

Atividade	Tempo na semana (h)
Sono	
Alimentação/higiene	
Lazer	
Atividade física	
Família	
Trabalho	
Estudo em cursos / faculdade	
ESTUDO EM CASA	⇒ (será utilizado no cálculo do IMEM)
Atividades gerais	

Atenção!

Entre estas atividades deve haver um equilíbrio que ajudará no seu rendimento.

Observação: veja em seus aplicativos, quanto tempo de vida você está **PERDENDO** nas Redes Sociais (Instagram, Facebook, Whatsapp, Tiktok, etc). Anote **AQUI** _____ e lembre-se disso toda vez que você falar que não tem tempo para estudar. OK?