

ESTUDO · ORGANIZAÇÃO · POSSIBILIDADES



Um espaço para aprender

AGENDA DE ESTUDOS

26 de outubro a 31 de dezembro de 2026

67 dias para organizar um começo possível.

Yohandra Mayulis Garcia Cerqueira

Um passo possível. Um caminho seu.



O tempo que você tem

Esta agenda continua a proposta do e-book Um espaço para aprender: abrir espaço para o estudo dentro da vida real, respeitando trabalho, cuidados, descanso e o que você já sabe.

De 26 de outubro a 31 de dezembro de 2026, você encontrará 67 páginas diárias. A proposta não é estudar todos os dias: é escolher quando e como faz sentido aprender e registrar o que acontece.

Antes, durante e depois

Antes: escolha uma pequena atividade e um momento possível.

Depois: registre o que entendeu, suas dúvidas e sua opinião.

Uma página por vez

Use os calendários para se localizar, planeje a semana e abra a página do dia. Se precisar descansar ou reorganizar, registre isso sem transformar a agenda em cobrança.

Você pode escrever no papel ou preencher os campos em um leitor de PDF compatível. Salve uma cópia para guardar suas respostas. Os números dos dias nos calendários levam às páginas diárias.



O que quero aprender?

Comece pelo que faz sentido para você.

Um exemplo para diferenciar

Desejo: escrever melhor.

Quero aprender: explicar a ideia principal de um texto.

Atividade: ler um trecho e escrever o que entendi.

O que quero conseguir entender ou fazer primeiro?

Por que esse aprendizado tem sentido para mim?

Qual material vou experimentar? Onde vou encontrá-lo?



Como está minha rotina?

Inclua o descanso e o cuidado com você no planejamento.

Quais compromissos e necessidades preciso respeitar?

Quando posso estudar, preservando meu descanso?

O que pode dificultar meu plano? Qual alternativa posso tentar?

O que preciso deixar pronto ou combinar com alguém?



Outubro 2026

Escolha os dias possíveis. Toque em uma data ativa para abrir sua página.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Meu foco para este mês

Compromissos, cuidados e datas que preciso considerar



26/10 a 01/11

Escolha só os encontros que couberem na sua semana.

O que quero aprender ou praticar nesta semana?

DIA	MOMENTO	ATIVIDADE OU DESCANSO
SEG 26/10		
TER 27/10		
QUA 28/10		
QUI 29/10		
SEX 30/10		
SÁB 31/10		
DOM 01/11		

O que preciso preparar? Qual alternativa tenho se o plano mudar?



26

outubro
Segunda-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



27

outubro
Terça-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



28

outubro
Quarta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



29

outubro

Quinta-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



30

outubro
Sexta-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



31

outubro
Sábado

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



Meu outubro

Olhe para o caminho percorrido, sem exigir uma semana perfeita.

O que aprendi ou hoje consigo fazer melhor?

O que funcionou na minha organização? O que precisa mudar?

Que dúvida ou dificuldade quero retomar?

Minha opinião: como foi usar a agenda neste mês?

Qual é meu próximo passo e quando pretendo tentar?



Novembro 2026

Escolha os dias possíveis. Toque em uma data ativa para abrir sua página.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Meu foco para este mês

Compromissos, cuidados e datas que preciso considerar



01

novembro

Domingo

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



02/11 a 08/11

Escolha só os encontros que couberem na sua semana.

O que quero aprender ou praticar nesta semana?

DIA	MOMENTO	ATIVIDADE OU DESCANSO
SEG 02/11		
TER 03/11		
QUA 04/11		
QUI 05/11		
SEX 06/11		
SÁB 07/11		
DOM 08/11		

O que preciso preparar? Qual alternativa tenho se o plano mudar?



02

novembro
Segunda-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



03

novembro

Terça-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



04

novembro
Quarta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



05

novembro

Quinta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



06

novembro
Sexta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



07

novembro
Sábado

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



08

novembro
Domingo

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



09/11 a 15/11

Escolha só os encontros que couberem na sua semana.

O que quero aprender ou praticar nesta semana?

DIA	MOMENTO	ATIVIDADE OU DESCANSO
SEG 09/11		
TER 10/11		
QUA 11/11		
QUI 12/11		
SEX 13/11		
SÁB 14/11		
DOM 15/11		

O que preciso preparar? Qual alternativa tenho se o plano mudar?



09

novembro
Segunda-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



10

novembro

Terça-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



11

novembro

Quarta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



12

novembro

Quinta-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



13

novembro

Sexta-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



14

novembro

Sábado

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



15

novembro

Domingo

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



16/11 a 22/11

Escolha só os encontros que couberem na sua semana.

O que quero aprender ou praticar nesta semana?

DIA	MOMENTO	ATIVIDADE OU DESCANSO
SEG 16/11		
TER 17/11		
QUA 18/11		
QUI 19/11		
SEX 20/11		
SÁB 21/11		
DOM 22/11		

O que preciso preparar? Qual alternativa tenho se o plano mudar?



16

novembro

Segunda-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



17

novembro

Terça-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



18

novembro

Quarta-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



19

novembro

Quinta-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



20

novembro
Sexta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



21

novembro
Sábado

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



22

novembro
Domingo

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



23/11 a 29/11

Escolha só os encontros que couberem na sua semana.

O que quero aprender ou praticar nesta semana?

DIA	MOMENTO	ATIVIDADE OU DESCANSO
SEG 23/11		
TER 24/11		
QUA 25/11		
QUI 26/11		
SEX 27/11		
SÁB 28/11		
DOM 29/11		

O que preciso preparar? Qual alternativa tenho se o plano mudar?



23

novembro
Segunda-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



24

novembro

Terça-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



25

novembro
Quarta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



26

novembro
Quinta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



27

novembro
Sexta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



28

novembro
Sábado

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



29

novembro
Domingo

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



30/11 a 06/12

Escolha só os encontros que couberem na sua semana.

O que quero aprender ou praticar nesta semana?

DIA	MOMENTO	ATIVIDADE OU DESCANSO
SEG 30/11		
TER 01/12		
QUA 02/12		
QUI 03/12		
SEX 04/12		
SÁB 05/12		
DOM 06/12		

O que preciso preparar? Qual alternativa tenho se o plano mudar?



30

novembro
Segunda-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



Meu novembro

Olhe para o caminho percorrido, sem exigir uma semana perfeita.

O que aprendi ou hoje consigo fazer melhor?

O que funcionou na minha organização? O que precisa mudar?

Que dúvida ou dificuldade quero retomar?

Minha opinião: como foi usar a agenda neste mês?

Qual é meu próximo passo e quando pretendo tentar?



Dezembro 2026

Escolha os dias possíveis. Toque em uma data ativa para abrir sua página.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Meu foco para este mês

Compromissos, cuidados e datas que preciso considerar



01

dezembro

Terça-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



02

dezembro
Quarta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



03

dezembro
Quinta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



04

dezembro
Sexta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



05

dezembro
Sábado

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



06

dezembro
Domingo

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



07/12 a 13/12

Escolha só os encontros que couberem na sua semana.

O que quero aprender ou praticar nesta semana?

DIA	MOMENTO	ATIVIDADE OU DESCANSO
SEG 07/12		
TER 08/12		
QUA 09/12		
QUI 10/12		
SEX 11/12		
SÁB 12/12		
DOM 13/12		

O que preciso preparar? Qual alternativa tenho se o plano mudar?



07

dezembro

Segunda-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



08

dezembro

Terça-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



09

dezembro

Quarta-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



10

dezembro

Quinta-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



11

dezembro

Sexta-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



12

dezembro

Sábado

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



13

dezembro

Domingo

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



14/12 a 20/12

Escolha só os encontros que couberem na sua semana.

O que quero aprender ou praticar nesta semana?

DIA	MOMENTO	ATIVIDADE OU DESCANSO
SEG 14/12		
TER 15/12		
QUA 16/12		
QUI 17/12		
SEX 18/12		
SÁB 19/12		
DOM 20/12		

O que preciso preparar? Qual alternativa tenho se o plano mudar?



14

dezembro
Segunda-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



15

dezembro

Terça-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



16

dezembro

Quarta-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



17

dezembro

Quinta-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



18

dezembro

Sexta-feira

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



19

dezembro

Sábado

Meu estudo às _____

Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



20

dezembro

Domingo

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



21/12 a 27/12

Escolha só os encontros que couberem na sua semana.

O que quero aprender ou praticar nesta semana?

DIA	MOMENTO	ATIVIDADE OU DESCANSO
SEG 21/12		
TER 22/12		
QUA 23/12		
QUI 24/12		
SEX 25/12		
SÁB 26/12		
DOM 27/12		

O que preciso preparar? Qual alternativa tenho se o plano mudar?



21

dezembro
Segunda-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



22

dezembro

Terça-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



23

dezembro

Quarta-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



24

dezembro

Quinta-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



25

dezembro
Sexta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



26

dezembro
Sábado

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



27

dezembro
Domingo

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



28/12 a 31/12

Escolha só os encontros que couberem na sua semana.

O que quero aprender ou praticar nesta semana?

DIA	MOMENTO	ATIVIDADE OU DESCANSO
SEG 28/12		
TER 29/12		
QUA 30/12		
QUI 31/12		

O que preciso preparar? Qual alternativa tenho se o plano mudar?



28

dezembro
Segunda-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



29

dezembro

Terça-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



30

dezembro
Quarta-feira

Meu estudo às _____ Tempo disponível _____

Compromissos

HORÁRIO O QUE PRECISO FAZER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



31

dezembro

Quinta-feira

Meu estudo às

Tempo disponível

Compromissos

HORÁRIO

O QUE PRECISO FAZER

Meu estudo

O que quero aprender ou conseguir fazer hoje?

Qual atividade vou fazer para começar?

Qual material vou usar? Onde encontro?

Depois do dia

O que aprendi ou consigo explicar?

Que dúvida ficou? O que preciso ajustar?

Qual será meu próximo passo?

Como foi para mim? Minha opinião.



Meu dezembro

Olhe para o caminho percorrido, sem exigir uma semana perfeita.

O que aprendi ou hoje consigo fazer melhor?

O que funcionou na minha organização? O que precisa mudar?

Que dúvida ou dificuldade quero retomar?

Minha opinião: como foi usar a agenda neste mês?

Qual é meu próximo passo e quando pretendo tentar?



O que continua daqui?

Você chegou ao fim das datas desta agenda. O que aprendeu, as dúvidas que ficaram e os ajustes que fez podem orientar um novo começo. Aprender também acontece no trabalho, nos cuidados e nas experiências de cada dia.

O que quero levar deste período para o próximo ano?

Minha opinião sobre a agenda: o que ajudou e o que pode melhorar?

Pesquisa, textos e logo: Yohandra Mayulis Garcia Cerqueira.

Apoio na organização visual e no design: ChatGPT.

Continuação do e-book Um espaço para aprender. As perguntas retomam sua proposta de planejamento e reflexão. Referências de base: Cornell University, Managing Time; Harvard Griffin GSAS, Planning Your Term; University of Illinois CARE, Time Management; Dunlosky et al. (2013), DOI: 10.1177/1529100612453266; Roediger e Karpicke (2006), DOI: 10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x.