



0

ALUNO EXTRAORDINÁRIO



PRAZER, FERNANDO OLIVEIRA.



## APRESENTAÇÃO



Sou estudante de Psicologia, formado em Educação Física, militar há mais de 14 anos, entre outros cursos que somam à minha trajetória. Além disso, sou atleta de triathlon, apaixonado por desafios e pela busca constante de evolução física, mental e emocional.

Minha trajetória é marcada por disciplina, resiliência e, acima de tudo, um profundo desejo de entender o comportamento humano — não só para transformar a minha própria vida, mas também para impactar positivamente a vida de outras pessoas.

Ao longo dos anos, desenvolvi uma mentalidade focada em disciplina, organização e alta performance.

Valores que levo comigo tanto na vida militar, quanto na vida acadêmica e pessoal.

Este e-book nasce da minha própria vivência enquanto aluno do ensino superior. Ao iniciar minha jornada na Psicologia, percebi que muitos alunos chegam à faculdade sem qualquer orientação prática sobre como estudar, se organizar, criar bons relacionamentos acadêmicos e se posicionar como um aluno de destaque.

# APRESENTAÇÃO



E eu não falo isso baseado em teoria, mas sim na prática. Tudo que você vai encontrar aqui foi testado por mim, aplicado na minha própria rotina, nos meus estudos e nas dinâmicas da faculdade. E posso afirmar com total convicção: funciona!

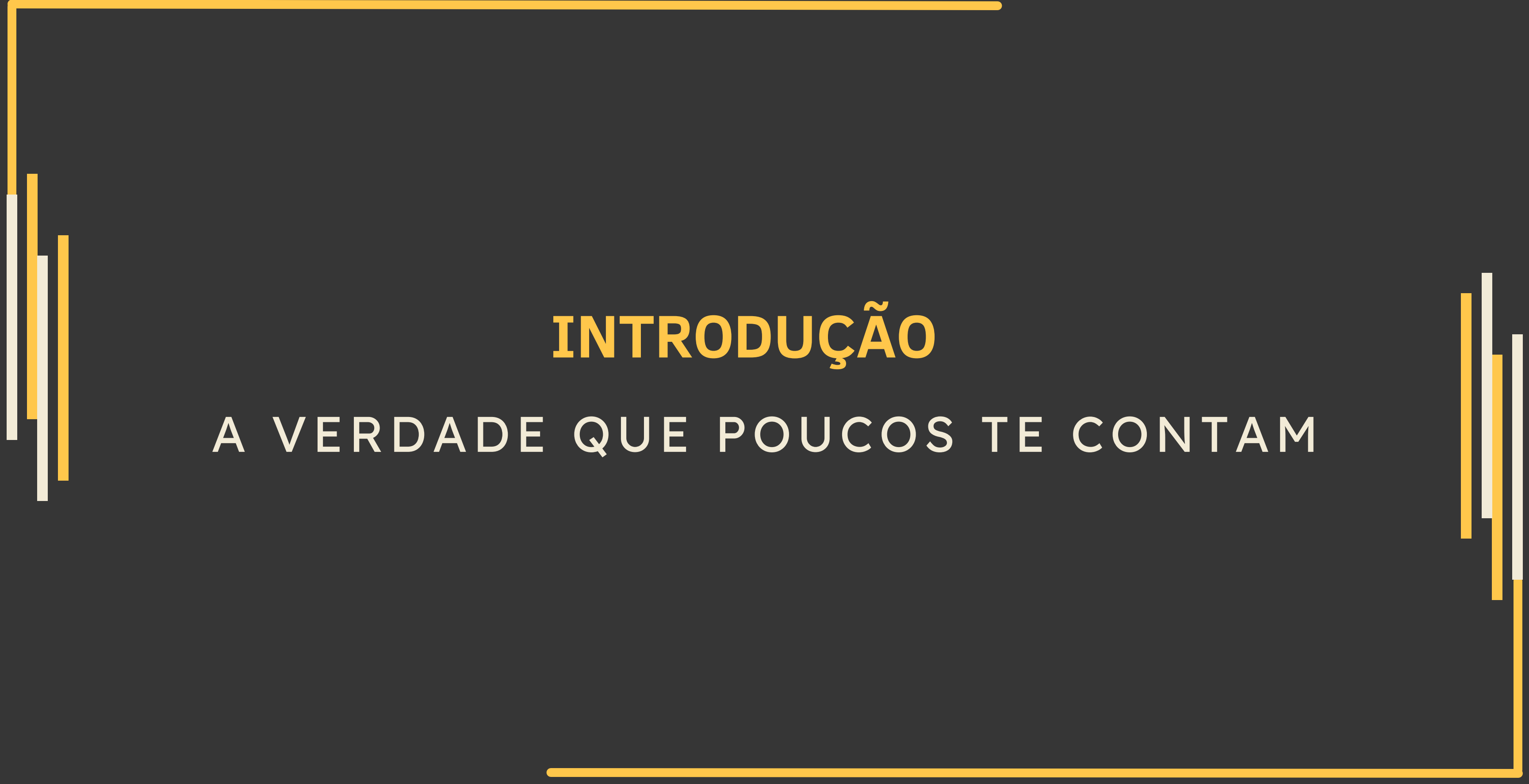
A minha missão com este material é simples e direta: te ajudar a se tornar um aluno acima da média.

Um aluno que se destaca não apenas por tirar boas notas, mas por desenvolver uma mentalidade de crescimento, disciplina, comprometimento e profissionalismo desde o primeiro semestre.

Se você aplicar os passos que compartilho aqui, tenho certeza de que sua trajetória acadêmica será diferente — muito mais leve, organizada e com resultados que vão refletir não só na faculdade, mas também na sua carreira e na sua vida pessoal.



**Seja bem-vindo(a) a este guia. Que ele seja um divisor de águas na sua jornada.**



# INTRODUÇÃO

A VERDADE QUE POUCOS TE CONTAM

# A VERDADE QUE POUCOS TE CONTAM

Quando você pisa pela primeira vez dentro de uma universidade, rapidamente percebe uma coisa:

→ A faculdade não é lugar pra quem espera ser conduzido

Aqui, quem não aprende a **se organizar**, quem não entende como funciona o jogo, simplesmente fica pra trás.

Parece duro, e é. Mas é a realidade.

- **Ninguém vai te ensinar como estudar.**
- **Ninguém vai te ensinar como se destacar.**
- **Ninguém vai te ensinar como transformar a faculdade numa alavanca pra sua vida profissional.**

Você vai ver colegas acomodados, descompromissados e, alguns, completamente perdidos.

→ Tem aquele que não participa

→ O que some nos grupos

# A VERDADE QUE POUCOS TE CONTAM



## E sabe o que é mais assustador?

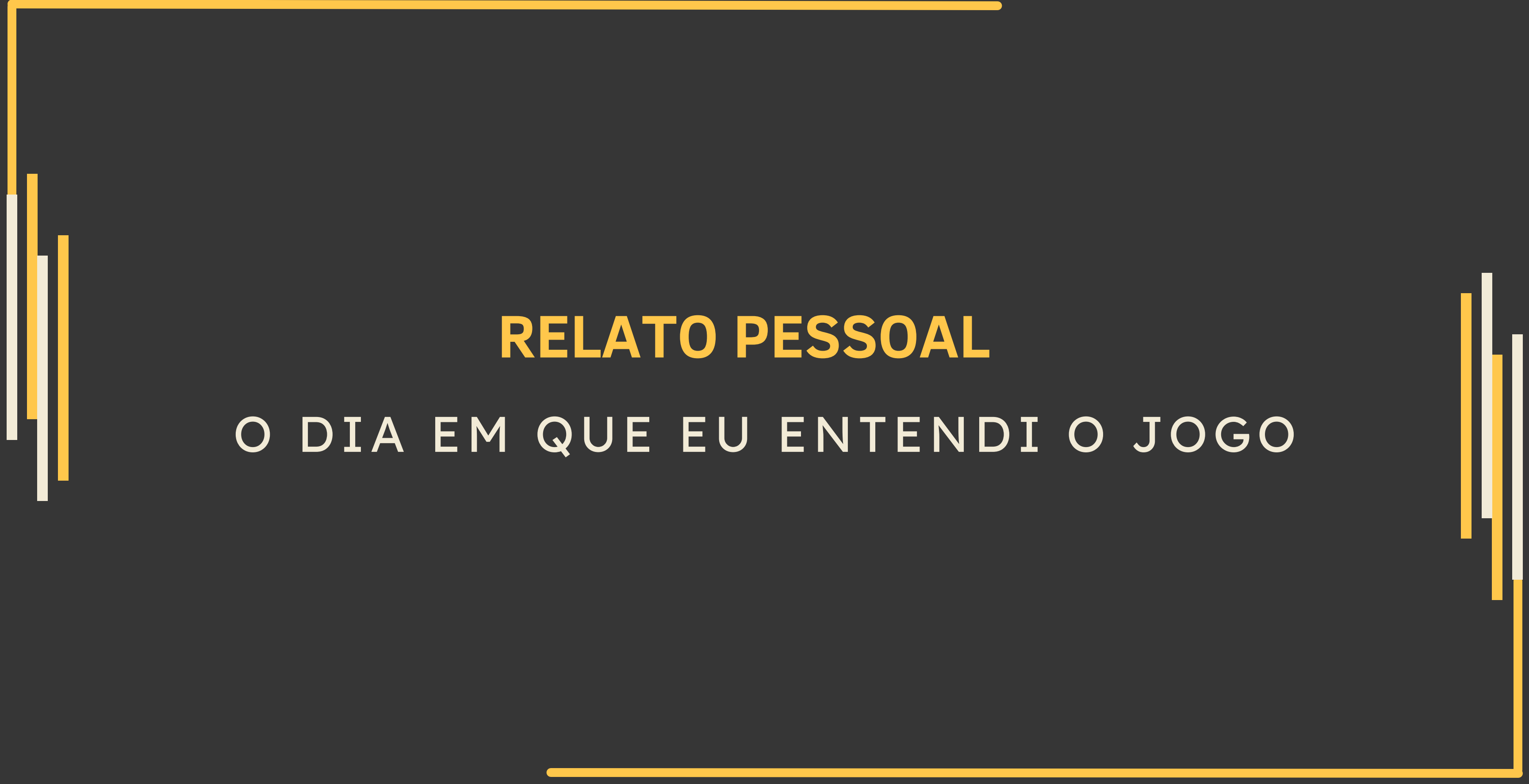
- Esses alunos, amanhã, estarão no mercado de trabalho.
- Serão profissionais que carregam essa mesma mentalidade: superficial, descompromissada e medíocre.

Por outro lado...

- Existem aqueles que escolhem fazer diferente.
- Escolhem assumir a responsabilidade pela própria jornada.
- Entendem que, se fizerem mais, se se organizarem, se se tornarem alunos de excelência, vão colher frutos que os outros jamais colherão.

Se você está lendo este guia, parabéns.

Você já está, neste momento, deixando de ser parte da média.



# RELATO PESSOAL

O DIA EM QUE EU ENTENDI O JOGO



# O DIA EM QUE EU ENTENDI O JOGO



E aqui vai uma verdade que independe de gostos ou opiniões sobre o militarismo: o método da união, da disciplina e da responsabilidade funciona — e funciona em qualquer lugar do mundo. Na missão, não há espaço para vaidade, disputa de ego ou individualismo. Ali, o erro de um pode custar muito caro.

# O DIA EM QUE EU ENTENDI O JOGO



Foi então que, ao observar como os grupos se formam e funcionam no ambiente universitário, percebi algo que se tornou um verdadeiro divisor de águas no meu entendimento sobre as relações humanas — e sobre como, infelizmente, muitos ainda não entenderam o jogo.

- Sempre tem aquele que só imprime.
- O que faz a capa.
- O que desaparece e só aparece pra cobrar nota no final.

Mas aqui é ensino superior, não é ensino médio.

E sabe o que significa ensino superior?

→ Que você está num degrau acima. Que você, teoricamente, deveria ter responsabilidade, maturidade, senso de compromisso.

# O DIA EM QUE EU ENTENDI O JOGO



Sabe quando eu entendi de verdade como funciona o jogo?

→ Quando percebi que quem toma a frente, quem **LIDERA**, quem se **ORGANIZA** e faz além, se **DESTACA** e colhe **OPORTUNIDADES** gigantescas.

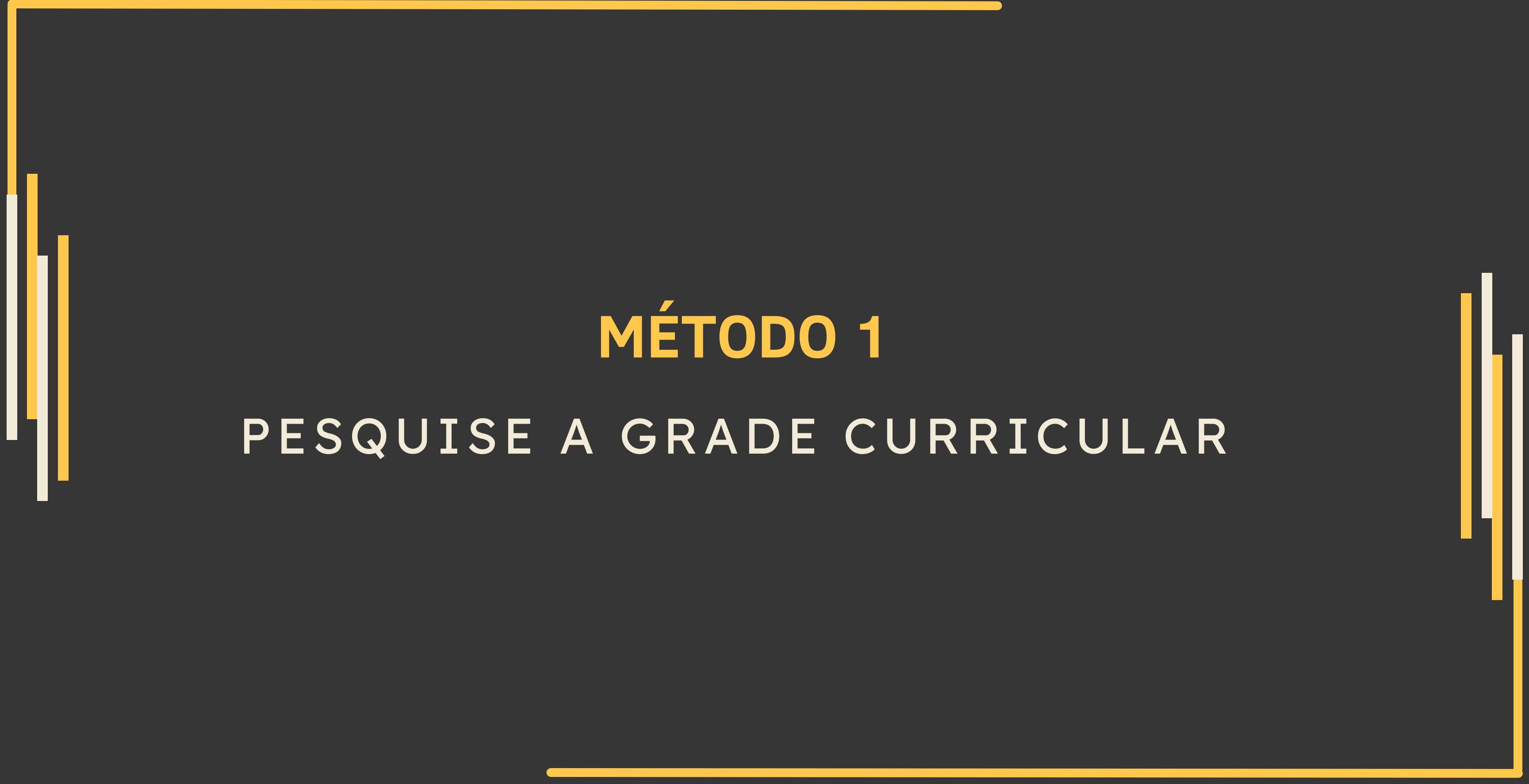
Foi isso que aconteceu comigo.

Professores começaram a me olhar diferente.

Colegas passaram a me respeitar.

E, mais importante, **comecei a construir uma reputação** que carrego até hoje.





# MÉTODO 1

PESQUISA A GRADE CURRICULAR

# PESQUISE A GRADE CURRICULAR



**Nem toda universidade disponibiliza a grade abertamente.**

- Entre em contato com alunos de semestres mais avançados. Peça a grade.
- Estude previamente os temas, entenda quais disciplinas você terá, quais são as mais desafiadoras e prepare-se mentalmente.

# CHECKLIST



- ☐ Pesquisei a grade curricular
- ☐ Conversei com alunos de semestres avançados



# MÉTODO 2

## REDES SOCIAIS

# REDES SOCIAIS



## O MÉTODO QUE NINGUÉM TE CONTA SOBRE COMO USAR AS REDES SOCIAIS A SEU FAVOR NOS ESTUDOS

Quando você estiver decidido(a) sobre qual curso deseja fazer, existe uma estratégia extremamente poderosa — e que poucos utilizam de forma consciente — para acelerar seu desenvolvimento e sua adaptação à nova jornada: **usar as redes sociais de forma inteligente e direcionada.**

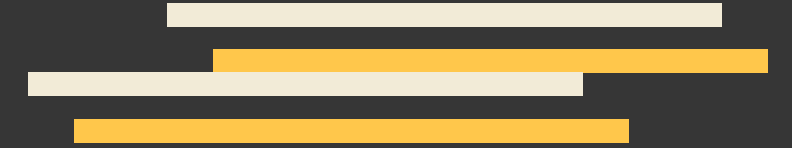
Ao invés de gastar horas rolando o feed do Instagram, assistindo vídeos aleatórios, trends e dancinhas no TikTok, você vai aplicar o seguinte método:







# REDES SOCIAIS



**Entenda uma coisa:** ambiente gera comportamento. Se você muda o ambiente virtual que consome todos os dias, você **muda sua mentalidade**, seu **comportamento** e, conseqüentemente, seus **resultados**.



# CHECKLIST



- ☐ Criei um perfil no Instagram/TikTok focado só no curso.
- ☐ Comecei a seguir profissionais, congressos e instituições da área.



## MÉTODO 3

COMECE A COMPRAR LIVROS  
FUNDAMENTAIS









# MÉTODO 4

## BASE CONCEITUAL







# BASE CONCEITUAL



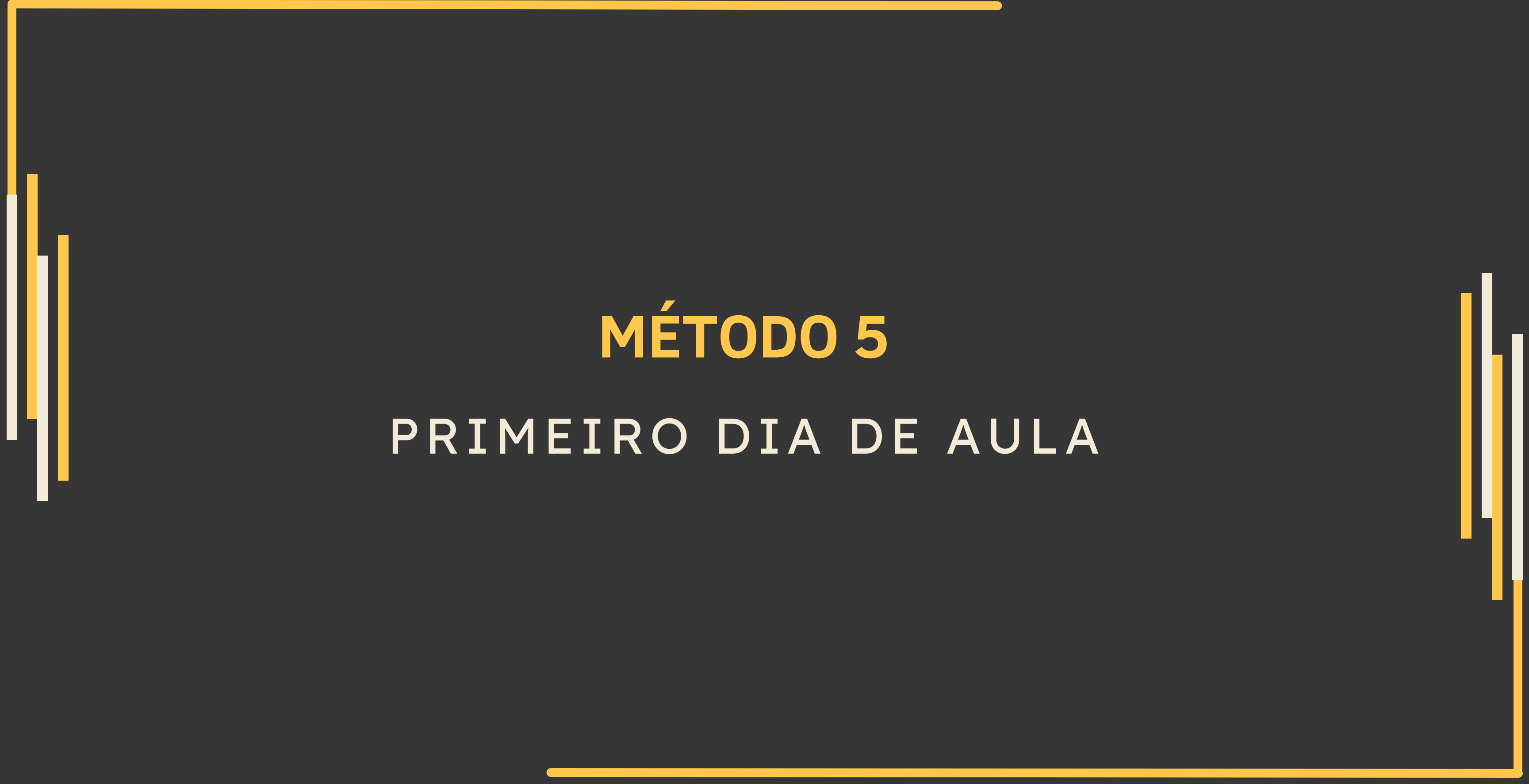
Esse não é um conhecimento opcional. É a fundação sobre a qual todo o resto será construído.

Lembre-se: nenhum prédio se sustenta sem uma base forte.

# CHECKLIST



- ☐ Comprei pelo menos 1 livro fundamental da área.
- ☐ Estudei a história da profissão, as abordagens e fundamentos básicos.



# MÉTODO 5

PRIMEIRO DIA DE AULA











































































