

**CALOURO A BORDO! O GUIA PARA
O INÍCIO DE SUA GRADUAÇÃO**



O blog da
Estácio

- 3 INTRODUÇÃO
- 4 OS MELHORES ANOS ESTÃO POR VIR, MAS É PRECISO TER **CUIDADO COM AS EXPECTATIVAS!**
- 6 A FORMA DE ESTUDAR NÃO É A MESMA DO ENSINO MÉDIO. **SAIBA COMO SE DESTACAR!**
- 10 **SOCIALIZAÇÃO:** COMO CONSTRUIR AMIZADES NA FACULDADE
- 13 ORGANIZANDO OS ESTUDOS PARA DE **SE DAR BEM NA FACULDADE**
- 16 APROVEITANDO A FACULDADE PARA **ALÉM DA SALA DE AULA**
- 18 CONCLUSÃO



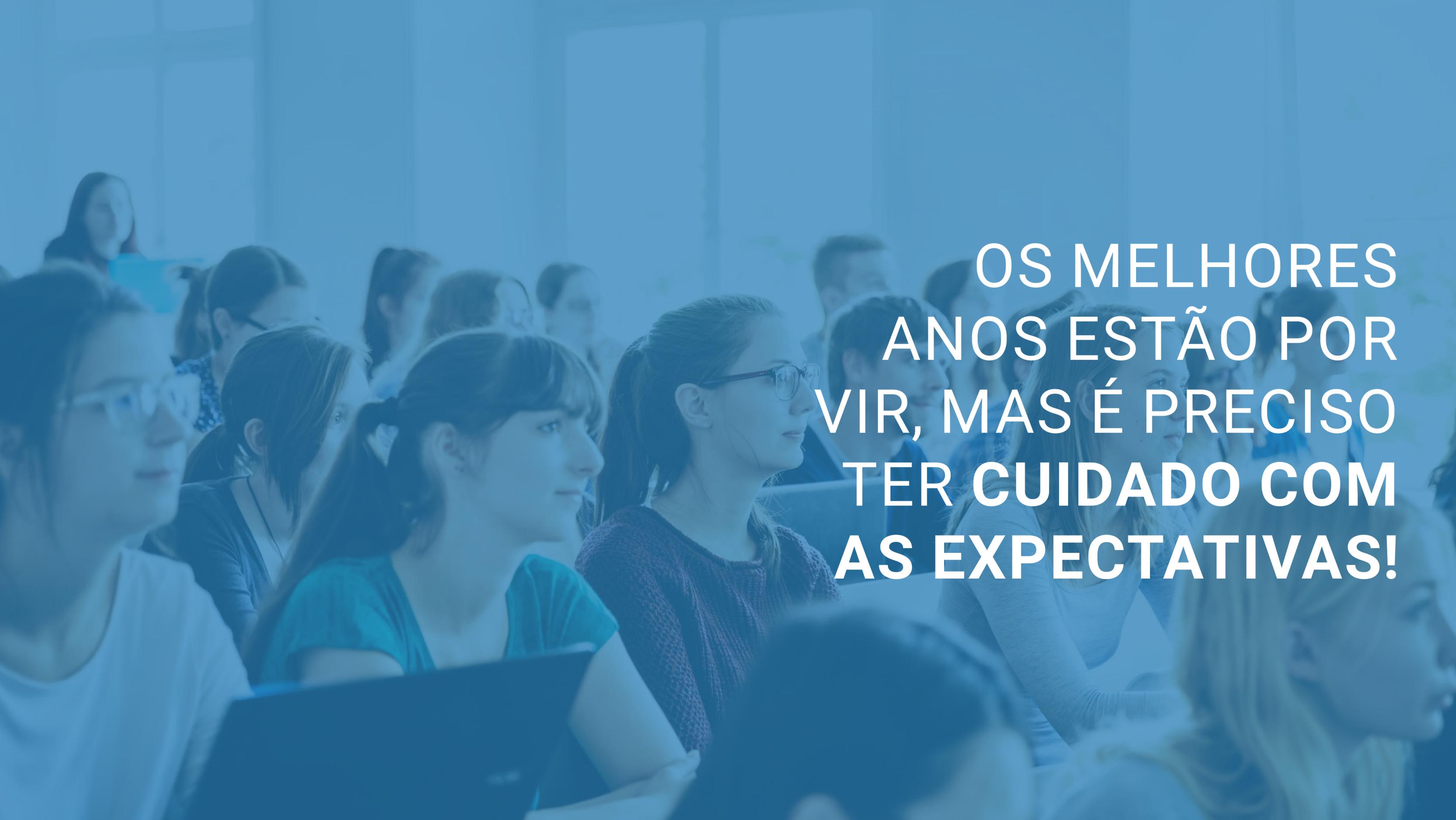


INTRODUÇÃO

Você acabou de entrar na faculdade ou está prestes a **começar sua jornada acadêmica?** A rotina em uma graduação pode apresentar uma série de desafios, não é mesmo? Por isso, vale a pena se preparar e solucionar algumas das dúvidas frequentes de quem está nessa fase.

Para que você entre na faculdade por dentro das principais questões que vida universitária apresenta, preparamos este e-book especial sobre o tema. Com essas dicas, esperamos que você consiga se adaptar de um jeito mais fácil.

Ao longo dos capítulos, explicaremos como lidar com os estudos e com a socialização de uma forma saudável — dessa forma, você terá uma ótima preparação para o mercado de trabalho, além de vivenciar experiências e aprendizados marcantes. Boa leitura!



**OS MELHORES
ANOS ESTÃO POR
VIR, MAS É PRECISO
TER CUIDADO COM
AS EXPECTATIVAS!**

Você provavelmente já escutou alguém dizer que a faculdade é **uma das melhores épocas** de nossas vidas, certo? É inegável que esses anos podem proporcionar excelentes memórias: os professores, os amigos etc. Apesar disso, é fundamental ter cuidado com as expectativas criadas a fim de evitar possíveis frustrações.

Não é preciso deixar o ânimo de lado — basta ter em mente que um curso do Ensino Superior não é feito apenas de alegrias, conquistas e bons momentos. É certo que obstáculos aparecerão pelo caminho e será preciso ter a saúde em dia para encará-los.

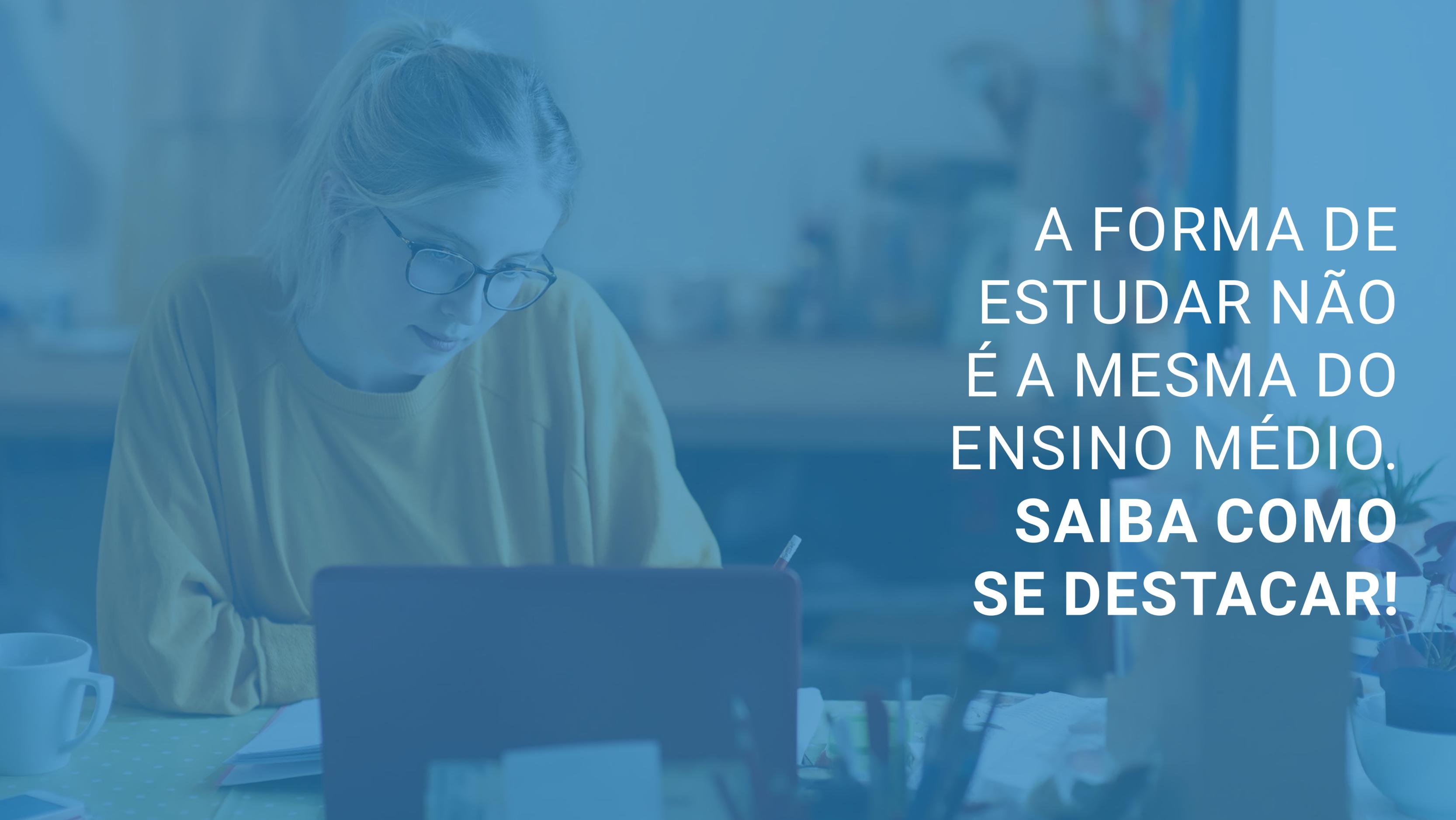
Para se ter ideia, não são raros os casos de estudantes universitários que sofrem com depressão e ansiedade. Um estudo realizado pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) em 2016 e divulgado pelo jornal A Tarde, mostrou que [7 em cada 10 alunos](#) de instituições federais no Brasil sofrem com alguma forma de transtorno psicológico. Em cursos concorridos, como Medicina, os índices são ainda maiores.

Outra pesquisa, conduzida pela Associação Americana de Psicologia e veiculada em 2018 pela Revista Galileu, apontou que [mais de um terço](#) dos calouros e calouras sofrem com distúrbios desse tipo.

Os números são preocupantes e refletem as dificuldades que fazem parte de um cotidiano que pode ser bastante exaustivo. Muitas das pessoas que sofrem com esses problemas durante a graduação criaram grandes expectativas — seja sobre um desempenho de excelência nas avaliações, seja a respeito das oportunidades da vida acadêmica.

Ao entrar no ensino superior, você vai se deparar com inúmeras novidades. Portanto, vá com calma e tente distinguir **quais caminhos serão proveitosos ou não para o seu crescimento**. Não é somente nas aulas que você encontrará bons aprendizados — tenha discernimento, porque esses podem mesmo ser os melhores anos de sua vida.





**A FORMA DE
ESTUDAR NÃO
É A MESMA DO
ENSINO MÉDIO.
SAIBA COMO
SE DESTACAR!**

A FORMA DE ESTUDAR NÃO É A MESMA DO ENSINO MÉDIO.
SAIBA COMO SE DESTACAR!

Agora que você já entendeu que a formação em um curso superior não é feita apenas de situações favoráveis, é hora de entender como se destacar e conseguir boas notas. Afinal, o jeito de estudar é um pouco diferente do que temos no Ensino Médio. Veja, a seguir, algumas dicas para mandar bem e ter um histórico acadêmico impressionante!

CRIE UMA ROTINA

Muitas pessoas se habituaram a estudar só nas vésperas das provas. Enquanto estamos na escola, tal “estratégia” pode ser suficiente — na faculdade, a realidade é outra. Tanto é que vários calouros têm uma performance abaixo da média porque essa diferença nem sempre é simples de compreender.

Ao longo da graduação, **mantenha a carga de leitura ou de exercícios práticos em dia**. Desse modo, quando as avaliações e/ou monografias chegarem, você passará por menos adversidades e terá uma chance maior de obter bons resultados. Para desenvolver esse hábito, considere pontos específicos, como:



- sua disponibilidade de horários;
- o ambiente no qual você se sente confortável para estudar (em casa, na biblioteca etc.);
- as disciplinas ou assuntos que exigem mais tempo e dedicação;
- suas preferências e dificuldades.



LEIA

Ao contrário do que muitos pensam, ler bastante não é indicado só para quem faz um curso na área de Ciências Humanas. Dependendo de sua graduação, a carga de exercícios pode ser maior ou menor, mas quase nunca é possível fugir da parte teórica. Ou seja, nada melhor do que se acostumar às leituras assim que possível.

Você pode começar com metas diárias, como 10 a 15 páginas por dia. Aos poucos, aumente a meta de acordo com a rotina de estudos definida. Se possível, mescle os textos (obrigatórios e complementares) da faculdade com leituras voltadas ao lazer, escolhidas por você, como contos, novelas gráficas, romances, poemas, biografias e assim por diante. Pode acreditar: ler é uma prática apaixonante demais — basta se acostumar!

DEDIQUE-SE

Por mais que você tenha se dedicado aos estudos do Ensino Médio, saiba que o ritmo de um curso superior é diferente e **as exigências são maiores**. Às vezes, vale a pena ir além do que a bibliografia da disciplina pede e buscar outras referências.

Caso se interesse mais por uma área ou tema em especial, converse com os docentes para receber indicações adicionais — talvez isso seja o começo de uma pesquisa ou iniciação científica, inclusive. Nesse sentido, trocar ideia com os colegas pode ser algo bem produtivo.

Apesar disso, não é possível se descuidar em relação às matérias obrigatórias. É claro que elas nem sempre serão sobre seus interesses favoritos, mas são essenciais para a sua formação acadêmica e para a atuação profissional.



CONTROLE SEU TEMPO

As três dicas que demos até aqui tendem a ser inúteis se você não desenvolver uma capacidade de organização. O ideal é ter tempo para tudo: trabalhar, se for o seu caso, estudar, descansar e se divertir.

Uma agenda bem organizada é o motor para não sobrecarregar nenhuma dessas atividades. A partir disso, será perfeitamente viável alcançar as melhores notas sem se desgastar ou perder valiosas horas de sono. Lembre-se de que o **equilíbrio é essencial**.

A blue-tinted photograph of three students (two men and one woman) sitting at a table in a library, looking at a laptop. The background shows bookshelves filled with books.

SOCIALIZAÇÃO: COMO CONSTRUIR AMIZADES NA FACULDADE

Quando você entra na faculdade, tudo é novo ao seu redor, concorda? As pessoas, o ambiente, os interesses e os planos para o futuro — quase nada disso fazia parte da sua vida até então.

Diante desse cenário, vários calouros se sentem inseguros. Isso porque os amigos são indispensáveis e sem eles fica mais difícil superar os desafios do dia a dia. Porém, como formar um grupo que é a sua cara? Se você não conhece ninguém, como se adaptar e fazer amigos?

APAREÇA POR AÍ

A timidez pode ser uma grande barreira para a socialização. No entanto, se você não é do tipo que se sente bem em público e conversa facilmente com todo mundo, saiba que há como socializar — e o primeiro passo é aparecer.

Para isso, você deve sair de casa e frequentar eventos na instituição. Se preferir, forme um grupo de estudo e conheça os colegas aos poucos. Curte algum esporte? Veja se existem alunos que treinam sua modalidade favorita, dentro ou fora da faculdade.

Não é necessário ser a pessoa mais extrovertida do mundo para construir amizades, mas é importante marcar presença nos lugares. Não se esqueça de que existem diversas pessoas com interesses parecidos com os seus: você poderia se dar bem com elas para o resto da vida!

MANTENHA CONTATO

Depois de conhecer alguém, é preciso manter um contato ativo para que essa amizade se fortaleça. Fez um trabalho com pessoas agradáveis? Troque telefones, adicione-as em suas redes sociais e marque encontros para conversar.

Vocês não precisam se falar todos os dias, mas a proximidade é um elemento indispensável para estreitar os laços. Mensagens e áudios ajudam, mas não há nada melhor do que desfrutar de bons momentos presencialmente.



RELAXE

Ninguém merece a solidão e não fazer amigos na faculdade pode ser desesperador. Contudo, você não precisa se esforçar para agradar aos outros ou fugir de sua identidade para receber a aceitação dos colegas.

Evite frequentar espaços dos quais você não gosta ou desenvolver hábitos que não têm a ver com a sua história. Isto é, confie em **quem está ao seu lado por causa do que você é**, e não do que deveria ser — essas são as verdadeiras amizades.



A woman with long dark hair, wearing a blue tank top and patterned pants, is sitting in a white chair at a white desk. She is looking at a laptop screen. On the desk, there is a black desk lamp, a small potted plant, and a laptop. Above the desk, there is a shelf with books and a calendar. To the left, there is a window with a view of greenery. To the right, there is a bed with white bedding and a nightstand with a printer and other items. The entire image has a blue tint.

**ORGANIZANDO OS
ESTUDOS PARA
DE SE DAR BEM
NA FACULDADE**

Nos capítulos anteriores, ressaltamos a importância da organização e da rotina para tirar boas notas nos trabalhos e avaliações. Neste tópico, você encontrará algumas recomendações pensadas justamente para atingir esse objetivo. Confira!

FUJA DAS DISTRAÇÕES MAIS COMUNS

Seu celular recebe notificações o tempo todo? As pessoas que moram com você fazem barulho ou tentam puxar papo de maneira insistente? Sua televisão está sempre ligada? Essas e outras distrações podem prejudicar o seu desempenho nos estudos.

Dispositivos como smartphones e computadores podem contribuir demais para a aquisição de conhecimento, mas às vezes funcionam como vilões da produtividade. Se possível, **desabilite os avisos e alertas** para manter o foco por mais tempo — interrupções frequentes atrapalham o rendimento.

CONTE COM A AJUDA DOS COLEGAS

Nem todo mundo tem as mesmas aptidões. É por isso que seus colegas podem ajudar nas disciplinas que você sente mais dificuldade e vice-versa. Nesse sentido, grupos de estudo são muito proveitosos.

Estar entre amigos também pode ser uma **motivação extra** — que tal aproveitar que todos já estão reunidos e fazer algo divertido depois de estudar? Só não vale abrir mão dos estudos e cair direto no lazer!

TENHA UM AMBIENTE PROPÍCIO PARA OS ESTUDOS

Acredite: uma mesa ou escrivaninha arrumada pode contribuir para que você deixe de procrastinar e comece a estudar de uma vez por todas. Providencie um espaço em sua casa que possa ser usado só para os estudos — o ideal é que ele seja:

- reservado;
- silencioso;
- arejado;
- iluminado;
- confortável.

Deixe os livros, textos, dicionários e outros equipamentos sempre por perto. Isso é bom para que você não precise se levantar constantemente só para buscar algo que ficou faltando. Portanto, gaste um tempo para organizar os materiais necessários antes de começar a estudar.

ESCOLHA O MELHOR MÉTODO PARA VOCÊ

Pomodoro, curva do esquecimento, decorar conceitos — cada um se sente mais à vontade com um determinado método de estudo. Teste jeitos diferentes de estudar para saber qual deles combina com você.

Além disso, independentemente da formatação que você escolheu para organizar seu cronograma, lembre-se de que as horas de sono, o descanso e o lazer são imprescindíveis para uma boa performance. Faça pequenos intervalos, pratique exercícios físicos e mantenha uma dieta balanceada.

A woman with curly hair, wearing a dark long-sleeved top and pants, stands on the left side of the frame, holding a tablet and gesturing towards a group of people. The group consists of about seven individuals sitting on stools in a semi-circle, facing her. They are in a bright, modern office or meeting room with large windows in the background. The entire image has a blue color overlay.

**APROVEITANDO
A FACULDADE
PARA ALÉM DA
SALA DE AULA**

APROVEITANDO A FACULDADE PARA ALÉM DA SALA DE AULA

Nem todo mundo sabe, mas a faculdade não se resume às conquistas acadêmicas ou à sala de aula. Não deixe de considerar que esses fatores tendem a ser decisivos em sua formação, assim como as disciplinas cursadas.

Um bom exemplo disso são as **atividades extracurriculares**, que servem como bons complementos para sua vida acadêmica e profissional, como workshops ou palestras ligadas à área de estudo. Os cursos de extensão, por sua vez, são elaborados para abordar temas específicos.

Eventos científicos — conferências, congressos, seminários, e simpósios — são ótimas oportunidades de aprender muito em pouco tempo, e você ainda descansa um pouco do formato tradicional das aulas.

Cursos de idiomas também devem ser considerados, visto que são importantes para o currículo. Em algumas instituições, eles são oferecidos de forma gratuita ou com significativos descontos para quem já é aluno.

Com os estágios, será possível dar seus primeiros passos na carreira. Eles podem ser boas oportunidades para conciliar uma remuneração com o tempo para estudar. Os que não são remunerados têm bastante utilidade para quem deseja conciliar teoria e prática. A partir do conhecimento sobre outras áreas, adquirido de diversas formas, você terá uma formação mais completa.



CONCLUSÃO

Enfim, o início da graduação pode ser bem desafiador, gerando muitas expectativas, alegrias e frustrações. No entanto, a vida de calouro é repleta de conquistas e aprendizados: você poderá evoluir em busca de seus sonhos.

Nos capítulos deste e-book, fornecemos algumas dicas simples, mas que podem facilitar sua adaptação à graduação. Essa pode ser uma das melhores épocas — então, aproveite!





A **Estácio** é uma das maiores instituições de ensino superior do Brasil quando se fala em número de alunos matriculados. Há mais de 49 anos, a universidade acredita na transformação da sociedade por meio da educação.

Para isso, oferece um ensino de excelência com foco no aluno, na inovação e na ética. São 86 cursos oferecidos em diversos estados, desde presenciais aos a distância. A equipe de colaboradores conta com mais de 7 mil professores capacitados e preparados para formar líderes do futuro.

Se quiser saber mais, acesse o nosso [site](#), [blog](#) ou redes sociais — estamos no [Facebook](#), [Instagram](#) e [LinkedIn](#).

GOSTOU DESSE MATERIAL E QUER IR MAIS ALÉM?

Então não deixe de seguir o nosso blog para não perder nenhum conteúdo incrível como esse!

QUERO ACESSAR O BLOG AGORA MESMO!

