

GRATUITO

Checklist da Semana Organizada

Para planejar estudos, revisões, questões, pausas e pendências pessoais sem se perder.

por Pâmela Dayane

Concurseira PCD

Como usar

Este checklist foi pensado para organizar uma semana realista: estudos, revisões, questões, pausas e pendências pessoais. A proposta é simples: antes de começar a semana, escolha poucas prioridades e acompanhe o que foi feito sem transformar a organização em mais uma fonte de culpa.

Regra de ouro: uma semana organizada não é a semana perfeita; é a semana em que você sabe o que fazer primeiro e consegue retomar o plano quando algo sai do previsto.

1. Visão geral da semana

- Definir a principal meta da semana em uma frase.
- Escolher até 3 matérias prioritárias.
- Separar um bloco para questões de matérias já estudadas.
- Reservar tempo para revisão de 24h, 7 dias e 30 dias.
- Identificar compromissos fixos, trabalho, consultas, deslocamentos e descanso.
- Escolher um dia de fechamento da semana para análise e ajuste.

2. Estudos e conteúdo novo

- Listar os tópicos que realmente precisam avançar nesta semana.
- Quebrar cada tópico em blocos pequenos de 25 a 50 minutos.
- Separar o material antes de começar: PDF, lei seca, aula, caderno ou questões.
- Marcar o que será estudado de forma ativa: grifos mínimos, perguntas, mapas ou flashcards.
- Evitar iniciar matéria nova sem registrar o que deverá ser revisado depois.

Checklist prático

3. Revisões

- Revisão rápida do que estudei ontem.
- Revisão dos principais erros da semana anterior.
- Revisão por questões comentadas.
- Revisão por flashcards ou perguntas ativas.
- Atualização do caderno de erros.
- Separação dos pontos que ainda estão confusos.

4. Questões

- Definir uma meta mínima de questões por semana.
- Fazer questões logo após o estudo de um tópico.
- Fazer um bloco só de revisão com questões antigas.
- Corrigir com atenção: entender o erro antes de seguir.
- Classificar erros por motivo: falta de conteúdo, distração, interpretação ou tempo.
- Selecionar 5 erros importantes para revisar no fim da semana.

5. Pausas e energia

- Programar pausas reais entre blocos longos.
- Incluir pelo menos uma pausa sem tela.
- Separar água, lanche ou refeição antes de estudar.
- Evitar estudar em estado de exaustão sem ajustar a meta.
- Definir um horário limite para encerrar e dormir.

Quadro semanal

Dia	Prioridade do dia	Bloco principal	Revisão/questões	Feito?
Segunda				<input type="checkbox"/>
Terça				<input type="checkbox"/>
Quarta				<input type="checkbox"/>
Quinta				<input type="checkbox"/>
Sexta				<input type="checkbox"/>
Sábado				<input type="checkbox"/>
Domingo				<input type="checkbox"/>

Pendências pessoais da semana

Fechamento da semana

Perguntas de revisão

- O que funcionou melhor nesta semana?
- Qual matéria ficou mais pesada do que eu imaginava?
- Quais erros se repetiram nas questões?
- O que devo reduzir ou simplificar na próxima semana?
- Qual pequena vitória merece ser reconhecida?

Minha análise