

Método Focus de Aprovação





Por que estudar para concursos

O Focus Concursos surgiu com um novo conceito em cursos preparatórios para concursos públicos que vai além da qualidade no atendimento, busca pelo conteúdo correto e melhor forma de passá-lo para o aluno. Isto porque o Focus Concursos oferece essas vantagens também no formato EAD, ensino a distância, por meio de um sistema prático, moderno e atrativo.

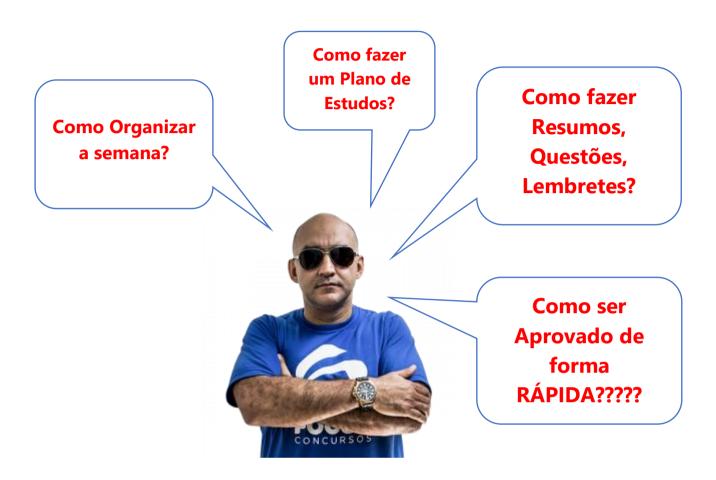
A plataforma educacional online, tecnológica e de fácil acesso, conta com videoaulas, materiais interativos para complementar o estudo, além de notícias sobre concursos e diversas ferramentas que visam facilitar a preparação do concurseiro. Todo o processo, da matrícula até o término do estudo, é feito de forma online, o aluno não precisa sair de casa, tem tudo ao alcance das mãos, bastam alguns cliques.

O número de aprovados em concursos públicos de todas as áreas cresce a cada ano, por isso o Focus Concursos ganhou destaque e reconhecimento no mercado. Atento às exigências deste público, da realidade dos concursos e da tecnologia educacional, o Focus Concursos conta com: cursos exclusivos para cada concurso; sistema de tecnologia confortável em moderníssimos estúdios para gravação das videoaulas; ampla carga horária; sistema eletrônico de identificação e segurança; professores especializados. Ao escolher o Focus Concursos, você escolhe a estrutura de uma instituição sólida, equipe administrativo-pedagógica capacitada e preços acessíveis, visando a democratização do ensino para concursos no Brasil.

A equipe de professores é a mais conceituada do país, observando-se os seguintes critérios: experiência docente e profissional, espírito de equipe, domínio do assunto, competência e, é claro, aprovação dos alunos.







Sobre estas questões, preparamos um GUIA DEFINITIVO para você neste ebook! Já tenha em mente a partir de agora: **FERRAMENTA DE CONCURSEIRO É O ESTUDO!**

Rota de Aprendizagem

Veja:

| 1 | Ρ | or que estudar para concursos | 6 |
|---|-----|---|---|
| 2 | A | s Melhores Técnicas de Estudo para Fixar na Memória o Conteúdo Estudado | 6 |
| | 2.1 | 1 - Fazer Resumos | 6 |
| | 2.2 | Fazer Simulados | 7 |
| | 2.3 | Auto Explicação | 7 |
| | 2.4 | Acrônimos | 7 |
| 3 | C | iclo do Estudo – qual o melhor modelo | 7 |
| | | O que é Ciclo de Estudos? | |







Por que estudar para concursos

| | 3.2 | Técnica Pomodoro | 8 |
|----|------|--|--------------|
| 4 | 0 | rganizando os Estudos | .11 |
| | 4.1 | Prepare o ambiente | . 11 |
| | 4.2 | Defina uma rotina | . 12 |
| | 4.3 | Prepare seu Cérebro | . 12 |
| | 4.4 | Prepare seu Corpo | . 13 |
| | 4.5 | Organização e Planejamento | |
| | | manabado | |
| | | omingo. | |
| | 4.6 | Direção / Execução | . 15 |
| | 4.7 | Controle | . 15 |
| 5 | A | gora é a vera! Como Montar o Plano de Estudo | .16 |
| | 5.1 | Confira o exemplo abaixo: | . 16 |
| | 5.2 | Como Estudar Teoria: Iniciante | . 17 |
| | 5.3 | Intermediário | . 17 |
| | 5.4 | Avançado | . 18 |
| 6 | Co | omo Assistir videoaulas | . 19 |
| | 6.1 | Preparação para aula | . 19 |
| 7 | Co | omo Fazer Resumos | .21 |
| 8 | Co | omo Fazer Mapas Mentais | . 2 3 |
| 9 | | omo Fazer Lembretes | |
| 10 | | omo Fazer Revisões | |
| 11 | | omo nossa memória funciona | |
| 12 | | omo Resolver Exercícios | |
| | | omo Fazer Simulados | |
| 13 | | | |
| 14 | | reparação para a prova | |
| | 14.1 | Semana da Prova: Estudo | |
| | 14.2 | Atividade física | |
| | 14.3 | Técnicas para resolução | |
| | 14.4 | Véspera da Prova | |
| | 14.5 | Dia da Prova | |
| | 14.6 | Durante a Prova | |
| | 14.7 | Branco | . 35 |





Por que estudar para concursos

| | 14.8 | Questões mais fáceis ou mais difíceis? | . 35 |
|-------------------------|--------|--|------|
| | 14.9 | Prova Discursiva | . 36 |
| | 14.10 | Cuidados gerais | . 36 |
| | 14.11 | Cartão-resposta | . 37 |
| 15 | Pon | tos fracos na hora da Prova | .37 |
| | 15.1 | Cansaço | . 38 |
| | 15.2 | Sobressaltos | . 38 |
| | 15.3 | Desconforto | . 38 |
| | 15.4 | Falta de atenção/impulsividade | . 39 |
| 16 | 5 Estr | atégia de Prova | .40 |
| 17 | ' Cart | ão-resposta | .41 |
| 18 Experiência Anterior | | .41 | |
| 19 | - | re os Autores e Organizadores | |
| | | | |





1 Por que estudar para concursos

A intensa busca do ser humano por mudança e melhora de sua qualidade de vida ocasionou em uma drástica mudança no cenário dos concursos públicos em nosso país, criando intensa competição entre os candidatos e, consequentemente, favorecendo o mercado de cursos preparatórios, editoras e bancas examinadoras. Ser aprovado em um concurso não é uma tarefa fácil. O concursando precisa estudar muitas horas por dia e renunciar ao lazer e de outras atividades para conseguir a tão sonhada vaga no serviço público. Para aumentar as chances de aprovação, alguns candidatos estão optando pela dedicação exclusiva aos estudos – e isso inclui até deixar o emprego, com programação e organização dos gastos previstos para o período de estudo.

2 As Melhores Técnicas de Estudo para Fixar na Memória o Conteúdo Estudado

2.1 1 - Fazer Resumos

Fazer resumos é de longe a melhor maneira de gravar o conteúdo, pois você recebe a informação e é obrigado a processar essa informação no cérebro para elaborar uma simplificação dessa informação. Dessa forma você compreende primeiro, gera o conhecimento sobre o assunto e repassa isso para outro meio.

Mas para ser realmente eficiente, os resumos devem ser bem resumidos mesmo, não adianta copiar e transcrever alguns trechos inteiros, o que deve ser feito é dar o seu entendimento sobre o assunto.

Além disso, os resumos devem ser consultados periodicamente (isso dá pra ser feito tranquilamente com um plano de estudos bem elaborado) para garantirem a fixação dos conceitos, por isso devem ser bem curtos mesmo, o ideal é de no máximo uma página para serem revistos em um simples passar de olhos, coisa de segundos ou poucos minutos.

Essa dica vale ouro: Os resumos ficaram ainda mais eficientes depois da invenção dos mapas mentais, é impressionante o nível altíssimo de aprendizado e memorização que os mapas mentais proporcionam as pessoas.

Para quem ainda não conhece, mapas mentais são, basicamente, resumos em formato



FOCUS CONCURSOS

Como Estudar para Concursos | Guia Definitivo

Ciclo do Estudo – qual o melhor modelo

de diagramas com desenhos e informações ligadas em tópicos. Explicarei detalhadamente como fazer resumos em forma de mapas mentais em outro artigo.

2.2 Fazer Simulados

Testar o cérebro é sem dúvida a segunda melhor forma de fixar o conteúdo, intercale exercícios sempre que estiver estudando e seu cérebro entenderá que vai precisar acessar essas informações que estão sendo adquiridas. Então ele vai deixá-las em um lugar fácil de serem acessadas, ou seja, você vai se lembrar do que estudou com mais facilidade.

2.3 Auto Explicação

A auto explicação é a ação de tirar o cérebro da inércia da leitura e fazê-lo processar as informações estudadas e transformá-las em conhecimento.

Basicamente consiste em explicar para você mesmo em voz alta aquilo que você acabou de entender, não é ler em voz alta, é explicar o que acabou de entender, como se estivesse explicando para outra pessoa.

É umas dicas muito simples, mas muito poderosa. Seguindo este mesmo conceito, se você tiver a oportunidade de explicar a outra pessoa, o benefício é ainda maior.

2.4 Acrônimos

Acrônimos são siglas que você inventa para gravar assuntos que não exigem apenas entendimento do assunto, mas também uma decoreba básica, por exemplo:

3 Ciclo do Estudo – qual o melhor modelo

3.1 O que é Ciclo de Estudos?

O ciclo de estudos é uma ferramenta muito eficiente para quem quer atingir o objetivo de passar em um concurso público. Ele pode ser utilizado para outras demandas educacionais que requerem o estudo e aprendizado de uma grande quantidade de conteúdo.



Ciclo do Estudo – qual o melhor modelo

O mais interessante e vantajoso sobre o ciclo de estudos é que ele é bastante personalizável e você pode criar ciclos com horários determinados para cada disciplina, demandando mais tempo para as disciplinas mais complicadas, na sua opinião, e menor tempo para os seus pontos fortes, percorrendo todas os assuntos exigidos em edital.



AS VANTAGENS DO ESTUDO POR CICLOS

3.2 Técnica Pomodoro

Sabemos que não é fácil manter o foco por muitas horas seguidas, e que isso acaba fazendo sua performance despencar, não é mesmo?

Com o passar do tempo, acabamos perdendo a concentração e com a distração o estudo acaba não rendendo. Para melhorar isso, vou te indicar uma ferramenta de produtividade excelente.

A técnica pomodoro é uma boa ferramenta para gerenciar o tempo. Através dela, criamos algumas quebras na sessão de estudos.





Antes de começar a explicar como funciona, aposto que você deve ter se perguntado:

Por que pomodoro?

Esse nome foi dado simplesmente porque, o italiano Francesco Cirillo, ao criar a técnica nos anos 80, utilizou um timer de cozinha em formato de tomate (que quer dizer pomodoro em italiano) para cronometrar o tempo.



Vamos aprender como se faz?

Separe papel, caneta e um cronômetro (que não precisa ser em forma de tomate!) e **SIGA OS PASSOS:**

- 1. Faça uma lista com suas tarefas diárias, de acordo com a prioridade.
- **2.** Ajuste seu cronômetro para 25 minutos e dedique-se à primeira tarefa com foco total
- **3.** Faça uma pausa de 5 minutos
- **4.** Inicie outro pomodoro (25 min de dedicação + 5 min de pausa)
- 5. Após 4 pomodoros, faça uma pausa maior, de 15 a 30 min
- **6.** Inicie outro ciclo de pomodoros

Atenção: Ao terminar cada bloco de 25 minutos, marque um x ao lado da tarefa que estava executando. Assim você vai medir a quantidade de pomodoros que gastou para executar cada uma delas.







Ciclo do Estudo – qual o melhor modelo



Sobre as interrupções e tarefas não planejadas

No momento de foco total, fique longe do celular, mídias sociais e qualquer coisa que tire sua atenção.

Caso surja algo te chamando, não interrompa o pomodoro. Crie a lista "tarefas não planejadas" e anote nela para fazer depois.

Deixe para fazer estas quando concluir sua lista de tarefas prioritárias, ou se necessário, no fim do dia. Assim, você não esquece nenhuma tarefa e não dispersa na execução dos pomodoros.

Se você for inevitavelmente interrompido, você deve cancelar esse pomodoro e iniciar outro novo para essa tarefa.

Como aproveitar os tempos de pausa

Durante a pausa de 5 minutos te recomendo que você faça algo leve como beber água, ir ao banheiro, alongar o corpo, caminhar. Qualquer atividade que exija um esforço mental maior pode tirar você do fluxo no próximo pomodoro.

Já durante a pausa de 15 a 30 minutos, você pode, além nas atividades do intervalo menor, verificar mensagens, descansar, fazer exercícios de respiração.

Só deixe as atividades como acessar redes sociais, escrever e-mails ou fazer ligações importantes para a lista de tarefas não planejadas.

E se eu concluir a tarefa antes de finalizar o pomodoro?

Te recomendo que você fique estudando até finalizar o tempo. Neste caso você pode revisar ou editar o conteúdo que estava estudando ou produzindo.

Como otimizar a técnica e adaptar

Lembre-se que nenhuma técnica de estudo é absoluta. O que realmente importa é a sua experiência e como ela funciona para você.

Neste caso, o tempo pode ser adaptado, desde que se mantenha uma proporção com os intervalos de pausa. Você pode, por exemplo, estar em estado de fluxo, super focado e o cronômetro tocar. Neste caso melhor continuar e compensar o tempo





excedente.

Ou o tempo de pausa pode ser muito curto após um tema muito complexo que exigiu muito esforço.

4 Organizando os Estudos

Para receber e processar essas informações para posteriormente poder fixá-las na memória, você precisa primeiramente ter concentração nos estudos, essa é a necessidade inicial básica, então siga estas 4 regras básicas antes de conhecer e aplicar as melhores técnicas de memorização de conteúdo.



4.1 Prepare o ambiente

O ambiente exerce uma influência muito forte no comportamento dos seres humanos, certifique-se de preparar o ambiente ideal para os seus estudos:

Iluminação - Procure um ambiente bem iluminado, quanto mais claro melhor, se tiver luz solar é melhor ainda.

Barulhos - Elimine todos os barulhos e ruídos possíveis, procure um local totalmente isolado, se não for possível, coloque protetores auriculares nos





Organizando os Estudos

ouvidos (vendidos por alguns centavos nas farmácias) ou até mesmo um fone de ouvido pode te ajudar com isso.

Limpeza e organização - Procure estudar em um local limpo e organizado, coisas fora do lugar e local sujo e desorganizado tiram a sua concentração sem que você se dê conta.

Local - Lugar para estudar é em uma mesa e ponto final. Se você não possui um local assim procure algo parecido (escrivaninha, balcão e etc) fique, mas nada de sofá ou cama, só em último caso mesmo. Você passou boa parte da sua vida estudando desta forma, o seu cérebro está acostumado com isso, fazendo você ficar mais concentrado quando fica nessa postura. Já quando se sentar no sofá ou se deita na cama, seu corpo entende que é hora de relaxar.

4.2 Defina uma rotina

Se baseando no mesmo conceito acima sobre estudar na mesa, você dever criar uma rotina de estudos para "programar" seu corpo que naquele determinado dia e horário ele necessitará de concentração.

Plano de Estudos - Um plano de estudos é uma das melhores ferramentas para organizar e disciplinar os estudos (explicarei melhor os benefícios e como montar um plano de estudo em outro artigo). Além disso, um plano de estudos permitirá que seu corpo se acostume com os horários e esteja sempre mais alerta nesses momentos

Local - Assim como escolher o local apropriado (mesa) é fundamental, outro recurso interessante é procurar sempre estudar no mesmo local, ou seja, cada vez que você se sentar lá, seu cérebro saberá que é hora do estudo e ficará mais focado nisso.

4.3 Prepare seu Cérebro

De nada adianta todas as técnicas do mundo se você não está nem um pouco a fim de estudar, então você precisa se convencer disso primeiro, estabelecer o objetivo de realmente aprender a matéria e utilizar de alguns recursos para que o objetivo seja alcançado.





Desligue o celular - E todas as outras coisas que possam te distrair, se estiver estudando no computador nem pense em deixar o Facebook, Skype ou qualquer outra coisa que possa tirar sua atenção nesse momento.

Não negative seu cérebro - Você é seu maior vilão na maioria das vezes, se você vai estudar pensando que isso é algo chato, seu corpo vai tentar te defender deste mal fazendo com que você boceje, fique incomodado com essa situação e tente de tudo para encerrar esse momento "torturante". Então muito cuidado com o que pensa, procure pensar que é algo bom para você e que você vai aprender algo novo que vai ser muito útil na sua vida e vai te possibilitar alcançar alguns sonhos bons, sempre pense em coisas boas, isso vale para tudo na sua vida (lei da atração).

Esvazie seu cérebro - Novamente você é seu maior vilão, se você se enche de preocupações e mil coisas a fazer, para não entrar em colapso o cérebro se desliga por algum tempo e realmente não absorve mais nada. É claro que não é tão fácil assim sumir com as preocupações da cabeça, mas um pouquinho de força de vontade ajuda. Uma dica é usar um gerenciador de tarefas para as coisas do dia a dia, existem vários gerenciadores online hoje em dia que podem ser acessados do celular ou computador, é são muito úteis. Assim você consegue esvaziar a sua mente, porque não vai ter que ficar lembrando que amanhã tem que resolver isto e aquilo, visto que está tudo anotado no gerenciador de tarefas e ele vai te lembrar o que você deve fazer. Uma simples agenda também dá conta do recado e deixa o teu cérebro respirar.

4.4 Prepare seu Corpo

Assim como o nosso cérebro, nosso corpo pode ser nosso aliado ou vilão dependendo das ações que tomamos.

Saúde - Procure se cuidar e nada de pensar: "daqui a pouco passa", quando não está bem o melhor a fazer é se cuidar, se recuperar bem e voltar quando estiver melhor, senão não rende, a saúde vem em primeiro lugar, nosso cérebro também pensa assim, ele não vai se preocupar com outras coisas, como estudar por exemplo, enquanto tem coisas mais importante a se preocupar.

Exercícios Físicos - Não despreze os exercícios físicos, uma boa caminhada ou prática de esportes fazem com que sua circulação sanguínea acelere, te dando





mais disposição, mais concentração, menos sono e fadiga na hora em que estiver estudando.

Postura - Procure estudar na postura correta na cadeira (conforme já mencionei acima), não pode ser confortável demais porque será um convite para o cochilo e também não pode ser de um modo que te cause desconforto e dores a ponto de perder a concentração.

Alimentação - Alimentação adequada também ajuda e muito na absorção do conteúdo estudado, procure ingerir alimentos naturais ricos em nutrientes como o fósforo que é excelente para a memória. Uma dica é tomar um polivitamínico todos os dias durante a manhã ou algum remédio específico para estudos. Não estude com fome, tenha sempre alguma barrinha de cereal ou até chocolate para gerar uma carga de glicose a mais no sangue pra te ajudar a ficar mais alerta, mas evite estudar com o estômago muito cheio por conta da digestão.

Sono - Uma boa noite de sono é fundamental, é claro que muitas vezes é quase impossível dormirmos a quantidade de tempo necessária, mas devemos tentar melhorar ao máximo a qualidade do sono (dormindo em ambiente mais escuro, sem televisão ligada, sem barulhos e etc) para estarmos mais ativos no dia seguinte.

Se você seguir esses passos, você conseguirá absorver muito melhor o conteúdo estudado, mas ainda não é o suficiente para você gravar definitivamente o conteúdo na sua memória.

4.5 Organização e Planejamento

Com base no tempo disponível por dia, e na relação das disciplinas cobradas no último edital, faremos a distribuição do horário de estudo para cada disciplina. O aconselhável é estudar no máximo duas disciplinas por dia, de modo que ao longo da semana seja estudado um pouco de cada uma das disciplinas que constam no edital.

O que chamamos de "estudo" é composto por:

- ✓ Assistir videoaula,
- ✓ Anotações e Resumo do conteúdo estudado.
- ✓ Elaboração dos esquemas e mapas mentais referentes ao tópico estudado.
- ✓ Revisão imediata das anotações





✓ Resolução de Exercícios referentes ao conteúdo estudado.

A distribuição do tempo de estudo, normalmente pode ser: 80% teoria e 20% exercícios. Vale lembrar que essa distribuição muda nos 15 dias que antecedem a prova, mas isso será tratado num tópico específico).

Semana

Durante os dias da semana: segunda, terça, quarta, quinta e sexta, a rotina de estudo será composta por **Teoria + Exercícios.**

Sábado

- ✓ Revisão semanal;
- ✓ Refazer os exercícios da semana;
- ✓ Escrever uma redação.

Domingo

- ✓ Organização dos conteúdos estudados,
- ✓ Fazer simulados ou resolução de provas anteriores.

4.6 Direção / Execução

Garantir o cumprimento do planejado/organizado. Estudar no horário definido, as matérias definidas. Não perder tempo com celular, Facebook, música do vizinho, ataque nuclear, bombas atômicas etc.

4.7 Controle

Simulados e resolução de exercícios servem para aferir os resultados. Os simulados são uma importante ferramenta de controle, e devem ser usados para medir vários indicadores, não apenas o conhecimento.

Com a realização de simulados você poderá avaliar: Estratégia adotada para a prova,





Agora é a vera! Como Montar o Plano de Estudo

tempo médio em cada questão, disciplinas com maior facilidade, linguagem da banca, entre outros aspectos.

O avanço na pontuação permitirá o controle dos métodos adotados em seus estudos, e os ajustes necessários durante o processo de preparação.

5 Agora é a vera! Como Montar o Plano de Estudo

| Passo 1 | Anote as disciplinas que constam no último edital para o concurso desejado. |
|---------|---|
| Passo 2 | Organize pares para que seja possível estudar duas disciplinas por dia. Isso permitirá o estudo de até 10 disciplinas por semana. A maioria dos editais não excede esse número de matérias. |
| Passo 3 | Se sobrar algum horário vago durante a semana, preencha com a(s) disciplina(s) que você tem maior dificuldade. |

5.1 Confira o exemplo abaixo:

Vamos simular um edital com 10 matérias. Cinco matérias são comuns e constam para a maioria dos concursos, e cinco matérias específicas daquele concurso.

- ✓ Língua Portuguesa
- ✓ Raciocínio Lógico Matemático
- ✓ Informática
- ✓ Direito Constitucional
- ✓ Direito Administrativo
- ✓ Específica 1 (matéria específica para aquele concurso)
- ✓ Específica 2
- ✓ Específica 3
- ✓ Específica 4
- ✓ Específica 5

Nosso plano de estudo ficaria assim definido, usando a referência de duas matérias



Agora é a vera! Como Montar o Plano de Estudo

por dia:

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------|--------------|---------------|-------------------|-------------------|
| L. Portuguesa | RLM + | Informática + | D. Constitucional | D. Administrativo |
| + Específica 1 | Específica 2 | Específica 3 | + Específica 4 | + Específica 5 |

5.2 Como Estudar Teoria: Iniciante

Para um candidato iniciante no mundo dos concursos, é fundamental adquirir uma boa base teórica antes de "pôr a mão na massa". Imagine uma pessoa que nem ao menos sabe o que significa a expressão "Carta Magna" começar a resolver exercícios de Controle Difuso de Constitucionalidade? Impraticável! Pular etapas, nesse caso, não é a melhor estratégia. Contudo, existem matérias em que, na grande maioria dos casos, o candidato já possui certa "bagagem" do ensino escolar, como Língua Portuguesa, Matemática e Geografia. Sendo assim, para que o tempo seja otimizado, sugere-se que sejam utilizadas plataformas de resolução de exercícios comentados.

A imprescindibilidade de os exercícios serem devidamente comentados por professores especialistas surge de forma a complementar o pré-conhecimento do aluno com a matéria. Nesses comentários, geralmente, além de uma boa explicação teórica acerca do comando das questões, são repassadas dicas exclusivas de como a banca organizadora costuma elaborá-las. Assim, com o tempo, o aluno não só consegue 'pescar' o jeito de cobrança e o padrão de cada uma das bancas, como também consolida seu conhecimento na matéria.

5.3 Intermediário

Em uma escala crescente, vamos considerar que um aluno intermediário é aquele que estuda há aproximadamente um ano para concursos. Já fez provas, ficou reprovado em algumas e começou a bater na trave. Com esse perfil, o candidato muito provavelmente já desenvolveu uma linha de raciocínio tal para seguir determinada carreira ou área. Já se familiarizou com uma quantidade considerável de matérias e compreende o perfil das principais bancas.

Nesse caso, ele irá trabalhar sempre com resumos rápidos e começar a atribuir maior parcela do seu tempo à resolução de questões (não preciso mais falar que elas têm sempre que ser comentadas, não é?). Em certas ocasiões, ele irá se deparar com



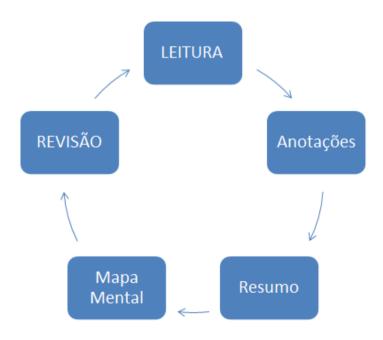


disciplinas inéditas, quando terá que voltar ao estágio de aluno iniciante para que a teoria seja internalizada antes de começar os exercícios.

5.4 Avançado

Com mais de um ano e meio de estudos, o candidato já possui um vínculo forte com as matérias e pode ser considerado experiente. Nesse sentido, o estudo unicamente por questões direcionadas para sua área de preferência é bastante recomendado porque, na medida em que resolve os simulados, a matéria se torna cada vez mais assimilada e seu conhecimento prático ganha robustez. Ele vai para a prova capacitado e certo de que a aprovação é apenas uma questão de tempo.

Portanto, guerreiros e guerreiras, não deixem de considerar, para o seu ciclo de estudos, a técnica que mais traz resultados. Existem casos de aprovados que estudaram apenas por questões, sem passar por qualquer outro estágio. Mas o contrário não é verdade: você não irá se deparar com alguém que logrou êxito em concursos apenas lendo a lei seca ou a teoria, marcando o material e elaborando resumos.







6 Como Assistir videoaulas

A videoaula é uma importante ferramenta para o seu aprendizado. No Focus Concursos, cada curso é preparado com as disciplinas trazidas no último edital do referido concurso. As aulas duram em média 30 (trinta) minutos. Cada curso é formado por várias disciplinas (de acordo com o edital) e cada disciplina é composta por várias aulas (seguindo as exigências do certame)

Ao incluir no planejamento o tempo destinado às videoaulas, é muito importante contabilizar cada segundo! Considere o tempo médio delas (no caso do Focus Concursos, compute cerca de 30 minutos por aula), prevendo também o tempo necessário para pausar o vídeo, fazer anotações, voltar para rever os pontos mais difíceis da matéria etc. Quarenta minutos de tempo total de estudo são uma boa média para uma videoaula de 30 minutos.

Depois que tiver elaborado o planejamento, é hora de organizar o seu Cantinho dos Estudos como já orientamos aqui. O local da preparação deve ser um espaço em que você consiga estudar sem distrações. Sei que nem sempre dispomos de recursos financeiros para montar o ambiente ideal, mas se esforce para fazer o melhor dentro de suas condições.

Outra boa ideia para esse espaço é montar um mural dos sonhos, com fotos do órgão ou da entidade onde você almeja trabalhar, do seu futuro contracheque, do carro que estará na garagem depois da nomeação. Observar essas imagens diariamente servirá de incentivo para você continuar na luta por seus objetivos.

6.1 Preparação para aula

Antes de sentar-se na cadeira para efetivamente começar, confira se está tudo pronto para começar: a internet, iluminação, caderno para anotações, caneta, cronômetro, garrafa com água, canetas para grifos etc.

Itens básicos conferidos, é hora de fazer um rápido alongamento antes de começar. Caso não tenha noção de como fazer, use o Youtube para conferir alguns tutoriais simples sobre alongamento. Isso é importante para melhorar sua circulação, aumentar a oxigenação sanguínea, melhorar sua disposição e atenção. Não precisa usar muito tempo nisso. Alguns minutos são suficientes.

Por fim, parta efetivamente para os estudos. Ligue o computador, acesse a internet e, se tiver, coloque fones de ouvido, que são ótimos para aumentar o nosso foco. E o





Como Assistir videoaulas

mais importante: assista às videoaulas sem fazer nada, absolutamente nada além disso. Só interrompa a tarefa se algo muito grave e urgente acontecer. Faça pausas apenas para anotar pontos relevantes, ou voltar o vídeo para rever algum ponto que não ficou claro.

A cada 30 minutos de estudo, você pode dar uma pausa de 5 minutos para ir ao banheiro, checar o celular, espairecer e depois assista a próxima aula da mesma disciplina anterior.

Caso tenha bastante tempo disponível para o estudo, você pode estudar duas disciplinas por dia, lembrando nesse caso, de dar um bom intervalo entre elas.

Sugestão:

Tempo disponível para o estudo: 2 horas e meia:

Divisão do tempo: 2h15 total. 2 horas líquidas de estudo intercalado com intervalos.

Uma disciplina

Média de 4 aulas distribuídas assim:

- √ 30 minutos de aula
- √ 5 minutos intervalo
- √ 30 minutos de aula
- ✓ 5 minutos de intervalo
- √ 30 minutos de aula
- √ 5 minutos de intervalo
- √ 30 minutos de aula

Tempo disponível para o estudo: 5 horas.

- ✓ Divisão do tempo: 2h15 total. 2 horas líquidas de estudo intercalado com intervalos para disciplina 1.
- ✓ Intervalo de 30 minutos
- ✓ 2h15 total. 2 horas líquidas de estudo intercalado com intervalos para disciplina
 2.
- ✓ Duas disciplinas





Média de 4 aulas por disciplina, conforme sugestão abaixo:

Disciplina 1

- √ 30 minutos de aula
- √ 5 minutos intervalo
- √ 30 minutos de aula
- ✓ 5 minutos de intervalo
- √ 30 minutos de aula
- √ 5 minutos de intervalo
- √ 30 minutos de aula

Intervalo: 30 minutos

Disciplina 2

- √ 30 minutos de aula
- √ 5 minutos intervalo
- √ 30 minutos de aula
- √ 5 minutos de intervalo
- √ 30 minutos de aula
- √ 5 minutos de intervalo
- √ 30 minutos de aula

Assista às aulas conforme o que estiver definido em seu cronograma e alterne as disciplinas do conteúdo programático, seguindo as orientações deste manual, no item Como Montar o Plano de Estudos.

7 Como Fazer Resumos

O resumo é uma ferramenta essencial na vida de qualquer *concurseiro* que deseje ser aprovado em concursos públicos. É um recurso utilizado na memorização e no reforço dos conteúdos aprendidos. É muito difícil estudar sem resumos eficientes e é sempre indicado que o próprio estudante faça os seus resumos, com suas próprias palavras. Mas como construir um resumo eficiente de forma correta e rápida?





Esta é a dúvida da maioria das pessoas que ingressam na jornada de tentar passar em um concurso público. É importante dizer que o resumo deve ser realizado pelo próprio estudante – mesmo que tenham resumos prontos à venda para várias disciplinas. Isso porque você aprende a resumir na prática e memoriza e aprende o conteúdo enquanto estiver escrevendo o seu resumo.

Muitos especialistas garantem ainda que escrever à mão é mais proveitoso para a aprendizagem e memorização que criar em computador ou outro dispositivo eletrônico. Isso porque o cérebro é criativo e faz associações mais facilmente em textos em que a letra é diferenciada.

Como criar um resumo em 10 minutos

Vejamos algumas etapas para construir um resumo eficiente e que podem ser aproveitadas para todos os **tipos de resumos:**

- ✓ Tudo começa com a leitura do texto original e a aprendizagem deste conteúdo. Adote sempre uma postura de atenção sempre que estudar o texto base. Leia mais de uma vez até compreendê-lo. Se passar para a fase da produção do resumo sem ter aprendido o conteúdo original, as chances de escrever um resumo incorreto ou incompleto são grandes. Leia tudo com atenção, destaque partes importantes e partes que estão interligadas e leia tudo mais de uma vez.
- ✓ Faça um resumo mental, antes de escrever, considerando os pontos principais e uma sequência de começo, meio e fim, assim como qualquer outro texto.
- ✓ Destaque sempre as ideias principais do texto original e detalhes que podem ser cobrados na prova.
- ✓ O tamanho do resumo depende do tamanho do conteúdo original. Quando é muito extenso, é indicado fazer mais de um resumo para os assuntos internos do conteúdo maior. Faça sempre resumos por tema.
- ✓ Começo, meio e fim, considerando os pontos de maior destaque, sempre em frases curtas. Não esqueça de considerar os conceitos principais, datas (quando houver) ou numerações (como é o caso de leis, por exemplo). Esta é a fórmula para um resumo de sucesso.
 - Começo = do que se trata o resumo ou o assunto, ou ainda o conceito principal.
 - Meio = detalhes significantes, desencadeamento de ideias e desenvolvimento do assunto.
 - o **Fim** = conclusão ou deixa para o próximo assunto.





Como Fazer Mapas Mentais

- ✓ Uma boa técnica é criar resumos de um a três parágrafos curtos. Não se exceda!
- ✓ Numere os seus resumos conforme os conteúdos que vêm aprendendo ou conforme os temas que aparecem em ordem no texto base estudado. Assim, se estiverem fora de ordem na hora de estudar, é só seguir a numeração.

No final incluí dois modelos de "Planner de Estudos" caso você queira redistribuir as disciplinas ou utilizar como roteiro para anotações os tópicos estudados.

8 Como Fazer Mapas Mentais

Agora que você já conhece todas as vantagens do mapa mental e todas as situações onde você pode aplicá-lo, é hora de aprender a fazer um. É interessante lembrar que, como qualquer nova habilidade, pode ser difícil elaborar mapas mentais no começo.

Para te ajudar a praticar, esse passo a passo incluirá uns exercícios simples. Vamos criar o seu primeiro mapa mental juntos!

Antes de começar, vamos revisar algumas diretrizes que você deve seguir para fazer um ótimo mapa mental:

Fica muito mais fácil criar um mapa mental quando você pensa que tipo de situação quer retratar, de onde virá sua informação e qual seu objetivo. **Por exemplo:** "quero explorar um problema (situação), a informação virá dos dados de desempenho da empresa (fonte) e pretendo diagnosticar a causa do problema (objetivo)".

O mapa mental começa sempre com um título. Essa deverá ser a temática do mapa mental e se localizar no centro da sua folha. Normalmente, o título é colocado dentro de uma elipse.

A partir do título, você puxará linhas, que representam informações associadas ao título. O recomendado para a maioria dos métodos de mapa mental é que essas linhas possuam apenas uma palavra, escrita em cima da linha (mostraremos um exemplo à seguir).

O ideal é que seu mapa mental conte com cores diferentes, de preferência que se relacionem com a temática da informação. Use uma cor diferente para cada linha.

Use figuras, desenhos e o máximo de recursos gráficos que você puder. Isso ajudará a formar associações mais sólidas.







Treine! O mapa mental pode ser a forma que seu cérebro organiza informações, mas o processo de dispô-las dessa maneira conscientemente é provavelmente novo para você. Por isso, não esqueça: a prática faz a perfeição.

Passo 1: O título

O primeiro passo para começar o seu mapa mental é escolher a temática dele. Antes de começar, pense sobre qual é o objetivo do mapa mental.



Você pretende fazer anotações sobre um conteúdo? Pretende solucionar um problema? Fazer um brainstorming?

Para esse exercício, faremos um brainstorming sobre o que te faz feliz. O objetivo, além de treinar o mapa mental, é uma reflexão que pode te ajudar a definir seus valores e entender melhor seus objetivos.

Para solucionar problemas: você pode utilizar uma pergunta ou o problema em si, como "que ações podem melhorar o relacionamento com os clientes" ou "baixa captação de clientes".

Para planejar palestras ou discursos: utilize a temática central sobre a qual você vai falar, como "sustentabilidade" ou "nichos de mercado".

Passo 2: Primeiras ramificações

As primeiras ramificações correspondem às principais áreas de informação que precisam estar no mapa mental. O truque aqui é deixar o sistema de associações do seu cérebro funcionar.

O método para definir quais serão as primeiras ramificações fica claro quando o objetivo do mapa mental é um brainstorming. Por esse motivo, escolhemos esse modelo para o exercício.





Quais são as primeiras coisas que vêm à sua cabeça quando você pensa em "felicidade"? Trace uma linha para cada uma delas no seu mapa mental e escreva-as.

Quando falamos de anotações, memorização ou planejamento de seminários, por exemplo, é interessante que as primeiras ramificações sejam um resumo geral do conteúdo. Por exemplo, em um mapa mental sobre análise sintática, essas ramificações podem ser "sujeito", "verbo" e outras partes de uma sentença.

Já para a solução de problemas, você deve listar "aspectos", "possíveis soluções" e "possíveis causas.

Passo 3: Ramificações seguintes

Seguindo a mesma regra de associações, você começará a ramificar cada vez mais o seu mapa mental.

Vamos supor que, no nosso exercício, você tenha criado ramificações para "satisfação profissional", "estabilidade" e "família". O que sua satisfação profissional envolve? Quais aspectos te garantiriam estabilidade? O que você espera da sua família?

A partir daí, você pode criar quantos níveis de ramificações você quiser. Experimente!

Passo 4: Símbolos

Esse passo não precisa ser feito, necessariamente, após as ramificações. Você pode adicionar símbolos ao mapa mental conforme vai escrevendo.

O importante é que os símbolos se relacionem com cada das palavras escolhidas para o mapa. Isso é particularmente útil quando o objetivo do mapa mental é a memorização de um conteúdo, seja para uma prova, reunião ou seminário.

Os recursos gráficos ajudam a ativar diferentes áreas do cérebro e criar o maior número possível de associações. Isso significa que lembrar do conteúdo se torna infinitamente mais fácil.

Por exemplo, imagine que você precisa dar uma palestra sobre sustentabilidade. De acordo com o seu mapa mental, você precisa falar sobre: combustíveis, uso de energia e desperdício de água. Essa organização já te ajuda a lembrar que você precisa fazer sobre três tópicos diferentes.

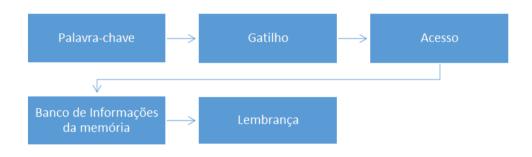




Associando símbolos a cada um deles, por exemplo, fumaça aos combustíveis, um raio para energia e uma gota para água, você ganha mais um recurso. Se esquecer quais eram os tópicos a serem abordados, pode ser que você consiga se lembrar dos símbolos.

O mapa mental é uma ferramenta extremamente versátil, capaz de ajudar na memorização, organização e clarificação de diferentes conteúdos. Apesar disso, muitas pessoas possuem dificuldades para começar a utilizá-la.

Mapa Mental:



9 Como Fazer Lembretes

Apesar da simplicidade, usar post-its é um método versátil, fácil e rápido de garantir que qualquer outra coisa, um pensamento, tarefa, prazo, seja colocada ao alcance das nossas mãos.

Tem sempre aquela data que você não pode esquecer de jeito nenhum, aquele *job* para entregar com urgência e aquela mensagem engraçadinha colada na tela do computador, na parede, na geladeira e até no espelho do banheiro.

Não importa a cor, o formato ou o tamanho, você, com certeza, já usou um post-it — e ainda vai usar muitos mais ao longo da sua vida produtiva.

10 Como Fazer Revisões

Primeiramente, se você não confia em revisões, não precisa se apegar a estudos técnicos e gráficos estatísticos para começar a acreditar nelas, veja vídeos de aprovados em concursos, vestibulares, etc. Revisão é cerne do aprendizado, não





consigo destacar suficientemente a importância dessa parcela do estudo para sua memorização.

Dito isso, e pela importância que técnicas de estudos bem aplicadas possuem (leitura otimizada, resolução de exercícios direcionados, ciclo de estudo bem desenvolvido, **REVISÕES** bem feitas, etc.), uma semana de estudo realizada por um concursando de alta performance pode ter o valor de mais de um mês de estudos de um aluno que não aplica técnica alguma.

11 Como nossa memória funciona

Curva de Esquecimento

Para entender por que utilizamos certas técnicas e métodos de revisão é importante entender como nossa memória funciona. Apresentamos um gráfico que representa a curva de esquecimento, desenvolvida em um estudo realizado pelo psicólogo alemão Herman Ebbinghaus.



Consideremos a primeira vez que você viu certo assunto na vida (Ponto A). Com o passar dos dias, você vai esquecendo o que viu e apenas parcela do que foi estudado fica em sua memória de longo prazo. Dessa maneira, em cerca de dois dias, você já esqueceu mais de 50% do assunto recém estudado.

Isso faz todo sentido, se você ler 50 páginas de física quântica (algo que você







provavelmente nunca viu), você não lembrará nem mesmo de 20 das 50 páginas do assunto, caso não revise nada.

Caso você, um dia depois de ter lido pela primeira vez esse assunto, volte a relê-lo, (ponto C), sua capacidade de absorção do assunto aumenta consideravelmente.

Ainda, se continuar revisando (pontos D e E) você aumenta muito sua capacidade de retenção de conteúdo.

Obviamente, pelo tamanho dos editais de concursos, não podemos nos dar ao luxo de estudar o mesmo durante diversos dias. Dessa maneira, apresentaremos alguns métodos de revisão que podem ser usados com diversas matérias de uma vez.

12 Como Resolver Exercícios

Resolver questões de concurso é uma das maneiras mais eficazes de estudar para as provas e fases de concursos públicos. Dessa forma, os candidatos podem conhecer melhor a maneira com que a banca examinadora monta a prova e, consequentemente, verificar como os temas são abordados ao longo da avaliação.

A técnica de estudar por meio de simulados e questões de concursos aplicadas em provas anteriores deve ser o principal treino. Ela também pode servir como uma métrica para mensurar e conhecer quais disciplinas e assuntos ainda não estão claros ou apresentam dificuldades durante a resolução.

1) Classificação conforme os seus conhecimentos

Entre as técnicas de resolução de questões está a classificação por dificuldade ou entendimento, conforme os seus conhecimentos sobre cada assunto. Isso significa que, ao ler atentamente e compreender o que está sendo pedido, você vai priorizar em uma prova, simulado ou exercício aquelas que tem domínio.

A ideia é fazer tudo o que você sabe primeiro e não perder tempo. Isso é mais uma técnica de gestão de tempo e produtividade do que de resolver a questão em si. Mas esta técnica pode ainda motivá-lo, dando confiança na resolução das demais. Outra vantagem é que, ao analisar todas as questões e começar pelas que você tem conhecimento, é possível que obtenha alguma informação útil na resolução das demais. E entre estas, resolva as menos complexas e depois perca o tempo restante com as mais complexas.





2) Atente-se ao que não foi dito

Em geral, uma questão solicita em seu enunciado uma resposta para um problema objetivo. Além da resposta, há outras informações sobre o assunto que não ficam explícita, mas que quando você tem o mínimo de conhecimento, poderá supor estas lacunas e terá mais condições de resolver o problema. Então, ao ler a questão, com atenção ao enunciado, o que não está sendo dito nele que pode levar à resposta?

3) Técnica do chute lógico

Todos sabemos que não dá para deixar questões em branco (a não ser naqueles tipos de provas em que até os erros podem ser pontuados negativamente). Mas em geral, a dica é responder todas as questões. Uma vez resolvidas as que possui conhecimentos sobre o assunto, para aquelas que irá chutar, é preciso estar consciente. Você estudou o assunto e talvez não lembre da resposta, mas pode criar um método de validação e dedução, eliminando as opções menos prováveis.

Veja que não se trata de um chute qualquer, mas de um chute lógico. Elimine o que realmente não seja a resposta (que você saiba ou seja pouco provável). Com isso, talvez tenha eliminado 25% do erro. Depois, elimine o que por lógica não pode ser a resposta que tenha a ver com o enunciado, reduzindo assim para cerca de 50% de erro. Uma dica é sempre motivar o seu raciocínio lógico em exercícios e em todo o processo de preparação.

4) Destaque as palavras relevantes

Entre as técnicas de resolução de questões mais interessantes está o destaque de palavras importantes, seja no enunciado ou nas opções. Primeiro, no enunciado, circule ou destaque palavras como não, correta, somente, em todos os casos. Estas geralmente são chaves do que será pedido.

Depois circule conceitos e palavras-chaves sobre o assunto, conectando em uma segunda leitura os conceitos do enunciado com os das opções. Cuidado com os termos generalizadores em questões objetivas, que geralmente indicam incorreção. Preste a atenção ainda em afirmações que se repetem em enunciados e respostas, pois é muito comum estarem certas.





5) Técnicas de resolução de questões – observe a alternativa mais completa ou a mais direta

As alternativas confusas, ilógicas, muito superficiais tendem a ser incorretas. Já as com textos mais completos, com termos próximos ou simulares aos dos enunciados e com maior clareza são os que têm mais probabilidade de serem corretos. Tente identificálos nas suas leituras.

13 Como Fazer Simulados

Antes de fazer uma prova de concurso público, você precisa entender a importância dos simulados, pois eles fornecem uma noção geral de como a prova é aplicada. E, o que é melhor: fazer exercícios traz segurança nos conteúdos e ajudam a reduzir a ansiedade.

Até quem domina bem os conteúdos, se não treinar bastante exercícios, pode ter dificuldade para resolver as questões no tempo estimulado e comprometer a tão sonhada aprovação. Logo, aprender a fazer simulados pode ajudar muito.

1. Aja Como se Estivesse Fazendo a Prova

O segredo é "fazer de conta" que aquela é a verdadeira prova. Porém, em vez de olhar isso pelo lado da tensão envolvida, tente considerar uma vertente positiva, como ter calma e fazer o seu melhor.

Mesmo que você esteja online, em casa, aja como se as normas existissem. Para treinar com seriedade não faça consultas, concentre-se, desligue o celular, não converse com ninguém e controle suas idas ao banheiro.

Inclusive, você pode até deixar uma garrafa de água e um lanchinho pronto para comer durante a prova. É treinamento sério, duro mesmo. E, evite até pensar no "crush" para não desconcentrar. Essa é a mais difícil, não é? Então, é exatamente por isso que é preciso treinar bastante.

2. Faça o Mais Fácil Primeiro





Como Fazer Simulados

É claro que o conceito de fácil é relativo e o que parece simples para alguns podem não o ser para outros. Portanto, escolha o que é mais fácil para você. Não é necessário seguir a ordem das questões da prova: você pode fazer primeiro as matérias que tenha mais segurança e que exigem menos raciocínio.

Isso vale para as questões dentro de cada matéria. Se surgir alguma dúvida pule imediatamente para a questão seguinte. Pense assim: se você perde tempo em uma pergunta mais difícil, pode ser que tenha que fazer o restante da prova com pressa depois. Será que vale a pena?

Por mais que você pare e pense, você está sujeito a errar as questões nas quais tem dúvidas. Dessa forma, pode passar muito tempo pensando em uma questão e ainda assim errá-la. Por isso, cuidado com o tempo gasto com questões difíceis para não prejudicar o desempenho em outras mais fáceis.

3. Divida a Prova

Além dessa estratégia de fazer primeiro as questões que você domina, faça uma espécie de divisão entre as matérias e determine o tempo máximo que pode gastar em cada uma. Mas, não se esqueça de deixar um tempo razoável para a redação.

4. Confira o Gabarito Mais de Uma Vez

A conferência do simulado também é estudo. É através dela que você poderá definir em quais matérias está "bem" e quais necessita dedicar-se um pouco mais.

Através do simulado também podem surgir dúvidas que não tinham vindo à tona em sala de aula e você pode aproveitar para solucioná-las com o seu professor.

Entenda que o objetivo do simulado, além de favorecer os estudos, é ajudá-lo a avaliar suas condições para fazer a prova. Portanto, são a oportunidade certa para estudar as questões que não fazia ideia de como responder e inteirar-se de outras que causaram dúvidas.

E, no grande dia, não entregue o gabarito sem revisá-lo. Aliás, não é permitido rasurar a folha de gabarito, pois este não pode ser substituído. Então, em vez de preencher o quadradinho, primeiro marque a opção apenas com um pontinho. Pinte por completo só depois de conferir se aquela resposta é mesmo a correta.





5. Não Desanime

Quando se faz simulado é normal que pinte uma certa frustração, caso o resultado não tenha sido o esperado. Mas isso não deve ser motivo para desanimar.

Pense que ir mal em um simulado é uma oportunidade de descobrir quais as suas dificuldades e resolvê-las até o dia da prova. Durante o tempo de preparação, o ideal é fazer simulados de provas diversas e conferir a sua evolução em cada uma delas.

A tendência é que você melhore o aprendizado, adquira experiência de provas e se desenvolva cada vez melhor. E, isso deve servir como motivação, principalmente para os alunos de escolas públicas e que não tiveram oportunidade de fazer pré-vestibular.

6. Entenda a Importância do Simulado

Você deve se preparar para o simulado como se estivesse estudando para a prova real. Você já imaginou estudar toda a matéria e, bem no dia da prova, assustarse com o enunciado das questões, não saber por onde começar ou cair em alguma "pegadinha"?

Na prova definitiva, em geral, o nervosismo entra em cena, principalmente se você não fez nenhum simulado. Há, portanto, o risco de alguns deslizes que podem significar sua reprovação. **Não precisamos nem dizer o quanto isso iria prejudicá-lo, concorda?**

Se isso acontecer no seu primeiro simulado, entretanto, os prejuízos não serão grandes porque você ainda terá mais um tempo para treinar e estudar. No simulado seguinte, você certamente estará preparado também para não cair nessas armadilhas.

No dia da prova então, nem se fala. Após diversos simulados, você já terá "pego o jeito" de controlar o tempo, de interpretar os enunciados e ler as entrelinhas. Assim, terá bem mais chances de alcançar seus objetivos e entrar na faculdade de seus sonhos.

14 Preparação para a prova

Quase tudo o que se pode dizer a respeito dos concursos públicos tem um único objetivo: o dia da prova. É ali que todo o esforço será coroado – ou não. Uma postura





Preparação para a prova

tranquila e inteligente naquelas horas ou uma atitude caótica e desesperada podem definir o resultado de alguns anos de trabalho.

Claro que sempre haverá mais um concurso, e o comportamento durante a prova também pode ser amadurecido. E quem ainda não estiver pronto nesse dia não deve entrar em desespero. Vale fazer o melhor possível e aproveitar a experiência para dar sequência aos estudos.

"Os cuidados começam antes da prova."

14.1 Semana da Prova: Estudo

Aproveite para fazer os ajustes finais nos conteúdos, memorizar informações como prazos, alíquotas, etc e sanar pequenas dúvidas.

São poucos dias e não dá para querer salvar um edital inteiro se o estudo não tiver sido feito a tempo. Nesse caso, é mais produtivo consultar provas anteriores da banca, para conhecer o estilo de questões, os assuntos mais cobrados e partir daí para a teoria. Sem muita expectativa nem ansiedade, porque o estudo deveria ter sido realizado muito antes. O jeito é fazer o que for possível e retomar a preparação com qualidade logo após a prova, para um futuro concurso.

14.2 Atividade física

Apesar do tempo curto, mantenha o hábito de fazer uma caminhada no intervalo dos estudos (ao menos 30 minutos, 3 vezes por semana). Isso melhora as condições do cérebro e garante estabilidade emocional.

14.3 Técnicas para resolução

A semana anterior à prova é também o momento de definir a estratégia a ser adotada. Deixar essa escolha para a hora da prova é tomar uma decisão importante em momento de muita pressão, o que pode ser desastroso.

Estabeleça o tempo máximo que poderá ser dedicado a cada matéria, reservando algum tempo para ser usado como coringa, no fim da prova, para questões que ainda não tenham sido resolvidas.





Preparação para a prova

Leve em consideração o tempo de duração da prova, o número de questões e pontuação delas, mínimo exigido para aprovação, e o nível de conhecimento ou dificuldade diante das disciplinas.

Decida também a ordem de matérias em que vai resolver a prova. Considerando que acontece um pico de adrenalina logo no início da prova, sugiro começar sempre pela matéria em que se tem mais segurança. Afinal, se o cérebro não está no melhor momento, por que colocá-lo em situação de mais dificuldade ainda? Isso só traria mais desconforto, porque podemos ter a falsa impressão de que não sabemos nada, o que pode comprometer irremediavelmente a confiança dali para diante.

Quanto às outras disciplinas, a escolha depende do candidato. Pode ser interessante fazer em seguida matérias que dependem de memorização, como legislação específica, para evitar o esquecimento dos detalhes. É preciso cuidado para não deixar português, que costuma ter textos longos, nem matérias com muito raciocínio e contas para o final, quando você pode estar muito cansado.

14.4 Véspera da Prova

Programe uma atividade leve e relaxante e inclua uma caminhada.

Organize os documentos e o material que será levado no dia seguinte, inclusive água, algo para comer (fruta, barra de cereais), analgésico. Assista uma Super Revisão de Véspera

14.5 Dia da Prova

Acorde com tempo suficiente para fazer tudo com calma. Faça uma alimentação leve e saudável. Não é momento de experiências gastronômicas, que podem causar alterações digestivas. Faça a última checagem do que vai ser levado.

Dê preferência a roupas confortáveis e versáteis: algo mais fresco e agasalho, porque nunca se sabe como estará a temperatura na sala da prova.

Chegando ao local, sugiro que você se encaminhe logo para a sala, para que possa escolher o local para se sentar (quando o local não é previamente definido). Observe saída de ar-condicionado, direção de ventilador e incidência de sol, para evitar frio ou calor excessivo. Se possível, evite sentar-se perto da porta, porque o entra e sai de





candidatos desvia a atenção.

14.6 Durante a Prova

Controle da Ansiedade

O fiscal da sala comunica o início da prova e o coração da gente dá um pulo – foi dada a largada. Esse é um momento delicado, porque acontece uma descarga de adrenalina (como numa corrida física) e, se você não tiver consciência, pode entrar num ciclo de ansiedade. A adrenalina prepara você para correr, literalmente, e com isso rebaixa algumas funções do cérebro, enquanto privilegia reações físicas. Por isso, o coração bate mais depressa.

Nessa hora, é importante manter a calma. Inspirar e expirar profunda e pausadamente é um ótimo recurso, porque "avisa" ao cérebro que pode desacelerar e retomar as funções normais.

14.7 Branco

De modo geral, o pico de adrenalina passa naturalmente e em poucos minutos. Em casos mais extremos, é quando acontece o temido "branco na hora da prova", que nada mais é do que um estresse súbito e exagerado. Mesmo nesses casos, você deve se lembrar do que está acontecendo e não entrar em pânico. A respiração pausada fará efeito e você voltará a acessar as informações.

Se for preciso, uma ida ao banheiro pode ajudar: sair de cena, caminhar um pouco e lavar o rosto devem ser suficientes para recobrar o equilíbrio.

14.8 Questões mais fáceis ou mais difíceis?

A primeira providência na prova é garantir o maior número de pontos, gastando o mínimo de tempo. Mas não é o caso de pesquisar quais questões são fáceis e quais são difíceis. O candidato deve ler atentamente cada questão da disciplina escolhida (de acordo com a estratégia já estabelecida) e, se for possível, marcar a resposta.

Se a prova for de múltipla escolha, leia todas as alternativas antes de tomar a decisão, mesmo que ache que já encontrou a opção correta. Há casos de resposta mais correta









e situações em que a pressa pode fazer o candidato deixar de perceber algum detalhe.

Se ficar em dúvida, veja se há algo absurdo a ser eliminado. Anote também, ao lado da questão, alguma informação de que se lembre, mesmo que não seja suficiente para decidir a resposta correta. Todos esses cuidados permitirão um ganho de tempo quando for o momento de retornar à questão.

Se marcou a resposta, passe para a próxima questão. Se não marcou, também. E siga o mesmo procedimento, em toda a prova, respeitando a ordem de disciplinas (ou grupo) estabelecida como estratégia.

Independentemente do que encontrar na prova, mantenha a calma. A prova é igual para todos. Se aparecer algo que você nunca viu, é provável que a maioria dos candidatos também não tenha visto. **Outro detalhe:** é possível dirimir dúvidas e até encontrar algumas respostas na própria prova, às vezes em outra questão.

14.9 Prova Discursiva

Se houver prova discursiva, é interessante desenvolvê-la logo após a primeira passada em toda a prova.

Após a leitura atenta da proposta da questão ou da dissertação, o candidato deve colocar no rascunho as principais ideias ou argumentos que venham à mente, sem muita crítica. Em seguida, fará uma depuração, escolhendo o que será utilizado. Aí sim, é hora de partir para o desenvolvimento.

Se em algum momento sentir que não está rendendo, não perca tempo. Volte para a prova objetiva, para uma segunda rodada de questões. Se já num primeiro momento sentir segurança para desenvolver o texto até o fim, siga e passe a limpo. Isso trará tranquilidade para dedicar à outra parte da prova todo o resto do tempo.

14.10 Cuidados gerais

Mantenha o corpo confortável e sem demandas que possam desviar a atenção do cérebro. Portanto, não sinta frio ou calor (para isso foi indicado levar roupa leve e agasalho), beba água e coma alguma coisa para se manter em boa atividade.

Uma prova de concurso requer dedicação total. É muito importante esquecer todo o resto. Nada existe além de você, a prova e o relógio. Não há cansaço, não há ontem





Pontos fracos na hora da Prova

nem amanhã. Mas não perca de vista que você não vai morrer ali e sempre haverá mais um concurso.

14.11 Cartão-resposta

O tempo para transferir as respostas para o cartão deve ser de aproximadamente 30 minutos, mas pode variar conforme o número de questões. Faça isso com extrema atenção, uma questão por vez e depois que terminar de responder tudo o que sabe.

Os chutes finais – não há como saber tudo – podem ser definidos também nessa hora.

15 Pontos fracos na hora da Prova

É curioso como tem gente que sabe muito, mas na hora da prova não consegue aproveitar todo o seu conhecimento e obtém um resultado menos expressivo do que poderia.

Outras pessoas, mesmo que não estejam tão bem preparadas em todas as matérias, mantêm uma postura de serenidade e de lucidez de tal forma que conquistam uma pontuação além da que seria esperada.

Para sair do primeiro grupo e transformar seu estudo em desempenho máximo é necessário identificar o que acontece quando você está diante da prova de verdade. Pode ser um fator ou vários, mas, de modo geral, todos têm solução.

Não estamos falando de uma matéria em que você tenha mais dificuldade, mas daqueles pontos que você perde de bobeira nas provas. Portanto, nossa missão aqui é identificar o que pode estar acontecendo e o que pode ser feito para garantir todos os pontos possíveis. E, se for o caso, alguns impossíveis também.

Para começar, no dia do concurso não adianta lamentar que você deveria ter se dedicado mais, mesmo que isso seja verdade. O que pode ser estudado foi, do jeito que deu. Qualquer correção nesse sentido só poderá ser feita para a próxima prova.

Quanto ao ponto fraco, é bastante comum que o candidato repita sempre os mesmos tipos de erro, ou seja, o problema não aparece de modo aleatório. De certa forma, isso é uma vantagem, porque facilita identificar qual é e manter o foco para eliminálo.





15.1 Cansaço

Alguns candidatos ficam tão empenhados em obter um bom desempenho que terminam exagerando nos estudos e tendo o efeito contrário.

Sempre alertamos para o fato de que a preparação para concurso público é uma maratona, e não uma corrida de velocidade. Assim, é necessário preservar algum tempo na rotina semanal para descansar e se refazer para a semana seguinte. Isso envolve uma pausa nas preocupações, para que o cérebro possa recuperar a capacidade de trabalho.

Por esse motivo, estudar de 2ª a 2ª é uma escolha muito perigosa, e com consequências que podem ser dramáticas para o candidato e para o projeto. Na proximidade da prova, o risco é mais grave ainda. A pressão para estudar tudo antes do concurso leva algumas pessoas a exagerarem na dose e irem para o exame num estado de exaustão física e emocional que atrapalha o raciocínio e impede a serenidade necessária para lidar com a situação de estresse e de possíveis imprevistos nas questões.

Nesse sentido, estudar na véspera também não é um bom negócio. As 24 horas anteriores à prova devem ser dedicadas ao descanso da mente e podem incluir uma caminhada leve e um bom filme. O efeito certamente será mais positivo.

15.2 Sobressaltos

Chegar cedo ao local da prova é uma providência básica, não só para evitar o risco de perder a hora, mas também pelo dano que a descarga de adrenalina provoca, em caso de eventual atraso. O susto desnecessário compromete seriamente o funcionamento do cérebro.

Outro cuidado que deve ser adotado é não fazer experiências gastronômicas em dia de concurso. Coma o que está habituado para evitar desordens digestivas, ainda mais que todo o organismo tende a estar mais sensível.7

15.3 Desconforto

Tem gente que sai da prova reclamando que estava calor, ou frio, ou que ficou com





Pontos fracos na hora da Prova

uma dor de cabeça insuportável, e por isso não conseguiu se sair bem.

Essas coisas podem mesmo acontecer, mas é sua responsabilidade se prevenir para evitá-las. Vista-se com roupas confortáveis, adequadas ao calor, e leve agasalho para o caso de a sala estar muito fria. Leve analgésico, água e algo para comer. Esses pequenos cuidados garantem que nada comprometa a sua boa disposição nesse momento tão importante.

15.4 Falta de atenção/impulsividade

Para início de conversa, a prova é o momento mais importante da sua trajetória até aqui. Portanto, não é hora de correria. Respirar profunda e suavemente antes de começar – e sempre que sentir o nível de estresse aumentar – ajuda a manter a mente clara e eficiente.

Leia atentamente cada enunciado e cada alternativa de resposta. Mesmo que ache que já resolveu questão exatamente igual e tenha certeza da resposta, leia como sendo a primeira vez - porque é. Basta um detalhe diferente para alterar todo o resultado.

Leia sempre todas as opções. Ainda que pareça ter encontrado uma alternativa correta, abaixo pode ter outra correta e mais completa.

Nas questões longas, sempre volte ao enunciado antes de marcar a resposta. Mesmo naquelas que não envolvem cálculo, às vezes as alternativas são tão longas que, depois de ler as opções, o candidato não tem mais certeza do que foi pedido.

E, nas que dependem de muitas contas, acontece de o candidato se perder com tantas informações e se atrapalhar na escolha da resposta, que pode não ser o resultado da última operação trabalhosa. Às vezes, falta mais um passo para chegar ao que foi pedido. Ex.: você calcula quantas pessoas foram à festa, mas o pedido é "quantas não foram".





Atenção total aos valores. Assinale no enunciado o que é relevante e transcreva os dados para a área de rascunho, de forma clara e com as indicações de medida, para evitar trabalhar com informações erradas. Ex.: 20 min, 5 kg, etc.

Cuidado com questões com muitas referências desnecessárias, que terminam por confundir o candidato. Procure isolar o que for apenas "cenário".

Nas questões muito simples também é preciso atenção. Responda com cuidado para não perder ponto à toa.

16 Estratégia de Prova

Este é um aspecto que pode gerar vantagem ou desvantagem para o candidato. Porque o tempo é igual para todos, mas alguns entram em desespero quando veem o final da prova chegar. Enquanto isso, o candidato que estabeleceu uma boa estratégia usa da melhor forma o tempo disponível e não se apavora.

A escolha da ordem em que as matérias serão resolvidas na prova é importante para obter um bom resultado. As que demandam cálculos ou leituras extensas não devem ser as últimas, porque o cansaço pode atrapalhar a disposição para questões trabalhosas.

Essa é uma decisão que deve ser tomada com antecedência, depois de uma avaliação objetiva – de preferência, na semana anterior. Durante a prova, todos os fatores ficam intensificados em razão do estresse do momento e isso pode comprometer a clareza para traçar a melhor estratégia.

A redação e as questões discursivas também não devem ficar muito para o final, porque não é algo que se possa fazer em pouco tempo. Na pior das hipóteses, é melhor chutar alguma questão que não tenha sido resolvida com calma, mas garantir os pontos da discursiva.

Definir o tempo máximo que poderá ser gasto por disciplina evita o risco de ser eliminado por não fazer a pontuação mínima em cada matéria ou grupo de matérias. Assim, pode ser preciso abandonar uma disciplina, mesmo que ainda faltem questões, e partir para a matéria seguinte a fim de garantir pontos em todas elas.

Uma postura produtiva diante da prova é se concentrar em uma questão por vez, sem se preocupar com as demais. Durante a leitura, já fazer as marcações, eliminando o que for absurdo e, se tiver certeza, marcar a alternativa correta. Se estiver em dúvida,





deixe assinaladas as opções possíveis, com anotações que facilitem a análise quando retornar àquela questão. E siga para a questão seguinte, sem perda de tempo.

Ficar insistindo em chegar à solução de questões difíceis no início da prova é uma grande bobagem porque consome minutos preciosos. Fazer o que sabe, rapidamente, e pular o que não sabe de imediato permite que o candidato garanta todos os pontos possíveis, em toda a prova.

Fechada essa primeira rodada em todas as matérias – e feita a discursiva – é hora de voltar ao que ficou para trás. Tudo o que era simples estará resolvido e o tempo restante poderá ser dedicado às questões que deixaram dúvidas. O fato de ter garantido muitos pontos dá mais serenidade para analisar o que está pendente. Afinal, daí para a frente, tudo será lucro. Não por acaso, muito do que parecia confuso ficará mais claro e será mais simples encontrar a resposta.

17 Cartão-resposta

Reserve tempo suficiente para a marcação do cartão e faça isso com muito cuidado. Tem gente que perde ponto por assinalar opção diferente da que escolheu na prova, e não há o que fazer.

18 Experiência Anterior

Tudo o que se faz muitas vezes torna-se mais simples. Mas não é necessário esperar os concursos acontecerem para você ganhar experiência. Ter o hábito de participar de simulados ou resolver provas anteriores com as mesmas características – marcando o tempo e agindo como se fosse a prova do concurso – é diferencial certo para o seu desempenho.

O dia da prova é um desafio físico e de concentração. Por isso, é importante acostumar-se a esse tipo de esforço, fazendo isso tantas vezes - se possível, toda semana - até que a situação se torne natural. Essa será uma grande vantagem em relação a outros candidatos que terão de lidar com o cansaço.

Além disso, é a oportunidade de testar o seu conhecimento e fazer os ajustes necessários. E, ainda, é a chance de identificar as falhas que você comete no momento da prova e de construir aos poucos a melhor estratégia a ser utilizada.





19 Sobre os Autores e Organizadores

JÚLIO RAIZER é escritor, professor, palestrante. Graduado em História, especialista em História e Sociologia e mestre em Educação. Autor de textos citados nas provas de redação de universidades paranaenses. Autor das seguintes obras: Geopolítica e Atualidades, Um Brasil Para Principiantes, Sociologia Para Provas e Concursos, História do Paraná, entre outras. Professor de Atualidades há 17 anos, lecionando pelos mais importantes cursos do país. Estudioso dos processos de aprendizado, suas técnicas contribuíram para aprovação de milhares de alunos.

Vitor Krewer é Graduado em Processos Gerenciais e Tecnologia da Informação pela UniCesumar - Centro Universitário de Maringá. Pós-graduado com MBA em Business Intelligence e MBA em Negócios Digitais pela Universidade Positivo. Pós-graduado em Direito Constitucional para Faculdade Única. Professor conteudista de cursos online para concursos nas área de Tecnologia, Direito e Gestão. Envolvido na área de concursos públicos como escritor, organizador e editor no Focus Concursos desde 2012. Escritor de diversas áreas do conhecimento. Especialista na produção de conteúdo para cursos preparatórios para concursos e cursos de graduação e pósgraduação no ensino superior. Trabalha desde 2003 com produção de conteúdo teórico. Responsável pela elaboração e organização de diversas publicações, dentre apostilas, livros e manuais no Focus Concursos, Editora Focus. Em 2018 participou como coautor do livro: Desvendando Bancas e Carreiras - Analista Judiciário TRE publicado pela Editora Juspodivm. Atualmente exercendo a função de professor, coordenador no Grupo Focus de Educação (concursos e ensino superior) e coordenador do NEAD - Núcleo de Educação à Distância da Faculdade Focus e CENES - Centro de Estudos de Especialização e Extensão. Atua como coordenador de cursos de Pós-graduação na modalidade à distância.





PLANEJAMENTO

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO DOMING | DOMING |
|---------|-------|--------|-----------|-------|---------------|--------|
| | | | | | | |
| Listas | | | Anotações | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



PLANNER SEMANAL

| - Meus Objetivos | Eventos e Aulas Aovivo |
|------------------|------------------------|
| Segunda | |
| Terça | Metas da Semana |
| Quarta | |
| Quinta | |
| Sexta | Disciplinas STQQSSD |
| Sábado | |
| ANOTAÇÕES | |
| | |



Assista, siga, ouça.

Acompanhe nossas redes!



Focus Concursos



Focus Concursos



Focus Concursos Públicos



Focus Concursos

Horário de atendimento:

Das 09h às 21h30 de segunda à sexta, aos sábados das 08h às 16h

focusconcursos.com.br

sac@focusconcursos.com.br