciclos**



ANOTAÇÕES



3

PLANEJE O SEU ESTUDO

ORGANIZAÇÃO DO PLANO DE ESTUDO

Tabelas

Ciclos

ANOTAÇÕES



TABELA DE ESTUDO

- O que é uma tabela de estudo
 - estudo focado em cronograma
 - dias fixos semanais para a matéria
 - horários pré-definidos
 - planejamento rígido

ANOTAÇÕES



PLANO DE ESTUDO POR TABELA

SEMANA Nº:

03

DE ___/___ A ___/___

ASSUNTO: FUNÇÕES PSÍQUICAS SIMPLES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
CORUJÃO							
CAFÉ							
MANHÃ			LINGUAGEM			PENSAMENTO	
ALMOÇO							
TARDE						VONTADE	
JANTAR							
NOITE		AFETIVIDADE		JUÍZO DE REALIDADE			



CICLOS DE ESTUDO

- O que é um ciclo de estudo
 - estudo focado em porções de tempo
 - carga horária pré-definida
 - independe dos dias da semana
 - sempre dentro do tempo disponível
 - planejamento dinâmico e flexível

ANOTAÇÕES



CICLOS DE ESTUDO

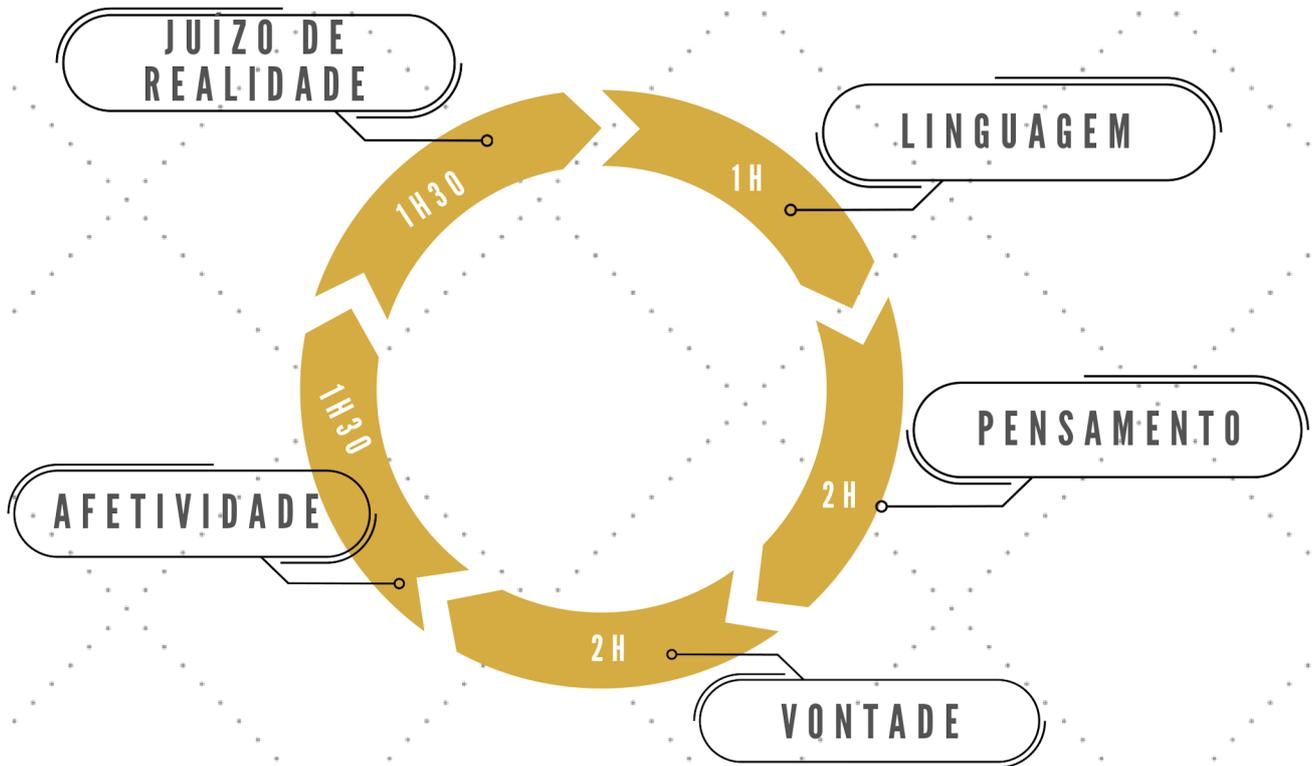
- Como montar o seu Ciclo de Estudo
 - Decida quais matérias irá estudar
 - Decida o tamanho do ciclo em horas
 - Decida a ordem do ciclo
 - Decida o peso por matéria

ANOTAÇÕES



PLANO DE ESTUDO POR CICLOS

EXEMPLO



SEMANA Nº:

03

DE ___ / ___ A ___ / ___

ASSUNTO: FUNÇÕES PSÍQUICAS SIMPLES



TABELA X CICLO

VANTAGENS

CICLO

- adaptação à rotina
- rotatividade das disciplinas
- facilita inclusão de revisões
- permite encaixar o estudo sempre que tiver tempo
- possibilita ajustes diante de imprevistos

TABELA

- desenvolve rotina e disciplina
- ideal para quem tem os mesmos horários disponíveis
- reduz a ansiedade sobre o que e quando estudar



TABELA X CICLO

DESVANTAGENS

CICLO

- risco de procrastinação
- perda de controle das disciplinas a estudar
- risco de pular disciplinas
- pode gerar ansiedade pela falta de estrutura

TABELA

- rigidez diante de imprevistos
- pode gerar ansiedade pelo excesso de cobrança
- pode causar desmotivação ou frustração



DESCUBRA O SEU PERFIL

MÉTODO MAIS INDICADO:

CICLO

- Tenho pouco controle sobre a minha rotina de trabalho
- Tenho pouco controle sobre a minha dinâmica familiar
- Sinto ansiedade quando me sinto aprisionada (o)

TABELA

- Costumo procrastinar
- Costumo ignorar as disciplinas das quais não gosto
- Prefiro ter um plano pré-definido
- Sinto ansiedade quando não sei o que fazer



MONITORE SEU ESTUDO

EXEMPLO

NOME DA DISCIPLINA	PESO	HORAS PLANEJADAS	HORAS ESTUDADAS	RENDIMENTO %
LINGUAGEM	1	1H	1H	100%
VONTADE	1	2H	2H	100%
AFETIVIDADE	1	1H30	30 MIN	33%
PENSAMENTO	1	2H	1H	50%
JUÍZO DE REALIDADE	1	1H30	1H	66%
RENDIMENTO NESTA SEMANA		8H	5H30	68,75%

ANOTAÇÕES



TOMADA DE DECISÃO

MATRIZ DE PRIORIDADE

IMPORTÂNCIA	ALTA	É IMPORTANTE, MAS NÃO É URGENTE	IMPORTANTE E URGENTE
	BAIXA	NÃO É IMPORTANTE, E NÃO É URGENTE	É URGENTE, MAS NÃO É IMPORTANTE
		BAIXA	ALTA
		URGÊNCIA	



TOMADA DE DECISÃO

MATRIZ DE PRIORIDADE

IMPORTÂNCIA	ALTA	É IMPORTANTE, MAS NÃO É URGENTE	IMPORTANTE E URGENTE
	BAIXA	NÃO É IMPORTANTE, E NÃO É URGENTE	É URGENTE, MAS NÃO É IMPORTANTE
		AGENDAR	AGIR
		ELIMINAR	DELEGAR
		BAIXA	ALTA
		URGÊNCIA	

A circular compass rose graphic with a central star-like design and directional markers for N, NE, E, SE, S, SW, W, and NW. It is rendered in a golden-brown color.

SACADAS

Indique 3 pontos a favor e 3 pontos contra a utilização de TABELAS no seu Plano de Estudo.

ANOTAÇÕES



SACADAS

Indique 3 pontos a favor e 3 pontos contra a utilização de CICLOS no seu Plano de Estudo.

ANOTAÇÕES

A large, faint, gold-colored compass rose graphic is centered in the background. It features a central needle pointing upwards, surrounded by concentric circles and radial lines. The cardinal directions are labeled: 'N' at the top, 'S' at the bottom, 'E' on the right, and 'O' on the left. The intercardinal directions are labeled: 'NE', 'SE', 'SW', and 'NW'.

SACADAS

Identifique 3 atividades que você deve:

- agir
- agendar
- delegar
- eliminar

ANOTAÇÕES



PSICOPATOLOGIA
APROFUNDAMENTO

FORMAÇÃO EM PSICOPATOLOGIA

MINHA MENTORA