

MÉTODO MAC

Checklist de *Avanço Real*

Ela se constrói bloco a bloco.

Antes de estudar, prepare o próximo passo.
Depois de estudar, transforme o que
aconteceu em informação.



MÉTODO

Aprovação
Construída

@IAMCLARISSA

Clarissa Tuti

Uma ferramenta, não mais uma leitura

Você senta para estudar sem saber por onde começar. Abre várias coisas, troca de matéria, termina cansado — e no dia seguinte precisa descobrir de novo como retomar.

“Um estudante maduro não começa no improviso e não termina sem interpretar o que aconteceu.”

Este material serve para três coisas: preparar a entrada no estudo, acompanhar o que está acontecendo, e deixar a próxima retomada pronta antes de fechar o material.

Sumário



Antes de estudar

Prepare o que precisa acontecer.



Depois de estudar

Transforme o bloco em informação.



Fechamento em três linhas

Registre sem complicar.



Folhas de uso diário

Imprima ou use no celular.

Como usar

- 1 Responda antes de começar a estudar.
- 2 Deixe o material próximo durante o estudo.
- 3 Volte ao final e registre o que aconteceu.
- 4 Pare de preencher assim que tiver informação suficiente para agir.

Tempo total: de dois a três minutos

“Se você passa mais tempo preparando o estudo do que entrando nele, a ferramenta deixou de ajudar.”

Este checklist não é um cronograma, um teste ou uma avaliação da sua capacidade. É só um jeito rápido de começar sabendo o que fazer.

Antes de estudar

*“Você não precisa prever o dia inteiro.
Precisa decidir o próximo passo.”*

O1

O que precisa avançar hoje?

O2

Qual é o mínimo?

O3

Por onde eu começo?

I O que precisa avançar hoje?

Não vale “estudar Biologia”. Escreva algo observável.

Sim: “Corrigir 15 questões de genética e ver quais erros se repetem.”

☐ Sei exatamente o que precisa avançar.

2 O que é prioridade e o que pode esperar?

Quando tudo entra no mesmo nível, qualquer tarefa pequena rouba o lugar da mais importante.

☐ Escolhi uma prioridade real para este bloco.

☐ Sei o que não precisa ser resolvido agora.

3 Qual é o meu Mínimo Diário?

Não é o máximo que você gostaria de fazer. É o que precisa acontecer para o estudo não ser abandonado se o dia mudar.

Ex.: corrigir dez questões · ler três páginas e registrar uma ideia · revisar um conjunto de flashcards.

☐ Defini o que precisa acontecer mesmo com menos tempo ou energia.

4 Qual é a primeira ação concreta?

Não: “Começar a estudar.”

Sim: “Abrir a lista 4 e começar pela questão 1.”

☐ Minha primeira ação já está decidida.

☐ O material necessário está aberto ou ao alcance.

5 O que provavelmente tentará me tirar daqui?

Celular, uma pendência lembrada no meio do bloco, vontade de trocar de matéria.

☐ Nomeei a interferência mais provável.

☐ Deixei o Papel-Âncora próximo.

Papel-Âncora: uma folha onde você anota o que aparecer no meio do bloco, sem precisar abandonar o estudo para resolver.

6 Quando este bloco estará encerrado?

Sem um critério de encerramento, o estudo pode parecer infinito.

Ex.: depois de 20 questões corrigidas · depois de 40 minutos e um registro.

☐ Tenho um critério claro para encerrar.

Depois de estudar

“Não termine registrando apenas quanto tempo passou. Registre o que mudou.”

01

O que avançou?

02

Onde eu travei?

03

Como vou retomar?

I O que realmente avançou?

Não: “Estudei uma hora.”

Sim: “Consegui diferenciar mitose de meiose e corrigi 12 questões.”

☐ Registrei o que foi concluído ou compreendido.

2 Qual é a evidência de que eu aprendi?

Expliquei sem consultar · resolvi uma questão nova · identifiquei por que errei.

☐ Tenho evidência além da sensação de “acho que entendi”.

3 Onde o estudo começou a desandar?

Parei toda vez que apareceu uma mensagem · troquei de tarefa ao encontrar uma questão difícil.

☐ Identifiquei um ponto concreto de dificuldade.

4 O que precisa ser ajustado sem reconstruir tudo?

Um bloco ruim não exige um método novo, um cronograma novo e uma vida acadêmica nova na segunda-feira.

☐ Escolhi somente um ajuste para o próximo bloco.

☐ Não transformei um problema pontual em prova de incapacidade.

5 Qual será a primeira ação da próxima vez?

Ex.: “Amanhã começo pela questão 13.” · “Retomo o vídeo no minuto 41.”

☐ Deixei a retomada pronta.

“Um estudante maduro não começa no improviso e não termina sem interpretar o que aconteceu.”

Fechar um bloco assim é o que separa estudar de apenas passar o tempo estudando.

Fechamento em três linhas

Você não precisa preencher o checklist completo todos os dias. Quando já souber usar o ritual, estas três linhas podem ser suficientes.

HOJE AVANCEI EM

TRAVEI EM

NA PRÓXIMA VEZ, COMEÇO POR

“Resultado é informação. Não identidade.”

Antes de estudar

O QUE PRECISA AVANÇAR?

QUAL É A PRIORIDADE?

QUAL É O MEU MÍNIMO DIÁRIO?

QUAL É A PRIMEIRA AÇÃO?

O QUE PODE ME INTERROMPER?

QUANDO ENCERRO?

Depois de estudar

O QUE AVANÇOU?

QUAL É A EVIDÊNCIA?

ONDE DESANDOU?

QUAL AJUSTE FAREI?

POR ONDE VOU RETOMAR?

HOJE AVANCEI EM

TRAVEI EM

NA PRÓXIMA VEZ, COMEÇO POR

Próximo passo

ANTES DO ESTUDO

“O que precisa avançar hoje?”

“Qual é o mínimo?”

“Por onde eu começo?”

DEPOIS DO ESTUDO

“Hoje avancei em...”

“Travei em...”

“Na próxima vez, começo por...”

Tire uma foto ou um print do seu registro e marque [@iamclarissa](https://www.instagram.com/iamclarissa).

A APROVAÇÃO É SÓ O COMEÇO

O checklist deste e-book ajuda você a conduzir cada bloco de estudo com mais clareza, prioridade e intenção. Mas uma preparação consistente não se constrói com uma ferramenta isolada.

Ela depende de um método capaz de integrar decisões, comportamentos, interferências, ajustes e avanços ao longo de toda a jornada. É isso que desenvolvemos na Mentoria Aprovação Construída: uma forma mais madura, possível e estratégica de se preparar para o vestibular.

QUER SABER MAIS SOBRE A MENTORIA? Me chame da DM!



Ensino vestibulandos a estudar com direção e constância até a aprovação.

Tudo se aprende.

Despertar bons comportamentos constrói grandes resultados.