

UNIVERSITARIA 360

PSICOLOGIA

Sua faculdade inteira organizada em um só lugar.

PLANEJE	ESTUDE	ENTREGUE
semestre	provas + trabalhos	estagio + TCC

Planner digital e imprimível • Edição 2026

Este planner e seu

Use no celular/tablet ou imprima. A proposta e reduzir a bagunca de prazos, notas, leituras, estagio e TCC.

Nome
Faculdade / Universidade
Periodo
Turno
Semestre / Ano
Meu objetivo neste semestre

Visao geral do semestre

Disciplina	Professor(a)	Dia / horario	Sala / link

Prioridades do semestre

Grade semanal

Horario	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab

Calendario academico

Data	Evento / prazo	Disciplina	Status

Provas

Data	Disciplina	Conteudo	Peso	Nota

Trabalhos e entregas

Prazo	Disciplina	Trabalho	Formato	Status

Seminarios

Tema
Disciplina / professor(a)
Integrantes
Divisao das partes
Minha fala / pontos principais
Checklist antes de apresentar

Notas e medias

Disciplina	N1	N2	Trabalho	Media	Situacao

Faltas e frequencia

Disciplina	Limite	Faltas	Reposicao / observacao

Planejamento mensal

Semana	Foco principal	Prazos importantes	Feito?
Nao posso esquecer			

Planejamento semanal

Dia	Prioridade	Estudo / aula	Entrega / compromisso

Cronograma de estudos

Data	Materia / tema	Tempo	Metodo	Revisao

Leituras

Texto / capitulo	Autor(a)	Prazo	Lido?	Observacao

Fichamento de artigo

Uma pagina para registrar o essencial sem transformar a leitura em copia.

Referencia completa

Objetivo do estudo

Metodo

Principais resultados

Conceitos / ideias que quero lembrar

Como este artigo pode ser util

Banco de referencias

Autor / ano	Tema	DOI / link	Onde pretendo usar

Mapa de revisao

Tema central		
Conceito	Definicao com minhas palavras	Exemplo
Duvidas para revisar		

Preparacao para prova

Disciplina / data
Conteudos que vao cair
O que ja domino
O que preciso revisar
Plano dos 3 dias anteriores

Estagio - dados do campo

Instituicao / campo
Area do estagio
Supervisor(a) / preceptor(a)
Dias e horarios
Carga horaria exigida
Objetivos de aprendizagem
Contatos / observacoes

Estagio - controle de horas

Data	Entrada	Saida	Horas	Atividade	Visto

Estagio - atividades

Data	Atividade realizada	Aprendizado / reflexao

Estagio - documentos

Documento	Prazo	Entregue?	Observacao

Estudo de caso academico

Use apenas para atividades academicas e casos ficticios ou devidamente anonimizados. Nao use como prontuario clinico.

Contexto do caso
Demanda / questao central
Dados relevantes
Hipoteses para discussao
Teorias / autores relacionados
Pontos para supervisao

TCC - ponto de partida

Tema

Problema de pesquisa

Objetivo geral

Objetivos específicos

Orientador(a)

Por que quero pesquisar isso?

TCC - cronograma

Etapas	Prazo	Status	Observacoes

TCC - referencias essenciais

Referencia	Ideia principal	Capitulo / secao

Reuniao de orientacao

Data / pauta

Orientacoes recebidas

O que preciso corrigir

Proximas entregas

Duvidas para a proxima reuniao

Controle financeiro universitario

Planejado	Gasto	Saldo

Checklist de fim de semestre

■	Conferi todas as notas e medias
■	Conferi faltas e frequencia
■	Entreguei trabalhos pendentes
■	Organizei certificados e horas complementares
■	Atualizei minhas horas de estagio
■	Salvei trabalhos importantes em uma pasta
■	Organizei artigos e referencias
■	Anotei o que quero melhorar no proximo semestre

Minha maior conquista neste semestre

Bonus - prompts de IA para estudar

Copie, adapte ao conteúdo da sua disciplina e sempre confira as fontes e as regras da sua faculdade.

Entender teoria

Explique [teoria/conceito] em linguagem simples. Depois, mostre os conceitos centrais e crie 3 exemplos aplicados a Psicologia.

Revisar para prova

Crie 10 questões sobre [tema], misturando objetivas e discursivas. Não mostre as respostas até eu responder.

Comparar autores

Compare [autor A] e [autor B] em: ideia central, semelhanças, diferenças e um exemplo prático.

Ler artigo

Ajude-me a estudar este artigo. Identifique objetivo, método, resultados, limitações e 5 perguntas que testem minha compreensão.

Revisar texto

Revise meu texto mantendo minhas ideias e meu jeito de escrever. Aponte trechos confusos e explique por que precisam de ajuste.

Seminário

Ajude-me a transformar estes tópicos em uma apresentação de [X] minutos, com abertura, sequência lógica e conclusão.

Referências

Organize os dados bibliográficos que eu fornecer e diga quais informações ainda faltam. Não invente DOI, autor, ano ou página.

Plano de estudo

Tenho [X] dias até a prova de [disciplina]. Divida estes conteúdos em um cronograma realista com revisões.

Como usar IA sem se prejudicar

- Use IA para explicar, organizar, revisar e criar perguntas de estudo.
- Não entregue texto gerado sem ler, conferir e adaptar.
- Nunca aceite referências, DOI, leis, diagnósticos ou dados sem verificação.
- Respeite as regras da disciplina e da sua instituição.
- Em casos acadêmicos, preserve a privacidade: anonimize qualquer dado identificável.

Minhas regras pessoais para usar IA nos estudos

Brain dump

Tudo que esta ocupando minha cabeça agora

Metas do proximo semestre

Meta	Por que importa	Primeiro passo	Prazo

Notas livres

Ideias, lembretes e anotacoes

VOCE CHEGOU ATE AQUI.

Organizacao nao faz a faculdade ficar facil.
Mas faz voce enxergar o que precisa ser feito.

UNIVERSITARIA 360 - PSICOLOGIA

Versao 1 • produto digital