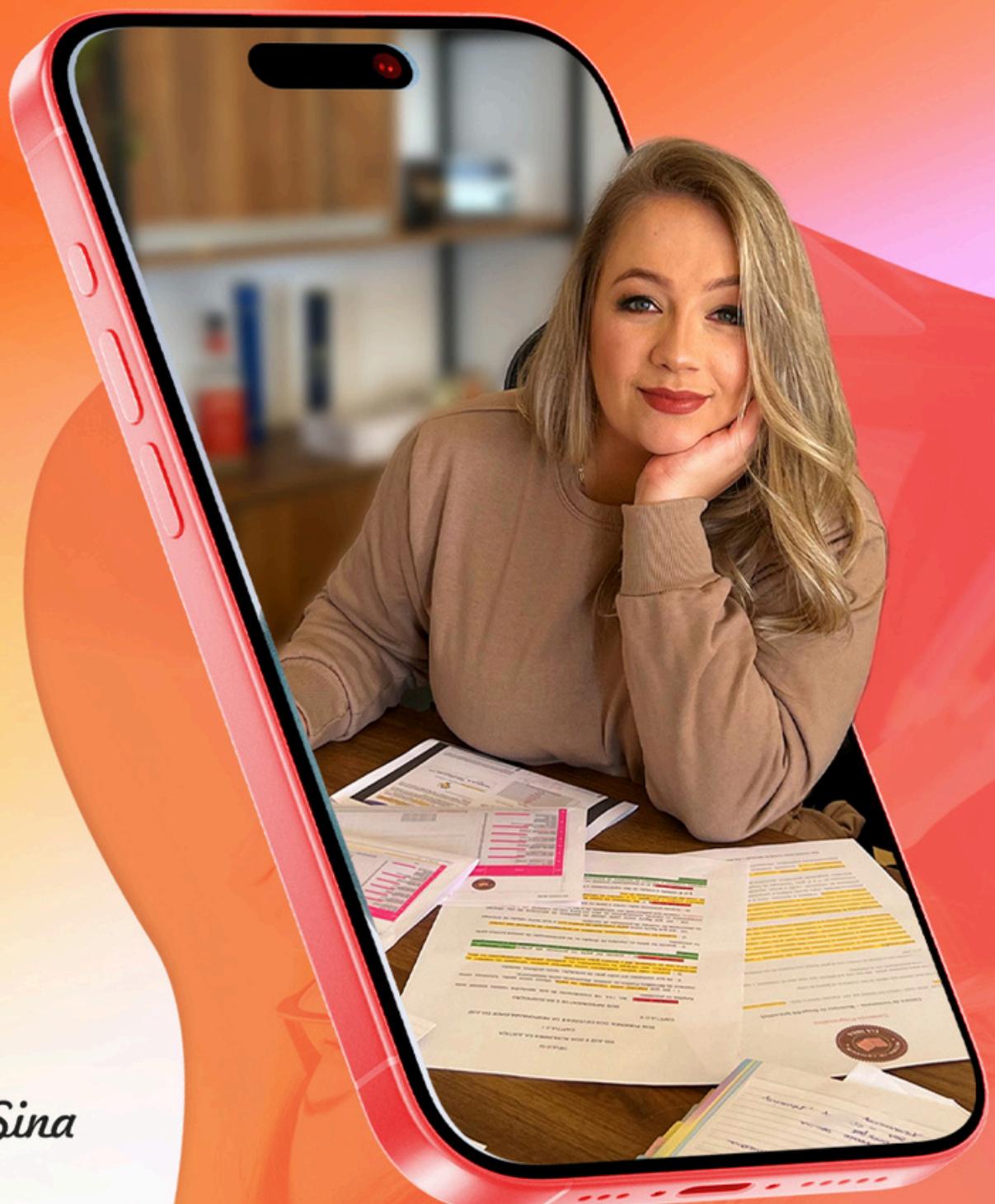


por Sinara Fernanda Kochenborger

Manual da **APROVAÇÃO**

Como se tornar um Concurseiro Imparável



EstudaSina



SINARA F. KOCHENBORGER



NOMEAÇÕES: 1ºPREFCB; 6ºPREFRED, 61ºCNU; 62ºPCSP.



APROV.REC: 3ºCMTP; 15ºTJSC-OJ; TJRS-OJ; MPRS TEC+ ANAL; PGERS.



ORGANIZO SUAS METAS DE ESTUDOS!



Quero Entrar na Mentoría



WhatsApp



Instagram



Salinha de Estudos

Sumário

1 Capítulo 1: Definindo Metas Claras

- 1.1 A Importância das Metas nos Estudos
- 1.2 Como Estabelecer Metas Realistas
- 1.3 Monitorando o Progresso das Metas

2 Capítulo 2: Técnicas de Memorização Eficazes

- 2.1 Métodos poderoso de memorização para Concursos
- 2.2 O Papel da Repetição e Revisão
- 2.3 Principais tipos de Revisão

3 Capítulo 3: Gestão do Tempo nos Estudos

- 3.1 Planejamento do Tempo de Estudo
- 3.2 Como montar metas e conteúdos programáticos
- 3.3 Seja fiel ao seu cronograma

4 Capítulo 4: Controle Emocional Durante a Preparação

- 4.1 Como lidar com a ansiedade diante dos concursos públicos
- 4.2 Estratégias para Manter a Motivação
- 4.3 Práticas de Relaxamento e Concentração

5 Capítulo 5: Autoavaliação e Dicas Práticas

- 5.1 Reflexões sobre hábitos pessoais
- 5.2 Estratégias para manter a motivação
- 5.3 Busque pessoas com o mesmo objetivo

6 Capítulo 6: Seja um concurseiro imparável

- 6.1 Quem é um concurseiro imparável
- 6.2 Concurseiro imparável não desiste nas primeiras quedas
- 6.3 Concurseiro imparável se compromete com o propósito

01 Definindo metas claras



1.1 - A IMPORTÂNCIA DAS METAS NOS ESTUDOS

Definir metas claras é um dos pilares fundamentais para o sucesso acadêmico, especialmente em um cenário competitivo como o de concursos públicos. As metas funcionam como um guia que orienta o concurseiro em sua jornada de aprendizado, proporcionando foco e motivação. Sem objetivos bem definidos é fácil se perder em meio a uma vasta quantidade de conteúdo e técnicas de estudo disponíveis.

Uma meta bem estabelecida deve ser específica, mensurável, alcançável, relevante e temporal. Por exemplo, ao invés de simplesmente dizer "quero estudar para o concurso", uma meta mais eficaz seria "quero estudar determinadas matérias para o determinado concurso". Essa clareza não apenas ajuda na organização do tempo, mas também permite que o estudante avalie seu progresso ao longo do caminho.

A importância das metas vai além da simples organização; elas também desempenham um papel crucial na gestão emocional do concurseiro. Ao alcançar pequenas metas ao longo do processo de estudo, o concurseiro experimenta uma sensação de realização que pode aumentar sua confiança e reduzir a ansiedade. Isso é especialmente importante em períodos intensos de preparação.

As metas ajudam a priorizar conteúdos: com tantas disciplinas e tópicos a serem estudados elas permitem que identifiquem-se quais áreas precisam de mais atenção.

Facilitam a criação de um cronograma: Com objetivos claros, é possível elaborar um plano de estudos realista que distribua as atividades ao longo do tempo disponível.

Um estudo bem organizado aumenta a responsabilidade e faz com que passe a existir mais responsabilidade pelo aprendizado e comprometidos com resultados.



1.2 - COMO ESTABELECER METAS REALISTAS

Estabelecer metas realistas é um passo crucial para garantir e manter a motivação durante a jornada de aprendizado. A definição de objetivos que sejam alcançáveis não apenas evita frustrações, mas também promove um ambiente propício ao crescimento gradativo em termos de aprovações em concursos.

Para isso, é fundamental considerar alguns aspectos que podem influenciar a viabilidade das metas estabelecidas.

Um dos primeiros passos para definir metas realistas é realizar uma autoavaliação honesta das próprias habilidades e limitações, bem como atividades diárias.

Além disso, é importante considerar o tempo líquido disponível para o estudo. Muitas vezes, subestima-se ou supera-se a quantidade de tempo que se pode dedicar aos estudos.

Criar um cronograma semanal que inclua todas as obrigações diárias ajuda a visualizar melhor quanto tempo realmente pode ser alocado para cada disciplina. Assim, as metas podem ser ajustadas com base na realidade INDIVIDUAL, ou seja, nada de cronogramas prontos e universais.

Em suma, estabelecer metas realistas não só facilita o processo de aprendizagem como também contribui para a construção da autoconfiança do estudante. Ao alcançar pequenos objetivos ao longo do caminho, ele experimenta uma sensação contínua de progresso, essencial para sustentar a motivação em períodos desafiadores.

1.3 - MONITORANDO O PROGRESSO DAS METAS

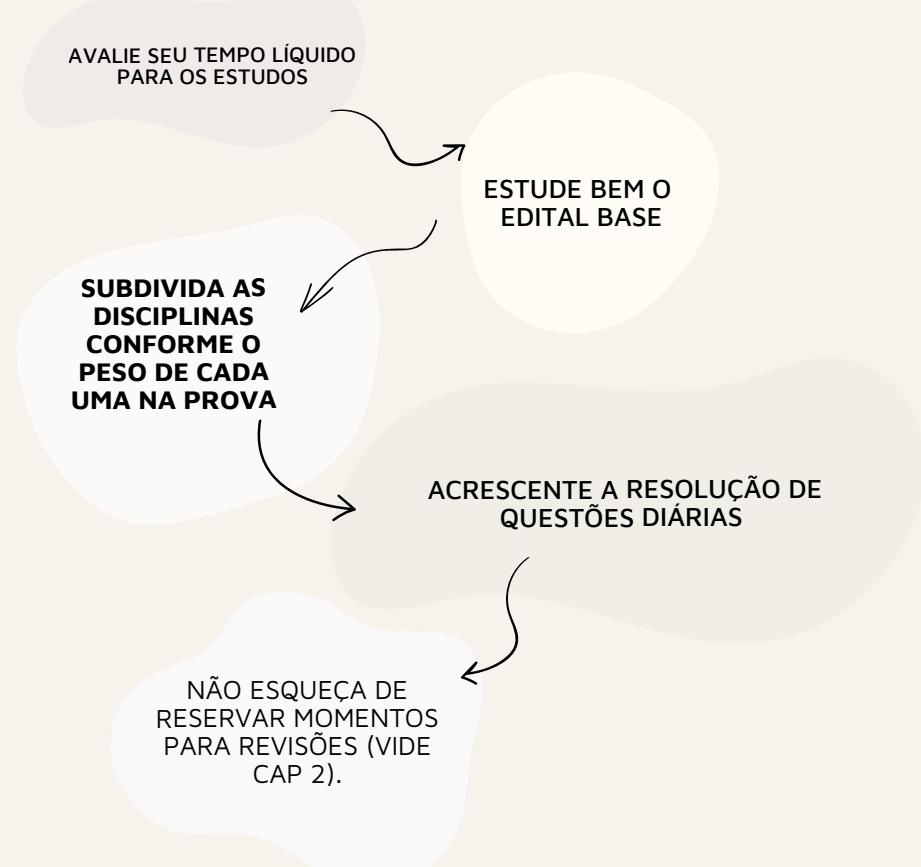


Monitorar o progresso das metas é uma etapa essencial no processo de aprendizado, pois permite que se avaliem a real evolução. A prática de acompanhar o desenvolvimento não apenas fornece um senso de realização, mas também ajuda a identificar áreas que precisam de mais atenção. Essa vigilância contínua é fundamental para manter a motivação e garantir que as metas estabelecidas sejam alcançadas.

Uma abordagem eficaz para monitorar o progresso é a utilização de ferramentas visuais, como planilhas que permitam visualizar claramente os avanços feitos em relação às metas não só torna o progresso tangível, mas também serve como um lembrete visual do esforço investido. Além disso, essa representação associada a amigos ou mentores, promovendo muito mais incentivador.

Outra estratégia importante é a realização de revisões periódicas (revisão por estudo reverso, parciais e de todo conteúdo). Estabelecer momentos específicos para refletir sobre o que foi aprendido e quais obstáculos foram enfrentados pode proporcionar insights valiosos sobre o processo de aprendizagem.

Por fim, celebrar pequenas conquistas (cada meta cumprida) ao longo do caminho é crucial para manter a motivação alta. Reconhecer cada passo dado em direção à meta final cria uma sensação positiva e encorajadora, reforçando a ideia de que cada esforço conta na jornada educacional.



O2 Técnicas de Memorização Eficazes

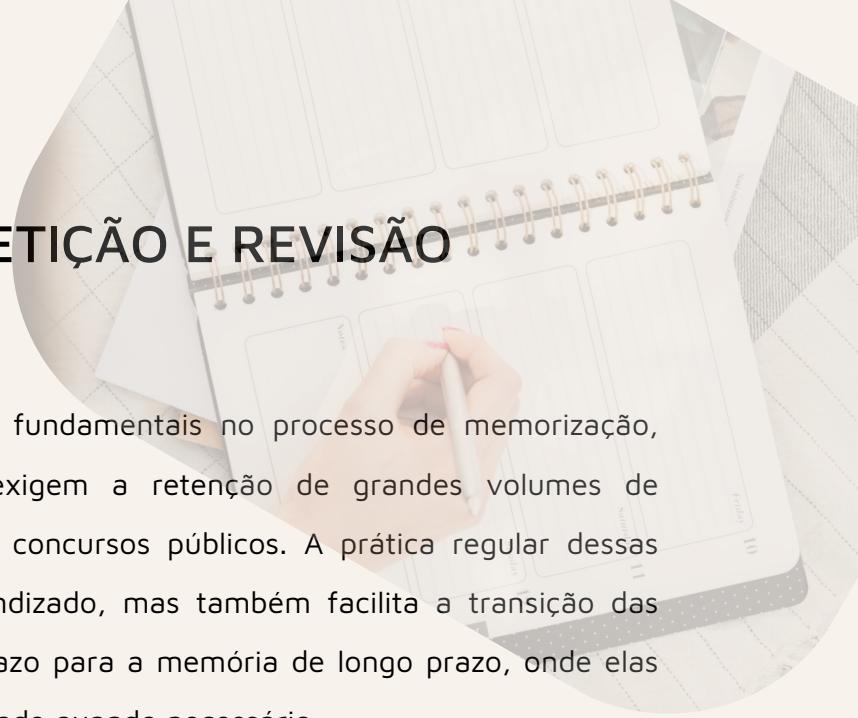
2.1 MÉTODO PODEROSO DE MEMORIZAÇÃO PARA CONCURSOS: REVISÃO E SUAS SUBDIVISÕES

No contexto competitivo dos concursos públicos, a memorização eficaz é uma habilidade crucial que pode determinar o sucesso do candidato. A capacidade de reter informações e recuperá-las sob pressão é fundamental, especialmente em provas que exigem conhecimento extenso e detalhado. Portanto, explorar métodos de memorização se torna essencial para otimizar o aprendizado e garantir um desempenho satisfatório.

Existem três tipos de revisão que podem deixar o estudo mais eficaz se utilizadas no momento certo. Elas serão aprofundadas nos subtópicos a seguir, quais sejam: revisão por estudo reverso, revisão parcial e revisão completa - revisão tudão.



2.2 O PAPEL DA REPETIÇÃO E REVISÃO



A repetição e a revisão são pilares fundamentais no processo de memorização, especialmente em contextos que exigem a retenção de grandes volumes de informação, como nos estudos para concursos públicos. A prática regular dessas técnicas não apenas reforça o aprendizado, mas também facilita a transição das informações da memória de curto prazo para a memória de longo prazo, onde elas podem ser acessadas com mais facilidade quando necessário.

A repetição é uma técnica simples, mas extremamente eficaz. Ao revisar o material várias vezes, o cérebro tem a oportunidade de consolidar as informações. Essa prática pode ser realizada através da leitura em voz alta, escrita à mão ou até mesmo explicando os conceitos para outra pessoa. Cada uma dessas abordagens ativa diferentes áreas do cérebro e ajuda na fixação do conteúdo. Por exemplo, ao explicar um conceito complexo em termos simples para um colega, o estudante não só revisa o material, mas também identifica lacunas no seu próprio entendimento.

Além disso, a revisão espaçada é uma estratégia que se destaca por sua eficácia comprovada. Em vez de revisar todo o conteúdo em um único dia (o que pode levar à sobrecarga cognitiva), essa técnica sugere que os estudantes revisitem o material em intervalos crescentes. Isso significa que após uma primeira revisão imediata, as próximas revisões devem ocorrer após dias ou semanas. Esse método aproveita o efeito do esquecimento: ao relembrar informações antes que sejam completamente esquecidas, os alunos conseguem reforçar suas memórias e aumentar significativamente sua retenção.

Outro aspecto importante é a autoavaliação durante as revisões. Testar-se sobre o conteúdo estudado não apenas revela quais áreas precisam de mais atenção, mas também fortalece as conexões neurais associadas às informações aprendidas. Ferramentas como flashcards ou quizzes online podem ser extremamente úteis nesse processo.

Em suma, tanto a repetição quanto a revisão desempenham papéis cruciais na memorização eficaz. Integrá-las nas rotinas de estudo pode transformar significativamente a capacidade do aluno de reter e recuperar informações sob pressão durante provas e exames.

2.3 PRINCIPAIS TIPOS DE REVISÃO

Conforme mencionado nos tópicos anteriores a memorização eficaz é um desafio que muitos enfrentam e para facilitar esse processo, diversos são os tipos de revisões que podem ser usados, cada uma com sua particularidade e utilizadas em seus momentos corretos, vamos a cada uma delas:

REVISÃO POR ESTUDO REVERSO - Aqui você reservará um tempo específico dentro da sua meta apenas para resolver questões relacionadas aos conteúdos estudados na semana. Esse momento é fundamental, pois representa o segundo contato com a matéria, permitindo que você rememore, fixe melhor os pontos principais e identifique eventuais dúvidas. Portanto, não encare esse momento como algo extra, mas sim como parte essencial da sua preparação. É através desse segundo contato que o aprendizado deixa de ser apenas teórico e começa a se transformar em resultado prático.

REVISÃO PARCIAL - Neste momento, você fará uma pausa no avanço de novos conteúdos para se dedicar a uma revisão fluída e estratégica. O foco será retomar tudo o que já foi estudado, dando atenção especial aos trechos grifados e marcados na lei seca, de forma ativa e rápida. Essa etapa representa o terceiro contato com a matéria, consolidando ainda mais o aprendizado. Essa revisão não deve ser encarada como repetição cansativa, mas como uma oportunidade de reforçar os pontos mais importantes, fixar conceitos e perceber a evolução do seu entendimento. Além disso, o hábito de revisar de maneira constante cria um ciclo de aprendizado contínuo: a cada semana, o conteúdo volta à sua memória de forma mais clara e natural. Com essa prática, você evita o esquecimento, aumenta a familiaridade com a disciplina e fortalece a segurança para aplicar o conhecimento em questões e provas. Lembre-se: revisar é tão importante quanto aprender algo novo, pois garante que o estudo realmente seja absorvido e lembrado quando mais importa.

REVISÃO COMPLETA/TUDÃO - este espaço no seu ciclo será utilizado quando finalizar uma matéria, ou seja, após ter estudado, realizado o estudo reverso e, também, a revisão parcial, agora vem a revisão tudão (ou seja, desde o início da disciplina - tudooo novamente, mas de forma mais rápida).

REINÍCIO DO CONTEÚDO - APÓS TOOOOODAS essas etapas você reiniciará todo esse ciclo, ou seja, primeira leitura, revisão por estudo reverso, revisão parcial, revisão completa/tudão e REINÍCIO!

o ciclo perfeito para revisões

TIPOS

PRIMEIRO
CONTATO DEPOIS
DA LEITURA POR
ALGUMAS
QUESTÕES

REVISÃO POR
ESTUDO REVERSO

REINÍCIO DA DISCIPLINA

REVISÃO PARCIAL

REVISÃO TUDÃO

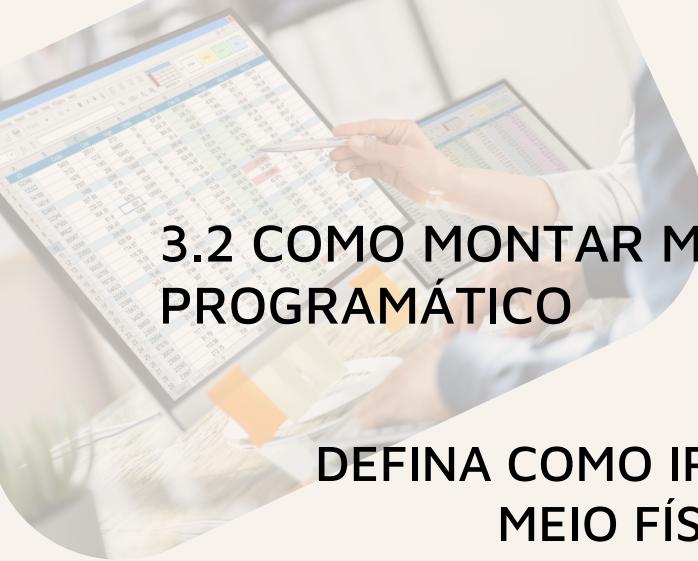
3.1 PLANEJAMENTO DO TEMPO DE ESTUDO

O planejamento do tempo de estudo é uma das etapas mais cruciais para quem deseja se destacar em concursos públicos. Em um cenário em que a concorrência, mais do que nunca, é muito intensa, ter um conteúdo programático e uma meta bem estruturada será o diferencial entre a aprovação e a reprovação.

Um dos primeiros passos para um planejamento eficiente é a definição de metas claras e realistas. É fundamental que o concurseiro saiba exatamente quais são os objetivos que deseja alcançar, como por exemplo, dominar uma determinada disciplina ou resolver um número específico de questões por dia. Essas metas devem ser específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes e temporais, permitindo que o estudante tenha uma visão clara do seu progresso. Além disso, a elaboração de um cronograma semanal ajudará na visualização das atividades programadas e em consequência a procrastinação diminuirá. Esse cronograma deve incluir não apenas as horas de estudo, mas também momentos para revisões e práticas com questões anteriores. A diversificação das atividades é essencial; alternar entre leitura teórica e resolução prática ajuda na fixação do conteúdo e evita a monotonia nos estudos.

Avaliar o tempo disponível: Antes de criar um cronograma, é importante entender quantas horas por dia podem ser dedicadas aos estudos.

Incluir pausas: O cérebro precisa de descanso para assimilar informações; portanto, programar intervalos regulares é vital, aliás, o método pomodoro é um dos melhores nesses casos.



3.2 COMO MONTAR METAS DE ESTUDOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICO

DEFINA COMO IRÁ MONTAR SUA META: MEIO FÍSICO OU DIGITAL

Após decidir a área para qual irá prestar a prova e possuir um edital base (edital anterior ou publicado), subdivida as disciplinas deixando, aproximadamente, **uma hora para cada uma delas**, nas subdivisões deixe linhas para anotar o conteúdo estudado, bem como para o lançamento das páginas lidas, questões resolvidas e percentual de acertos.

META ↗

exemplo:

DISCIPLINA - CONTEÚDO ESTUDADO - N. PÁGINAS LIDAS - QUESTÕES RESOLVIDAS - % ACERTOS

português - ortografia - 22 páginas lidas - 10 - 82%

PESQUISAR EDITAL BASE ANTERIOR OU O NOVO EDITAL PUBLICADO

Copie e cole o edital do concurso anterior almejado ou o edital em vigor e faça um arquivo (word ou pdf), ou ainda, caso prefira, imprima-o e sublinhe em amarelo os conteúdos estudados pela primeira vez, mudando-os de cor todas as vezes que revisar para, facilmente, visualizar seu progresso em cada disciplina.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO ↗

exemplo:

DISCIPLINA: PORTUGUÊS

ortografia - classe de palavras - sintaxe

3.3 SEJA FIEL AO SEU CRONOGRAMA DE ESTUDOS

Ao montar seu cronograma, lembre-se de que ele é a sua principal ferramenta de organização e direção. Portanto, trate cada meta como um compromisso inadiável. Quando você estabelece um plano, ele reflete o tempo e esforço necessários para dominar os conteúdos e realizar revisões. Ao não cumprir as etapas previstas, você compromete a qualidade do aprendizado e, consequentemente, os resultados esperados.



Cumprir cada meta com seriedade significa encarar os momentos de estudo com foco e dedicação. Evite distrações durante os períodos reservados ao estudo e mantenha-se fiel aos horários definidos. É importante lembrar que cada pequeno passo é parte de um processo maior; portanto, mesmo as tarefas que possam parecer menos importantes, como revisar um tema ou resolver questões de um assunto específico, têm impacto direto na sua preparação geral.



emocional

DURANTE A PREPARAÇÃO

4.1 - COMO LIDAR COM A ANSIEDADE DIANTE DOS CONCURSOS PÚBLICOS

A ansiedade é uma resposta natural do corpo diante de situações desafiadoras, como a preparação para concursos públicos, OU SEJA, ela precisa ser sentida. No entanto, quando essa ansiedade se torna excessiva, pode prejudicar o desempenho e a saúde mental do concurseiro. Portanto, desenvolver estratégias eficazes para lidar com essa emoção é fundamental para garantir um processo de estudo produtivo e saudável.

Uma das abordagens mais eficazes para controlar a ansiedade é a prática da *mindfulness*, que envolve estar presente no momento e aceitar os sentimentos sem julgamento. Técnicas de respiração profunda também podem ser extremamente úteis; por exemplo, inspirar lentamente pelo nariz contando até quatro, segurar a respiração por quatro segundos e expirar pela boca contando até seis ajuda a acalmar o sistema nervoso.

Além disso, estabelecer uma rotina de estudos bem definida pode proporcionar uma sensação de controle e segurança. Ao dividir o conteúdo em partes menores e definir metas diárias ou semanais, o estudante consegue visualizar seu progresso e reduzir a sensação de sobrecarga. Essa organização não apenas melhora a eficiência do aprendizado, mas também diminui a incerteza que frequentemente alimenta a ansiedade.

- Exercícios físicos: A prática regular de atividades físicas libera endorfinas, substâncias químicas que promovem sensações de bem-estar e ajudam na redução do estresse;
- Técnicas de visualização: Imaginar-se passando no concurso pode aumentar a confiança e diminuir o medo do fracasso;
- Apoio social: Conversar com amigos ou familiares sobre as preocupações pode aliviar o peso emocional e oferecer novas perspectivas sobre os desafios enfrentados.

4.2 ESTRATÉGIAS PARA MANTER A MOTIVAÇÃO

A motivação é um dos pilares fundamentais para o sucesso na preparação para concursos públicos. Sem ela, mesmo os planos de estudo mais bem elaborados podem se tornar ineficazes. Portanto, desenvolver estratégias que ajudem a manter a motivação ao longo do processo é essencial para garantir um desempenho consistente e produtivo.

A criação de um ambiente de estudo inspirador. Personalizar o espaço com elementos que estimulem a concentração e o foco pode fazer uma grande diferença. Isso pode incluir desde uma decoração agradável até a utilização de músicas instrumentais que favoreçam a concentração. Um ambiente organizado e livre de distrações contribui significativamente para manter o estudante engajado.

Além disso, incorporar momentos de lazer e descanso na rotina de estudos é crucial. O cérebro precisa de pausas regulares para processar as informações aprendidas e evitar o esgotamento mental. Práticas como meditação ou atividades físicas não só ajudam na recuperação da energia, mas também promovem uma melhor saúde mental, essencial durante períodos intensos de preparação.

- Visualização positiva: Imaginar-se alcançando seus objetivos pode aumentar sua confiança e reforçar sua determinação.
- Recompensas: Estabelecer pequenas recompensas após cumprir metas pode ser um incentivo poderoso para manter-se motivado.

Por fim, refletir sobre as razões pessoais que levaram à escolha do concurso pode reavivar a paixão pelo objetivo final. Lembrar-se do impacto positivo que essa conquista terá na vida pessoal e profissional serve como combustível nos momentos desafiadores da jornada. Com essas estratégias em mente, os concursados estarão mais bem preparados para enfrentar os altos e baixos da preparação com resiliência e entusiasmo.

4.3 PRÁTICAS DE RELAXAMENTO E CONCENTRAÇÃO

O controle emocional é um aspecto crucial na preparação para concursos públicos e algumas práticas de relaxamento e concentração desempenham um papel fundamental nesse processo. A capacidade de manter a calma e o foco em meio à pressão pode ser a diferença entre o sucesso e o fracasso. Portanto, integrar técnicas que promovam o relaxamento mental e físico é essencial para otimizar o desempenho durante os estudos.

Uma das práticas mais eficazes é o **SILENCIO/meditação**, que ajuda a acalmar a mente e reduzir a ansiedade. Dedicar alguns minutos diariamente para **FICAR EM SILENCIO**, esvaziar sua mente e meditar, pode melhorar significativamente a clareza mental e aumentar a capacidade de concentração.

Além da meditação, existem algumas coisinhas que podemos usar no nosso dia-a-dia que facilitarão nossas horas líquidas.

BLOQUINHO DA ANSIEDADE: transferir para o papel qualquer responsabilidade que apareça enquanto está estudando - sensação ok irei resolver depois;

RUÍDO BRANCO: utilização de ruído branco em fones de ouvido ou em som ambiente para diminuir as distrações constantes do dia-a-dia;

DEIXAR ARRUMADA A MESA UM DIA ANTES: arrume sua mesa, irá parecer "menos" difícil você iniciar com tudo prontinho a espera;

PAUSAS PROGRAMADAS (MÉTODO POMODORO): intercalar momentos de descanso com períodos intensos de estudo ajuda na recuperação mental. Por exemplo, estudar 60 minutos e pausar 10 antes de iniciar a próxima disciplina.



O5 Autoavaliação e dicas práticas para aplicar aos estudos

5.1 REFLEXÕES SOBRE HÁBITOS PESSOAIS

Concurso Público é uma das caminhadas mais longas e cansativas que existem atualmente e, portanto, realmente se pergunte se você está disposto a encarar isso com seriedade, ou apenas, fingir que está no processo E DELE NUNCA SAIR...

A consciência sobre os próprios hábitos permite identificar padrões que podem estar prejudicando o desempenho e, assim, possibilitar ajustes significativos na estratégia de estudo. **Você realmente coloca o estudo em primeiro lugar na sua vida ou estuda SOMENTE quando SOBRA tempo???**

Um aspecto importante a ser considerado é a gestão do tempo. Muitos concurseiros subestimam o impacto que uma boa organização temporal pode ter. É comum ver concurseiros dedicando horas excessivas a conteúdos sem um planejamento adequado, resultando em fadiga e desmotivação, além disso pessoas que não conseguem equilibrar o social com a rotina de concursos são mais propícias a sentimentos de frustração ou estagnação.

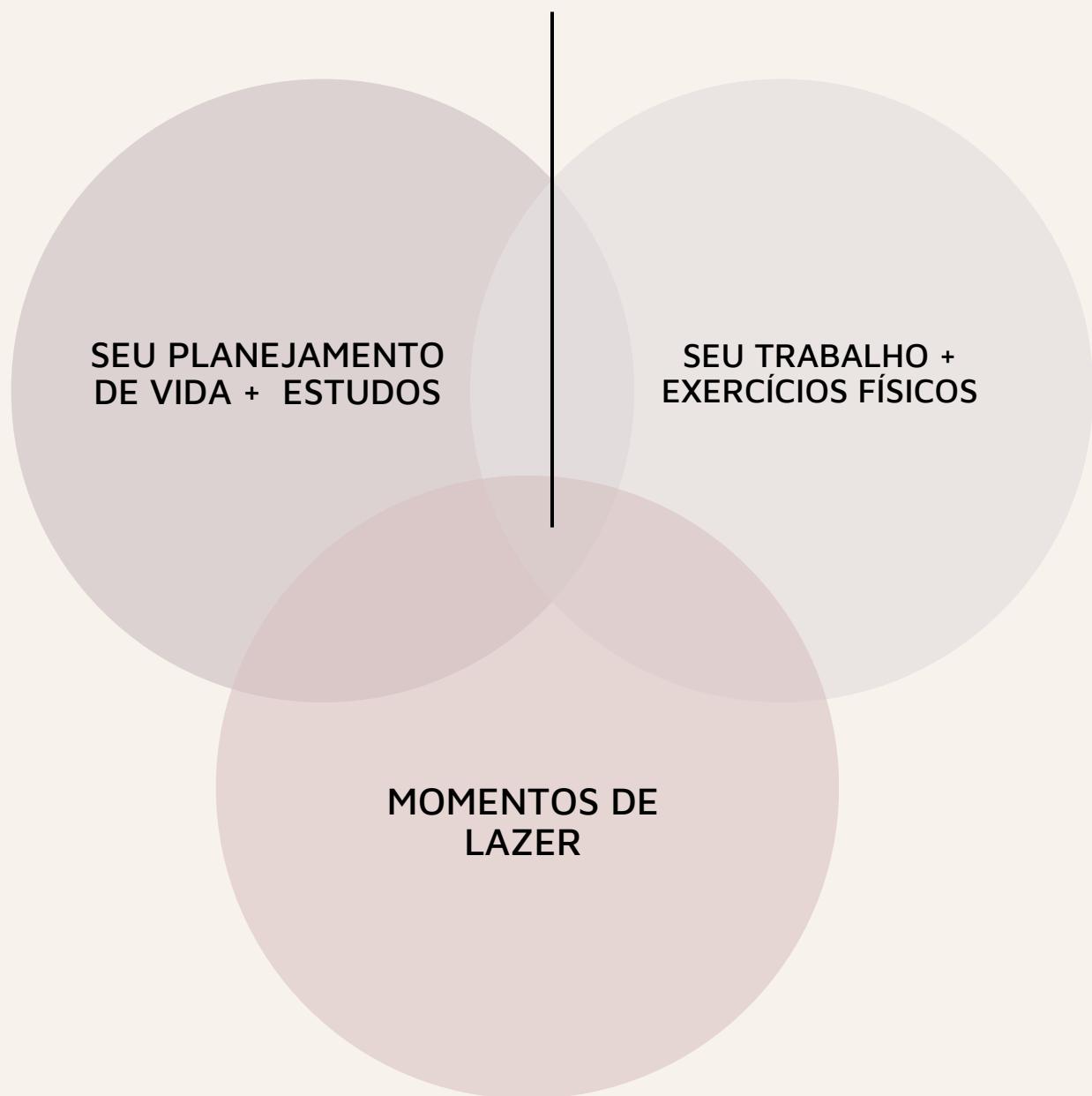
Trate você e seu plano como prioridade que horas líquidas irão surgir, eu garanto!

Aprenda a dizer: - "não" preciso estudar: isso vai virar o jogo!!!



Hábitos para uma rotina sustentável de estudos

COMPROMISSOS E VONTADES DE TERCEIROS =
LIMITAR O SOCIAL



5.2 ESTRATÉGIAS PARA MANTER A MOTIVAÇÃO

A motivação é um dos pilares fundamentais para o sucesso na preparação para concursos públicos. Sem ela, mesmo os planos de estudo mais bem elaborados podem se tornar ineficazes. Portanto, desenvolver estratégias que ajudem a manter a motivação ao longo do processo é essencial para garantir um desempenho consistente e produtivo.

A criação de um ambiente de estudo inspirador. Personalizar o espaço com elementos que estimulem a concentração e o foco pode fazer uma grande diferença. Isso pode incluir desde uma decoração agradável até a utilização de músicas instrumentais que favoreçam a concentração. Um ambiente organizado e livre de distrações contribui significativamente para manter a serenidade nos estudos.

Além disso, incorporar momentos de lazer e descanso na rotina de estudos é crucial. O cérebro precisa de pausas regulares para processar as informações aprendidas e evitar o esgotamento mental. Práticas como meditação ou atividades físicas não só ajudam na recuperação da energia, mas também promovem uma melhor saúde mental, essencial durante períodos intensos de preparação.

A visualização positiva, ou seja, imaginar-se alcançando seus objetivos também pode aumentar sua confiança e reforçar sua determinação.

A utilização de recompensas, como por exemplo, estabelecer pequenas recompensas após cumprir metas é um incentivo poderoso para manter-se motivado.

Por fim, refletir sobre as razões pessoais que levaram à escolha de se tornar um concurseiro pode reavivar a paixão pelo objetivo final. Lembrar-se do impacto positivo que essa conquista terá na vida pessoal e profissional também serve como combustível nos momentos desafiadores da jornada.

Com essas estratégias em mente, os concurseiros estarão mais bem preparados para enfrentar os altos e baixos da preparação com resiliência e entusiasmo.

5.3 BUSQUE PESSOAS COM O MESMO OBJETIVO

Estudar para concursos é um caminho solitário e desafiador, mas você não precisa enfrentar essa jornada sozinho. A aprovação exige disciplina, constância e resiliência, mas tudo isso se torna muito mais leve, produtivo e feliz quando você está cercado por pessoas que têm o mesmo objetivo e compartilham das mesmas dificuldades e desafios que você.

Parece que tudo na vida vai contra quem quer estudar é um amigo que convida para sair, é a família cobrando presença em todos os eventos familiares, são os eventos que surgem em cima da hora e, realmente, muitas vezes parece que estamos deslocados. Nesse sentido, quando você estuda sozinho, é fácil se perder, desanimar ou até mesmo duvidar da própria capacidade, seguindo o caminho da massa - o mais fácil.

Já quando você faz parte de um grupo de pessoas comprometidas com a mesma meta, sua motivação cresce, sua aprendizagem se acelera e suas chances de aprovação aumentam consideravelmente, pois mesmo que em silêncio essa pessoas estão se mutuo-apoiando, então: salinha de estudos urgente!



CONCURSEIRO IMPARÁVEL

Concuseiro imparável: aquele que não desiste, mantém a determinação inabalável, organiza seus estudos, entende o propósito e sabe que vai alcançar seus resultados, custe o que custar.

01

Não
desiste

Você vai reprovar, vai ir mal nas provas, vai se arrepender, vai quebrar a cara, vai precisar explicar mil vezes para sua família que - não deu certo, mas está perto...

02

Determinação
inabalável

Você pode até sofrer, mas se mantém firme no propósito, pensando sempre em um plano B e determinado a melhorar de vida...

03

Organize
os estudos

Você senta na segunda-feira já sabendo o que precisa estudar, evitando sofrimento desnecessário ou procrastinação...

04

Entenda seu
propósito

Você sabe o porquê está se submetendo ao processo doloroso e sabe que não é para sempre!

05

Resultados

Você vai lutar até seus resultados começarem a chegar e, acredite, eles chegarão!!!

06

Seja um concurseiro imparável

6.1 QUEM É UM CONCURSEIRO IMPARÁVEL

O concurseiro imparável não é apenas aquele que sonha com a aprovação, mas sim quem faz dela uma meta inegociável. Ele entende que o caminho dos concursos não é fácil, mas também sabe que a persistência é a chave para transformar desafios em conquistas.

Determinada e disciplinada, essa pessoa não desiste diante das dificuldades. Pelo contrário, cada obstáculo é visto como um degrau a mais rumo ao objetivo. Sua mentalidade é blindada contra o desânimo, e sua força de vontade não se abala diante de reprovações, cansaço ou opiniões negativas.

A organização é sua aliada. O concurseiro imparável planeja seus estudos com estratégia, gerencia o tempo de forma eficaz e foca no que realmente importa. Ele sabe que estudar sem método é como caminhar sem destino – por isso, estrutura seu cronograma, revisa constantemente e pratica até a exaustão.

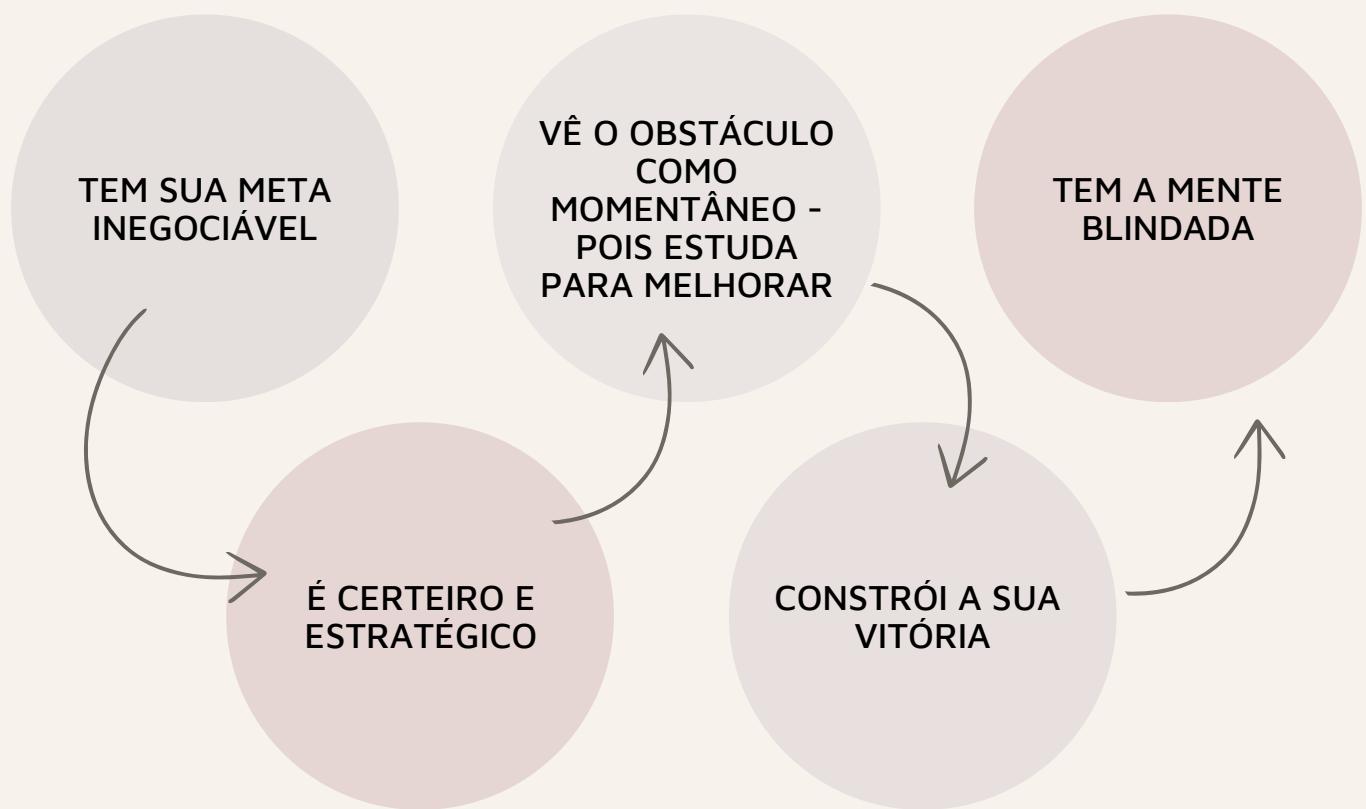
Mais do que um desejo, ele entende seu propósito. Sabe que a aprovação não é apenas um número em uma lista, mas sim a realização de um projeto de vida. Esse propósito é o combustível que o mantém firme, independentemente da quantidade de tentativas necessárias.

E, acima de tudo, o concurseiro imparável tem plena convicção de que vai alcançar seus resultados, custe o que custar. Ele não espera a motivação bater à porta, pois age mesmo sem vontade. Não se compara com os outros, pois entende que sua única competição é consigo mesmo.

Enquanto muitos desistem pelo caminho, ele segue. E quando menos esperam, lá está ele: aprovado.

Porque o concurseiro imparável não sonha apenas com a vitória. Ele a constrói.

MENTALIDADE DE UM CONCURSEIRO IMPARÁVEL



6.2 CONCURSEIRO IMPARÁVEL NÃO DESISTE NAS PRIMEIRAS QUEDAS

Começar a jornada dos concursos é fácil, mas permanecer firme quando os desafios aparecem é o que separa os aprovados daqueles que desistem pelo caminho. Muitos concursaços começam cheios de motivação, mas ao enfrentar a primeira dificuldade – um conteúdo mais complexo, uma reprovação ou a sensação de estar atrasado – pensam em desistir.

Mas a verdade é simples: quem desiste nas primeiras metas nunca verá o sabor da aprovação. O caminho é árduo, mas cada esforço conta. A persistência é a chave para transformar o impossível em inevitável.

No entanto, caso seguir sozinho torne essa caminhada mais difícil é aqui que entra a importância de ter alguém ao seu lado para orientar, corrigir os erros, ajudar a manter o foco até mesmo dar aquele puxão de orelha quando preciso for.

Ter um planejamento estruturado e um apoio confiável faz toda a diferença entre continuar avançando ou desistir antes de ver os resultados.

Se você sente que está lutando sozinho ou que precisa de um direcionamento para vencer essa fase, meu acompanhamento de estudos pode te ajudar. Juntos, podemos organizar seus estudos, ajustar suas estratégias e manter no caminho até a sua aprovação.

6.3 CONCURSEIRO IMPARÁVEL SE COMPROMETE COM O PROPÓSITO

O concurseiro imparável não sonha apenas com a aprovação – ele se **compromete** com ela. Ele entende que estudar para concursos não é um desafio passageiro, mas sim um propósito de vida, algo que exige dedicação, disciplina e, acima de tudo, persistência.

Enquanto muitos começam cheios de motivação e desistem diante das primeiras dificuldades, o concurseiro imparável permanece firme. Ele sabe que o sucesso não vem do acaso, **mas da constância**. Estuda todos os dias, mesmo quando o cansaço bate, mesmo quando as reprovações parecem desanimadoras ou quando é criticado por alguém. Porque ele tem algo que vai além do simples desejo: ele tem um compromisso **inegociável com seu futuro**.

Ele não vê os obstáculos como barreiras intransponíveis, mas sim como aprendizados. Cada questão errada é uma oportunidade de melhorar, cada prova mal-sucedida é um degrau a mais rumo à vitória. Ele ajusta sua estratégia, melhora seu desempenho e segue em frente, sem jamais perder de vista o seu objetivo.

O concurseiro imparável não espera por motivação. Ele sabe que a disciplina supera qualquer desânimo. Ele organiza seus estudos com inteligência, segue um método eficiente e entende que cada hora dedicada hoje é um passo mais perto da realização dos seus sonhos.

E ele persiste. Até quando? Até conseguir. Porque desistir não é uma opção para quem sabe aonde quer chegar. A aprovação pode demorar, mas ela será apenas uma consequência de sua determinação.

E quando esse dia chegar, ele não será apenas um aprovado. Será a prova viva de que a persistência vence o impossível.

QUAL É O MEU PROPÓSITO

DEIXE AQUI O REGISTRO DO SEU PROPÓSITO

TORNE-SE UM CONCURSEIRO IMPARÁVEL!

Caso precise de ajuda com essa missão, já sabe com quem contar. ✨

O método estudasina foi criado justamente para acompanhar você de perto - por três meses, com metas semanais, organização prática e estratégias que transformam estudo em resultado. Não é sobre estudar mais, mas sim estudar melhor, com foco, clareza e disciplina.

Seja para montar seu cronograma, revisar de forma inteligente ou manter a motivação nos dias difíceis, estarei ao seu lado para garantir que você não desista até conquistar a sua aprovação.

Porque concurseiro imparável não nasce pronto: ele é treinado, guiado e persistente. 📚

@estudasina



SINARA F. KOCHENBORGER



NOMEAÇÕES: 1ºPREFCB; 6ºPREFRED, 61ºCNU; 62ºPCSP.



APROV.REC: 3ºCMTP; 15ºTJSC-OJ; TJRS-OJ; MPRS TEC+ ANAL; PGERS.



ORGANIZO SUAS METAS DE ESTUDOS!



Quero Entrar na Mentoría



WhatsApp



Instagram



Salinha de Estudos