

# CICLO *eara*

O PROCESSO DA APROVAÇÃO



ESTUDO . APLICAÇÃO . REVISÃO . ADAPTAÇÃO

Fernando Mesquita

3<sup>a</sup> edição



*Para Gabriela, sem a qual nada  
seria possível, e para a Olívia,  
sem a qual a vida não seria tão  
bonita.*

## **Ilustrações**

Nilson Gomes

## **Diagramação e Projeto Gráfico**

Pedro Lima

## SOBRE O AUTOR

**Fernando Mesquita** é um pisciano de mais de 30 anos, casado e pai da Olívia e de 4 cachorros sem raça, mas com mais raça do que muitos detentores de pedigree.

Em 2003, foi aprovado em seu primeiro concurso público e partiu em sua jornada como empregado público. As coisas foram mudando. Foi fotógrafo profissional, morou no exterior, trabalhou com design, música, livros, mentoria e hoje faz um pouco de tudo, e é servidor público nas horas vagas.

Foi aprovado em 14 concursos públicos nos últimos 15 anos – federais e estaduais, de nível médio e superior, militares e civis. Passou a estudar como estudamos e como aprendemos melhor desde essa época.

Fala de si próprio na 3<sup>a</sup> pessoa, mas foi considerado inofensivo para o trato público.

Em 2014, escreveu o livro *Sucesso nos Concursos de A a Z*, uma coletânea de artigos sobre os principais temas dos concursos públicos. Em seguida, publicou a primeira edição do livro que você está lendo, que viria a se tornar um *best seller* na área de preparação para concursos.

Escreve no **Blog do Fernando Mesquita**, te convida a **assinar gratuitamente a newsletter**<sup>1</sup> e participar de nossa conversa, onde falamos desde ciências até a morte e o futuro, passando por aprendizado, resiliência, consistência, provas e concursos públicos.

Além disso, tem hoje o maior canal de preparação para concursos públicos do País ([youtube.com/fernandofmg](https://youtube.com/fernandofmg)), onde você pode encontrar conteúdos que complementam o que vamos ver nestas próximas páginas.

## AGRADECIMENTOS

Escrever um livro é sempre uma atividade fenomenal, e pretendo dedicar a vida a isso.

Minha mãe merece um comentário especial, pois sem ela eu não teria sido carinhosamente estimulado a estudar, odiando, e não procuraria formas de fazer isso mais eficientemente. O amor que sinto pelo estudo hoje deve-se a ela.

Agradeço aos meus leitores, auditores do YouTube, seguidores do Instagram e do Facebook, contratantes, parceiros e amigos angariados dentro e fora deste mundo, que todos os dias contribuem para o aprimoramento dos conteúdos aqui trabalhados. Os livros são escritos para você e pensando em você.

Obrigado pelo apoio e pela constante colaboração.

## PREFÁCIO À TERCEIRA EDIÇÃO

A escrita de um livro é sempre um evento muito importante. Um livro é algo perene, que transcende o ser humano e o faz acreditar que haverá um espaço para si depois que partirmos deste mundo.

O livro sobre o Ciclo EARA foi a realização de um grande projeto pessoal, em que pude não só expor o método que ajudaria milhares de pessoas a superarem algumas dificuldades nos estudos, bem como divulgar a minha visão sobre a simplicidade (mas não facilidade) que a preparação para provas e concursos pode ter.

Desde que a primeira edição deste livro foi lançada, em 2014, muitas coisas aconteceram. Lancei um canal do YouTube que se tornou o maior do país no tema preparação para provas e concursos. Fiz dezenas de palestras e lancei cursos que, até o momento, agregam milhares de alunos no Brasil e no exterior.

Isso me foi possível por ter estado em constante contato com você, que se dedica a aprender todos os dias. Meu público é composto por pessoas que querem se dedicar a aprender mais, que querem dar os próximos passos nos estudos, que querem crescer e encontrar o caminho da aprovação.

O que percebi desde a primeira edição é que houve um pequeno engano no meu posicionamento do livro. Esta obra não se refere apenas às pessoas que querem estudar para concursos públicos comuns (embora, por ser meu foco imediato, eu tenha optado por abraçar esse público de forma mais ostensiva), mas sim a todas as pessoas que pretendem estudar para provas - vestibulandos, concursandos, médicos candidatos às provas de residência, futuros bacharéis em Direito candidatos à prova da OAB, profissionais que vão se preparar para provas, universitários que precisam melhorar sua capacidade de absorção e sua velocidade de estudos, estudantes de ensino médio que querem se destacar em suas classes.

Este livro é também resultado de um grande esforço para a divulgação da aprendizagem acelerada (termo que não criei, mas que certamente ajudei muito a popularizar na “internetosfera” nos últimos anos). Aprendizagem acelerada trata de usar recursos comportamentais e cognitivos, técnicas e estratégias de distribuição do tempo, de construção e de revisão de materiais em prol de uma absorção mais rápida das matérias pretendidas do que a média das pessoas é capaz, bem como do aumento da capacidade de expressão desse conhecimento. Quando falamos de preparação para provas, em geral, temos um tempo definido (1 semana, 1 mês, 1 ano) para aprender determinados conteúdos que serão exigidos em uma avaliação formal. A finalidade deste livro é te mostrar, de forma prática e direcionada, como entender, absorver e expressar o conteúdo da forma mais clara e no menor tempo possível.

Esta **terceira edição**, além de uma larga revisão da anterior, traz novos conhecimentos e novas formas de ver os estudos. Foram centenas de estudos de caso que pude presenciar sobre a aplicação do Ciclo EARA na vida cotidiana das pessoas, e algumas dessas situações foram incorporadas direta ou indiretamente ao texto. Formas diferentes de viver o Ciclo e de aplicá-lo que, muitas vezes, são mais orgânicas do que a aplicação “seca” do método. É o método transportado para a vida real, talhado pelos milhares de leitores da obra.

Muito aconteceu desde o primeiro lançamento deste livro, o frio na barriga e a possibilidade de quem ninguém o lesse. Pelo contrário, a obra foi um sucesso em todos os aspectos, e fico extasiado por você poder fazer parte desse movimento de transformação da preparação para concursos que estamos vivenciando.

**Sucesso e bons estudos.**

**Brasília, maio de 2019**

## SUGESTÃO DE LEITURA

**Este livro tem um objetivo claro: te mostrar uma forma melhor de estudar para provas e concursos.** É interessante que você pense nele como um manual, uma coletânea de boas práticas integradas que vão te guiar por um caminho de desenvolvimento e de conhecimento que seria difícil de trilhar por conta própria.

Por isso, minha sugestão para você é que você leia o livro na ordem em que ele foi escrito. Isso vai te ajudar a ter uma visão global do método. Espero ter criado um texto simples, fácil, quase como um bate-papo sobre essa atividade que pode e vai mudar nossas vidas.

**LEIA AS NOTAS DE RODAPÉ.** Embora elas não sejam obrigatórias para a compreensão do texto, boa parte da experiência que acumulei nos últimos anos fazendo provas, instruindo e orientando candidatos a provas e concursos públicos está lá. Muitas delas são sobre as referências teóricas do conteúdo, mas há também observações que podem te salvar meses ou anos de estudos. Optei por não isolá-las ao final de cada capítulo ou do livro, para que possam ser consumidas imediatamente.

**FAÇA ANOTAÇÕES.** Anote o que te incomoda, o que te causa curiosidade, o que te faz pensar diferente, o que vai contra suas crenças sobre estudos e aprendizagem. Questione e escreva suas perguntas. Tudo isso tem a ver com a leitura crítica que você vai desenvolver e com as respostas que você vai buscar após a primeira leitura.

**SABOREIE O TEXTO.** Algumas passagens vão exigir reflexão. Reflexões sobre as razões por que você não faz algo (será que você tem medo do sucesso? Será que você não sabe por onde começar?), imagine formas de superar as dificuldades atuais, permita que esse conteúdo se assente na sua mente.

**VOLTE AOS PONTOS QUE TE CAUSARAM DÚVIDAS.** Após finalizar a leitura, tire um tempo para reler as passagens que não ficaram claras,

aprofundar a metodologia e cobrir as lacunas.

**CRIE UMA “LISTA DE LEMBRETES”.** O que você precisa fazer todos os dias? Resolver questões, revisar, procurar testar novas práticas? O que estará no seu calendário nos próximos 30 a 60 dias?

**REVISE PERIODICAMENTE SUAS ANOTAÇÕES.** Sem que percebamos, nosso cérebro vai nos pregando peças e nos fazendo acreditar que lemos coisas que não lemos ou que estamos fazendo o que deveríamos fazer quando, na verdade, não estamos. Estar sempre em contato com essas anotações, feitas no momento da leitura, nos ajuda a mitigar esse efeito.

**COMPARTILHE O QUE VOCÊ APRENDEU.** Após ler e entender este texto, você terá condições de ajudar pessoas a estudar melhor e a aprender melhor. Compartilhe seu conhecimento com quem estiver disposto a te ouvir. Aprende muito melhor quem ensina, e você ainda faz um mundo melhor.

**COLOQUE EM PRÁTICA O QUE VOCÊ APRENDER.** “Saber e não fazer é o mesmo que não saber”, como diz um velho ditado. Ler este livro e conhecer técnicas pode te trazer conforto psicológico, mas não fará nada além disso se você não colocar em prática, testar e fixar cada conceito estudado. Só a prática vai mudar seus estudos e sua vida.





## **SUMÁRIO**

<b>SOBRE O AUTOR</b>	<b>5</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>6</b>
<b>PREFÁCIO</b>	<b>7</b>
<b>SUGESTÃO DE LEITURA</b>	<b>9</b>
<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>18</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>24</b>
CONHECENDO O CICLO	26
BREVE EXPLICAÇÃO SOBRE ETAPAS DE ESTUDOS	29
SOBRE SESSÕES DE ESTUDOS	33
<i>Sessões de estudos x Ciclo EARA</i>	35
<b>ATIVIDADE SUGERIDA</b>	<b>37</b>

<b>ESTUDOS</b>	<b>38</b>
O PLANEJAMENTO	39
CARGA HORÁRIA E DISTRIBUIÇÃO DE CONTEÚDOS	41
QUANTO DEVO ESTUDAR POR DIA?	45
• Quanto tempo devo estudar?	45
• A importância de atuar segundo a dificuldade	56
O PROBLEMA DA MUDANÇA DE ÁREA	62
O ESTUDO PROPRIAMENTE DITO	70
A IMPORTÂNCIA DO AMBIENTE	70
• Estudar ouvindo música é bom?	72
• Qual o melhor horário para se estudar?	73
• Para dormir melhor	74
• Diferenciação de circunstâncias - estudo x aplicação	75
ASSISTINDO AULAS	76
SOBRE A CRIAÇÃO DAS PRÓPRIAS QUESTÕES	79
• Como criar questões?	81
LEITURA	86
CONCENTRAÇÃO	91
RECUPERAÇÃO ATIVA	94
TIPOS DE MATERIAIS DE ESTUDOS	96
• A Base	97
• A Revisão	97
• Aplicação	100
CICLO DE VIDA DOS MATERIAIS	101
A CONSTRUÇÃO CONCOMITANTE DO MATERIAL DE REVISÃO	102
COMO DESCOBRIR O QUE FUNCIONA COM VOCÊ	103
ATIVIDADES SUGERIDAS	105

<b>APLICAÇÃO</b>	<b>106</b>
A IMPORTÂNCIA DA APLICAÇÃO	107
QUANTAS QUESTÕES PRECISO RESOLVER?	110
A RELAÇÃO APLICAÇÃO-REVISÃO	115
FORMAS DE APLICAÇÃO	121
• A aplicação com a resolução de questões objetivas	121
• Onde encontrar questões	122
• Como aproveitar as questões e reflexões gerais	123
• Aplicação com a resposta a itens discursivos	139
• O que fazer com a solução da Resolução Cientista?	143
QUESTÕES ELABORADAS POR PROFESSORES	143
O APRENDIZADO ASSOCIADO	145
• Comparação exercícios-prova	146
QUANTO PRECISO ACERTAR PARA PASSAR?	149
ATIVIDADES SUGERIDAS	151
<b>REVISÃO</b>	<b>154</b>
COMO REVISAR?	161
RESUMOS	161
MAPAS MENTAIS	164
• Como utilizar os mapas?	169
• Perguntas comuns sobre os mapas mentais	170
A ADAPTAÇÃO DA REVISÃO	172
MOMENTOS DA REVISÃO	173
QUAL O MATERIAL IDEAL?	174
O QUE DEVE ESTAR NO SEU MATERIAL DE REVISÃO?	174
COMO FAZER A REVISÃO DE CONTEÚDOS VENCIDOS?	175
MAPAS MENTAIS OU RESUMOS?	175
POSSO COMPRAR MATERIAL DE REVISÃO?	175
CONCLUSÃO	176
ATIVIDADES SUGERIDAS	177

<b>ADAPTAÇÃO</b>	<b>178</b>
O QUE É A ADAPTAÇÃO?	179
REGISTROS	179
PRECISO REGISTRAR TUDO E SEMPRE?	181
QUANTIDADE É MAIS IMPORTANTE QUE QUALIDADE?	182
REGISTROS SUGERIDOS	183
• Registros das sessões de estudos	184
• Registros das questões resolvidas	184
• Registro dos simulados resolvidos	185
AVALIAÇÃO DOS REGISTROS	186
COMO USAR O CICLO EARA EM CADA SESSÃO DE ESTUDOS	188
<b>CONCLUSÃO</b>	<b>190</b>
BIBLIOGRAFIA	195



# Apresentação

Imagine que você tenha caído de paraquedas no mundo dos estudos para concursos públicos.

Você já ouviu expressões soltas (“ciclo de estudos”; “horas líquidas”, “bancas”, “fator de correção”) e, com o tempo, isso até começou a fazer sentido.

Mas algumas coisas parecem nunca fazer sentido.

Você se pergunta: “Qual a melhor forma de estudar?”, porque muitos candidatos, especialmente aqueles que já têm algum tempo de estrada, vivem falando sobre isso. Essa pergunta tem variações, mas todas essencialmente significam a mesma coisa. Significam, na práticas, perguntar: “quantas horas você estuda por dia?”; “é melhor fazer resumos ou mapas mentais?”; “é melhor ler doutrina ou ‘lei seca?’”. Essas dúvidas são comuns aos estudantes sérios, e precisam ser respondidas adequadamente.

Alguns preferem resumos, outros fazem mapas mentais, alguns só fazem exercícios. Alguns preferem somente ler. Vários usam “técnicas” mirabolantes que têm desde nomes criados por autores obscuros ou usam algumas técnicas consagradas pelo tempo.

O problema disso tudo é que a maior parte dessa conversa vive apenas no campo das especulação. Infelizmente, histórias de sucesso de exceções são usadas como a regra, levadas ao pé da letra como uma boa forma ou até a melhor forma de fazer algo. Em um depoimento, a maioria de nós não separa ocasião, acaso e sorte de práticas reproduzíveis. Em geral, os resultados (nossos e dos outros) não são controlados, são dispersos e incomparáveis, o que torna difícil saber o que realmente funciona.

### **Mas e se você tivesse um sistema?**

E se você tivesse um método que fosse flexível o suficiente para abranger suas preferências, mas eficaz o suficiente para garantir uma evolução mensurável na sua rotina?

E se você soubesse não só o quanto estudar agora, mas como saber se está evoluindo, se está “passando de fase”, se está subindo a ladeira – e o que fazer quando chegar mais alto?

### **Este é o início da sua subida.**

Ao longo do acompanhamento de milhares de alunos, candidatos a provas e a concursos públicos, percebi que havia quatro atividades essenciais para aprendermos rapidamente, praticarmos o aprendizado para acertar as questões da prova e reter o conteúdo.

Foi um sistema que, arcaicamente, usei nos meus estudos, para passar nas provas em que passei, e que também é utilizado de uma forma ou de outra por candidatos a provas e concursos aprovados nos melhores certames.

A ideia não é ser algo revolucionário, pelo contrário. A chave aqui é a simplicidade. A intenção não é reinventar a roda. Inclusive, espero que o processo pelo qual você vai passar seja semelhante ao meu: uma vez que você veja o Ciclo em atuação e comece a aplicá-lo à sua vida, você não consiga mais estudar de outra forma, tal a naturalidade de sua incorporação à nossa preparação. São as atividades essenciais do ciclo:

- **Estudos;**
- **Aplicação;**
- **Revisão;**
- **Adaptação.**

**O método de que trataremos nas próximas páginas dedica-se a apresentar uma alternativa para todos os problemas de estudos que encontramos ao longo da vida.**

Entre o nascimento e a aposentadoria de um profissional de nível superior, podemos esperar pelo menos entre 20 a 25 anos de estudos (somando-se educação fundamental, média, superior, pós-

graduação, cursos profissionais e reciclagens). Isso tudo, na maior parte das vezes, sem nenhuma instrução formal sobre os estudos em si, sobre a forma de estudar.

Imagine passar 25 anos fazendo algo sem saber ao certo o que se está fazendo. Essa é uma situação que muitas pessoas vivem. O livro que você tem nas mãos foi um processo de construção gradual ao longo dos anos, é o refinamento de uma série de ideias que simplificam a essência do que precisamos para um estudo consistente para provas, concursos públicos e para a vida.

O Ciclo EARA foi apresentado no meu livro anterior - *Sucesso nos Concursos de A a Z*. De um capítulo, foi transformado em material autônomo, e pretendo apresentar a estrutura que utilizei (e utilizo) durante os estudos e que recomendei, com sucesso, a tantos alunos e colegas que me procuraram ao longo dos anos para sugestões sobre comportamentos de estudos.

Como de costume, ao falarmos de um tópico tão amplo, um assunto puxa o outro e, às vezes, é difícil ser estritamente objetivo (embora eu realmente tenha tentado), porque quero que você perceba as inter-relações de cada ponto e como você pode fazer para transformá-los em ferramentas para sua aprovação.

Conforme o processo de escrita foi avançando, percebi que comecei a tocar em muitos pontos que os candidatos sentiam falta na leitura de outros livros. Aprofundamos a questão dos estudos, da revisão, dos exercícios, mostrando **como, quanto e quando fazer**. É quase uma planta baixa do “plano de fuga” da vida de candidato para a vida de aprovado nas provas que você busca.

Escrever é um sonho antigo, que estou definitivamente vivendo. A publicação do livro anterior foi um momento incrível, e percebi que ainda há muito terreno a ser explorado, principalmente quando se trata de estudos, de aprendizado, de resiliência e de consistência.

Em um grande projeto há muitas variáveis e seria inocente de minha

parte tentar abordar tudo em apenas um volume. Por conta disso, foram nascendo outras obras, que serão apresentadas a você com o tempo.

Espero que a leitura seja agradável e produtiva. E espero que você coloque em prática o que trabalhamos aqui. Mais importante do que ler (o que já é um grande passo, meus parabéns), aplicar o conhecimento adquirido é o que de fato faz diferença para sua aprovação.

Obrigado pela confiança.

**FERNANDO MESQUITA**  
*blogdofernandomesquita.com.br*



# *Introdução*

A ideia deste livro é ser técnico - no sentido de te mostrar o passo a passo de uma estratégia para estudos que funciona. **Aqui, abordamos um sistema que vai fazer muita diferença na sua preparação.**

Esse sistema funciona não só comigo (após 14 aprovações em concursos públicos) como com milhares de alunos e leitores que, aplicando esse conhecimento, conseguiram obter o desempenho desejado e a aprovação nos concursos pretendidos.

Em outros tantos casos, essas pessoas conseguiram melhorar ainda mais os resultados que vinham obtendo, logrando aprovações em melhores condições.

O Ciclo EARA, que apresento abaixo, é um acrônimo para **Estudo, Aplicação, Revisão e Adaptação**.

Cada capítulo deste livro será dedicado a uma dessas etapas. O objetivo é apresentar o conteúdo de forma suficiente para que ele seja entendido e aplicado com facilidade.

Duas informações são importantes para balizarmos os conteúdos que serão vistos até o final do livro:

1. **Este livro foi baseado na prática e em pesquisas.** Embora nem sempre as fontes sejam citadas, pouco do que está aqui não tem base em alguma pesquisa científica que corrobore o que apresento. Não pretendo mostrar apenas a minha história, o que funcionou comigo (embora isso seja usado de pano de fundo para contextualizar), mas aquilo que observei que funciona e que constatei por meio de estudos sobre estudos que seria seguro dizer que funciona com a maioria de nós;
2. **Muitos dos conceitos e ideias discutidos aqui são estatisticamente relevantes, o que significa que funcionarão com a maioria das pessoas.** É difícil pensar em algo que funcione com todos, então é importante que

você coloque as noções aqui apresentadas em perspectiva e se lembre que, embora haja exceções, isso não desqualifica a prática aqui apresentada para a maioria dos candidatos.

## CONHECENDO O CICLO

Se você nunca teve contato com ele, este é o Ciclo EARA:



E o que significa cada etapa dele?



**ESTUDO - É A FASE DA ABSORÇÃO OU DO APROFUNDAMENTO DO CONTEÚDO**, seja a primeira, seja a enésima vez que você está lidando com ele. Alguns pontos e certas disciplinas precisam ser estudadas mais de uma vez para que tenhamos clareza do que o assunto se trata, e cada oportunidade dessas, cujo objetivo é ter contato ou esclarecer pontos, chamamos de estudos. **Envolve duas atividades essenciais: entender e aprender.** Entender refere-se a não ter dúvidas em relação ao que foi visto. Aprender refere-se a efetivamente absorver o que foi visto. Pode servir, também, para aprofundar um conteúdo estudado anteriormente. Em um cenário ideal, não seria necessário reestudar um conteúdo, mas algumas vezes será preciso. O estudo, então, relaciona-se com **aprendizado/absorção inicial e aprofundamento teórico - quando necessário.**

**APLICAÇÃO - É O ESTUDO COLOCADO EM PRÁTICA.** É um dos pilares da preparação. Se você não pratica, não sabe como está seu conhecimento. Essa Aplicação pode ser feita de diversas formas: redações, resolução de questões objetivas ou discursivas, sustentações orais, aulas, qualquer atividade que force você a expressar o que sabe e que será cobrado em prova. Por uma questão de praticidade, abordaremos principalmente a resolução de questões objetivas e discursivas. **O objetivo da fase de Aplicação é testar seus conhecimentos, entrar em contato com a linguagem e com os padrões de cobrança da banca e aumentar a retenção e a clareza do conteúdo estudado.**

**REVISÃO** - Como o próprio nome diz, é “rever” os estudos – **Estudo sem revisão não é estudo.** Afinal, de nada adianta estudar, mas não se lembrar do que estudou. Certamente, uma das atividades mais negligenciadas pelos candidatos. Vamos falar sobre como a revisão pode potencializar o aproveitamento do tempo. As revisões têm metodologias e ferramentas próprias, que podem ser seguidas para potencializar o resultado desejado: **a fixação do conteúdo e a redução do seu tempo de recuperação.**

**ADAPTAÇÃO** - Final e reinício do Ciclo – uma vez que todas as

demais etapas tenham sido concluídas, o candidato registra as informações mais importantes da sessão: duração, quantidade de exercícios resolvidos, taxa de acertos, taxa de acertos líquida (caso a banca, como o Cespe/Cebraspe faz em concursos públicos, exija tal procedimento) e estabelece um mapa para que você possa evoluir. **A finalidade da adaptação é criar condições para que você possa, quando encontrar um platô, superar essas dificuldades por meio da análise e da interpretação dos registros criados ao longo do processo de estudos, já com um profundo conhecimento da sua trajetória e de suas principais dificuldades.**

O Ciclo causa um certo estranhamento no início de sua aplicação. Isso é normal, porque adotamos, em geral, práticas não-estruturadas de estudos, ou seja, fazemos o que “dá na telha”, o que achamos adequado para cada momento, mesmo que isso, na prática, não seja eficiente nem eficaz para você.

Uma dúvida que muitas pessoas têm é sobre a aplicação do Ciclo na realidade dos estudos. Vamos trabalhar com isso ao longo do livro, mas já adianto uma ideia basilar para você: a lógica do Ciclo é que ele seja todo aplicado em cada sessão de estudos, entendida aqui como o tempo ininterrupto (30 a 60 minutos) que você vai se dedicar a aplicar técnicas e estratégias para estudar, aplicar ou revisar determinado grupo de conhecimentos.

O que isso significa? Que todas as vezes que você se sentar para estudar e estiver com seu material à frente — seja ele livros, aulas em vídeo, materiais em PDF, aulas presenciais — você poderá aplicar o Ciclo EARA. Ele vai orientar seus esforços e te ajudar a conquistar os melhores resultados pela aplicação de técnicas e estratégias específicas voltadas para cada situação prática.

## BREVE EXPLICAÇÃO SOBRE ETAPAS DE ESTUDOS

Cada etapa de sua preparação tem uma exigência diferente.

Se você está começando seus estudos agora, certamente deverá ter um comportamento diferenciado de quem estuda há mais tempo.

Exemplo: se você nunca teve contato com Direito Constitucional, seu trabalho inicial será basicamente **compreender o linguajar** (o que significa cada palavra a expressão utilizada pelos autores e pelos operados do Direito) **e as relações** desse ramo do Direito (qual a influência da disciplina em outros ramos? Como ele foi construído, o que o afeta?). Você precisará entender as dimensões do que vem pela frente e ter uma noção superficial (temporariamente, o aprofundamento virá com o tempo) da maior quantidade possível de conteúdo do assunto que será estudado.

Denominei essa prática a **Espiral do Conhecimento**. Sua lógica é simples: sempre que você quiser aprender rapidamente um conteúdo, sugiro que faça um esforço para entender a dimensão daquele conteúdo e entrar em contato com a maior quantidade possível de informações simples no menor espaço de tempo possível. Leia um livro super resumido ou peça uma breve explicação a alguém que entende do assunto. A ideia aqui não é se tornar especialista no tópico, mas simplesmente compreender os conceitos-chaves, as ideias mais importantes, o limite daquele assunto.

Conforme o tempo for passando, procure aprofundar-se nos tópicos mais importantes (que você vai descobrir quais são principalmente na fase de aplicação) por meio de leituras adicionais, exercícios e revisões.

Isso é uma das estratégias de aprendizagem acelerada que vamos ver ao longo deste livro. Sua aplicação é recomendada porque **a maioria das provas que fazemos não exige enorme aprofundamento teórico, mas sim uma amplitude de conhecimentos, que coincide**

### com a primeira etapa da espiral.

A realização de exercícios, de questões objetivas e discursivas cobradas em provas anteriores semelhantes (quando existirem) vai te ajudar a orientar seus estudos e a se aprofundar nos conteúdos que são **efetivamente cobrados** nessa modalidade de provas que você vai fazer, aumentando ainda mais sua eficiência.

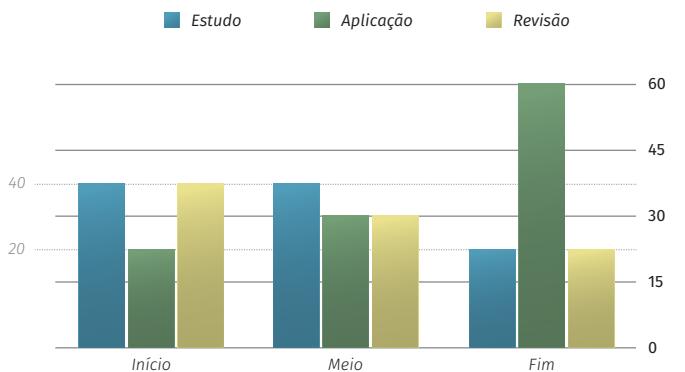
Mesmo para as provas que exigem esse enorme aprofundamento teórico, a estratégia funciona. A melhor metáfora que nós temos para o aprendizado é a de um quebra-cabeça. Conforme você começa a montá-lo, não vê a imagem completa, mas cada peça adicionada, ligada a uma peça ou grupo de peças anterior, te ajuda a ter uma visão melhor daquilo que você está construindo. Quanto mais peças você tem, mais fácil é adicionar novas peças, e mais rapidamente o aprendizado acontece. Aquele contato inicial que sugeriria como o tempo que gastamos para encontrar os contornos do quebra-cabeça, para que possamos, a partir daí, procurar as outras peças.

Conforme você começa a entender as dificuldades de uma disciplina, sabe exatamente onde precisa se aprofundar, além de entender os pontos que precisam ser reforçados.

Vamos entender como seria a evolução dos seus estudos? Se considerarmos cada disciplina isoladamente, podemos estabelecer o seguinte fluxo: o **início** da sua preparação em determinado conteúdo exige uma grande carga de estudos, mas uma carga menor de aplicação e de revisão porque, afinal, o conteúdo estudado, que é a base para as demais etapas, é pouco. No **meio** dos estudos, conforme você evolui como candidato, pelo frequente contato com a disciplina, estudando, aplicando e revisando, sua necessidade de estudos ainda se mantém constante, mas aumenta também a necessidade de questões, já que o conteúdo foi ampliado. A quantidade de revisões, por sua vez, não se estende, mas diminui sensivelmente, porque a revisão torna-se cada vez mais rápida (principalmente dos conteúdos estudados anteriormente), já que você vai realmente entendendo

aquele conteúdo e apenas reparações são necessárias. E, conforme você se torna um candidato proficiente, ao **fim**, a quantidade da aplicação sobe vertiginosamente, representando a maior parte do seu esforço, enquanto estudos e revisões caem proporcionalmente.

Esse último parágrafo pode ser representado pelo gráfico abaixo, que representa uma sugestão de **distribuição da sua sessão de estudos**.



O seu nível de proficiência nos estudos pode ser analisado tanto globalmente ou pontualmente, em cada disciplina.



*O que define sua situação atual, em cada disciplina, é seu conhecimento do conteúdo e os resultados que você vem obtendo nas questões resolvidas.*

O **íncio dos estudos** é definido como aquela etapa em que você não tem conhecimento do conteúdo. Daí a necessidade de um estudo tão predominante (perceba que ele ocupa pelo menos 40% do seu tempo). Ao mesmo tempo, poucos exercícios são necessários, porque a evolução nesse momento tende a ser lenta, logo há menos conteúdo a ser aplicado. A necessidade de revisão também é alta, para fixar as bases do conhecimento recém-adquirido. Aqui, a taxa

de acertos na resolução de questões é baixa (em torno de 30 a 50%, muitos deles como “chutes”<sup>2</sup>).

O **meio** é literalmente a parte intermediária dos estudos. Você não está começando naquele conteúdo, mas ainda há muito por conhecer. A quantidade de tempo dedicado aos estudos (primeira etapa do Ciclo) permanece inalterada, mas a revisão cede um pouco de espaço para a aplicação, que precisa ser mais consolidada. Com o crescimento do conteúdo estudado, aumenta também a necessidade de aplicação. Agora, a taxa de acertos é mediana (em torno de 50 a 70%)

O **fim** é, naturalmente, a melhor parte para se estar e aquela que todos almejamos. Aqui, você conhece o conteúdo, sente-se confortável com ele, embora não acerte todas as questões, principalmente as que cobram novos conhecimentos e as que exploram conteúdos tradicionalmente pouco abordados pelos examinadores. Você está seguro na disciplina e, em provas, ela não representa problemas. A taxa de acertos é alta (em torno de 70-90%, suficiente para aprovação na maior parte das provas).

Em suma: conforme você aprende um conteúdo, cada vez mais pode deixar o estudo (etapa inicial) em segundo plano, porque passa a conhecer cada vez mais dele. Concomitantemente, cresce a necessidade de aplicá-lo (para ver a fundo como as bancas o cobram) e revisá-lo (para mantê-lo fixado na memória, evitando retrabalho).

Ao longo dos próximos capítulos, trabalharemos cada uma dessas etapas, que são a base do método.

---

<sup>2</sup> Todos os percentuais apresentados nesta seção são aproximações, referenciais para fins didáticos.

## SOBRE SESSÕES DE ESTUDOS

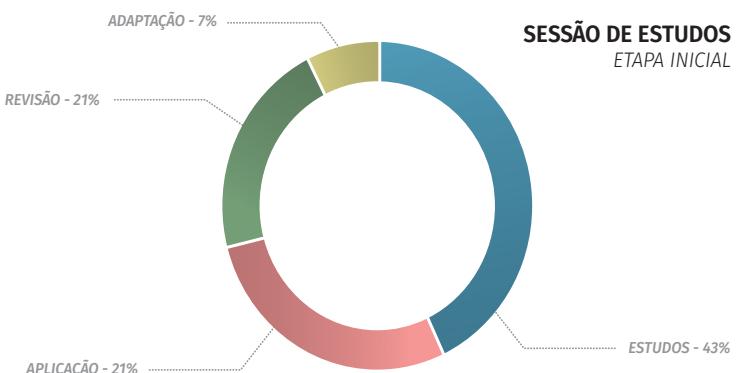
Sempre que me refiro a sessões de estudos, refiro-me ao momento em que você se senta para estudar, aplicar ou revisar até o final dessa sessão, que coincide com o início do intervalo.

A duração pode variar, mas faço a sugestão de que nos mantenhamos na linha de 30 a 60 minutos, salvo exceções justificadas. Isso parece funcionar melhor do que sessões longas (já presenciei alunos tentando estudar 2 a 3 horas sem intervalos). Faça experiências. Veja como seu corpo reaja. Experimente sessões de aplicação de 15 minutos, sessões completas do Ciclo EARA de 30 a 45 minutos, sessões um pouco maiores. A experimentação vai te mostrar o caminho.

Uma dúvida que vi surgir bastante ao longo dos anos foi: “Mas quando devo revisar? Quando devo aplicar?”.

A partir de agora, programe-se para que toda sessão de estudos inclua essas 4 atividades essenciais previstas no Ciclo EARA – Estudos, Aplicação, Revisão e Adaptação.

Seria como se, em uma hora de estudos, você distribuísse seu tempo aproximadamente da seguinte forma:



Vamos discutir essa prática ao longo do livro, mas é interessante que você saiba que essa sugestão de distribuição foi construída em um minucioso trabalho de acompanhamento de alunos e leitores por vários anos, e tem como principais vantagens:

- **Melhor memorização do conteúdo** - mantendo a sessão de estudos curta, contribuímos para a memorização do conteúdo. Afinal, é mais fácil se lembrar de um número de telefone do que de uma lista telefônica inteira;
- **Atenuação da curva do esquecimento** - revisando os tópicos com frequência, amenizamos a curva do esquecimento (que será vista à frente);
- **Feedback rápido de estudo-aplicação** - aplicando o conteúdo estudado (resolvendo questões ou exercitando o que foi aprendido), teremos uma clara visão de como foi o aprendizado e como poderemos potencializá-lo nas próximas oportunidades;
- **Análise e reflexão sobre os estudos** - nos dando um tempo para adaptação em cada sessão, podemos pensar no que fizemos de errado e em formas de melhorar os estudos;
- **Aprendizado do método e redução do tempo necessário para sua utilização** - com a prática, você passa a ser cada vez mais eficiente em cada uma dessas atividades, e elas passam a demandar cada vez menos tempo, considerando que você burscará essa eficiência;
- **Diluição do tempo e aumento de frequência de aplicação e de revisão** - como tanto revisões quanto exercícios estão distribuídos no tempo e acompanham todas as nossas sessões de estudos, você não corre o risco de não conseguir revisar, ou não conseguir aplicar o conhecimento que acha que vem adquirindo, e não corre o risco de deixar tudo para a última semana de preparação, como infelizmente acontece muito;

- **Aumento da eficiência** - Como temos pouco tempo para cada etapa, acabamos nos obrigando a ser cada vez mais eficientes, o que gera melhoria na qualidade dos estudos.

Fique atento às instruções previstas aqui e, com prática, você verá seus estudos darem um salto de qualidade ao longo do tempo de prática.

## SESSÕES DE ESTUDOS X CICLO EARA

Uma discussão importante nessa questão das sessões de estudos refere-se à possibilidade ou não de se concluir todo o Ciclo EARA em 30 a 60 minutos. É uma das observações mais recorrentes quando se fala sobre a aplicação do Ciclo: “Como vou conseguir fazer tantas coisas em apenas 30 - 45 - 60 minutos?

Essa dúvida, além de comum, é honesta, e ocorre por uma razão simples: nós estamos tão acostumados a só ler, ler e ler que o estudo com técnica realmente parece um sem-fim de atividades, impossível de ser finalizado em menos do que horas a fio ininterruptas.

Minha resposta para você: sim, você tem razão. É mais difícil. E aqui fica uma das lições mais importantes deste livro: **fazendo o que os outros fazem, você vai conseguir o que os outros conseguem.**

Recentemente, recebi uma mensagem de uma estudante de um curso de medicina que dizia que os melhores alunos da turma, segundo ela, “apenas liam” o conteúdo e iam “super bem” nas provas.

Não tenho, claro, condições de duvidar do que essa leitora me dizia, nem dos resultados autoproclamados dos colegas. Mas, ao mesmo tempo, sabemos que observar o fenômeno altera o fenômeno. Pode ser que o que aqueles alunos faziam, de fato, excedia um pouco o “apenas ler”, talvez eles não considerassem que suas anotações ou questões ultrapassassem isso, ou então eles tinham uma intelectuação excepcional, ou o faziam tanto e com tanta ênfase que eram capazes

de entender todo o conteúdo e irem bem na prova - na prática, são a exceção. São hipóteses.

Você pode escolher o caminho da massificação. Você pode escolher ler, ler e reler até entender, reter a informação pelo tempo que for possível usando a memória de trabalho (curto prazo) e se esquecer do que estudou em seguida OU você pode aplicar técnicas que nos tirem da zona de conforto por um curto período e, a partir daí, realmente aprender a aprender. A escolha é sua.

É naturalmente mais desafiador pensar em um processo de estudos que não se baseie apenas em leitura? Certamente. Ao mesmo tempo, também é de se admirar pessoas que, como você, buscam melhorias - caminhos que não são mais fáceis, mas são melhores. É a partir daí que nosso crescimento se dá.

No caso do Ciclo EARA, em vez de LER durante 45-60 minutos, você se dá um tempo menor para ler/estudar (e, sim, consome menos conteúdo em cada sessão) e se dedica a novas atividades, complementares aos estudos. Ao mesmo tempo, suas sessões serão mais densas, completas e cheias de aprendizado, o que vai tornar desnecessário o desespero comum na véspera da prova, quando a maioria dos candidatos está revisando freneticamente aquilo de que não se lembra mais e tentando resolver questões de centenas de tópicos diferentes.

Uma sessão de estudos menor e com mais atividades, embora reduza a percepção de absorção e de avanço imediatos, aumenta a eficiência e o dinamismo dos estudos, além de se mostrar infinitamente mais eficaz no aprendizado dos conteúdos. Experimente.

## ATIVIDADE SUGERIDA

Este livro pretende ser essencialmente prático. Para tanto, algumas unidades terão exercícios sugeridos, que você poderá realizar para fixar as práticas aprendidas.

Sugiro que resista à tentação de pulá-los. Praticar é tão importante quanto aprender.

A atividade de hoje é simples: separe duas horas. Na primeira hora, estude como você estudava até hoje, procure não fazer nenhuma alteração. Na hora seguinte, procure aplicar, mesmo que de forma arcaica, o Ciclo EARA.

Pegue um cronômetro. Comece lendo (ou assistindo) o conteúdo. Enquanto lê, faça anotações para criar um mapa mental ou resumo. Anote apenas aquilo que parecer mais importante com suas próprias palavras. Depois de cerca de 45 minutos, faça uma breve revisão do material que criou. Em seguida, resolva questões sobre o tópico estudado. Se você tiver acesso a um site de questões com questões semelhantes de concursos anteriores do mesmo estilo que você vai resolver na prova, melhor. Senão, faça-se perguntas (e as responda) sobre o conteúdo para avaliar o próprio aprendizado. Esse processo não precisa levar mais do que 10 minutos.

Ao terminar, tire alguns instantes para pensar na experiência. Como foi? Causou algum desconforto? Se sim, por quê? Você sente que demorou mais do que você gostaria? Você vê, mesmo em um momento tão inicial, formas criativas de acelerar esse processo?

Você deverá encontrar respostas para as angústias nas próximas páginas, mas o processo será infinitamente mais prazeroso e interessante se você chegar lá com mais perguntas do que respostas.



| *Estudo*

Um dos aspectos curiosos dos estudos é que, se formos avaliar a fundo, este é o único momento que a maioria dos estudantes vive. A maioria das pessoas considera que apenas o estudo será suficiente para aprender e apreender os conteúdos que serão vistos.

Minha expectativa é de que, a esta altura, você já esteja se convencendo de que essa visão é equivocada.

**Estudo é a etapa destinada a apreender ou aprofundar o conteúdo estudado com o apoio de materiais específicos.**

É uma etapa fundamental, porque o aprendizado gira ao redor dela, mas antes precisamos conversar sobre um ponto que o antecede.

## O PLANEJAMENTO

Seria imprudente iniciar uma grande jornada sem planejamento. Imagine um avião que vai cruzar o país (ou países) sem um plano de voo, sem instrumentos de navegação. Infelizmente, é isso que acontece com muitas pessoas, que se dedicam a passar meses em um projeto sem um plano que possa guiá-las e orientá-las.

Um bom planejamento é um elemento diferenciador. Vemos pessoas que são aprovadas com tranquilidade nas provas a que se dedicam, enquanto outras passam por enormes dificuldades. O plano que você cria e segue pode certamente ser considerado uma das razões.

Antoine de Saint-Exupéry disse que “um objetivo sem um plano é apenas um desejo”. E a ideia deste livro é te ajudar a se tornar um estudante profissional, ou seja, alguém que trata os objetivos e as metas com seriedade, e que usa os recursos à sua disposição para que o projeto seja o mais eficiente possível.



*Uma hora de planejamento poupa duas de execução.*

Planejar envolve algumas etapas:

1. **ESCOLHER UM CARGO OU GRUPO DE CARGOS COMO OBJETIVO** - falando sobre concursos, boa parte dos candidatos começa a estudar sem um objetivo claro. Outros começam com um objetivo em mente e logo ficam tentados a mudá-lo, porque surge uma prova interessante com muitas vagas (efeito do lançamento do edital – chamo esse momento de “promiscuidade editalícia”). A escolha prévia do cargo que você deseja atingir é de fundamental importância;
2. **DEFINIR AS DISCIPLINAS/CONTEÚDOS A SEREM ESTUDADOS** - principalmente se você estiver começando a se dedicar aos estudos agora, é extremamente importante definir o grupo de disciplinas que devem ser estudadas. Cada área contempla desafios específicos, e é importante que você tenha uma noção do que vai precisar estudar. A definição das disciplinas pode ser feita pela análise dos editais e das provas anteriores que, embora não sejam garantia de manutenção das condições passadas, certamente nos ajudarão a ter uma noção das próximas provas e a elencar prioridades;
3. **ESCOLHER OS MATERIAIS MAIS EFICIENTES PARA O SEU CASO E MAIS APROPRIADOS AO SEU GOSTO PESSOAL** - materiais são uma escolha muito pessoal. Algumas pessoas preferem assistir aulas, enquanto outras utilizam materiais em PDF e um terceiro grupo gosta de aulas em vídeo. Ainda há aqueles que não deixem os livros de lado. Embora haja importantes diferenças em termos de eficiência (um material escrito será sempre mais eficiente que um material

em vídeo do mesmo padrão<sup>3)</sup> o que mais importa é que você consiga extrair dele o melhor possível e saiba a hora de complementá-lo se necessário;

4. **DEFINIR UMA CARGA HORÁRIA E DISTRIBUIR OS CONTEÚDOS** - Em contato com os leitores, um dos aspectos que, disparado, mais é relatado é a dificuldade de organização de horários. Falaremos mais sobre isso a seguir;
5. **CONHECER-SE E ADAPTAR-SE AO APRENDIZADO** – o estudo para concursos precisa ser um laboratório. Quando você começa a estudar, deve fazer testes. Saber em quais momentos do dia estuda melhor, em quais disciplinas tem facilidade e em quais tem dificuldade. A etapa seguinte é adaptar-se ao aprendizado. Concursos não são fáceis (embora o caminho da aprovação seja simples). Quando você se conhece e se adapta, acaba reduzindo seu tempo até a aprovação drasticamente;

## CARGA HORÁRIA E DISTRIBUIÇÃO DE CONTEÚDOS

Como dito, a organização dos horários é um dos aspectos mais problemáticos na vida da maioria dos candidatos. Embora uma análise mais aprofundada desse aspecto fuja do escopo deste livro, algumas recomendações são fundamentais para que você possa pensar objetivamente na sua organização:

- **EVITE DEIXAR A ORGANIZAÇÃO DE SEUS HORÁRIOS AO ACASO.** Principalmente quem não tem o hábito de

---

<sup>3</sup> Materiais são um tópico delicado, e minha visão do tema é que as videoaulas acabaram dominando o cenário de concursos, em parte, porque são uma transição que parece natural a partir da televisão, a que nos acostumamos tanto no País nas últimas décadas. Entretanto, a sugestão é que sejam usadas, se forem, em caráter subsidiário, para contemplar dúvidas ou disciplinas cuja compreensão sem uma participação mais efetiva e “real” do professor se mostre dificultada.

controlar os horários acaba acreditando que é muito bom nisso – o que em geral é um equívoco. Você provavelmente desperdiça muito do seu tempo e não tem tanto controle dele quanto pensa. Mas só vai saber quando realizar um controle efetivo - anotando o que faz e ajustando seus horários para abranger os estudos. Esse controle não precisa ser feito eternamente, mas é interessante passar um período com uma análise mais minuciosa sobre como você gasta seu tempo (por exemplo, usando um aplicativo de registro de horas de estudos ou um cronômetro simples). A partir daí, torna-se muito mais simples tomar decisões sobre o que fazer para melhorar. Peter Drucker, um dos expoentes da Administração de Empresas, disse que “o que não é medido não é gerenciado”, o que se aplica muito bem a este caso.

- **FAÇA INTERVALOS REGULARES E REDUZA SUAS SESSÕES DE ESTUDOS.** Tony Buzan, um dos maiores especialistas em memória do mundo (e criador dos mapas mentais) fala sobre dois efeitos da memória: o da primazia e o da recenticidade<sup>4</sup>. O primeiro estabelece que nos lembramos melhor do início de uma experiência (no caso, uma sessão de estudos); o último diz que gravamos bem o final dessa experiência. Esses efeitos são complementares. Significa dizer que **os extremos de uma sessão de estudos são o mais importante**. Ou seja, o meio, a parte intermediária de sua sessão de estudos, fica perdida em um limbo de informações. Dessa forma, **quanto menor for a sessão de estudos, mais eficaz ela será**. Por uma questão de aproveitamento do tempo, conforme tratado anteriormente, sugiro a duração

---

<sup>4</sup> The most important graph in the world... and how it will change your life – Goddard, Buzan e Castaneda, 2012

de 30 a 60 minutos antes de se realizar um intervalo<sup>5</sup>. Procure intervalos pequenos entre as disciplinas e um intervalo longo após um grupo de sessões (por exemplo, após finalizar 4 sessões, pare por mais tempo, de trinta minutos a duas horas, a depender da duração costumeira de suas sessões e da estrutura do seu dia. Quanto mais tempo você tiver, mais dilatados poderão ser os seus intervalos).

- **INTERCALE DISCIPLINAS QUE SEJAM AS MAIS DIFERENTES POSSÍVEIS ENTRE SI.** Algumas pessoas estudam uma mesma disciplina por dias a fio, na intenção de finalizá-la antes de passar para a próxima. Isso traz dois problemas: o primeiro em relação à facilidade de se lembrar daquilo que é estudado. É muito difícil lembrar-se de algo que foi visto semanas atrás, especialmente sem mecanismos de revisão e de aplicação (como a maioria das pessoas “estuda”); o segundo em relação ao tempo até a prova. Se você estuda as disciplinas de forma concomitante e falta tempo para finalizar o conteúdo (como normalmente falta), é muito melhor saber 70% de todas as disciplinas do que 100% de uma disciplina apenas. Além disso, o conhecimento é infinito, e você pode passar literalmente a vida toda estudando qualquer disciplina que cai em concursos - intercalá-las em um mesmo dia de estudos (atribuindo uma hora para disciplinas diferentes) ajuda a mitigar todos esses fatores.
- **RESPEITE OS INTERVALOS.** Assim como férias não são férias se você passa o tempo todo trabalhando, intervalos

---

<sup>5</sup> O intervalo de 5 a 10 minutos para descanso entre as sessões é indispensável, e recomenda-se que você se dedique a atividades completamente diferentes dos estudos, de preferência alguma que não envolva o uso de internet nem de redes sociais, para evitar a tentação do adiamento do retorno aos estudos. Prefira ler um livro, fazer uma breve caminhadas, lavar aquela louça atrasada, praticar um instrumento musical, ficar com a família.

não o são se você fica estudando ou trabalhando conteúdos relacionados com os estudos. Os intervalos são criados para você se deslocar para outra atividade e deixar a mente descansar. Leia uma revista, um trecho de um romance, saia para uma breve caminhada, brinque com o cachorro/gato, fique com a família. Assim que o alarme soar, volte a estudar. Procure não exceder o tempo inicialmente previsto para os intervalos. Ao final deles, volte imediatamente. Quanto mais você respeitar o tempo previsto para o final do intervalo, maior a probabilidade de que você venha a respeitá-lo novamente.

- **RESPEITE OS LIMITES DE SEU CORPO** – são incontáveis os casos de candidatos que estudam horas a fio, durante longas semanas e não conseguem sair do lugar. Em parte, isso certamente se deve à saturação do cérebro. Dificilmente dias de 11 horas de estudos serão produtivos do ponto de vista do aprendizado. Você pode até achar que está evoluindo na contagem de páginas, mas não estará no aprendizado. Portanto, mais valem 4 horas intensamente aproveitadas do que 10 horas 60% desperdiçadas. A prova não quer saber quantas páginas você estudou, mas sim o quanto aprendeu e quantas questões tem condições de acertar. Procure, então, métricas que façam sentido do ponto de vista da finalidade que você busca.<sup>6</sup>

---

6 Novamente, a questão de horários varia muito de pessoa para pessoa. Já colhi depoimentos de aprovados dizendo que estudaram 11 a 13 horas líquidas (estudos descontados todos os intervalos) para serem aprovados. São certamente situações peculiares, não-auditadas nem comprovadas e que, de qualquer forma, não recomendo e não acho que sejam necessárias em 99% dos casos.

## QUANTO DEVO ESTUDAR POR DIA?

Uma pergunta muito feita pelos candidatos, principalmente aqueles que estão começando a estudar é “quantas horas devo estudar por dia?”

Vamos por partes.

### ***Quanto tempo devo estudar?***

**RESPOSTA FÁCIL:** todo o tempo que você tiver disponível, respeitados os limites do seu corpo e do aprendizado possível.

Em geral, o que recomendo aos meus alunos é que eles se dediquem, na medida do possível, pelo menos **4 horas por dia aos estudos**. Por que 4 horas? Não há nenhuma mágica no número. A razão por que isso é interessante é porque é um número realizável e que, segundo pesquisas realizadas, seria o limite que nosso corpo seria capaz de absorver em atividades com máximo envolvimento mental<sup>7</sup>. Para você estudar 4 horas por dia, basta separar duas horas pela manhã e duas pela noite. Ou quatro horas à noite. Ou duas horas ao acordar, uma no almoço e outra antes de dormir, ou... bom, você entendeu a lógica. O esforço é mais importante do que o horário, embora ele seja influenciado pelo seu ritmo circadiano. Testes são, novamente, importantes.

E mais uma boa razão, contra a qual é difícil argumentar: considerando que a aprovação na prova para a qual você está se preparando é o projeto mais importante da sua vida, seria muito imaginar uma dedicação de 4 horas diárias a ele? Penso que não. Seria, no mínimo, razoável pensar que, ao nos dedicarmos a um projeto tão importante e com potencial para transformar nossas vidas, 4 horas seriam o mínimo a se considerar.

---

<sup>7</sup> Anders Ericsson, cujo conteúdo trago aqui como base para este parâmetro de tempo, foi citado no excelente livro de Malcolm Gladwell, *Outliers*, e lançou seu próprio livro, *Direto ao Ponto: os segredos da nova ciência da expertise*, cuja leitura recomendo fortemente para entender melhor como o desempenho cognitivo ótimo acontece.

Mas há ressalvas nessa questão. Dificilmente nós estudamos com desempenho ótimo. Se estamos falando de um artista ou de um atleta profissionais, esta é a atividade principal deles, e encontrar tempo para se dedicar 4 horas por dia com foco total com o auxílio de coaches, treinadores, mentores e assessores é muito menos desafiador do que nossa vida como pobres mortais, com boletos para pagar e louça suja para lavar.

Então, é comum que precisemos de mais de 4 horas, inclusive resolvendo questões, atualizando o planejamento, revisando e separando e buscando materiais.

**RESPOSTA DIFÍCIL:** depende. Do quê? De tudo.

“Depende” não é uma resposta que as pessoas gostam de receber, por razões óbvias: se depende, “não é fácil e não é rápido, eu vou precisar encontrar minhas próprias respostas”. Mas esta também é uma jornada de autoconhecimento que vai envolver mudanças e momentos de desconforto.

Hipoteticamente, vamos considerar que estamos trabalhando com três candidatos, apelidados de Alfa, Bravo e Charlie.

A situação de cada um deles é exposta a seguir:

	ALFA	BRAVO	CHARLIE
Há quanto tempo estuda	1 ano	6 meses	1 semana
Média de estudos por dia	3 horas	2 horas	4 horas
Conhecimento geral das disciplinas atual (escala 0 a 10)	6,5	4,0	1,5
Dificuldades (disciplinas de que gosta menos)	Direito	Raciocínio Lógico	Administração
Forma de estudos predominante	Livros	Aulas PDF	Aulas Presenciais (cursinho)
Revisa os conteúdos?	Sempre	Às vezes	Não
Resolve questões?	Sempre	Sempre	Às vezes
Objetivo	Analista Legislativo	Policial Federal (agente)	Técnico Judiciário

É possível afirmar que esses três candidatos terão o mesmo desempenho nas provas ou que precisarão estudar a mesma quantidade de horas a partir de agora para chegar à aprovação? Difícilmente.

Pode-se dizer que a quantidade de tempo a ser estudado é uma medida que envolve, dentre outros:

- **SEU CONHECIMENTO PRÉVIO DOS CONTEÚDOS A SEREM ESTUDADOS** – um candidato que seja bacharel em Direito provavelmente terá mais facilidade em apreender conteúdos jurídicos do que alguém que nunca tenha entrado em contato com a área. Quanto mais você conhecer de um assunto, menor será o tempo a ser estudado para atingir a

linha de aprovação.<sup>8</sup>;

- **SUA APTIDÃO PARA ABSORVER AQUELES CONTEÚDOS**  
- Alguém que tenha facilidade com exatas provavelmente gostará mais de Raciocínio Lógico do que outro candidato, que seja formado em Letras. A aptidão envolve uma atitude positiva em relação ao conteúdo (atitude que pode ser desenvolvida). Tem a ver com gostar do que você estuda;
- **SUA VONTADE DE APRENDER** – essa, por sua vez, não necessariamente tem relação com gostar da matéria. Quando você tem vontade de aprender, acaba gostando (do conteúdo ou do desafio). Quanto mais vontade de aprender você tiver, mais rápida será a compreensão dos conteúdos;
- **A COMPLEXIDADE INERENTE À DISCIPLINA** – alguns conteúdos são naturalmente mais complexos do que outros e têm uma pesada carga de conhecimentos prévios necessários, o que impede sua compreensão imediata. Isso é especialmente comum em conteúdos extremamente técnicos (como engenharia) ou muito conceituais (como filosofia ou administração);
- **OS PRÉ-REQUISITOS DA DISCIPLINA** – não há conteúdo impossível de ser aprendido. O que há, às vezes, é a necessidade de dissecar o conteúdo apresentado e entender cada parte componente, a fim de entender o todo, e aceitar que talvez você tenha limitações que precisem ser corrigidas antes de seguir em frente. Isso pode levar tempo.

---

8

Um questionamento frequente dos candidatos a concursos, principalmente os iniciantes, é sobre a graduação dos candidatos a concursos. Muitos acreditam que só bacharéis em Direito são aprovados, dada a proeminência da cobrança de disciplinas de Direito nos certames. Isso não poderia estar mais longe da realidade. Em concursos de ponta, com alta remuneração e concorrência, é normal que haja vários bacharéis em Direito, mas isso tem mais a ver com a disponibilidade estatística desses na população prestadora de concursos do que com supostas habilidades especiais que eles têm para prestar provas. A faculdade de Direito, em geral, não prepara candidatos para serem servidores públicos.

Há outros fatores que afetam a duração dos estudos, ou seja, a quantidade de tempo que você vai passar estudando até uma possível aprovação, quais sejam:

- **O TEMPO DIÁRIO QUE VOCÊ TEM DISPONÍVEL** – se considerarmos que há um tempo mínimo necessário para a apreensão de determinado conteúdo, se você estudar duas horas por dia, com certeza vai demorar mais do que se estudasse quatro ou seis horas por dia (com a mesma qualidade).
- **A FORMA COMO SE ESTUDA (APLICANDO OU NÃO O CICLO EARA)** – falaremos sobre curva do esquecimento à frente e vamos trabalhar a fundo o Ciclo EARA, mas o fato de você, por exemplo, fazer revisões e resolver questões de concursos anteriores faz toda a diferença no tempo que se leva para dominar um conteúdo (e em sua capacidade de recuperar – lembrar – e expressar o que foi estudado).

Agora, partiremos para a análise dos candidatos acima:

Apenas para efeito de comparação, digamos que os três candidatos estejam buscando um mesmo cargo, de Analista Judiciário, recém-lançado e que contempla muitas vagas. E digamos que, conforme um edital fictício, há apenas 5 disciplinas a serem cobradas em prova.

Os três candidatos vão ter de estudar o mesmo tanto para essa prova? Provavelmente não. Veja um quadro hipotético:<sup>9</sup>

---

9 Estamos aqui considerando que o nível 10 de conhecimento não é necessariamente saber 100% do conteúdo, o que é impossível, mas ter o conhecimento necessário para ser aprovado e classificado no concurso.

DISCIPLINA	TABELA 2: CONHECIMENTO ATUAL DE CADA CANDIDATO NAS DISCIPLINAS DO CARGO IMAGINÁRIO DE ANALISTA JUDICIÁRIO		
	ALFA	BRAVO	CHARLIE
D1	8	6	0
D2	2	2	2
D3	6	4	4
D4	5	3	1
D5	10	8	3

Agora, para que você entenda essa parte, que é a mais relevante para a compreensão de quantas horas preciso estudar, **imagine que eles são a mesma pessoa em diferentes estágios dos estudos.**

Então, em vez de Alfa, Bravo e Charlie, teremos **somente Alfa**, com 1 mês, seis meses e um ano de estudos. Manteremos os índices para simplificar.

DISCIPLINA	TABELA 3: CONHECIMENTO DE ALFA EM VÁRIOS ESTÁGIOS DE SUA PREPARAÇÃO		
	ALFA (1 ano)	BRAVO (6 m)	CHARLIE (1 m)
D1	8	6	0
D2	2	2	2
D3	6	4	4
D4	5	3	1
D5	10	8	3

Repare que, com um mês de estudos (Charlie), nosso candidato nada sabia da disciplina D1 e sabia muito pouco das demais. Certamente,

uma quantidade insuficiente para ser aprovado.

Ao longo do tempo, houve uma evolução em quase todas. Isso é bastante comum quando o candidato se compromete a estudar e se foca em um objetivo.

Veja que, na disciplina D1, passamos de conhecimento 0 a 8. Na disciplina D4, passamos de 1 a 5 em grau de conhecimento. Foram avanços significativos.

Agora, considerando os diferentes estágios de vida de Alfa, é possível dizer que em todos esses momentos (1 mês, 6 meses e 1 ano) ele teria de estudar o mesmo tanto para ser aprovado na prova de Analista Judiciário que vai prestar? Claro que **não**.

E espero que isso seja bem fácil de constatar. Fazendo uma avaliação das disciplinas, digamos que a evolução nos estudos seja linear<sup>10</sup>, ou seja, cada passagem de estágio equivale a um esforço fixo igual (se, por exemplo, eu quiser passar do ponto 3 ao 4, levo a mesma quantidade de horas que levaria para passar do 8 ao 9<sup>11</sup>).

Assim, se o patamar para aprovação é 50 nessa prova (5 disciplinas com nível 10 em cada uma), Alfa atualmente está na posição 31, que é competitiva, mas não suficiente para a aprovação.

Imaginemos que, para se atingir o nível 10 nas disciplinas e considerando as próprias aptidões de nosso amigo Alfa, fossem necessárias as seguintes horas para que ele chegasse ao nível 10:

---

10 A evolução nos estudos certamente não é linear. Vamos abordar uma parte desse problema na etapa final do livro, mas as considerações aqui são um exercício teórico, para que seja possível enquadrar o problema e chegar às conclusões necessárias em relação ao tempo de estudos necessário.

11 Na prática, observamos que a curva é mais íngreme no início, ou seja, costuma ser muito mais fácil evoluir de 0 a 5 do que de 6 a 10.

DISCIPLINA	TABELA 4: TEMPO NECESSÁRIO (EM HORAS) PARA SE ATINGIR O NÍVEL 10
D1	600
D2	800
D3	550
D4	500
D5	500

(A distribuição do tempo necessário na tabela acima é (quase) arbitrária. A ideia é seguir a linha de raciocínio para que cheguemos à conclusão).

Oras, eu sei que Alfa já estudou 1825 horas, porque na tabela 1 vimos que ele estuda em média 5 horas por dia ( $5 \text{ horas} \times 365 \text{ dias} = 1825 \text{ horas}$ ).

Assim, podemos ver, desconsiderando o esforço anterior (antes de começar formalmente o estudo para concursos) quanto ele precisaria estudar cada disciplina para ser aprovado. Veja:

DISCIPLINA	TEMPO NECESSÁRIO (EM HORAS) PARA ALFA TINGIR O NÍVEL 10	NÍVEL DE ALFA (1 ANO)	HORAS ESTUDADAS <sup>16</sup> (ALFA 1 ANO)	HORAS A ESTUDAR PARA A APROVAÇÃO <sup>17</sup>
D1	600	8	480	120
D2	800	2	160	640
D3	550	6	330	220
D4	500	5	250	250
D5	500	10	500	0
<b>TOTAL</b>	<b>2950</b>		<b>1720<sup>18</sup></b>	<b>1230</b>

Você viu o que aconteceu? De acordo com o conhecimento atual de Alfa em cada disciplina e de acordo com a quantidade de horas necessárias para a aprovação, chegamos às **1230 horas** que serão necessárias para que ele consiga atingir o índice de aprovação (o 10) em todas as disciplinas.

A título de curiosidade, para finalizarmos essa primeira etapa das considerações, **Alfa precisaria (estudando 5 horas por dia) de 246 dias – ou pouco mais de 7 meses – para atingir o índice 10 em todas as disciplinas** (mantida a quantidade diária de estudos).

Agora, façamos o caminho inverso. Alfa com 1 ano de estudos precisaria de 246 dias. Mas e se ele tivesse apenas 6 meses de estudos acumulados? E se tivesse apenas um mês de estudos acumulados? Certamente o tempo seria maior.

12 Para chegar a esse resultado, bastou calcular a relação das horas necessárias para atingir o 10 em relação ao patamar atualmente alcançado.

13 Resultado obtido subtraindo-se as horas estudadas do total de horas necessárias para o nível 10.

14 O total de horas estudadas deve, mesmo, ser diferente desse valor, porque Alfa já tinha conhecimento em alguns conteúdos quando começou. Não partiu do zero em todos. Logo, economizou algumas horas de estudos – porque, supomos, essas horas foram realizadas em algum outro momento de sua vida.

Além disso, estamos considerando que suas sessões de estudos têm o mesmo rendimento em todas as oportunidades – o que não costuma ser verdade<sup>15</sup>.

O desenvolvimento de outros candidatos pode ser mais ou menos rápido, a depender de suas próprias aptidões e de seus comportamentos.

“Puxa, Fernando, se temos esses números, por que que não aplicamos essas estimativas a todas as pessoas que estão começando a estudar para concursos?”. Porque, com o conhecimento e as ferramentas que temos hoje, é impossível.

Veja que partimos de várias considerações, estimativas e definições para fazer esses cálculos. Hoje, temos tantas variáveis que se torna uma tarefa que beira a loucura tentar desenhar algo assim. São elas:

- **O NÍVEL DE COBRANÇA DA BANCA** – embora se possa ter uma ideia do nível da prova resolvendo as provas anteriores da mesma banca (se houver), o desempenho passado não é garantia de manutenção nem do grau de exigência nem das disciplinas a serem cobradas. Nós sempre nos preparamos com a expectativa da manutenção que pode não se realizar.
- **O SEU CONHECIMENTO DA MATERIA** – embora não seja tão difícil medir o conhecimento de quem domina um tópico ou de quem nada sabe sobre um conteúdo (os dois extremos), aferir com certeza a situação de quem está no meio do caminho é complexo. Pode ser que você conheça determinados aspectos de um tema e desconheça outros (como é comum), ou que um mesmo assunto tenha dois nomes ou duas abordagens, e você só conheça uma delas. Não é uma ciência exata.

---

15 Quem já tentou estudar em um sábado à noite enquanto todos os colegas estão se divertindo e comentando em redes sociais e WhatsApp sabe do que estou falando.

- **APROVEITAMENTO DOS ESTUDOS** – A evolução nos estudos não é linear, como dito. Pode ser que em um dia você estude 10 horas e aprenda X. No seguinte, pode estudar 12 horas e aprender 0,5X. Isso porque sua concentração, sua vontade<sup>16</sup>, a expertise do professor/autor<sup>17</sup> e até o nível de ruído do ambiente em que você está exercem grande influência sobre seu aprendizado<sup>18</sup>. Portanto, uma hora de estudos nem sempre significa uma hora de aprendizado.
- **AS BANCAS SÃO INSANAS** – Em 2008, o Senado Federal realizou concurso público para diversos cargos. Para Administrador, houve uma questão em especial que cobrava o conhecimento do livro de Gareth Morgan – *Imagens da Organização* (inclusive, livro interessantíssimo como complemento aos estudos de Administração). Embora não tenha participado da prova à época, realizei-a como simulado e errei essa questão. Comprei o livro, li o livro, gostei do livro, falei do livro para alunos e para colegas. Fui resolver a questão novamente semanas depois e errei-a de novo. A FGV, que costuma ser severa nas cobranças, criou uma questão bastante sofisticada – e praticamente impossível de ser respondida, mesmo por quem conhecia a obra. Isso é imprevisível e pode influenciar sua classificação<sup>19</sup>.

---

16 CARINI, R., KUH, G., KLEIN, S., Student engagement and student learning: testing the linkages. PDF completo disponível em [http://nsse.iub.edu/pdf/research\\_papers/testing\\_linkages.pdf](http://nsse.iub.edu/pdf/research_papers/testing_linkages.pdf)

17 ARBAUGH, J. B. (2000) How Classroom Environment and Student Engagement Affect Learning in Internet-based MBA Courses. *Business Communication Quarterly* December 2000 63: 9-26.

18 SMITH, A. (1989), A review of the effects of noise on human performance. *Scandinavian Journal of Psychology*, 30: 185–206.

19 Mas não se deixe assustar por essas ocorrências. Questões difíceis aparecem em todas as provas e, como veremos na parte final do livro, você não tem de acertar todas as questões de uma prova para ser aprovado. E, provavelmente, nenhuma prova de concurso é elaborada para permitir que você acerte todas as questões.

- **O SEU DESENVOLVIMENTO COMO CANDIDATO** – em cada grupo de 10 estudantes sérios, provavelmente há pelo menos uma “estrela” - aquela pessoa que vai se destacar, vai aprender mais rápido, com mais qualidade, ser aprovado antes e terminar dizendo que prestar concursos é fácil. Pode ser que você seja uma dessas pessoas, inclusive. Nós nunca sabemos qual a trajetória de alguém, principalmente quando há tantos novos conhecimentos (de disciplinas desconhecidas) em jogo. Uma previsão de estudos que começa em 500 horas pode logo tornar-se 300 ou 200 horas dependendo de suas habilidades e de sua capacidade de adaptar-se e de aprender com o processo.

- Então quer dizer que é impossível estimar com segurança quanto tempo preciso estudar para ser aprovado(a)?

- Bom... sim.

- Mas isso significa que seja impossível alocar importância dos conteúdos para a distribuição de tempo em cada disciplina?

- Opa, agora a coisa muda de figura.

### **Pau de sebo versus areia de praia - A importância de atuar segundo a dificuldade**

Embora hoje eu não tenha condições de afirmar que você precise de X horas de estudos para atingir o índice 10 na disciplina que se está estudando, posso afirmar com tranquilidade a qual matéria você deve se dedicar mais.

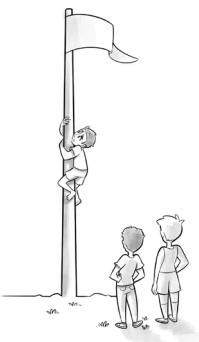
O que é mais difícil? Subir um pau de sebo ou andar na praia?

Se você nunca tentou o primeiro, pode não ter ideia da resposta, mas andar na praia provavelmente é mais fácil. Por isso, provavelmente há mais pessoas fazendo isso do que montados em um poste gorduroso tentando pegar uma bandeira.

Mas e se a bandeira for seu objetivo? E se você precisar chegar a ela para conquistar seu objetivo?

Às vezes, temos vontade de evitar tarefas excessivamente desafiadoras (ou que assim pareçam). Entretanto, uma vez que abraçamos essa causa, fica cada vez mais fácil atacar o problema<sup>20</sup>.

Quando você encara uma situação como algo que você **quer dominar** (como em relação ao aprendizado de uma luta, de um instrumento musical ou de uma disciplina do concurso), passa a enfrentar as disciplinas com muito mais naturalidade. Aqui, a vontade é o elemento mais importante.



Imagine se assim fosse com tudo na vida. Imagine se você mudasse sua postura e seu comportamento para ter o objetivo de **dominar** tudo que fizesse. Imagine se, a partir desse momento, a sua única saída fosse se apaixonar por aquilo que você estuda e superar todo e qualquer desafio que surgisse? Nós certamente aceitariíamos o que nos é “imposto” com mais ternura, concorda?

---

20

RABIDEAU, S. Effects of achievement motivation on behavior. Disponível em <http://www.personalityresearch.org/papers/rabideau.html>

William Douglas escreveu, anos atrás<sup>21</sup>, que você **não pode não gostar** das disciplinas. Pelo contrário, **você tem de amá-las**.

E isso é verdade. Quando você ama a disciplina, você não tem razão para não a estudar. Você não vai encontrar desculpas para não mergulhar de cabeça nos livros, aprender o que precisa e se tornar servidor. Sábias palavras.

Mas o que fazemos, às vezes, é exatamente o contrário: nos permitimos odiar disciplinas. E pior, não as estudamos. Deixamo-las de lado, como se isso fosse resolver o problema, como se fôssemos aprendê-las de forma mágica duas semanas antes da prova. Contudo, isso obviamente não acontece.

No cotidiano dos seus estudos, haverá disciplinas que você se sente mais confortável para estudar, disciplinas que não causam tantos conflitos internos e que, por isso, você se sente tentado a estudar mais.

Ignorância é um elemento de repulsa. Não gostamos de nos sentir incompetentes, não gostamos de pensar que não sabemos algo. Por isso, quanto menos traquejo temos com um conteúdo, menor a probabilidade de que o estudemos.

Mas, pelo contrário, precisamos estudá-lo mais.

Há dois elementos para você avaliar na importância da definição do estudo das disciplinas:

1. **A importância dessa disciplina na sua prova:** Pode ser que você tenha uma prova com 14 disciplinas para estudar. Em alguns casos, o próprio edital estabelece a importância relativa de cada uma delas, atribuindo pesos. Aquelas disciplinas com peso maior são automaticamente mais

---

21 Douglas é um dos maiores, senão o maior autor sobre concursos públicos do Brasil, e escreveu o livro *Como Passar em Provas e Concursos* – publicado pela Ed. Impetus, cuja leitura recomendo.

importantes (porque têm mais impacto na sua nota final) do que as disciplinas de peso menor;

- 2. A sua própria dificuldade na disciplina** - se em um cenário hipotético todas as disciplinas tiverem o mesmo peso e mesma quantidade de questões, a mais importante torna-se aquela em que você tem mais dificuldade, porque mais dificuldade significa a necessidade de mais tempo para aprender. Portanto, a forma de lidar com essa dificuldade é atribuindo mais tempo por meio do quadro horário ou do ciclo de estudos e respeitando esse tempo atribuído.

Há também os pesos velados. O Cespe/Cebraspe é mestre em fazer isso.

No edital para o concurso da Anvisa de 2016<sup>22</sup>, por exemplo, ele estabeleceu que os conhecimentos básicos terão 50 itens e os específicos terão 70 itens<sup>23</sup>. Isso é uma forma velada de se estabelecer pesos. Embora não esteja explícito no texto, se desconsiderarmos a pontuação na discursiva e analisarmos que um conjunto de disciplinas tem 70 itens e outro tem 50 itens, aquele primeiro equivale a 58% da prova, enquanto o segundo grupo equivale a 42% da prova. Isso também é uma forma de atribuir pesos indiretamente.

#### 8 DAS FASES DO CONCURSO

##### 8.1 As fases do concurso estão descritas no quadro a seguir.

PROVA/TIPO	ÁREA DE CONHECIMENTO	NÚMERO DE ITENS	CARÁTER
(P <sub>1</sub> ) Objetiva	Conhecimentos Básicos	50	
(P <sub>2</sub> ) Objetiva	Conhecimentos Específicos	70	
(P <sub>3</sub> ) Discursiva	-	-	Eliminatório e classificatório

*- E como gostar de uma disciplina de que não gosto?*

22 [http://www.cespe.unb.br/concursos/ANVISA\\_16/arquivos/ED\\_1\\_2016\\_ANVISA\\_16\\_ABERTURA.PDF](http://www.cespe.unb.br/concursos/ANVISA_16/arquivos/ED_1_2016_ANVISA_16_ABERTURA.PDF)

23 Muitas pessoas, por desconhecimento, acreditam que P1 e P2 no quadro de provas referem-se aos pesos das provas. Isso não é verdade, e uma simples leitura do edital mostra, nas definições, que P1 e P2 são apenas Prova 1 e Prova 2.

Essa é uma pergunta válida.

Ao longo do tempo, eu encontrei diversas disciplinas que não eram as “queridas” dos alunos. O curioso foi descobrir que tudo pode ser objeto de amor ou de pavor. Seja português ou matemática, geografia ou estatística, direito constitucional ou atualidades, sempre haverá alguém para amar e alguém para odiar o conteúdo.

Existem formas gerais de você gostar mais (ou desgostar menos) de tópicos que vai estudar:

- 1. ENXERGUE A UTILIDADE DELES** - para muitos de nós, o estudo focado pensando na aprovação será a saída. Você precisa estudar um tópico porque ele será importante para a sua prova, que é o portão metafórico pelo qual você precisará passar para chegar à vida que deseja. Lembrar-se disso é dar um passo a mais para entender o que precisa ser entendido;
- 2. TENHA CURIOSIDADE EM RELAÇÃO A ELES** - curiosidade é a forma mais simples e mais interessante de se aprender. Quando for começar a estudar uma nova disciplina ou um novo tópico, tenha curiosidade em relação a ele. Como nasceu? Como começou? Qual a importância dele? Qual a abrangência dele em termos de conteúdo? Quais as formas mais simples de aprender o conteúdo? Será que há alguns sites que tratam dele? O que posso aprender em outras fontes? Qual a sua utilidade?
- 3. COMECE PELO NÍVEL MAIS BÁSICO QUE PUDER** - um erro grave que vejo muitos candidatos cometerem é começarem os estudos por um material que esteja além de sua capacidade atual. Há livros excepcionais para pessoas que já têm conhecimento de um determinado tópico, mas esses mesmos livros podem fazer um candidato iniciante desistir de estudar - porque não haverá, ali, elementos antecedentes

necessários para a compressão do tópico. Se você está começando, é importante encontrar um livro ou material para iniciantes (o que é constatado pela porcentagem do conteúdo que é compreensível à primeira vista, no primeiro contato). O seu material de base deve ser adequado ao seu nível atual. Se não for, você deve ou encontrar outro material ou fazer um trabalho antecedente para entender as bases daquilo que você vai estudar;

4. **PASSE A APRECIAR O ESTUDO DE FORMA A NÃO VER MAIS O TEMPO PASSAR** - Abert Einstein escreveu uma carta para seu filho em que dizia que “a forma de você aprender o máximo é fazer algo com tanta satisfação que você não veja o tempo passar”<sup>24</sup>. Todos nós podemos chegar a esse ponto. Todos nós podemos ter tanta satisfação no que estudamos que nos esquecemos de refeições, de saídas, do mundo exterior. Para alguns, isso será mais natural. Para outros, demandará muito tempo e muito esforço. Mas é fato que isso é possível para todos nós.

Portanto, as matérias em que temos mais dificuldades (considerando-se que sejam também as mais importantes na prova em questão) devem ser as mais estudadas. E esse estudo serve a dois propósitos: aumentar nossa própria capacidade nos estudos e quebrar a resistência em relação ao aprendizado de novas habilidades.

Andar na areia da praia (estudar as disciplinas mais fáceis) pode ser mais fácil e mais agradável, mas às vezes precisamos pegar a bandeira no topo do poste (estudar as mais difíceis).

Embora não saibamos de antemão quantas horas são necessárias para “aprender” efetivamente um conteúdo, é possível afirmar que, se você alocar às disciplinas mais difíceis mais tempo de estudos, com certeza estará contribuindo para uma aprovação mais breve.

---

24 <https://www.brainpickings.org/index.php/2013/06/14/einstein-letter-to-son/>

## UMA METÁFORA SOBRE A VIDA - O PROBLEMA DA MUDANÇA DE ÁREA

Imagine que você tenha o sonho de construir uma casa.

Para isso, começa a pesquisar. Depois de um tempo, olhando os classificados, vê uma oferta que te interessa. O terreno parece bom. Localização excelente. Razoavelmente perto do trabalho, tem um bom acesso, uma vizinhança tranquila. Quase exatamente o que você procurava.

Você visita o terreno. Procura problemas, não encontra. É fim de tarde. A temperatura é amena e agradável. A brisa do fim de tarde bate no rosto e você imagina seus filhos correndo por ali, mergulhando na piscina que será construída no canto direito e se divertindo. Os amigos vêm visitar de vez em quando, sentam para conversas, aproveitar as redes da varanda. Você tem a perspectiva de uma vida feliz.

Você agradece ao corretor e volta para casa para refletir sobre esse grande passo. Cálculos feitos, você decide seguir e faz uma proposta – que é aceita.

A construção começa. O processo é trabalhoso e custoso. É sua primeira casa, você está aprendendo a lidar com construções, com materiais, com frustrações inerentes a esse grande e enorme projeto. Você sabe que só verá “resultados” efetivos ao final, embora paredes estejam sendo levantadas. Mas, pouco a pouco, você vê o projeto tomar forma. A fundação está pronta, os cômodos começam a ser desenhados, a surgir no mundo real.

Tempos depois, seu futuro lar está quase. Você ainda não está morando lá. Afinal, a casa não está pronta. Mas o projeto está em fase praticamente irreversível. Você sabe disso.

Árvores começam a ser plantadas e oferecem sombra. Você decidiu ter cachorros, que também alegram sua vida com uma energia

juvenil canina permanente. Tudo vai bem.

### **Até aquele dia chegar.**

Você sabe que é uma questão de tempo até a casa ser entregue, depois de todo seu trabalho duro, depois de todo o seu investimento de tempo e dinheiro, do seu investimento emocional naquilo que você está fazendo.

Mas... algo parece estranho. Você... começa a duvidar...

Você evitou essa dúvida. Você não quis que isso acontecesse. Você resistiu bravamente.

Mas algumas coisas são mais fortes do que você. Você tenta se apoiar na família, tenta se apoiar nos seus projetos. Pensa em como foi difícil e trabalhoso construir aquela casa. E ela é exatamente o que você queria, mas... parece que seus sonhos mudaram. Será mesmo?

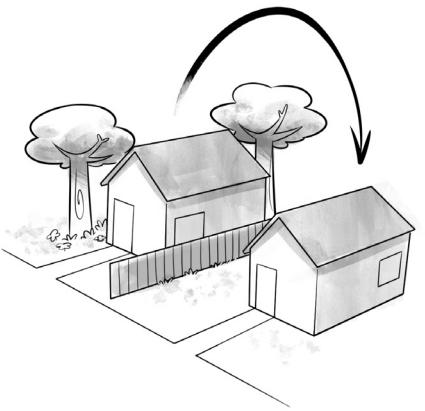
Então, sem pensar, **você começa a cobiçar o terreno do vizinho!**

Envergonhado, sem saber o que fazer, você primeiro ignora o impulso, que logo fica forte demais para ser silenciado.

Até que você começa a ver vantagens: lá é mais - mais aconchegante, parece ser mais amplo, “tem um parquinho do lado”, você pensa, enquanto olha para as crianças. As pessoas parecem respeitar mais aquele terreno. Aquele terreno parece ter mais recessos. Aquele terreno parece ter uma carreira melhor. Aquele terreno tem vagas de garagem maiores.

Você nem olha mais para seu próprio terreno; o que antes era certo e claro agora parece uma escolha pueril feita no calor do momento.

Você cede ao impulso. Mesmo depois de tanto investimento, vende o seu, compra o de vizinho e muda. E começa (quase) do zero. Com alguma experiência, mas com todo aquele esforço perdido.



As árvores ficaram, a piscina ficou, as lembranças e as expectativas ficaram. Tudo porque você achava que o terreno vizinho seria uma escolha melhor para você, porque no fundo você tinha medo de o primeiro terreno não ser tudo que você imaginava.

### **Isso faz sentido para você? Você tomaria uma decisão assim?**

Toda mudança gera um custo.

Se sua casa está podre é fácil justificar a saída.

Mas, por outro lado, se você mora em um local agradável, que é o que você sempre quis, por que mudaria? Só porque tem “mais espaço”? Ou porque é “mais perto/mais longe da pista”?

Algumas pessoas optam por essa saída, da mudança sem um objetivo e uma razão claros, sem que o projeto anterior tenha problemas ou mesmo sem que tenha sido finalizado.

Estão em um caminho certo, fazendo progressos, até que vem o famigerado “e se?”. “E se eu aproveitasse este novo concurso, que tem mais vagas?”, “E se eu começasse a estudar agora?”, “E se eu nunca passar para a área para a qual estou estudando?”.

Chamo isso de **promiscuidade editalícia**.

A maioria de nós passou ou vai passar por isso em algum momento da vida. E, claro, isso é fonte de retrocessos desnecessários e momentos infundáveis de dúvidas e de questionamentos do tipo “e se”.

Mas... E se parássemos de pensar no futuro hipoteticamente?

**Escolher a área adequadamente no início dos estudos, mais do que uma opção, é uma necessidade.** Exatamente para evitar problemas assim.

Escolher uma área é sim difícil, e normalmente começamos pelas razões erradas. Felizmente, estamos em um período único da história. Nunca a informação foi tão disponível e barata.

Minha sugestão é que você pesquise. Procure informações de aprovados, relatos de profissionais, sites que tragam detalhes sobre a carreira e sobre a rotina.

Leis que tratam das carreiras não bastam para essa pesquisa. No papel, na visão do legislador, tudo é lindo, relevante e importante, mas nem sempre é assim na prática.

Independente do processo que você use, você provavelmente vai ter dúvidas, dificuldades em qualquer caminho que escolher. Elas são inerentes ao processo e uma das razões por que tão poucas pessoas são bem-sucedidas nos concursos (e amplamente satisfeitas nas carreiras que escolheram)<sup>25</sup>.

Em relação à dita promiscuidade, não me refiro a quem já é servidor ou empregado ou já foi aprovado em concursos da sua área e resolve tentar outra carreira (porque isso é uma das grandes vantagens do serviço público – a possibilidade de mudança de ramo baseada no esforço pessoal). Nem falo de quem, após decisões conscientes e ponderadas, entende que outro caminho será melhor para seus

---

25 Essa nossa conversa me remete ao livro *The Obstacle is the Way*, do autor Ryan Holiday, que trata exatamente do valor da luta diária em nossos objetivos.

novos planos.

Refiro-me àquelas que a cada mês procuram algo diferente - porque estão à procura de algo mais fácil.

Uma área com mais vagas, com “menos concorrência”, com mais vantagens e com mais benefícios<sup>26</sup>. Mas, em geral, a razão costuma ser uma mudança para aquilo que é mais fácil, menos trabalhoso, menos custoso e menos arriscado.

O custo pode ser alto. Deixo aqui um pouco da sabedoria chinesa:



**“QUANDO FOR ÓBVIO QUE OS OBJETIVOS NÃO PODERÃO SER ATINGIDOS, NÃO AJUSTE OS OBJETIVOS, AJUSTE OS PASSOS DA AÇÃO”**

Confúcio (Filósofo Chinês)

Digamos que você esteja estudando há 1 ano para concursos de áreas policiais. E digamos que você esteja indo bem, já coleciona algumas aprovações e classificações, com uma carga média de estudos de 7 horas por dia, inclusive nos fins de semana.

Se formos fazer o cálculo, isso nos dá cerca de 2.555 horas no final de um ano. Isso é mais do que uma graduação em curso tecnológico (com dois anos de duração). Isso é mais do que várias pós-graduações (de 360 horas de duração). Você jogaria isso fora? Para começar do zero?

Eu joguei.

Em 2007/2008, comecei a estudar para concursos dessa área (policial) e relacionados. Fui aprovado em alguns, como DPRE,

---

<sup>26</sup> Chip Heath e Dan Heath exploram os vieses que envolvem as decisões no livro *Decisive – How to Make Better Choices in Life and Work*. Random House, 2013. Tratam, inclusive, do mau的习惯 que temos de procurar e somente perceber elementos que confirmem nossas decisões. É um texto interessante. Aos curiosos e aos interessados, recomendo o livro - excelente leitura.

Abin, Depen. Estava em um bom caminho, era uma área em que tinha aptidão. Fui reprovado em outros, claro, como PCDF e Polícia legislativa do Senado<sup>27</sup>. Mas, apesar disso, estava progredindo e me sentindo bem com o desempenho obtido.

Daí veio o perigo: eu comecei a olhar para o terreno do vizinho.

Eu tinha mais de 2.000 horas de estudos acumuladas na área policial quando decidi estudar para a área fiscal.

Nem preciso dizer que foi um desastre.

E, agora, não sei explicar por que fiz isso, mas tenho certeza de que a decisão fazia todo o sentido à época e certamente encontrei todos os elementos de que precisava para embasar a decisão.

Por isso falo sobre o assunto - porque sei que muitas pessoas escolhem esses desvios sem considerar as implicações e os custos. E o custo não é só de tempo. É de materiais comprados sem serem utilizados, cursos que nunca mais serão vistos e um tempo não recuperado.

Todo aprendizado tem sua utilidade – essa experiência, por exemplo, me permitiu conversar com você aqui hoje sobre isso. E, se eu fosse policial legislativo, não acredito que estivéssemos aqui batendo este papo. Mas, naquele ilusório desejo de voltar no tempo sabendo o que sei hoje, provavelmente teria tido uma postura diferente.

Então, reflita bem sobre a área em que você está ou por que quer mudar. Se, ao se fazer a pergunta “por que quero trocar?”, a resposta (sincera) for “porque é mais fácil”, questione se a própria decisão de prestar concursos é válida.

Caso contrário, se a decisão for clara e ponderada, jogue-se de cabeça nessa nova opção. E use o que vamos tratar aqui em todos os dias dos seus estudos.

### **Além disso, existe a questão da autossabotagem.**

---

27

Contarei um pouco mais dessa história nos capítulos posteriores.

É muito comum que nós duvidemos de nós mesmos. Você vai ver isso acontecendo em todos os momentos da preparação de um concurso.

É comum que candidatos, nas últimas semanas ou nos últimos dias de preparação para uma prova, começem a questionar se vão fazer a prova ou se aprenderam o suficiente.

São inúmeros os relatos nesse sentido, de pessoas que você vê que estão bem preparadas, mas que parecem, na reta final, querer jogar tudo para o alto e desistir. Tenho algumas hipóteses em relação a isso:

- **MEDO DE FRACASSAR** - depois de um grande investimento de tempo, de emoções e de dinheiro, é normal que você queira evitar o fracasso. Esse esforço gera uma **pressão interna pela aprovação**. E uma das formas de evitar esse fracasso é não se submeter à prova. Afinal, não posso ser reprovado em algo de que não participei efetivamente.
- **MEDO DO QUE OS OUTROS VÃO PENSAR** - algumas pessoas, quando estudam, falam para amigos, parentes e conhecidos que estão estudando e isso gera uma **pressão externa pela aprovação**. Da mesma forma que no item anterior, a forma de evitar a frustração (própria e dos demais) é não fazer a prova, que se torna uma saída mais honrosa do que enfrentar uma possível reprovação.

Há algumas considerações a se fazer em relação a isso.

A primeira é que **só se sente pressionado quem estudou**. Então, se você sente que há muito em jogo, é porque provavelmente há. As pessoas que vão para provas absolutamente tranquilas em geral são aquelas que não têm nada a perder (afinal, não estudaram, não se dedicaram, não gastaram tempo e dinheiro com materiais). A angústia pela prova que se aproxima é normal.

A segunda é que **o que os outros pensam é absolutamente**

**irrelevante para a sua vida.** Tem muita gente gastando tempo demais incomodada com o que os outros pensam. Mas a verdade é que não importa o que os outros pensam. Importa se o que você está fazendo está gerando resultados e se você pode, baseado no que tem visto, dizer que está evoluindo rumo ao objetivo que traçou. Se sim, é uma questão de tempo até que você alcance o que quer. E tudo aquilo que foi pensado será esquecido e se tornará ainda mais irrelevante.

A terceira é que **cada prova, mesmo que não seja uma aprovação, te ajuda a chegar mais perto da aprovação.** A reprovação é normal e faz parte do caminho. Não podemos deixá-la nos impedir de aprender e de fazer mais. Cada prova em que você não passa é uma oportunidade de aprender, de avaliar o que aconteceu, onde estavam os problemas que não permitiram que fosse dessa vez. Às vezes (embora seja mais raro) foi simplesmente uma questão de sorte que será corrigida na próxima prova.

## O ESTUDO PROPRIAMENTE DITO

### A IMPORTÂNCIA DO AMBIENTE

Havia uma escola em New Haven que ficava próxima a uma barulhenta linha de trem. Para medir o impacto desse barulho no desempenho acadêmico, dois pesquisadores notaram que apenas um lado da escola dava para a linha, logo os estudantes localizados naquele lado eram particularmente expostos ao barulho, mas, fora isso, eram semelhantes aos seus colegas.

Os pesquisadores encontraram uma marcante diferença entre os dois lados da escola. Os alunos do sexto ano do lado do trilho do trem estavam o equivalente a um ano inteiro atrás de seus colegas do lado mais silencioso.

Evidências adicionais vieram quando a cidade, incentivada pelo estudo, instalou um sistema de isolamento acústico. Os pesquisadores descobriram que isso eliminou a diferença: agora, estudantes dos dois lados do prédio apresentavam o mesmo desempenho.<sup>28</sup>

### **Um ambiente de estudos adequado é fundamental para o bom desempenho de seus estudos.**

Deve haver uma preocupação mínima com o local de estudos. Ele deve ser limpo, calmo, organizado e propício para os estudos. Talvez você tenha esse local em casa, talvez não.

Para quem tem a sorte de ter um local assim, basta aproveitá-lo. Quem não tem pode e deve buscar um espaço que seja mais

---

28 Do original (There was) a school in New Haven that was located next to a noisy railroad line. To measure the impact of this noise on academic performance, two researchers noted that only one side of the school faced the tracks, so the students in classrooms on that side were particularly exposed to the noise but were otherwise similar to their fellow students. They found a striking difference between the two sides of the school. Sixth graders on the train side were a full year behind their counterparts on the quieter side. Further evidence came when the city, prompted by this study, installed noise pads. The researchers found this erased the difference: now students on both sides of the building performed at the same level. **Scarcity – Why Having too little means so much** – Sendhil Mullainathan e Eldar Shafir

próximo do ideal. Bibliotecas públicas e espaços destinados aos estudos costumam existir em praticamente todas as localidades, muitas vezes sem que os conheçamos.

Qualquer que seja seu caso, **procure eliminar os fatores de distração e de atrito**. Procure reduzir as razões para não fazer algo ou os elementos que dificultem aquilo que você quer fazer. O barulho e a bagunça no ambiente de estudos são bom exemplo de fator razoavelmente controlável que pode influenciar nossa preparação.

Exemplo de formas de reduzir o atrito:

- **DEIXE SUA MESA DE ESTUDOS ARRUMADA**, pronta para a próxima sessão de estudos ou para o próximo dia de estudos;
- **MANTENHA SEU MATERIAL PRÓXIMO**, seja ele digital ou físico, em posição e em situação que facilite seu acesso. Evite ter de levantar ou de se deslocar durante uma sessão;
- **ORGANIZE SEU AMBIENTE DE ESTUDOS**. Um estudo realizado por McMains e Kastner, da Universidade de Princeton, nos Estados Unidos, mostrou que um ambiente bagunçado influencia negativamente nossa capacidade de nos focarmos<sup>29</sup>;
- **TENHA SEU PLANEJAMENTO SEMPRE À MÃO**. É fundamental que você saiba exatamente o que fazer e quando fazê-lo - isso diminui sobremaneira a paralisia da análise<sup>30</sup>. Colá-lo na parede à sua frente é uma forma de estar sempre em contato com ele.

---

29 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21228167>

30 Paralisia da análise é um tópico grande o suficiente para um livro, mas este pequeno artigo da Universidade de Indiana é um exemplo prático disso na vida dos universitários ([http://www.indiana.edu/~halllab/grad\\_resources/Zuckerberg\\_2008\\_Frontiers\\_AnalysisParalysis.pdf](http://www.indiana.edu/~halllab/grad_resources/Zuckerberg_2008_Frontiers_AnalysisParalysis.pdf)). Essencialmente, trata-se de uma enorme dúvida gerada pelo excesso de opções e de complexidade que nos impede de seguir em frente, deixando a pessoa paralisada.

### **Estudar ouvindo música é bom?**

A Universidade de Phoenix, nos Estados Unidos, publicou um artigo que aborda a questão<sup>31</sup>. A resposta foi inconclusiva. A recomendação, então, é que você experimente.

O Professor Pierluigi Piazz (Pier), famoso neuropedagogo italiano radicado brasileiro, dedicou uma parte de seu livro *Aprendendo Inteligência* a esse assunto. A recomendação dele é semelhante àquela que vou te passar em seguida.

Experimente ouvir música clássica enquanto estuda para analisar o desempenho, ver se a fixação dos conteúdos é melhor, se há algum tipo de influência em sessões de diferentes disciplinas. O próprio Pier sugere que evitemos músicas em idiomas conhecidos para não permitir o efeito de **concorrência cognitiva**.

O efeito da **música clássica** nos estudos foi analisado (de forma bastante superficial) no estudo de Francis Rauscher, que ficou conhecido como “Efeito Mozart”.<sup>32</sup>

Embora as conclusões da mídia em geral tenham sido precipitadas, em momento algum se falou que o uso de música durante os estudos seria prejudicial, portanto, vale a experiência (eu, por exemplo, sempre me sinto muito mais inteligente depois de ouvir umas duas horas de músicas clássicas, mas sei que algumas pessoas não têm hábito de ouvi-las).

Tudo isso tem relação direta com o tópico em que falamos de experimentação. Em muitos casos, **você tem de experimentar para saber se a prática lhe traz benefícios**.

Há indícios de que músicas com letras em idiomas que você entende podem ser prejudiciais ao aprendizado (por isso também é tão difícil estudar com pessoas conversando ao redor).

---

31            <http://www.phoenix.edu/forward/student-life/2013/08/should-you-listen-to-music-while-studying.html>

32            <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=128104580>

### **Qual o melhor horário para se estudar?**

Isso é uma escolha pessoal, mas há parâmetros para te ajudar

Já recebi *e-mails* de leitores e de alunos perguntando quando é a melhor hora para estudar e dizendo que estudavam de madrugada – e se isso estaria errado.

O primeiro ponto a observar é que “errado” consiste em um termo muito delicado e, sempre que posso, eu o evito. O Errado existe em provas (e mesmo assim, pode ser objeto de recursos). Na vida real, é bem difícil (e até temerário) afirmar categoricamente que algo seja errado. Existe melhor e pior, mas o restante é contingencial.

A *American Psychological Association* publicou um artigo<sup>33</sup> em que afirmava que o **trabalho noturno** poderia “causar cansaço, sonolência, redução da atenção e afetar os processos metabólicos do corpo”.

O estudo não deixa de ser uma espécie de trabalho, então há de se atentar para uma possibilidade bastante real de ampliação desses achados para nosso campo.

Um artigo<sup>34</sup> publicado no portal da *American Academy of Sleep Medicine* correlacionou a insônia com o baixo desempenho de alunos em testes padronizados americanos. Isso seria de se esperar, já que a fase do sono é essencial para a consolidação da memória e do aprendizado. Além disso, mostrou que a maior parte dos alunos com baixas notas tinha também problemas com o sono.

Para aqueles cuja única opção é estudar de madrugada, a saída é tentar adaptar o corpo e a mente, o que parece ser difícil nos estudos realizados.

---

33 PRICE, M. (2011) The Risks of Night Work. Disponível em <http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>

34 <https://aasm.org/insomnia-significantly-affects-the-school-performance-of-college-students/>

O melhor, e que realmente recomendo, é que você analise os efeitos de cada escolha na sua concentração e no seu aprendizado (por meio de planilhas ou em um diário de estudos em que você monitore seus resultados e disposição ao longo dos dias, bem como a evolução do seu aprendizado). Seu desempenho ao longo do tempo é o melhor termômetro da qualidade de suas escolhas.

Para dar um pouco de clareza, um estudo da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN<sup>35</sup> mostrou que o estudo à tarde pode ser mais benéfico do que pela manhã. Em todo caso, muitos de nós, que trabalhamos ao longo do dia, em geral não temos essa opção. Se for uma possibilidade para você, entretanto, vale fazer esse teste.

### ***Para dormir melhor***

Muitas pessoas têm dificuldades com o sono. Infelizmente, essa é uma realidade que está associada ao excesso de trabalho, às pressões psicológicas e a outros fatores comportamentais ou ambientais.

Existem algumas recomendações<sup>36</sup> que podem te ajudar a dormir melhor e que sugiro que façam parte da sua higiene do sono. Incorpore o que você puder imediatamente e faça as alterações necessárias para que tudo possa ser incluído na sua rotina:

- **EVITE SUBSTÂNCIAS COM CAFEÍNA AO LONGO DO DIA**, tais como café, chá, refrigerantes, energéticos, chocolates e alguns remédios, como analgésicos que tenham cafeína em sua fórmula;
- **EVITE FUMAR PRÓXIMO À HORA DE DORMIR** - a nicotina tem um efeito estimulante para o cérebro. Em pleno século XXI, parece-me estranho que pessoas ainda fumem;

---

35 Effect of the time-of-day of training on explicit memory – F. F. Barbosa e F. S. Albuquerque – disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/bjmbr/v41n6/7019.pdf>

36 [https://aasm.org/resources/pdf/products/howtosleepbetter\\_web.pdf](https://aasm.org/resources/pdf/products/howtosleepbetter_web.pdf)

- **ÁLCOOL** - embora o álcool ajude a adormecer, ele prejudica a qualidade do sono, causando pesadelos, enxaqueca ao acordar e pode nos acordar durante a noite;
- **EVITE COMIDAS PESADAS ANTES DE DORMIR;**
- **PROCURE MANTER UMA ROTINA DE ATIVIDADES FÍSICAS**, com a última delas acabando cerca de 6h antes da hora de dormir (tanto o excesso de atividades como a ausência delas pode prejudicar);
- **EVITE O USO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS ATÉ 30 MINUTOS ANTES DE DORMIR** (a luz emitida por eles pode confundir o seu cérebro em relação à hora de dormir de fato, e dificultar o ato de adormecer pelo estímulo luminoso);
- **DURMA NO ESCURO ABSOLUTO** - quanto mais escuro seu quarto, melhor;
- **PROCURE DORMIR NO SILENCIO** - quartos barulhentos podem prejudicar o sono. Caso não seja possível, e se você tiver sono leve, use protetores auriculares ou máquinas de ruído branco.
- **CUIDE DA TEMPERATURA DO SEU QUARTO** - um quarto muito frio ou muito quente pode prejudicar seu sono, tanto em qualidade quanto em quantidade. Uma máquina reguladora de temperatura (ar-condicionado ou aquecedor) certamente será um dinheiro bem gasto.

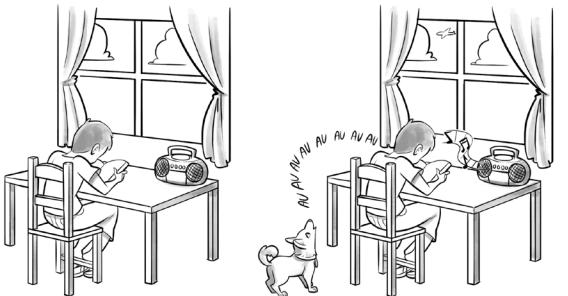
#### *Diferenciação de circunstâncias - estudo x aplicação*

**Se por um lado, o estudo deve ser realizado em silêncio, a aplicação deve ser exatamente ao contrário** – em local ruidoso e bagunçado.

Quando escrevi o *Sucesso nos Concursos de A a Z*, contei a história de uma prova que fiz em Brasília em que alguém parou na porta da escola onde era realizado o certame e ligou o som do carro com músicas funk durante quase a duração toda do evento.

Isso mostra a importância de se preparar para as circunstâncias. Pode ser que pessoas desacostumadas com condições adversas tenham tido dificuldades em se concentrar. Mas não você, porque você está no caminho de se tornar um candidato que se prepara para todas as eventualidades do caminho.

Por isso, é importante que, durante a etapa de **aplicação** do Ciclo, você procure locais adversos – barulhentos, quentes, em horários que você não está acostumado a estudar (o horário também é muito importante, principalmente para aquelas pessoas que estudam à noite, já que a maior parte das provas acontece durante o dia)<sup>37</sup>.



## ASSISTINDO AULAS

Assistir aulas é uma arte.

Embora façamos isso há tantos anos, não temos o hábito de fazer desse momento a parte importante que deveria ser na nossa preparação. Então, seguem algumas **recomendações importantes para aproveitar as aulas (presenciais ou online) ao máximo:**

---

<sup>37</sup> Falei a fundo sobre esse tipo de preparação no artigo Simulado Guerrilheiro. Acesse pelo link <http://blogfernandomesquita.com.br/simulado-guerrilheiro-as-taticas-da-elite-dos-concursos-publicos/>

- **CONHEÇA O CONTEÚDO ANTES DA AULA** – A aula flui muito melhor quando serve para preencher lacunas em vez de apresentar o conteúdo pela primeira vez. Vejo em muitos alunos a expectativa de que o professor seja um guru iluminado, que chega em suas vidas para livrá-los de toda ignorância, mas... nem sempre é assim. Portanto, procure conhecer o que vai ser tratado de antemão. No início do curso, peça ao professor ou à coordenação o programa da disciplina e estude com alguma antecedência o que vai ser cobrado e ataque esse conteúdo antes da aula propriamente dita. Dessa forma, você a trata como revisão, não como seu primeiro contato – e pode aproveitá-la melhor.
- **APlique ANTES DA AULA PARA TER DÚVIDAS** – exercícios (Aplicação), como veremos no capítulo destinado a isso, são uma das melhores formas de você colocar seus conhecimentos em prática. Quando você resolve questões, está exercitando seu conhecimento, recuperando-o e aplicando-o. Isso exige um processo mental diferente da fase do aprendizado, da retenção do conhecimento e evita a ocorrência da Síndrome do Aprendiz Preguiçoso (quando criamos a representação mental mais simples possível do que foi dito) e da “ilusão do resgate total”<sup>38</sup> (quando achamos que vamos lembrar de tudo que foi dito sem criar mecanismos para tal). Resolver questões vai aprimorar sua percepção de entendimento do conteúdo e te ajudar a ter uma visão mais clara do que você sabe e do que você tem dúvidas.
- **REFLITA SOBRE O MATERIAL E CRIE SUAS PRÓPRIAS PERGUNTAS** – a forma mais fácil de frequentar aulas é aceitar a lista de exercícios do professor como se ela fosse o santo graal da aprovação. Mas elas são apenas a primeira

---

38 Louise Rasmussen – Global Cognition - <http://www.globalcognition.org/head-smart/questioning-improves-your-learning/>

parte do desafio. O verdadeiro desafio vem quando você procura suas próprias questões e as resolve por conta própria, procurando testar seus conhecimentos fora do ambiente controlado criado pelo instrutor. Use a lista que o professor eventualmente fornecer como ponto de partida, mas, depois disso, procure outras questões em sites especializados ou, se necessário, **crie suas próprias questões** (falaremos sobre essa prática em seguida).

- **PRATIQUE, ANTES DO COMEÇO DAS AULAS, A FAZER RESUMOS OU MAPAS MENTAIS DURANTE AS EXPLICAÇÕES DO PROFESSOR** – como dito, as aulas são (ou deveriam ser) mais oportunidades de revisão do que de aprendizado. E o **Ciclo EARA** é uma proposta de otimização dos seus estudos – a ideia é que você aproveite seu tempo ao máximo, para reduzir o percurso até a aprovação aprendendo melhor. E uma das melhores formas de aprender é revisando e aplicando (porque a revisão fixa e amplia o conteúdo em sua mente, e a aplicação mede esse aprendizado). Aprenda a criar mapas mentais – antes de começar seu período de aulas. Isso vai te permitir criar mapas durante a explicação do professor, lhe permitindo ter uma excelente ferramenta de revisão nas mãos. Falaremos mais sobre os mapas na parte de **Revisão** deste livro.
- **NÃO GRAVE AULAS** – É comum ver alunos se estapeando para colocar gravadores na frente do professor na sala de aula ou mesmo tentando gravar áudio e vídeos de onde estão sentados. Não recomendo a prática. Em um estudo publicado em 2013<sup>39</sup>, pesquisadores mostraram que pessoas que tiraram fotos de uma visita a um museu tinham mais

---

39 Point and Shoot Memories – The influence of Taking Photos on Memory for a Museum Tour – Linda A. Henkel - <http://pss.sagepub.com/content/early/2013/12/04/0956797613504438>

dificuldade em lembrar detalhes simples daquilo que tinham visto. E os estudiosos levantaram duas hipóteses: 1) o fato de estarem preocupados com outra atividade (fotografar); e; 2) a possibilidade de terem deixado a cargo da fotografia o papel de registrar o evento. Embora eu não tenha dados para afirmar isso categoricamente, acredito que seja possível imaginar que gravar uma aula pode exercer efeito semelhante em nossos estudantes. Além disso, há a questão do **aproveitamento do tempo**, a mais importante. Se você assiste à aula e a grava, terá de ouvi-la completamente em momento posterior para extrair algum conteúdo, o que fará você despender o dobro do tempo – sem nenhum ganho mensurável advindo dessa prática. Muito mais eficaz é tratar suas aulas profissionalmente, preparando-se para elas e extraíndo delas o máximo no momento em que elas acontecem, sem criar compromissos posteriores que vão te custar mais uma vez o tempo que você já gastou (quando for precisar ouvir a aula que já assistiu).

- **ESTUDO SE FAZ SOZINHO** - A famosa frase do Professor Pier serve para nos lembrar que o momento de aula não deve ser considerado estudo. Estudo se faz sozinho. “Na aula você entende, sozinho você aprende”. Um erro comum é ver candidatos a provas e concursos entupirem-se de aulas e de atividades ao longo de todo o dia e reclamarem que a aprovação é difícil. Mas é claro. Se você não tem tempo para estudar e realmente aprender, não terá condições de evoluir para conquistar sua vaga.

## SOBRE A CRIAÇÃO DAS PRÓPRIAS QUESTÕES

Intuitivamente, na minha primeira oportunidade de estudos, comecei a criar questões para mim mesmo.

Algumas eram como questões de concursos, com respostas certas

ou erradas ou de múltipla escolha. A maior parte, entretanto, era discursiva, mais complexa.

Era uma preparação trabalhosa, mas que acabou dando resultados positivos em um espaço de tempo exíguo.

Com o tempo e o trabalho com candidatos, comecei a perceber que os alunos mais analíticos (ou seja, aqueles que pensavam a fundo sobre o que estavam estudando), eram os que acabavam indo melhor nas provas.

Isso me parece muito natural, já que quanto mais você pensa sobre um problema, maior a probabilidade de “convencer” seu cérebro de que aquilo é um assunto importante (e esse convencimento – gerar importância para conteúdos inúteis à primeira vista, mas necessários - é um dos pontos mais difíceis do início dos estudos, principalmente para quem não desenvolveu anteriormente o hábito de estudar).

Um estudo publicado em 2012<sup>40</sup> mostrou que a criação de perguntas próprias, com suas respectivas respostas em questões conceituais (ou seja, mais profundas do que simplesmente os fatos normalmente cobrados em provas de concursos) provocou mais benefícios tanto para a **MEMÓRIA** em relação aos conteúdos analisados quanto para o desempenho dos participantes nas **RESPOSTAS** solicitadas.

As questões oficiais (de provas anteriores) são fundamentais e indispensáveis para que você entenda o que e como a banca cobra os conteúdos estabelecidos em edital. E, principalmente, quando você estiver a algumas semanas da prova, procure resolver maciçamente essas questões, dando ênfase àquelas produzidas pela sua própria banca.

Em todo caso, como ferramenta de estudo, a criação das suas

---

40 Selective benefits of question self-generation and answering for remembering expository text. Bugg, Julie M.; McDaniel, Mark A. Journal of Educational Psychology, Vol 104(4), Nov 2012 – Disponível em <http://psycnet.apa.org/psycarticles/2012-13976-001>

próprias questões representa uma excelente alternativa.

Esta prática é especialmente produtiva (e acaba sendo necessária) para pessoas que vão disputar provas “inéditas”. Com a criação de novos órgãos, haverá a necessidade de servidores que, por força constitucional, serão selecionados por meio de concursos públicos. Pode ser que esse seja o seu caso. Ou pode ser que o concurso anterior de seu órgão tenha sido realizado mais de uma década atrás, o que prejudica a confiabilidade em relação aos métodos da avaliação anterior, como escolha de banca, tipo e conteúdo das questões.

### **Como criar questões?**

Um problema com que você pode se deparar, principalmente se nunca tiver criado questões antes, é o mais básico: como fazer?

A qualidade aumenta com a prática, mas são características ideais das questões:

- **SEJAM COMPLETAS** – ou seja, abordem o conteúdo não de forma pontual, mas abrangendo antecedentes, implicações e relações com outros conteúdos;
- **SEJAM PROFUNDAS** – aquelas que ultrapassam a superficialidade. Saber que Taylor foi o principal expoente da Administração Científica é simples, é superficial. Saber quais livros ele escreveu, em quais momentos, é mais profundo. Melhor ainda é buscar sua influência no mundo atual. Esse tipo de aprofundamento pode nunca ser cobrado em uma prova dessa forma, mas o conhecimento necessário para responder esses pontos com certeza exige de você um comportamento diferenciado que vai se refletir na qualidade do seu conhecimento e na sua pontuação. Além disso, até **para o nosso psicológico, é sempre melhor estudar para aprender em vez de só estudar para passar;**
- **TENHAM RELAÇÃO COM A COBRANÇA EM PROVAS** – de

nada adianta saber um conteúdo que muito provavelmente não será cobrado em prova. Essa análise vai depender da profundidade do que você está estudando. Uma prova de Técnico Judiciário tem uma densidade bem diferente de uma para Procurador, assim como uma prova para agente de polícia tem um perfil diferente da prova de Delegado. Portanto, aprofunde na medida certa – medida essa encontrada pela prática dos estudos e da resolução frequente das questões anteriores da provável banca do seu concurso e do órgão em análise;

- **SEJAM DO MESMO ESTILO DA SUA BANCA** - quando falamos em estilo de cobrança, falamos de diversos pontos. Primeiro, o tipo de questão (se são de certo/errado ou de múltipla escolha); depois, do vocabulário utilizado (é mais rebuscado ou mais simples); em seguida sobre a estruturação (ela cobra mais conhecimentos literais ou mais reflexões/interpretações). Para quem está começando pode parecer difícil, mas garanto que, com um pouco de prática, você vai tirar todas essas avaliações de letra. Se você não souber qual a provável banca do seu concurso, procure saber qual foi a banca de concursos anteriores de órgãos semelhantes ou quais bancas têm realizado provas com mais frequência na sua área específica. É uma análise imperfeita, mas pelo menos te ajuda a não estudar a esmo.

### EXEMPLO DE CRIAÇÃO DE QUESTÃO

Trarei aqui um exemplo prático para tentar te mostrar como seria a criação de questões de certo/errado ou de múltipla escolha.

Vamos usar como exemplo o livro de Idalberto Chiavenato, *Administração: Teoria, Processo e Prática*, da editora Campus/Elsevier, a primeira edição, de 2007.

Na página 144, Chiavenato começa a escrever sobre *shareholders* e *stakeholders*, no capítulo que trata de planejamento estratégico.

Escreve o autor:

- 1 Quando se trata de objetivos organizacionais e globais, surge sempre  
2 uma pergunta: a quem a empresa deve prestar contas? Quem deve  
3 receber os retornos da riqueza criada? Ou, então, quem deve usufruir  
4 do sucesso e dos resultados da empresa? Existem dois modelos sobre  
5 o assunto: *shareholders* e *stakeholders*.
- 6 a. Modelo *shareholders*: segundo este modelo, predominante  
7 durante toda a Era Industrial, a empresa é considerada uma  
8 entidade econômica e que deve trazer retornos aos seus donos,  
9 proprietários ou acionistas – os chamados *shareholders*. Esse  
10 modelo de responsabilidade econômica ou financeira fez com  
11 que os documentos mais importantes a respeito da situação  
12 da empresa fossem o balanço contábil e as demonstrações  
13 financeiras. O lucro é o indicador supremo do sucesso empresarial.
- 14 b. Modelo *stakeholder*: segundo este modelo, o qual emergiu  
15 nas últimas décadas, a empresa é considerada uma entidade  
16 social e que deve trazer retornos para todos os parceiros do  
17 negócio ou grupos de interesses – *stakeholders* – responsáveis  
18 por contribuir direta ou indiretamente para o seu sucesso. Este  
19 modelo de responsabilidade social faz com que o documento  
20 mais importante a respeito da situação da empresa seja o  
21 balanço social. A distribuição da riqueza gerada pela empresa  
22 deve ser feita proporcionalmente entre os parceiros do negócio  
23 de acordo com sua contribuição ao êxito do empreendimento.  
24 Assim, os proprietários ou acionistas (*shareholders*), clientes  
25 ou consumidores, fornecedores (de capital ou investidores,  
26 de matérias-primas, máquinas, tecnologias, etc.), executivos  
27 e funcionários, comunidade, sociedade devem participar  
28 proporcionalmente dessa distribuição.

Numerei as linhas para que ficasse fácil localizar o trecho a que me refiro. A ideia é criar 5 questões de Certo/Errado apenas deste trecho, e outra de múltipla escolha, para que você entenda a dinâmica.

### Questões de Certo/Errado

1. De acordo com Chiavenato, há dois modelos que tratam da distribuição das riquezas das empresas: o modelo *shareholder* e o modelo *stakeholder*. (Certo)
2. O modelo de distribuição *shareholder-stakeholder* se relaciona exclusivamente com a responsabilidade documental/atuarial da empresa (errado. Relaciona-se também com a distribuição das riquezas e dos resultados Linhas 2 e 3).
3. No modelo *shareholder*, a preocupação principal na distribuição da riqueza e dos dividendos é que ela seja feita proporcionalmente entre os parceiros do negócio de acordo com sua contribuição ao êxito do empreendimento. (errado. Essa é a premissa do modelo *stakeholder* – linha 23).
4. Tanto o modelo *shareholder* quanto o modelo *stakeholder* são heranças da Era Industrial, e continuam a ser amplamente utilizados (errado. O modelo *stakeholder* emergiu nas últimas décadas (l. 14 e 15))
5. No modelo *shareholder*, o lucro é o indicador supremo do sucesso industrial (Certo. L. 13)

### Questão de múltipla escolha

Q. Ao longo das últimas décadas, houve um movimento de transição na forma como as empresas são vistas, em especial no que tange à distribuição dos resultados da ação empresarial. Em relação ao tema, julgue as alternativas, **assinalando aquela que esteja errada.**

- a. O modelo *stakeholder* é o mais moderno, tendo emergido nas últimas décadas, e preocupa-se com a distribuição dos resultados entre os parceiros do negócio;
- b. O modelo *shareholder*, mais antigo, relaciona-se à forma

como as antigas corporações industriais eram organizadas – os sócios eram proporcionalmente remunerados de acordo com sua participação financeira na sociedade. Embora antigo, ainda é utilizado;

- c. Em ambos os modelos, o lucro é o maior indicador do sucesso empresarial. O impacto social deve ser considerado apenas colateralmente;
- d. São exemplos de *stakeholders*: clientes, fornecedores, sócios, acionistas, comunidade.
- e. O modelo *stakeholder* pode ser considerado o principal para o setor público, já que em tese não há *shareholders*, considerando-se o cidadão como finalidade última da ação estatal.

**RESPOSTA:** item c (linha 13. O “lucro como indicador supremo do sucesso empresarial” refere-se ao modelo shareholder).

O tipo das questões a serem criadas depende do tipo de prova que você vai fazer. Idealmente, elas devem ser da mesma modalidade da sua futura prova (mas nada impede que você crie dos dois tipos. O envolvimento com o processo de criação das questões também vai ajudar a fixar bem o conteúdo).

## LEITURA

O que você quer aprender?

A maioria das pessoas tem “problemas” de leitura. O que é engraçado de se pensar, porque a maioria de nós, principalmente durante a fase de estudo, passa a maior parte do tempo lendo.

Esses problemas são os mais diversos possíveis. Alguns sentem sono ao ler, outros não conseguem entender o que leem, outros não conseguem gravar o que leem.

Se você está acompanhando este livro, pode ser que tenha percebido que cada problema desses tem relação com uma fase dos estudos, e para cada problema há uma solução.

Quando eu era mais novo, tinha uma tática: Se deitasse para dormir e não estivesse com sono, bastava pegar um livro e começar a ler. era tiro e queda: em menos de 5 minutos, eu já estava caindo de sono. Você já passou por isso? (Considerando que aprendi isso com meu irmão, outras pessoas devem passar por isso).

Isso acontece porque a leitura para a maioria de nós é uma “atividade passiva”.

Como seu modo de leitura já está estabelecido, certamente será desconfortável mudar a forma como você lê. Entretanto, caso você decida seguir em frente e fazer as mudanças necessárias, perceberá grande melhora - inclusive na velocidade e na qualidade da retenção.

**Uma prática importante sobre a leitura e sobre os estudos é buscar um material que esteja no seu nível atual.**

Recentemente, recebi uma mensagem de um rapaz de que dizia estar tentando ler A Guerra dos Tronos, mas relatava sentir dificuldades.

Pode ser que, para esse rapaz, o livro estivesse além de seu nível atual. Esse nível está relacionado tanto ao vocabulário quanto às ideias. O vocabulário pode e é maravilhosamente bem desenvolvido por meio

da leitura (seja decifrando o significado das palavras pelo contexto, seja pela busca residual em dicionários, quando o contexto não for suficiente).

Em relação às ideias, o desenvolvimento da leitura se dá pela própria análise de tramas (em livros de ficção) e pela vivência. É difícil para uma criança ou um adolescente entender as relações de traição e de conluio em livros como a Guerra dos Tronos, que envolvem tramas familiares, costumes da idade média e contos sexuais. Recomendei ao garoto que me escreveu, sem maldade, que começasse a ler os livros da coleção Harry Potter (muito bem escritos), passasse para O Hobbit e fosse evoluindo pouco a pouco até chegar onde queria.

Da mesma forma acontece com os estudos. Uma das manifestações de dificuldade excessiva do material utilizado é o sono. Se seu cérebro não se sente desafiado (porque o conteúdo é muito fácil ou muito difícil), ele responderá com tédio, manifestado na forma de sono, quase como se estivesse se desligando.

Se um determinado material é muito fácil ou muito difícil para você, é sua responsabilidade encontrar outro que seja mais próximo do seu nível ou torná-lo mais simples, procurando preencher as lacunas de conhecimento com pesquisas próprias ou com materiais complementares.

Passada essa consideração sobre o nível do material, estes são alguns dos pontos mais importantes para transformar a leitura de livros e de materiais em PDF e, consequentemente, os estudos em algo prazeroso, rápido e eficiente:

1. **DEFINA OBJETIVOS** – faça-se perguntas: “o que quero aprender com este texto?” Comece com o fim em mente e você já terá meio caminho andado. Não basta o simples “quero entender o conteúdo”, mas perguntas específicas. Se você está estudando as Escolas da Administração e começou pela Administração Científica, pergunta-se “quem foi o maior expoente dessa escola?; quais suas principais

contribuições?; essa escola ainda se manifesta no mundo atual? Como?" Perguntas específicas levam a respostas específicas e aumentam o aprendizado. Naturalmente, quanto mais conhecimento sobre um tópico você tiver, mais fácil será fazer perguntas, mas resistir à tentação de ler a esmo lhe trará muito mais resultados;

2. **LEIA O ÍNDICE** - o índice representa a estrutura do texto, que vai servir como um mapa, um guia de sua leitura - por onde você vai passar, o que vai ver. Saber como o livro ou material está disposto é a primeira peça para resolver o quebra-cabeça. Pode ser aplicado também a cursos que você for fazer, vendo a estrutura de aulas que serão ministradas ao longo do período do curso;
3. **PROCURE PALAVRAS-CHAVE E OUTROS ELEMENTOS DEFINIDORES E CLARIFICADORES** - negritos, caixas, quadros. Os livros, principalmente os didáticos, vêm com palavras em negrito, quadros, explicações, ilustrações, listas e itens numerados. Uma lista como esta que você está lendo te ajuda a ver quais itens podem ser estruturados e as ideias gerais que o autor entendeu por bem que valeriam ser destacadas. Antes de começar a leitura de fato, passe por esses itens - superficialmente, sem a intenção nem a obrigação de aprender o que eles trazem na primeira leitura;
4. **FAÇA UMA PRIMEIRA LEITURA SUPERFICIAL** - a primeira leitura do texto completo deve ser rápida, novamente sem a intenção de apreender todo o conteúdo imediatamente. Leia de forma rápida (evite mover os lábios ou ouvir cada palavra na sua mente enquanto lê - é difícil, mas você vai conseguir. A prática, chamada subvocalização, é parte da leitura, e tende a reduzir bastante sua velocidade potencial de avanço se você se dedicar a ler cada palavra pausadamente. A leitura

rápida depende também da aceleração da subvocalização)<sup>41</sup>.

5. **VEJA SE SUAS PERGUNTAS INICIAIS FORAM RESPONDIDAS**  
- analise se você já tem algumas das respostas que procurava. Se necessário, faça outras perguntas para aprofundar a leitura. Descanse alguns minutos para que o conteúdo possa “assentar” em sua mente. Faça uma breve pausa e se dedique a outras atividades durante alguns instantes. Seu inconsciente continua tralhando enquanto, nos problemas mais importantes, você está aparentemente distraído;
6. **FAÇA UMA LEITURA MAIS APROFUNDADA DO CONTEÚDO**, com mais atenção, procurando de fato as respostas para as perguntas iniciais. Neste momento, você poderá construir seu material de revisão - mapas mentais, resumos, flashcards - para, idealmente, dispensar o retorno ao material de base.
7. **RABISQUE SEU LIVRO SEM DÓ NEM PIEDADE**. Livro de concursando nasceu com um propósito: morrer gasto. O estudo não pode ser passivo. Você deve se apoiar em um amplo material de base e de revisão – não só nos mapas mentais e outros materiais de apoio que for construindo, como também, de forma subsidiária, no seu material de base, livro, PDF, aula, que pode servir como uma primeira triagem dos conteúdos mais importantes.
8. **REPITA A LEITURA PROFUNDA, SE NECESSÁRIO FOR -**

---

41 Embora não tenhamos pesquisas conclusivas em relação ao assunto, sabemos que uma pessoa fala em média entre 100 e 150 palavras por minuto (ppm). A velocidade de leitura média, por outro lado, fica entre 200 e 300 ppm. Se você pronunciar na sua mente de forma audível e clara cada palavra do texto, estará, em uma boa hipótese, reduzindo em 50% sua velocidade média de leitura. Uma forma simples de aumentar sua velocidade de leitura é não se preocupar com “ouvir” na sua mente cada palavra claramente, mas sim de forma acelerada, aumentando a velocidade da subvocalização. Quanto mais rápido você ler na sua mente, mais rápida será sua leitura do papel e maior será seu aproveitamento. A bibliografia sobre leitura dinâmica é longa e não há comprovação da eficácia da leitura acima de 1000 ppm. Entretanto, é possível e realista aumentar, com treino focado e dedicação, nossa velocidade média de leitura para em torno de 500 a 800 ppm.

quanto mais você treinar esse método completo de leitura, menor será sua necessidade de fazer uma segunda leitura.

9. **NA DÚVIDA, PROCURE SUAS ANOTAÇÕES** – as anotações foram feitas para servirem como uma espécie de revisão, embora não o sejam. Se você tiver alguma dúvida pontual, procure primeiro em suas anotações. Caso não esteja lá a resposta, procure no texto e faça uma anotação referente à dúvida que surgiu – que eventualmente vai se repetir. Além disso, toda dúvida é um bom momento de atualizar seu material de revisão. Mais sobre isso nas próximas unidades.
10. **POR FIM, SEMPRE QUE NECESSÁRIO, FAÇA UMA NOVA LEITURA DO ASSUNTO.** Com a resolução de questões, criação de mapas e resumos e resolução de provas, é possível que o texto original não seja mais nem necessário depois da repetição de algumas dessas etapas.

**Na sua leitura superficial, tente ler cada vez mais rapidamente.** Pode ser que, no início da aplicação desse método, você fique preocupado com a retenção, mas sua leitura tende a ficar mais interessante com o aumento da velocidade (reduzindo o cansaço e **aumentando** a atenção e a absorção dos conteúdos).

Com o tempo, essa leitura deverá ser combinada com mecanismos de revisão (como a criação de mapas mentais ou de resumos). A leitura completa do conteúdo original (texto-base) deverá ser cada vez mais rara (chegando ao ponto ideal de não precisar ser feita mais de uma vez).

Essa leitura é parte componente da primeira etapa do **CICLO EARA**, a fase dos Estudos.



Nessa visão simplificada do Ciclo EARA, você pode perceber que a leitura está na primeira etapa do Ciclo e que ela se relaciona com a terceira, da Revisão.

## CONCENTRAÇÃO

Muitos alunos relatam problemas de concentração. Dizem ter dificuldades para se focar no material que estão vendo, dizem que simplesmente “não conseguem” estudar.

Bom, a menos que você tenha alguma limitação física ou psicológica (distúrbio de atenção, distúrbio de ansiedade e outras), a regra seguinte se aplica:



**O FATOR DETERMINANTE PARA A CONCENTRAÇÃO  
É SEU NÍVEL DE INTERESSE.**

**Concentração se desenvolve com a prática.**

Se você nunca teve o hábito de manter uma leitura profunda ou outras atividades que envolvam o foco, pode ter sim dificuldades no início, mas a curva de aprendizado é íngreme, o que significa que logo você tem plenas condições de ser um profissional dos estudos em pouco tempo.

Para isso, seguem recomendações que podem ajudar:

- **DECIDA SER FODA** - uma das piores formas de começar qualquer grande projeto é ficar se perguntando “será que vai dar certo?”. Pessoas menos inteligentes do que você já passaram na prova em que você quer passar. Pode ser que você precise de alguns pontos intermediários ou que o caminho não seja tão linear quanto você espera. Mas, a partir do momento em que você entrar em algo, decida ser o melhor que você puder ser. Parece frase de livro de autoajuda, mas a questão é que se dedicar a uma atividade com a integralidade da sua intenção de ser realmente bom no que você vai fazer faz toda a diferença
- **DESLIGUE-SE DE DISTRAÇÕES** – enquanto estava escrevendo este livro, tinha várias atividades correndo (inclusive, o telefone acabou de tocar e passei cinco minutos distraído antes de retornar à escrita. Opa, notificação no Instagram! Ok, vou só responder esses oito *e-mails* e volto. Droga, hora do lanche) – blog, site, pesquisas, serviço público, ensino, páginas em redes sociais, mentoria, parcerias, videogame, novas ideias, música, cachorros, viagens, casa, filha, esposa, etc., etc. É muito fácil se distrair sem perceber. “Dar uma olhada” nos *e-mails* ou no WhatsApp pode te colocar em uma espiral de acontecimentos que invariavelmente acaba vários minutos depois em algum vídeo de gatos no YouTube. Portanto, a maneira mais fácil de lidar com isso é desligar-se das distrações. Fechar o navegador da internet, desligar o celular ou colocá-lo em modo avião, isolar-se tanto quanto possível para dar ênfase aos estudos;
- **COMPRE ABAFADORES DE SOM.** Eles lembram headphones, normalmente vermelhos ou amarelos, e são usados por operários em obras ruidosas. São leves, baratos e razoavelmente confortáveis. Muitas vezes, se você não tem

opção senão estar em um lugar barulhento, são de grande ajuda. Ainda dá para colocar um fone pequeno com música clássica embaixo deles para aqueles lugares realmente barulhentos, junto com uma placa “não perturbe” nas costas.

- **APRENDA A MEDITAR** – meditar é uma prática esquecida e relegada a segundo plano no mundo atual. Entretanto, pesquisas<sup>42</sup> têm mostrado reiteradamente a capacidade da meditação de reduzir a frequência de ondas no cérebro, melhorando problemas de concentração, de ansiedade e muitos outros relacionados a descontroles da mente.
- **TORNE O ESTUDO UMA ATIVIDADE ATIVA** – salvo honrosas exceções, nossas sessões de estudos tendem a ser estáticas. Leitura, leitura e leitura, aula, aula, aula. Mesmo à leitura é possível adicionar dinamismo. Procure fazer perguntas, questione o que está sendo escrito, faça anotações nas bordas do livro, referências a outras disciplinas, a outros tópicos e a eventos de sua vida, conexões com o mundo real, com o mundo dos concursos, com jogos, com novelas, com amigos – qualquer coisa que funcione para você. Tudo isso ajuda a tornar os estudos mais complexos e completos, melhorando a concentração e a retenção do estudado.

Essas atividades ajudarão você a lidar com a questão da concentração nos estudos.

---

42 <http://www.freemeditation.com/articles/2009/09/10/calming-the-mind/>; <http://blog.bufferapp.com/how-meditation-affects-your-brain>; Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605; Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10 (1), 54-64; MacLean, K. A., Ferrer, E., Aichele, S. R., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Jacobs, T. L., . . . Saron, C. D. (2010). Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention. *Psychological Science*, 21(6), 829-839.

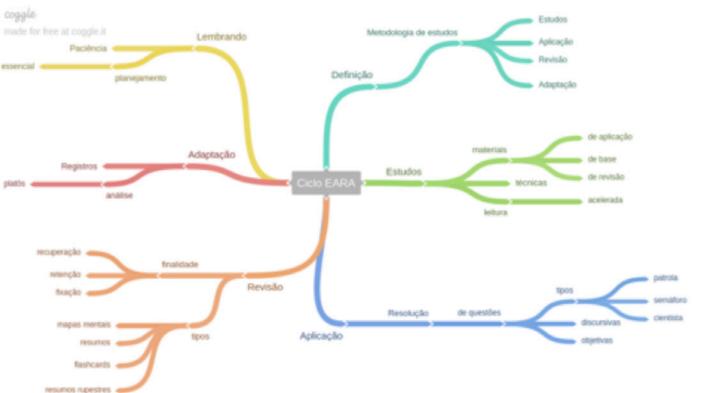
Ajustado o nível de interesse e eliminadas as distrações ambientais, a tendência é que seu nível de concentração seja cada vez melhor.

## RECUPERAÇÃO ATIVA

A recuperação é parte fundamental do seu aprendizado. Recuperar significa ser capaz de expressar a resposta a um problema cujo conteúdo foi previamente aprendido.

Uma forma de transformar a leitura em um processo ativo, principalmente quando você não tiver acesso a um computador ou caderno para fazer anotações, é utilizar a recuperação ativa.

O processo é simples: para cada conceito que você encontrar ao longo dos seus estudos, procure trazer de volta à mente todos os elementos importantes que se relacionam a ele.



Este rascunho de mapa mental, embora incompleto, nos traz uma visão de como seria uma visão do método, incluindo seus pontos principais. Esse processo é mental, feito rapidamente, e nos ajuda a

saber se a mente está afiada.

Se, ao se deparar com um determinado tema, você tem dificuldade para saber quais tópicos se relacionam a ele, seu aprendizado pode não estar consolidado. Você pode, então, resolver mais questões (porque pode ser que a consolidação seja só uma questão de tempo) ou reforçar os estudos (que podem ter sido feitos sem a devida atenção ou com pressa, o que prejudicará o conhecimento).

Esse é um processo que leva algum tempo, mas novamente (e essa é uma ideia que preciso reforçar), o estudo consistente, realizado com boas técnicas, tende a ser aparentemente mais lento do que o estudo corrido, apressado e atropelado. Estamos falando, sim, de aprendizagem acelerada, e isso inclui aprender mais rapidamente, mas não significa aprender de forma superficial, como muitos candidatos a provas e concursos infelizmente e inconscientemente acabam fazendo.

E uma observação importante: uma vez que você aprenda, estudar mais e mais e mais produz menos resultados do que resolver questões<sup>43</sup>. Por isso o Ciclo EARA é adaptável, e você precisa se analisar continuamente para ver como anda o seu aprendizado. Uma vez que você aprenda, a importância da **aplicação** e da **revisão** sobe substancialmente. É preciso reconhecer que o Estudo não será mais necessário, e que o conhecimento será mantido pelas duas etapas subsequentes (algo que muitos candidatos têm medo ou receio de assumir).

Ou seja, o estudo tem fim. Basta que você saiba o que precisa saber para passar na prova.

---

43 A importância da recuperação e os efeitos Aprendizado X Estudos X Aplicação foram analisados por Karpicke e Roediger III, em um estudo que confirmou a visão de que a resolução de questões (Aplicação) torna-se especialmente relevante uma vez que o conteúdo seja fixado: <http://science.sciencemag.org/content/319/5865/966>

## TIPOS DE MATERIAIS DE ESTUDOS

Esse é um tópico importante, mas bastante negligenciado. E essa negligência é perigosa, porque atrasa seu desenvolvimento. Para você ter ideia do tamanho do problema, se você já grifou um livro achando que ia ler depois (ou que isso ia ajudar nos seus estudos), já perdeu tempo.<sup>44</sup>

Costumo dividir os materiais de estudos em três grupos distintos, cada um com suas características e suas aplicações: materiais **de base** (ou de estudo), materiais **de revisão** e materiais **de aplicação**.

Acompanhe no quadro abaixo as características desses materiais:

CARACTERÍSTICAS	BASE	REVISÃO	APLICAÇÃO
Dimensão	Longo	Curto / Médio	Pontual
Completude	Completo	Média	Pontual
Taxa de retorno <sup>45</sup>	Baixa	Alta	Média / Alta
Complexidade <sup>46</sup>	Alta	Baixa	Variável
Finalidade	Apreensão	Fixação	Análise e fixação
Mutabilidade	Estático	Dinâmico	Selecionável
Exemplos	Livros, aulas, apostilas, PDF's	Resumos, mapas mentais, notas, flashcards, fichamentos	Questões objetivas e discursivas, estudos de caso

44 Sobre o assunto, foi publicado um estudo chamado Improving Students' Learning with Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology – que foi muito falado no meio da preparação para concursos públicos. Embora a polêmica tenha sido excessiva (e os resultados, como de costume, mal interpretados e erroneamente divulgados), a pesquisa de John Dunlosky, da Kent State University, nos Estados Unidos, teve pelo menos o mérito de reafirmar o que muitos professores já vinham dizendo: grifar é ineficaz – se eficaz fosse, os livros viriam grifados. O estudo completo, em PDF, está disponível para você no link <http://blogfernandomesquita.com.br/PesquisaTecnicasDeEstudos>

45 Quantidade de vezes que o candidato deve revisitar o contido no material

46 A complexidade refere-se à taxa inversa de convergência entre o seu conhecimento e o material, ou seja, quanto mais diferente for o material do seu conhecimento, maior a complexidade. Livros e aulas deveriam nos ensinar algo, então, em geral, não sabemos aquele conteúdo. Logo, sua complexidade é alta. O material de revisão deveria ser construído por nós, com a nossa linguagem e as nossas dúvidas. Logo, sua complexidade é baixa.

Cada uma desses materiais tem sua finalidade e suas características peculiares e deveria ser usado como tal.

### A Base

Base é... sua base. É o material de onde você tira seu conhecimento inicial ou responde suas dúvidas mais profundas e complexas sobre determinado assunto. Por definição, deve ser um material mais ou menos completo<sup>47</sup>, que atenda suas necessidades em termos de conhecimento e esteja no seu nível atual.

Por ser longo, ele é também completo (e complexo). É aí que estão todos os exemplos, todo o contexto, os quadros e a organização que você precisa. É isso que faz dele um excelente material **de base**.

E, precisamente por essas razões, é um péssimo material de revisão.

### A Revisão

O material de revisão deve ser conciso, rápido, direto e de fácil visualização, **porque você deveria revisar o conteúdo todos os dias**.

Eu vou dar alguns segundos para você ler a frase do parágrafo anterior novamente.

Pronto?



**É CHOCANTE, MAS VOCÊ DEVERIA REVISAR A MAIORIA DO SEUS CONTEÚDOS TODOS OS DIAS.**

Quando falarmos sobre revisão, trataremos novamente dessa questão

<sup>47</sup> Muitos leitores me questionam sobre quais os melhores materiais de estudos. Sempre digo que o material deve te agradar, além de ser realista em relação aos concursos. Digo “mais ou menos” completo porque é bem provável que você precise complementar qualquer que seja seu material com outros, dado o aumento da complexidade das provas. Assim, dificilmente apenas um livro ou curso será suficiente para todos os estudos de uma prova complexa.

da periodicidade. Por enquanto, saiba que **susas primeiras revisões de assuntos desconhecidos deveriam acontecer todos os dias**, a fim de possibilitar a retenção do conteúdo de uma forma que você nunca mais vai esquecer.

Eu demorei mais tempo do que deveria para aceitar isso.

Hoje, alunos me escrevem dizendo que têm “problemas de memória”. Eu pergunto a eles como revisam e eles dizem que, quando muito, revisam o conteúdo completo “duas semanas antes da prova”. Ou que revisam uma vez por mês ou, o mais comum, que não revisam.

E você imagina por que essas pessoas não conseguem fixar na memória o que viram. Muitas pessoas têm a impressão de que a memória é perfeita, e que aquilo de que você se lembra é o que de fato aconteceu. Infelizmente, isso não é verdade. **Nossa memória cria lembranças, distorce o que aconteceu e altera em decorrência da nossa percepção e vivência tudo aquilo que parece ser claro e cristalino.** Além, é claro, de não haver nenhum tipo de evidência que mostre que a famosa “memória fotográfica” exista<sup>48</sup>.

A curva do esquecimento será uma boa explicação a respeito da necessidade de revisões mais frequentes. Trataremos dela em breve. Por ora, nos basta saber que a periodicidade de suas revisões, a não ser que você revise diariamente, tenha de ser maior do que é hoje.

Mas, para isso, o material deve ser “**revisável**”.

**Um livro não é um material revisável.** Ele tem todas as características de um material de base (tamanho, complexidade), o que o transforma, como dito, em um péssimo material de revisão que, para ter essas características, deve ser curto, objetivo e de confecção própria. Veja a seguir o significado de cada termo:

- **CURTO** – Somente materiais curtos são revisados – não

---

48 <http://www.medicaldaily.com/photographic-memory-hoax-science-has-never-proven-its-real-so-why-do-we-keeping-acting-it-286984>

adianta tentar mentir nem para mim nem para você. Quando você tem pouco tempo para estudar um grande conteúdo, principalmente, é mais provável que você deixe a revisão de lado se o material original for muito extenso;

- **OBJETIVO** – Contexto, histórias e complexidade<sup>49</sup> são excelentes quando você está em seu primeiro contato com um material, mas passa a ser perigoso quando você vai revisar. O material de revisão não tem “gordura”. Ele vai direto ao ponto, sem rodeios. Abrange só tópicos essenciais, porque você não precisa mais dos adendos;
- **PRÓPRIO** – É muito comum ver alunos comprando materiais de revisão – principalmente resumos e mapas mentais – ou pegando-os emprestados de outras pessoas. Embora pareça uma saída mais fácil, lembre-se que nem sempre as saídas fáceis nos levam aonde queremos. Exatamente pelo fato de o material de revisão ser curto e objetivo, deixamos de abordar nele diversas informações que nos parecem desnecessárias, mas que podem ser fundamentais para outras pessoas. Os materiais de revisão comerciais tendem a ser nada mais do que resumos analíticos, que contemplam o grosso da matéria (ou seja, **não são nem base nem revisão**).<sup>50</sup> Se você quer ser um candidato de ponta, não compre material de revisão.
- **INTERESSANTE** - Um dos elementos mais relevantes para uma boa revisão é o interesse que ela gera. Em um exemplo radical, poucas pessoas resistem a assistir novamente a episódios de uma série de televisão que gostem, mas

---

49 Que poderá, doravante, ser chamada de **gordura** a partir de agora (porque aumenta o volume sem necessariamente dar qualidade).

50 Com exceção de materiais que respeitem essas características, o que deve ser explicado pelo detentor do produto quando da venda dele. Uma espécie de *claimer*, explicando como funciona e como usar um material especializado, como mapa mental, que exige uma técnica própria para utilização e para adaptação.

muitos resistem a rever um conteúdo já estudado. Embora imperfeito, o exemplo ajuda a entender o papel da construção do material na vida do estudante.



A complexidade do material de revisão varia de acordo com a complexidade do assunto.

Isso não significa que vá ser tão complexo quanto o original, mas que um mapa de um assunto complexo tende a ser mais complexo (ou pelo menos um pouco mais extenso) do que o mapa de um assunto simples.

Por ser um material de revisão, acaba analisando alguns pontos e simplificando conceitos que o autor não deixou claros.

### **Aplicação**

São vários os tipos de materiais de aplicação. O mais comum, entretanto, é composto por **questões objetivas** e discursivas de concursos anteriores. São essas questões que nos ajudam a analisar o comportamento das bancas e tentar nos adequar às exigências.

A diferenciação do material é importante porque nos ajuda a entender o material certo para a finalidade certa.

É muito comum ver pessoas “estudando por questões”, “revisando por questões”, “revisando pelo livro”. Em uma visão purista, esses conceitos são equivocados. Você não poderia, em tese, revisar por um material cuja finalidade é distinta da revisão. E, claro, isso tende a ser muito menos eficiente e a deixar várias lacunas tanto em termos de eficiência quanto de eficácia.

Existe, claro, uma zona cinzenta, e por isso não podemos nem devemos ser tão rigorosos na análise da utilização de cada material. Uma questão que eu resolvo pode sim me ajudar a recordar um conteúdo (função da revisão) ou até me ensinar algo (função dos estudos). Mas, falando em um estudo de larga escala para um grande projeto, essas estratégias, a não ser que sejam muito bem

estruturadas por candidatos com mais maturidade, tendem a não ser bem-sucedidas e terminam por se mostrar atalhos para lugar nenhum.

Se você quer aprender ou aprofundar o conteúdo estudado, deve usar o material de estudos/base; se quer manter o conteúdo fresco na sua mente, deve usar o material de revisão; se quer testar seus conhecimentos, deve usar o material de aplicação. Para cada finalidade, existe um material ótimo que, seguindo boas recomendações de uso, será capaz de se tornar o melhor para o fim pretendido.

Saber para que serve e quando utilizar cada material pode abreviar bastante sua jornada.

## CICLO DE VIDA DOS MATERIAIS

Cada material tem sua vida própria e sua função. Como veremos no diagrama abaixo, o **material de base** subsidia tanto a aplicação (porque é nele que você busca o conhecimento) quanto a revisão (porque é dele que você extrai o conteúdo dela).

O **material de revisão**, por sua vez, é baseado no material de estudos e sua utilização melhora a aplicação (porque quanto mais você revisa, mais questões acerta). Mas há também o retorno – a aplicação dá o *feedback* para nos dizer como o material de revisão foi construído e se precisa de mudanças.

Se erramos uma questão, essa falha deve atualizar nosso material de revisão – que é dinâmico, ou seja, muda conforme evoluímos em nossos estudos.

O **material de base é estático**, daí mais uma razão para não ser utilizado com finalidade diversa.



FIGURA 1: CICLO DE VIDA DOS MATERIAIS

## A CONSTRUÇÃO CONCOMITANTE DO MATERIAL DE REVISÃO

Procure construir seu material de revisão enquanto consome seu material de base.

Isso significa **começar a fazer seus resumos ou mapas mentais nas suas sessões de estudos**, sem esperar até o final dos estudos da disciplina para fazê-lo (que pode levar meses), pela mesma razão por que evitamos gravar aulas: se você aproveita o momento de estudos para torná-lo o mais completo possível, poupa tempo à frente. Em vez de ter de passar por aquele conteúdo novamente para construir seu material de revisão, cada sessão de estudos se transforma em um conteúdo vencido, finalizado, que precisa apenas ser praticado e revisado nas semanas seguintes.

Prepare-se para colocar cada vez mais ênfase nos seus materiais de revisão, que são a grande chave da fixação dos conteúdos e, à frente, da aprovação em concursos.

Esses aspectos serão abordados em detalhes nas próximas unidades.

## COMO SE CONHECER MELHOR E DESCOBRIR O QUE FUNCIONA COM VOCÊ

Ao longo de todo esse período que vamos passar juntos estudando técnicas de estudos e vendo o que funciona melhor, um elemento deve estar constantemente na sua mente: praticar e evoluir.

As pessoas que evoluem com mais qualidade e consistência são aquelas que desenvolvem um sistema rápido de esforço-feedback-correção. O que isso significa? Que quanto mais rápido você for capaz de testar algo, aprender com seus erros, corrigi-los e testar novamente, mais rápidos e expressivos serão seus resultados. Isso pode ser aplicado a tudo na vida.

Ao longo deste livro, sugiro que você teste extensivamente tudo que ler. É importante você testar nem que seja para provar que estou errado. Não é prudente duvidar de práticas, conceitos e conselhos em tese e, se você está aqui e pagou por este conhecimento que você tem em mãos, o melhor que você faz é lutar para que ele funcione e aprender com ele.

É natural que você tenha dificuldades para aplicar alguns conceitos e técnicas que serão vistos e expostos aqui. Como explicitado em algumas oportunidades, é difícil mudarmos a forma como estudamos e como nos comportamos. E muitas dessas mudanças exigirão um tempo, que inclui desde a prática das novas técnicas até a própria superação do ceticismo que envolve a validade das técnicas.

Minha melhor sugestão é: crie ferramentas de controle que permitam ver sua evolução e teste cada técnica por tempo suficiente. As ferramentas de controle vão te permitir ver, sentir e analisar como tem sido o seu desempenho no aprendizado. Mas isso só será possível se você praticar por tempo suficiente.

Em relação aos mapas mentais, sobre os quais falaremos bastante

ainda no livro, recomendo a criação de pelo menos 300. Esse é um número que após anos de observação se mostrou suficiente para permitir que tenhamos contato apropriado com a técnica, desenvolvendo os instrumentos para lidar com ela de forma adequada.

Vai experimentar o quadro horário? Tente por, pelo menos, 15 dias. Vai fazer um ciclo de estudos? Tente por, pelo menos, 15 dias.

O que você vai ver aqui realmente funciona, mas cada prática exigirá um tempo de maturação para que os resultados sejam sentidos. Essa é uma característica dos estudos que os torna um pouco mais difíceis. Não há *feedbacks* naturais incluídos. Se você tentar voar, verá imediatamente que a gravidade é implacável em relação a esse pleito. Mas no caso dos estudos, você pode ler livros anos a fio sem nunca sentir de fato se aprendeu.

Por isso, há no caminho estágios de feedback artificiais, seja com a aplicação (resolução de questões), seja com os simulados, seja as provas que realizamos no caminho. **Quanto mais rápido for o seu feedback e sua ação em relação a ele, mais rápido será seu aprendizado e sua aprovação.**



## ATIVIDADES SUGERIDAS

Você chegou ao final de uma unidade importante que, espero, tenha te mostrado os primórdios da aplicação do Ciclo EARA e já tenha te dado uma nova esperança de que os estudos não precisam ser esse bicho de sete cabeças que pensávamos ser.

Algumas sugestões importantes para que você possa praticar o que foi visto até aqui:

- **CRIE O SEU QUADRO HORÁRIO;**
- **CRIE UM CICLO DE ESTUDOS;**
- **EXPERIMENTE CADA UM POR, PELO MENOS, 15 DIAS;**
- **PROCURE DELIBERADAMENTE LER MAIS RÁPIDO.** Comece pelos conteúdos que você conhece e gosta;
- **FAÇA PEQUENOS AJUSTES** no seu ambiente para reduzir o atrito e estudar melhor;
- **CRIE 50 QUESTÕES PRÓPRIAS** estilo Certo/Errado de algum material que você esteja utilizando;
- **TORNE TODAS AS SUAS SESSÕES DE ESTUDOS ATIVAS,** construindo material de revisão delas (veremos nas próximas páginas) ou fazendo anotações (sempre);
- **CRIE UM *CHECKLIST*** para reduzir as distrações durante os estudos.



## Aplicação

## A IMPORTÂNCIA DA APLICAÇÃO<sup>1</sup>

**A Aplicação refere-se à resolução de questões, sejam questões objetivas ou questões discursivas. Elas são fundamentais, indispensáveis e devem ser resolvidas desde o primeiro até o último dia de estudos.**

Aqui, falaremos sobre os tipos de resolução, sobre a importância e sobre aspectos práticos dessa resolução.

Imagine um jogador de futebol, um piloto de Fórmula 1, um atirador esportivo.

Esses profissionais normalmente passam por muitas horas de instrução formal teórica. Aprendem a mecânica dos movimentos e das máquinas que os cercam (no caso dos pilotos). Passam horas a fio pensando em alimentação, no seu peso ideal, no seu condicionamento físico, no preparo mental.

Mas depois de pensar nisso tudo, o que fazem? **Eles vão fazer o que vão fazer no dia de suas competições, ou seja, vão aplicar o que sabem.**

Seria absurdo pensar em um jogador de futebol que não tenha treinado em campo ou em um piloto que não dirija o carro até o dia da prova, concorda? Entretanto, parece que muitos candidatos se esquecem disso quando estão se preparando para concursos públicos.

Um dia antes de escrever este trecho que você está lendo, recebi a seguinte mensagem de um leitor do meu site:

---

<sup>1</sup> Por uma questão de praticidade, vou me concentrar, neste capítulo, na resolução de questões objetivas e nas redações dissertativas argumentativas. Há outras formas de aplicação, como defesas orais simuladas, criação de peças técnicas, mas os princípios poderão ser generalizados para todas elas. Sugiro que você faça experiências para ver quais as melhores formas de lidar com cada uma. Na essência, qualquer forma de aplicar é válida e, quanto mais complexa ela for, mais eficaz será (dar uma aula para 150 pessoas tende a fixar mais o conteúdo do que resolver 10 questões sobre o mesmo tema).

"Estudei ferrenhamente em 2010, queria muito passar no concurso do MPU para o cargo de técnico de orçamento. Estudei mesmo, como um doido (*riso*). **Estudei muito a teoria e acabei esquecendo os exercícios da banca.** Por isso, me dei mal." [grifo meu]

Esse depoimento, embora me parta o coração, é razoavelmente comum.

Já recebi mensagens de alunos com medo de resolver questões e errar, alunos que tinham absoluta certeza de que não precisavam resolvê-las (porque, no dia da prova, acertariam tudo magicamente), candidatos dizendo que não entendiam por que não conseguiam passar (apesar de nunca terem resolvido uma questão sequer – exceto durante as provas de fato).

**Mas a aplicação do seu conhecimento não é opcional.** Ela é uma obrigação do candidato sério que busca sua aprovação de forma consistente. São alguns benefícios da prática:

- **MELHOR RETENÇÃO E FIXAÇÃO DO CONTEÚDO,** que submetido ao processo mental de recuperação (em contraponto ao de fixação, utilizando na fase dos estudos), acaba tornando-se mais acessível durante a prova, pelo reforço da bainha de mielina dos neurônios;
- **MELHORIA NA VELOCIDADE DE RESOLUÇÃO DE PROVAS.** Quanto mais questões você responde, mais rápido fica na resolução delas. Um atleta que treina todos os dias tende a ficar melhor, a melhorar a técnica, a acertar mais e a ser mais rápido - é assim também com a resolução de questões. Se você já se pegou pensando “como administrar o tempo na prova”, esta é uma das saídas: resolver uma grande quantidade de questões. Já trabalhei com candidatos que sempre eram os últimos a sair da sala e passaram a finalizar provas de nível superior em cerca de duas horas com resultados melhores do que antes só aumentando radicalmente a quantidade de

questões resolvidas;

- **APRENDIZADO DE QUESTÕES SEMELHANTES** – Principalmente entre provas da mesma banca para cargos semelhantes, há muitas questões parecidas. Portanto, pode ser que, no dia de sua prova, você acerte uma questão só porque resolveu uma parecida durante os estudos. Não são questões copiadas, são apenas questões semelhantes, que cobram a mesma porção de um determinado conhecimento. É praticamente um ponto de graça para você, que estudou com qualidade e aplicou amplamente;
- **REDUÇÃO DO NERVOISMO** – parte do nervosismo que os candidatos sentem no dia da prova deve-se à não-habituação deles à dinâmica da prova. Quando você sabe o que está por vir ao virar a primeira folha do caderno de provas (resultado da resolução de milhares de questões), o nervosismo cai drasticamente, porque você tem plena consciência de sua capacidade, exaustivamente treinada;
- **AUMENTO EXPRESSIVO DA PONTUAÇÃO** – Essa deveria ser a finalidade última de todo exercício. Para ser aprovado em qualquer prova, basta que sua pontuação seja alta o suficiente<sup>2</sup>, ou mais alta do que o exigido, ou mais alta do que a dos demais candidatos. Então, isoladamente, esse é o fator que mais nos interessa na resolução de provas.

1.

---

2 Em 2013, escrevi um artigo que se tornou o mais lido do meu site. Chama-se Saindo da “massa” – Considerações sobre provas do Cespe. Faz uma análise da banca e cria um enunciado: “em um concurso do Cespe de certo/errado (fator Cespe de correção) que tenha pelo menos 20 vagas, uma nota equivalente a 76% da prova praticamente garante sua aprovação”. É uma afirmação ousada, mas embasada em dados estatísticos, e válida até o presente momento. Vale a pena uma lida. Disponível em [blogdofernandomesquita.com.br/saindo-da-massa-consideracoes-sobre-provas-do-cespe/](http://blogdofernandomesquita.com.br/saindo-da-massa-consideracoes-sobre-provas-do-cespe/)

## QUANTAS QUESTÕES PRECISO RESOLVER?

**Todas.** Do mundo. Mas talvez você não tenha tempo para isso.

Concursandos são naturalmente preocupados com métricas. Querem saber quantas horas estudar, quantos exercícios resolver, quantas provas vão fazer até serem aprovados. Eu entendo essa preocupação - metas são tangíveis. Elas nos dão um norte, um horizonte a perseguir. Mas é muito complicado buscar esse tipo de certeza quando se trata de estudos e concursos.

A resposta para muitos desses problemas é a mesma: depende.



**VOCÊ DEVERIA RESOLVER TODAS AS QUESTÕES DO MUNDO. COMO NÃO VAI TER TEMPO, RESOLVA TODAS QUE CONSEGUIR.**

Cada pessoa tem um ritmo, uma prova, uma necessidade; cada pessoa vai ter uma preferência de aprendizado e uma velocidade com que o estudo surte efeito em suas vidas. Fazer previsões com essa quantidade de variáveis, portanto, é temerário.

Mas uma boa medida é essa: **resolva o máximo que puder.<sup>3</sup>**

E vale para tudo: para as horas de estudos, para a resolução de questões, para as provas simuladas e para as provas reais.

Sou um grande defensor da necessidade de imersão para uma aprovação rápida. Imergir-se significa **considerar aquela atividade como a mais importante de sua vida.**

A partir do momento em que você prioriza uma atividade e a

---

<sup>3</sup> Novamente, qualquer número aqui oferecido seria impreciso, já que sua situação é muito particular. A orientação que costumo passar aos meus alunos é que procurem resolver, depois de algum tempo de estudos, pelo menos 150-300 questões do tipo Certo/Errado por dia ou 80 a 100 questões de múltipla escolha (o tipo de questão a ser resolvida dependerá da banca escolhida ou provável da prova que você virá a fazer). Por mais que esse número pareça inatingível hoje, acredite, é possível.

considera a mais importante, automaticamente o restante fica em segundo plano. Se você aceitar a imersão como uma necessidade, o projeto de aprovação em concursos certamente será muito menos doloroso e traumático do que é para a maioria das pessoas. Ele não deveria ser nem doloroso nem traumático, inclusive.

Considerando que temos um recurso limitado (tempo), existe alguma métrica para a resolução de questões?

Pode ser que sim. **As questões devem ser resolvidas, preferencialmente, em todas as sessões de estudos** (daí vem o primeiro 'A' do Ciclo EARA). E, naturalmente, há um tempo mínimo de que você precisa dispor para a resolução dessas questões.

Segundo Paulo Henrique Portela, então Coordenador acadêmico do Cespe,

O tempo de resolução de uma prova – seja em uma avaliação educacional, seleção ou em um concurso público – é calculado de acordo com a estimativa de um tempo médio que deve ser utilizado por um candidato padrão para responder a cada item ou questão dessa prova.

Para calcular o tempo médio, são considerados dois fatores: a complexidade da prova e os tipos de questões que serão cobradas. A complexidade está ligada aos conhecimentos que serão exigidos levando-se em conta os cargos e o órgão para o qual o concurso está sendo realizado. Isso significa que questões mais complexas demandam um tempo maior para resolução.

Os tipos de provas se referem a provas do tipo certo ou errado e a de questões de múltipla escolha. **Em geral, um item do tipo certo ou errado leva de um minuto e meio a dois minutos para ser resolvido. Já uma questão de múltipla escolha pode demandar uma resposta em um tempo que varia de dois minutos e meio a três minutos.** Também se considera o tempo médio para preenchimento da folha de respostas.

Além disso, nos concursos em que há prova de redação ou discursiva, considera-se ainda o tempo médio necessário para o candidato desenvolver uma resposta e transcrevê-la

para a folha de texto definitivo. Somando-se esses tempos, chega-se ao tempo total que o candidato terá para resolver a prova.<sup>4</sup>

Lembrando os ensinamentos do Prof. Pier<sup>5</sup>, **o exame foi criado para não dar tempo de ser resolvido.** É natural que os candidatos saiam da prova reclamando que não tiveram tempo.

Em relação a esse caso, há duas considerações a serem feitas: se a prova foi criada para que não haja tempo hábil para resolvê-la, os candidatos que conseguem resolvê-la devem seguir algum comportamento comum para fazê-lo; e se há candidatos que conseguem essa proeza, provavelmente ela pode ser repetida por você nas condições corretas.

Hoje, estou convencido de que essa velocidade na resolução de provas será atingida pela prática da leitura (que irá acelerá-la) e pela resolução frequente e intensiva de questões de concursos anteriores (Aplicação).

Essa informação (do cálculo que a banca usa para definir o tempo de prova) é importante principalmente se seu tempo está além do limite: se você leva 3, ou mesmo 2 minutos para responder um item do tipo certo/errado, sabe que precisa melhorar seu tempo. Caso contrário, terá dificuldades em finalizar a prova. Por outro lado, se leva em média 1 minuto (o que deve ser mais do que suficiente nos itens simples), levará cerca de 2 horas para finalizar uma prova de 120 itens (o que não é nenhum absurdo, e é uma métrica a ser buscada).

Em relação à sua prática, será necessário um diagnóstico de sua aplicação para saber quanto tempo você tem levado. Depois, é importante estabelecer metas e objetivos factíveis para sua realidade.

---

<sup>4</sup> Disponível no jornal do Cespe – você pode baixar essa edição em especial no endereço [blogfernandomesquita.com.br/JornalCespeAno6-n22](http://blogfernandomesquita.com.br/JornalCespeAno6-n22)

<sup>5</sup> Aprendendo Inteligência, Editora Aleph

Se você responde rapidamente os itens (e os tem acertado), provavelmente vai poder responder mais questões no dia da prova e no seu treinamento do que quem tem dificuldades com isso.

Trago novamente um gráfico que vimos na primeira parte do livro:

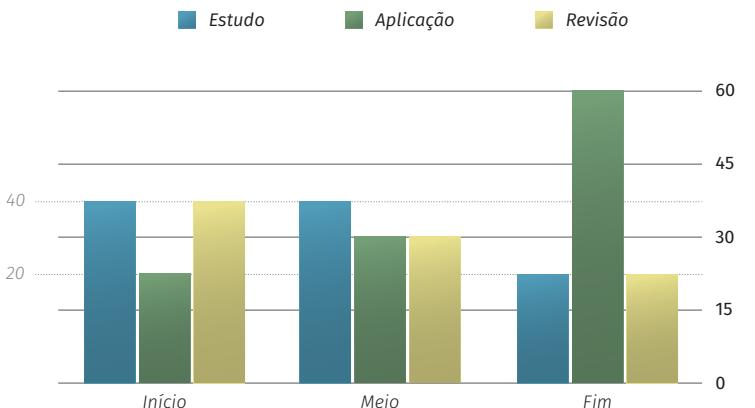


GRÁFICO 1: ESFORÇO X SITUAÇÃO NOS ESTUDOS

Repare nas três colunas mais à esquerda, no “início”. Repare que a sugestão que dei é que a Aplicação (barra verde do primeiro conjunto), nessa etapa, seja **pelo menos** a metade do tempo destinado aos estudos.

Assim, **chegamos a uma métrica**.

ETAPA DOS ESTUDOS	INÍCIO	MEIO	FIM
“Peso” da aplicação (absoluto)	20%	30%	60%
Em relação ao tempo dedicado ao estudo (relativo)	50%	75%	300%

A tabela apresentada<sup>6</sup> pode te dar uma boa noção a respeito de como segmentar seus estudos. Analisando os dados, vemos que:

- Em termos absolutos, os índices são de 20% no início; 30% no meio dos estudos; e, pelo menos, 60% do tempo de cada sessão de estudos ao final deles.
- Em termos relativos, representam respectivamente metade do tempo,  $2/3$  do tempo e 3 vezes o tempo gasto com os estudos.

Ou seja, **se você dedica uma hora ao Estudo no início da preparação em uma disciplina, procure fazer, pelo menos, trinta minutos de aplicação.** No fim, na fase mais avançada dos seus estudos, se estudar 1 hora da disciplina na semana, faça pelo menos 3 horas de aplicação. Parece muito, mas essa relação vai te ajudar a atingir bons resultados por uma razão simples: ela respeita e se adapta a cada etapa de seu desenvolvimento como candidato.

Digamos que você esteja na **fase inicial de seus estudos** (por exemplo, você acabou de começar a estudar para provas e concursos ou iniciou uma nova disciplina). O que seria de se esperar, então? Que para cada 40 minutos de estudos, você resolvesse, pelo menos, 10 minutos de questões.

Isso acontece porque a evolução no início é muito mais lenta. Se você está iniciando uma nova disciplina, há vários novos conceitos e sua taxa de progresso é baixa. Se você vier a resolver 10 questões, é provável que isso cubra o conteúdo estudado.

**Numa fase mais avançada dos estudos**, você está praticamente apenas revisando ou aprofundando conceitos, e sua eficiência sobe. Ou seja, pode ser que nesse mesmo período (40 minutos), você consiga passar por duas ou três vezes a quantidade de conteúdos vistos. Assim, **a amplitude do que foi visto é muito maior, e a quantidade de questões resolvidas deve ser maior para**

---

6 Lembre-se de que a métrica que tratamos aqui é uma aproximação da realidade, uma abordagem geral e didática. Os índices reais vão variar de caso a caso.

acompanhar essa evolução.

E tenha sempre em vista os tempos estabelecidos pela banca. Estabeleça uma meta – uma resposta a cada minuto ou um minuto e meio (para questões tipo certo/errado) ou uma resposta a cada 2-3 minutos (para questões tipo múltipla escolha) e siga-a. Assim, em uma hora de exercícios, seria possível resolver em torno de 60 itens tipo certo/errado. Fácil?

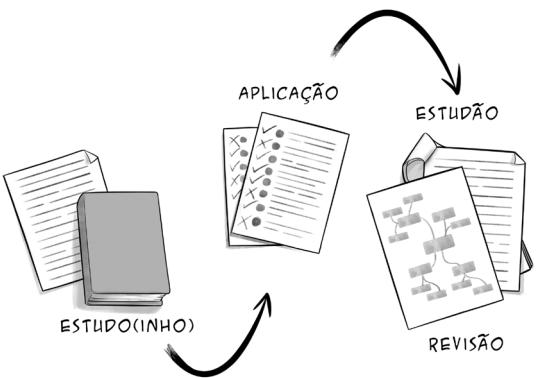
## A RELAÇÃO APLICAÇÃO-REVISÃO



Nenhuma das etapas do Ciclo EARA caminha isoladamente. Todas elas têm relações com as demais. E quanto mais você se esforçar para integrá-las, mais orgânico e eficiente será o seu processo de estudos – e mais rápida será sua absorção do que foi estudado e, consequentemente, sua aprovação.

A Aplicação e a Revisão também são estreitamente relacionadas.

Falamos um pouco sobre isso no gráfico do ciclo de vida dos materiais. Veja a seguir uma versão simplificada:



**A Aplicação é um mecanismo de feedback.** Sem ela, é impossível saber como você está, se conhece de fato o conteúdo e se tem condições de ser aprovado. Funciona como um termômetro, que indica os pontos em que você precisa melhorar e quais vertentes já domina.

**A aplicação expande e alimenta a revisão.** Veremos isso com mais detalhes na próxima unidade, mas é importante que, durante a Aplicação, você procure atualizar seu material de revisão.

Se você erra uma questão que está resolvendo, pode construir uma análise com as seguintes razões para o erro:

- **VOCÊ NÃO ESTUDOU O CONTEÚDO SOLICITADO**, o que mostra que seu planejamento ou sua execução podem ter sido falhos – se foi cobrada em prova uma questão que você não conhecia, existe a necessidade de se rever a abrangência ou a profundidade do que está sendo estudado. Pode ser

que seja necessário adaptar a rotina ao comportamento da banca. A solução para o problema é ampliar os estudos.

- **VOCÊ NÃO SE LEMBROU DO CONTEÚDO PARA RESPONDER À QUESTÃO** – você pode 1) não ter revisado; 2) não ter revisado adequadamente; 3) não ter se lembrado da revisão. Em qualquer desses casos, o problema está na condução da revisão. Pode ser que seu material esteja muito longo e detalhado (como um extenso resumo) ou pode ser um mapa mental que você não vê há algum tempo, cujo conteúdo acabou esquecendo. Qualquer que seja a situação, se você tem uma anotação sobre a resposta no seu material de revisão, procure aplicar mais ênfase nessa revisão, detendo-se mais sobre o conteúdo ou aprofundando o conteúdo em mapas complementares;
- **VOCÊ ESCOLHEU A RESPOSTA ERRADA POR ENGANO** – provavelmente faltou atenção - isso é um problema muito comum. Se começar a acontecer repetidamente, procure observar os horários em que isso ocorre; se você está cansado ou descansado; em qual(is) disciplina(s) mais acontece. Cada situação exige uma solução diferente (mais atenção ou 5 minutos de descanso antes da sessão de exercícios; leitura mais atenta em determinados conteúdos; intercalação de disciplinas mais frequente, etc.)
- **VOCÊ ESTUDOU O CONTEÚDO, MAS ELE NÃO ESTAVA NO SEU MATERIAL DE REVISÃO** – Essa é a parte mais interessante. **Acredito que seja mais produtivo criar um material de revisão sintético e depois ir expandindo-o conforme a necessidade.** Isso porque a maioria dos livros e cursos cobre uma grande gama de assuntos, o que é compreensível, porque eles, de fato, podem ser cobrados pela banca examinadora (e muitos desses cursos são pensados para iniciantes, que acabam sendo o seu maior

público). Entretanto, a depender do nível de complexidade de sua prova, parte desses conhecimentos será desnecessária. Assim, você estará, basicamente, desperdiçando seu tempo se anotar, registrar e sistematizar absolutamente tudo – e tempo é curto. Vale, então, criar um material sintético que seja ampliado conforme a necessidade, não o contrário.

Escrevi um artigo com uma breve análise sobre a forma tradicional de preparação. Lá, coloquei uma ilustração que era mais ou menos assim:



FIGURA 2: FORMA TRADICIONAL DE PREPARAÇÃO PARA CONCURSOS PÚBLICOS

Quando pensamos em estudar para aprender, em geral partimos do conteúdo, para só então fazer a aplicação e depois a análise do conteúdo estudado para ver o que erramos.

Mas nem sempre essa é a melhor alternativa quando falamos de

provas e concursos. Podemos adotar uma forma mais eficiente, que parte do pressuposto que há algum tipo de consistência na forma e nos conteúdos cobrados pelas bancas (e de fato há, como uma breve análise de provas anteriores vai te mostrar).

Sugeri, então, uma segunda forma de estudo:



FIGURA 3: PREPARAÇÃO GUERRILHEIRA

Nessa forma, fazemos o inverso – partimos das provas para os estudos. Algumas pessoas chamariam isso de “estudar por questões”, que é uma nomenclatura que evito, por causar confusão. Na verdade, você não estuda por questões. Você resolve provas e questões avulsas e depois estuda o conteúdo que é mais cobrado.

Como dito no artigo, é uma estratégia arriscada e que requer atenção de quem for aplicá-la. Mas ela era especificamente para quem queria colocar todas as fichas na mesa e “ver o que vai dar”. É comum que façamos isso em provas com editais lançados ou com datas de realização próximas e muitas questões disponíveis, em que podemos ver os padrões de cobrança da banca e analisá-los profundamente.

Daí, surge a sugestão deste livro para essa angústia, com uma prática um pouco diferente:

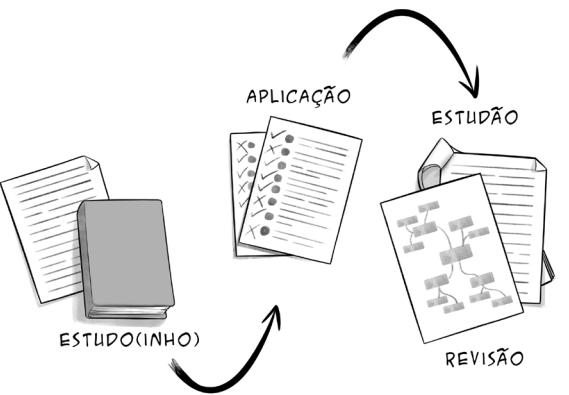


FIGURA 4: INTEGRAÇÃO ESTUDO-APLICAÇÃO-REVISÃO

Começamos com o estudo(inho). ‘Inho’ porque é pequeno. Você tem apenas o primeiro contato com o conteúdo, para não estressar a mente. Pode até fazer uma revisão imediatamente depois, se quiser. É opcional.

Daí, partimos para a aplicação, que está sendo aprendida nesta unidade.

Essa aplicação vai te dar, como *feedback*, resultados positivos (acertos) e resultados negativos (erros).

Você já tinha um material de revisão sendo produzido (porque o material de revisão deve ser, conforme aprendemos, produzido no momento dos estudos). Esse material é, então, atualizado pelos erros e subsidia o estudo mais amplo (estudão).



*Os resultados negativos da aplicação são utilizados para aumentar e reforçar seu material de revisão. Ou seja, você erra um ponto e esse ponto automaticamente vira um novo ramo em seu mapa mental ou um novo item em seu resumo.*

Ou seja, isso é uma forma de ver o Ciclo EARA em funcionamento. Você estuda brevemente (Estudos), resolve questões (Aplicação), analisa e amplia seu material de revisão (Revisão) e registra o tempo gasto com tudo isso, suas dificuldades e sua pontuação nas questões (Adaptação).

Espero que esteja ficando claro e que fique cada vez mais.

## FORMAS DE APLICAÇÃO

Como dito no início deste material, por uma questão de praticidade, falaremos apenas de questões objetivas e de discursivas gerais.

Há vários outros tipos de questões, e você pode experimentar com todos. O importante é que o resultado seja positivo, ou seja, te auxilie a aprender, a entender o conteúdo e a vencer a prova.

### **A aplicação com a resolução de questões objetivas**

A resolução de questões objetivas (Aplicação) é provavelmente a forma mais utilizada e mais eficaz no estudo para concursos públicos.

A mecânica por trás do processo da prática é muito simples: **resolva a maior quantidade de questões que puder**, também baseado em suas dificuldades. Após cada etapa de resolução, **atualize seu material de revisão**, para ter a certeza de que ele contará sempre com suas principais dificuldades e as respostas para suas dúvidas e questionamentos nos estudos.

Conforme vimos no gráfico *Esforço x Situação* nos estudos acima, essa distribuição deve ser simples, considerando-se que estabelecemos uma relação direta entre a dificuldade que você tem em cada disciplina com o tempo que deve ser dedicado a elas.

- Onde encontrar questões

Encontrar questões hoje é muito mais fácil do que há 5 ou 10 anos. Atualmente, há diversos sites que se dedicam exclusivamente a reunir esse material - alguns pagos, alguns gratuitos. Alguns são alimentados por professores, que dão respostas embasadas e precisas (mas costumam ter menos questões disponíveis), enquanto outros têm mais questões mas que nem sempre são comentadas por profissionais.

A decisão sobre o melhor caminho é pessoal. Se você está começando, é interessante contar com pareceres mais embasados sobre acertos e sobre erros, então os sites que oferecem comentários profissionais podem ser uma escolha melhor. Por outro lado, se você já tem o traquejo de procurar as respostas em fontes confiáveis, pode fazer bom uso de uma quantidade maior de questões, mesmo que não exista todo o cuidado nas justificativas das respostas.

Uma alternativa a esses sites são os livros com questões comentadas, que costumam dar uma boa noção da abordagem da banca e são divididos por tópicos, uma vantagem para nós, mas perdem em quantidade quando comparados ao recurso anterior.

Isso tudo, claro, deve ser relacionado à quantidade de questões que você está disposto e tem condições de resolver. De nada adianta ter todas as questões disponíveis se você resolve apenas algumas dezenas por dia. Experimente as alternativas e veja o que mais se encaixa ao seu caso.

### **Como aproveitar as questões e reflexões sobre os três tipos**

Imagine que cada item é uma oportunidade de aprender alguma coisa.

Há vários níveis de resolução de questões, que chamei de **Patrola**, **Semáforo** e **Cientista**. Cada uma delas tem suas características e suas aplicações. Veja o quadro:

TIPO	PATROLA	SEMÁFORO	CIENTISTA
Objetivo principal	Quantidade/ Reconhecimento	Preenchimento de lacunas	Esclarecimento, aprofundamento
Tempo necessário	Baixo	Médio	Alto
Quantidade (por medida de tempo)	Alta	Média	Baixa

Aprofundaremos cada um dos tipos, com sua utilidade e seus possíveis momentos de utilização.

É importante dizer, antes, que em todo e qualquer tipo de resolução de questões, elas devem ser **resolvidas efetivamente**. Ou seja, em nenhuma delas você vai simplesmente olhar o enunciado e, sem respondê-la mentalmente, procurar a resposta. **O processo mais importante na resolução de uma questão é a tentativa de encontrar a resposta, puxando-a de sua memória, reforçando as conexões neurais que te ajudam a resgatar o conteúdo estudado.**

Podemos isolar dois momentos diferentes na resolução de cada questão e mostrar onde reside a validade de cada tipo de resolução de acordo com ele.

- 1. Leitura da questão -> Reflexão -> Resposta.** Esse é o mecanismo básico para a resolução de qualquer questão. Em todos os tipos, será basicamente o mesmo, variando

apenas a duração para questões mais complexas ou difíceis;

2. **Reação após a questão.** Aqui reside a principal diferença entre os três tipos. Em linhas gerais, o que faríamos?

- a. **Na resolução Patrula** – se errei ou se acertei uma questão, vejo rapidamente, em alguns segundos, a razão desse erro ou desse acerto e sigo em frente para a próxima questão;
- b. **Na resolução Semáforo** – após cada questão resolvida, faço uma breve avaliação para ver se a questão merece atenção. Se tiver sido um erro acidental ou acerto accidental, vale parar alguns instantes e reforçar a base teórica, atualizando o material de revisão voltando ao material de base para esclarecer o tópico, se for necessário;
- c. **Na resolução Cientista** – O foco aqui é essencialmente no erro. Os acertos não importam (desde que deliberados). Cada erro deve ser analisado. O que aconteceu? Por que errei? Como evitar que esse erro se repita? Passaremos por um processo de análise de cada pequeno erro para extirpá-lo e impedir que ele barre o avanço de nossa pontuação (é também esta resolução a responsável pela superação de platôs, quando nossa pontuação estagna).

Além disso, precisamos pensar também no momento de aplicar cada resolução. Uma métrica que gosto de usar é da sua taxa de acertos.

TIPO DE RESOLUÇÃO	PATRULA	SEMÁFORO	CIENTISTA
Taxa de acertos	Abaixo de 65%	65 a 80%	Acima de 80%

Essa tabela deve ser usada apenas como referência, pois **situações diferentes exigem comportamentos diferentes**. Mas ela serve de guia para você saber quando aplicar cada tipo de resolução.

Como recomendação geral, **ao iniciar os estudos de uma nova disciplina, use a Resolução Patrula**, ou seja, preocupe-se com a quantidade de questões, pois isso vai ampliar seus horizontes, vai te ajudar a entender os contornos, as relações e os tópicos mais cobrados de cada disciplina. **Conforme você for sentindo segurança na resolução de questões anteriores, passe sucessivamente para a Resolução Semáforo e para a Resolução Cientista**, que vão te ajudar a aprofundar os conteúdos e avançar na sua pontuação, focando nos erros cometidos.

Uma observação importante: **em nenhuma dessas modalidades de resolução de questão existe feedback diferido**. Ele será sempre imediato. Logo após resolver uma questão, é interessante saber a razão do erro ou do acerto, porque você pode associar não só a resposta à pergunta, mas o seu processo mental, sua justificativa do item e a relação disso com o gabarito oficial. Portanto, *feedback* imediato sempre que possível.

**Feedback rápido é uma das formas mais eficientes de você aprender e fixar o conteúdo.** Em simulados, pode ser que você leve algumas horas entre a resposta à questão e o *feedback*, mas isso é uma peculiaridade do simulado que nos prepara para a prova de fato. São ferramentas diferentes com comportamentos diferentes.

Algo que não pode ser ignorado é a **dificuldade de uma questão**. Embora não seja objetivo desta obra discutir a fundo o que faz uma questão fácil ou difícil, é importante que você tenha em mente que você vai se deparar com questões de níveis variados ao longo da sua trajetória e isso irá impactar a quantidade de questões realizadas/corrigidas/pesquisadas em um determinado dia. Essa flutuação é normal.

O comportamento frente a cada tipo de questão tem mais a ver com a sua situação atual nos estudos do que com a dificuldade da questão em si. O que isso quer dizer? Oras, se encontro uma questão difícil que errei durante a fase inicial dos estudos, na Resolução Patrula, vou - como faria com qualquer outra - analisar brevemente a razão do erro e seguir em frente para a próxima. Se encontro uma questão difícil que errei na Resolução Cientista, vou parar e analisá-la, procurando o arcabouço teórico para que o erro não se repita.

Mas, se durante a Resolução Cientista eu errar uma questão fácil, devo fazer o mesmo que faria com a questão difícil, porque o que importa não é o nível da questão, mas o resultado que obtive enquanto a resolvia.

Eu posso ser um candidato de ponta e errar questões tecnicamente fáceis ou ser um candidato novato e acertar questões difíceis, e não há nada de errado com isso *a priori*. Facilidade e dificuldade, embora sejam conceitos parcialmente absolutos (que se relacionam mais com a construção da questão do que com o aluno em si), também têm um fator relativo que deve ser levado em consideração, e até o momento em que uma questão é resolvida influencia a resposta que damos e, consequentemente, o resultado dessa resposta (acerto ou erro).

Seguimos, então, para a análise de cada tipo de resolução.

## A RESOLUÇÃO PATROLA

A Patrola é uma máquina, uma espécie de retroescavadeira, cuja função é retirar a terra da frente, abrir espaço para que as obras possam avançar<sup>7</sup>.

**A Resolução Patrola é aquela que você utiliza no início dos seus estudos, quando se preocupa muito com a quantidade de questões resolvidas e um pouco menos com a justificativa e a razão de cada erro.** Ela é importantíssima porque te dá a dimensão de:

- O que é cobrado pela banca;
- Quais termos são mais utilizados;
- Quais assuntos são mais “quentes”;
- Quais tópicos você precisa estudar mais.

Preocupar-se menos com a justificativa e a razão de cada erro não significa não se preocupar. **Toda questão que você erra deve ser acompanhada da busca pela razão do erro**, mas não há motivo para aprofundar essa análise neste momento. O objetivo durante a utilização dessa forma de resolução (que pode levar de algumas semanas a alguns meses) é resolver muitas questões (o máximo que você puder de cada tópico);

**O objetivo, nesse tipo de resolução, é a quantidade.** Não se preocupe tanto com a análise das questões. Você quer alimentar seu inconsciente com a “sensação” de resposta certa ou errada. Essa sensação”, embora não seja suficiente para enfrentar uma prova – daí as outras formas de resolução – é um grande apoio, principalmente para aumentar sua velocidade de resolução.

Porque não há uma análise mais aprofundada, ela demanda por

---

<sup>7</sup> Meu nível de conhecimento de engenharia e construção civil é atualmente igual a zero, então peço desculpas aos especialistas pela falta de precisão aqui.

questão um tempo menor do que o necessário para os outros tipos de resolução.

Mas é importante ressaltar que o estudo só com sessões Patrola em regra não é suficiente para a aprovação de um candidato, porque acaba se tornando superficial com o tempo. Essa resolução, como dito, serve a um propósito em momentos específicos (como no início dos estudos e em sessões determinadas).

### **Exemplo prático:**

Marina acabou de começar a estudar para o cargo de Técnico Judiciário de Tribunais do Trabalho. Ao se deparar com a disciplina Direito do Trabalho, atribuiu a ela carga horária de 9 horas semanais.

Nessa situação, ela estudará cerca de 1,5 horas por dia, 6 dias por semana. Nesse período, é recomendável que Marina, que nunca teve contato com Direito do Trabalho, dedique pelo menos 20 a 30 minutos por dia à resolução de questões, procurando resolver, dessa disciplina, pelo menos 20 questões tipo certo/errado de Direito do Trabalho diariamente (totalizando **120 questões tipo Certo/Errado dessa disciplina por semana**)<sup>8</sup>.

## A RESOLUÇÃO SEMÁFORO

Na resolução Patrola, o objetivo é avançar rapidamente, apenas analisando superficialmente as razões dos erros e dos acertos. Na **Semáforo, deve-se analisar o resultado da respostas e ver se essa questão merece sua atenção**. Ela é um pouco mais lenta do que a Patrola, porque serve de triagem. Explico melhor:

---

<sup>8</sup> Principalmente para os iniciantes, alguns dos exemplos deste livro podem parecer exagerados. Para quem nunca respondeu questões ou não tem esse hábito, 20 questões por disciplina por dia podem parecer muito, mas acredite, não são. Os números aqui expostos são resultado de um grande trabalho feito ao longo de anos com candidatos de todos os tipos, origens e expectativas e representam um referencial, às vezes, bastante conservador sobre o que é possível.

Como funciona um semáforo?

O verde significa “pode passar”, o amarelo significa “atenção” e o vermelho significa “pare”.

Aqui, o significado é o mesmo. A Resolução Semáforo parte de uma breve análise de cada item (quanto mais você pratica, mais breve ela é) que vai nos dizer se essa questão merece uma análise mais profunda ou não.

Ao resolver uma questão, então, você pode se deparar com três cenários<sup>9</sup>:

- **ACERTEI O ITEM** (com certeza ou por chute);
- **ERREI O ITEM** (achando que tinha acertado ou porque chutei);
- **DEIXEI O ITEM EM BRANCO** (porque não sabia a resposta ou porque fiquei em dúvida e não quis chutar).

Isso pode ser sintetizado no quadro abaixo:

RESULTADO	HIPÓTESE 1	HIPÓTESE 2
Acerto	Certeza	Chute
Erro	Certeza ( <i>do oposto</i> ) <sup>10</sup>	Chute
Em branco	Desconhecimento / Dúvida	Receio de chute

Cada hipótese dessa exige uma resposta diferente. **Mas aquelas em que precisamos nos concentrar são as circunstâncias de erro, dúvida ou de engano.**

<sup>9</sup> Aqui, pensei em especial nas provas do Cespe/Cebraspe, com questões do tipo certo/errado, a lógica é muito semelhante para questões de múltipla escolha.

<sup>10</sup> Quando você tem “absoluta certeza” de que a questão tinha uma resposta, mas na verdade a resposta era outra.

**O acerto, principalmente quando se trata de resolução de questões, é um professor ruim. É muito mais fácil aprender com o erro (se você mantiver uma atitude mental positiva) do que com o acerto.**

Assim, embora a tabela anterior possa parecer finalizada, não ressaltamos os aspectos que devem ser tratados e que tenham estreita relação com a Resolução Semáforo. Para facilitar a análise, numerei as colunas e as linhas. Veja:

	A	B	C
1	Resultado	Hipótese 1	Hipótese 2
2	Acerto	Certeza	Chute
3	Erro	Certeza (do oposto)	Chute
4	Em branco	Desconhecimento / Dúvida	Receio de chute

Essa análise é feita para cada item, mas isso é uma demonstração teórica. Na prática, a análise é mental e muito mais breve.

Vejamos os comportamentos apropriados em cada caso:

- **NOSSO ÚNICO PONTO PACÍFICO NESSA TABELA É O ACERTO COM CERTEZA (B2)**, porque é a situação ideal de nosso trabalho. Quando você acerta com certeza, quer dizer que todas as etapas do Ciclo foram ou estão sendo bem-feitas. Esse item pode ser tratado como a Resolução Patrola, em que você simplesmente segue em frente;
- **HÁ QUATRO PONTOS QUE MERECEM ATENÇÃO (OU UM SINAL AMARELO) (B4 E C2, C3 E C4)**, quais sejam: todos os chutes e o item deixado em branco por desconhecimento. Isso porque sempre que você não sabe uma resposta ou a chuta é porque aquele conhecimento não está suficientemente consolidado, o que merece um aprofundamento na

etapa 1 (Estudo) ou um reforço na etapa 3 (Revisão) do Ciclo EARA. Esses pontos serão explicados abaixo na forma de um fluxograma para a compreensão dos passos;

- **HÁ UM PONTO ESPECIAL QUE DEVE SER MUITO TRABALHADO**, que chamo de “erro certo” (B3). Isso acontece quando você tem certeza de uma determinada resposta e erra. Há duas possibilidades principais delineadas: estudo equivocado ou interpretação equivocada. No caso de estudo equivocado (que é o mais perigoso), nada mais nos resta do que nos despir de nossas convicções anteriores e voltar aos livros como se fosse a primeira vez. O caso de interpretação equivocada é mais simples (quando você lê “não deve” no lugar de “deve”, por exemplo), mas também deve ser tratado prestando-se mais atenção ao texto, inclusive marcando as palavras “perigosas” para a resolução de itens (exemplos: não, nunca, sempre, todo, qualquer, definitivamente<sup>11)</sup>.

**OS SINAIS AMARELOS E VERMELHOS DEVEM SER SEMPRE ANALISADOS** (a partir deste tipo de resolução, Semáforo), para que seja possível ver uma evolução palpável em seu desempenho. Sinais vermelhos são dolorosos, mas devem ser atacados imediatamente.

O esclarecimento total é o ideal da Resolução Cientista, que veremos a seguir. A Resolução Semáforo desemboca na Cientista.

Isso nos deixa, por fim, com os sinais amarelos.

---

11 Conforme você avança nos estudos, começam a surgir várias mini táticas para você tentar driblar as bancas. O que a prática nos mostra é que as bancas, em geral, são mais espertas do que nós e sabem muito bem como os candidatos pensam e se comportam. Os macetes de prova, então, servem simplesmente para te dar algum conforto emocional e para servirem mais como referência possível do que como recomendação geral. Neste caso específico das palavras “perigosas”, elas servem para você prestar mais atenção à questão, mas não sinalizam imediatamente que ela seja certa ou errada, inclusive porque a banca, ciente da percepção dos candidatos em relação a esse padrão, começa a desafiá-lo, usando deliberadamente essas mesmas palavras em situações em que elas são cabíveis. Só o estudo salva.

Se durante a **Aplicação** você encontra um sinal amarelo, suas opções são basicamente as seguintes:

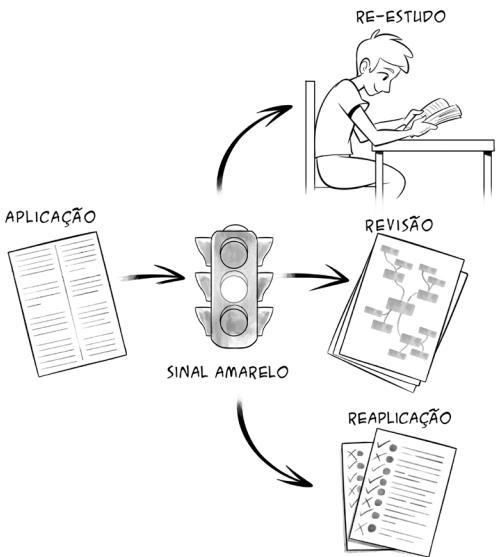


FIGURA 5: ALTERNATIVAS PÓS-SINAL AMARELO

O sinal amarelo é o mais ambíguo de todos, porque não nos dá respostas definitivas a respeito do problema. Como há muitas variáveis, há também muitas soluções.

Na prática, tratamos isso de uma forma mais holística, simplesmente estudando mais do conteúdo para reforçar o aprendizado. Quando necessário, partiremos para a resolução Cientista (novo próximo tópico).

O sinal amarelo pode dar origem a três comportamentos, então:

- **REESTUDO** – às vezes, o problema pode ter raízes mais profundas. Sempre espere que contatos com o material-base (o estudo) tenham de ser feitos o mínimo possível,

quiçá uma só vez, ou corremos o risco de parecer um carro atolado, que só fica rodando no mesmo lugar. **A maior parte do nosso esforço deveria se concentrar na Aplicação e na Revisão**, que criam as bases para a aprovação e são mais rápidas. Mas às vezes o reestudo é necessário, principalmente para consolidar alguns pontos ou esclarecer dúvidas – como quando você realmente não tem ideia da resposta a uma determinada dúvida nos estudos (e isso também não consta no material de revisão). Esse retorno deve ser sempre acompanhado da atualização do material de revisão com os pontos ambíguos ou ausentes;

- **REVISÃO** – Com um grande conteúdo a ser abordado, é normal que nem tudo seja imediatamente absorvido. A revisão costuma ser bastante falha para os candidatos em geral – provavelmente o ponto mais negligenciado de todas as etapas dos estudos. Muitos candidatos têm a expectativa de reter o conteúdo estudado indefinidamente sem revisar (o que é uma crença perigosa). Portanto, pode ser que o problema seja simplesmente uma questão, ver o conteúdo novamente (revisar) e preencher as lacunas na mente;
- **REAPLICAÇÃO** – Por fim, nossa terceira alternativa passa por uma reaplicação em momento posterior, de preferência com um intervalo razoável (porque de nada adianta ver que errou a questão, marcar a resposta certa imediatamente depois e se dar por satisfeito). Pode ser cansaço ou apenas um momento ruim.

Assim, a **Resolução Semáforo é uma metodologia de triagem**, ou seja, você passa por essa etapa para analisar se uma questão merece ser avaliada a fundo ou superficialmente antes de seguir em frente. Como resultado dessa análise inicial, pode ser necessária uma análise mais aprofundada, que fica a cargo do nosso próximo passo:

## A RESOLUÇÃO CIENTISTA

A Resolução Cientista é, além de uma forma própria de resolução, também uma ferramenta para a Resolução Semáforo, e acaba sendo uma espécie de bifurcação na nossa metodologia de aplicação.

No momento em que você começa a dominar certos conteúdos, deve analisar a fundo qual o problema de determinados itens.

Muitos candidatos se deparam com a seguinte situação: começaram a estudar e tinham uma taxa de acertos mediana ou baixa. Com o estudo puro e simples, acabaram subindo alguns degraus, para uma pontuação bem mais alta, mas ainda sem alcançar a linha da aprovação.

A partir desse momento, é normal que exista um **platô**. O platô é representado pela dificuldade de avançar no aumento da pontuação e geralmente acontece por dois motivos principais: ausência de esforço deliberado no sentido de atacar as dúvidas ou desgaste no método.

**No primeiro caso, da ausência de esforço para atacar as dúvidas,** presenciamos a ocorrência de um fenômeno bastante natural. Uma vez que você tenha conhecimento de uma parte importante do conteúdo (o suficiente para ter uma alta pontuação, embora ainda não alcance a aprovação), você para de estudar. Você abandona seus registros. Você entra em **modo de manutenção**.

Nesse modo de manutenção, muitos candidatos desistem, porque começam a resolver questões apenas das disciplinas que gostam, passam a ficar simplesmente revendo materiais e dando prioridade a disciplinas que já conhecem (porque têm um compreensível medo de se sentirem ignorantes ou incompetentes, o que é o estado normal do aprendiz). É o caso de um candidato já mais avançado que ainda usa simplesmente a Resolução Patrola, não fazendo nenhuma diferenciação entre questões certas e questões erradas.

A Resolução Cientista vem para resolver esse problema. Uma vez que nos deparamos com um problema de conteúdo, esse problema precisa ser analisado a fundo para que não volte a acontecer.

No segundo caso, do **desgaste no método**, o problema é global. Um candidato pode até procurar as respostas para algumas questões, mas às vezes o seu material não acompanhou sua evolução como candidato, você não atualizou seu material de revisão para acompanhar suas dúvidas e tem, simplesmente, usado o mesmo método que usava semanas, meses ou anos atrás (problemas diferentes exigem soluções diferentes, e até o método que você usa sofre alterações pontuais para se adequar ao seu novo nível de conhecimento).

Como se pode ver, os dois problemas estão intimamente relacionados, e vamos ver como a Resolução Cientista pode ajudar os candidatos com conhecimento um pouco mais avançado a encontrarem boas respostas e os caminhos para superar os platôs até chegarem mais perto da aprovação.

Como exemplo, podemos pegar um item de **Direito Constitucional**, que é uma disciplina cobrada na maior parte dos concursos públicos.

Em 2013, a prova do MPU (organizada pelo Cespe) para Analista Administrativo da área de Direito trouxe o seguinte enunciado:



**A respeito dos direitos e garantias fundamentais e da aplicabilidade das normas constitucionais, julgue os itens subsequentes.**

Os direitos fundamentais de primeira dimensão são aqueles que outorgam ao indivíduo direitos a prestações sociais estatais, caracterizando-se, na maioria das vezes, como normas constitucionais programáticas.

**Se você erra essa questão** (o item está errado), **deve analisar por que errou.**

## O PRIMEIRO NÍVEL: VOCABULAR

O primeiro nível a ser analisado é o vocabular.

Ele envolve o conhecimento do significado geral (comum) de cada conceito.

No exemplo, um candidato que nunca tenha estudado para concursos ou não conheça o vocabulário jurídico pode encontrar problemas com termos como “outorgar” ou “programático”.

**Nesse caso, a solução mais simples é ter à mão um dicionário** que ajude a lidar com esses termos. E você nunca deveria seguir em frente ignorando qualquer termo desconhecido após a resolução de uma questão, porque pode ser que em alguma prova (não só de direito, mas também de português) essa palavra específica seja cobrada e você acabe errando algo que teve a oportunidade de conhecer.

Minha professora do primário dizia para ficarmos com o dicionário ao lado e, sempre que encontrássemos uma palavra desconhecida no texto, que a circulássemos e procurássemos. Conforme crescemos, essa necessidade de respostas imediatas acaba diminuindo, porque podemos compreender muitos termos pelo contexto. Mas, caso você erre um item com uma palavra que desconhece, deve necessariamente pesquisá-la<sup>12</sup>.

## O SEGUNDO NÍVEL - CONCEITUAL

O segundo nível de análise está relacionado aos conteúdos em si.

Embora as palavras isoladamente carreguem seus significados, mais fortes são esses significados em um contexto, aplicados a determinados campos do saber.

Essa importância é tanta que hoje há inúmeros livros dedicados a

---

12 O vocabulário não é fixado simplesmente pela leitura, mas também pela revisão do conceito. Sempre que você se deparar com um novo conceito, procure anotar a palavra em um post-it e colar no seu “quadro de fixação”. Todos os dias pela manhã passe por esse quadro e reveja as palavras. Crie mentalmente uma frase com essa palavra. Pratique incluí-la no seu dia a dia, até que seu significado seja claro para você.

esclarecer os significados potenciais das expressões de disciplinas específicas. São os dicionários técnicos – dicionários de termos do direito, dicionários de contabilidade, dicionários de administração.

Assim, enquanto “digrafar” é um termo não encontrado no Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (o repositório dos vocábulos de nosso idioma), ele aparece no *Dicionário de Termos de Contabilidade*<sup>13</sup> como “contabilizar segundo o método das partidas dobradas”.

Se você nunca estudou contabilidade, provavelmente não sabe o que são as “famosíssimas” partidas dobradas, que te levariam ao “digrafar”. Você começa a mergulhar em assuntos, e termos específicos e técnicos surgem como vocabulário comum dos praticantes de determinado ofício.

Concursos têm diversos termos (seja na preparação, seja no conteúdo) desconhecidos para os forasteiros e para os leigos. Esse conhecimento cresce gradualmente com a exposição aos termos e a pesquisa de seus significados<sup>14</sup>.

No nosso exemplo, da prova do MPU de 2013, há alguns termos que poderiam causar dúvidas ao iniciante:

**O QUE SÃO?**  
Os direitos fundamentais de primeira dimensão são aqueles  
**O QUE SÃO?**  
que outorgam ao indivíduo direitos a  
**O QUE SÃO?**  
prestações sociais estatais, caracterizando-se, na maioria das  
**O QUE SÃO?**  
vezes, como normas constitucionais programáticas.

13 Judícibus, Marion e Pereira. Dicionário de Termos de Contabilidade. 2º Edição. São Paulo. Atlas. 2003

14 O excesso de termos, principalmente nas disciplinas de Direito que hoje compõem boa parte das provas de concursos públicos, acaba servindo como uma “barreira de entrada”, utilizando o termo cunhado por Michael Porter, no livro Estratégia Competitiva.

Alguns deles são mais simples, como “direitos fundamentais”, enquanto outros são mais complexos, como “normas programáticas”.

Esse nível de análise é importante quando você se depara com um platô – aquele ponto a partir do qual tem dificuldades em evoluir. Para algumas pessoas, o platô chega quando estamos em 60% de acertos, para outras acontece em 70, 75, 85% de acertos. Qualquer que seja o seu caso, a análise dos termos pode ser o problema que te impede de acertar mais itens do que você tem acertado até o momento.

### O TERCEIRO NÍVEL - FACTUAL

De nada adianta saber o significado de termos e de palavras se você não conhecer os fatos.

Assim, conhecer o termo direitos fundamentais de primeira dimensão é pressuposto (mas não suficiente) para saber se eles 1) outorgam ao indivíduo direitos a prestações sociais estatais e 2) caracterizam-se como normas constitucionais programáticas.



*O nível factual só é atingido pelo estudo a fundo, inclusive com fontes adicionais, se necessário for.*

A Resolução Cientista envolve exatamente esta análise: saber onde está o problema, identificá-lo, isolá-lo e tratá-lo.

Você, a esta altura, pode estar achando essa avaliação uma coisa de louco (principalmente se imaginássemos que isso aconteceria com cada item errado). Porém, como tudo, isso também vai ficando mais fácil (e mais rápido) com o tempo. Esse processo, embora detalhado aqui, tende a ser muito mais rápido na prática e se torna quase instantâneo após um tempo.

Além disso, utilizando a Resolução Cientista conforme você chega a

pontos mais elevados de acertos nas disciplinas, você sempre terá a certeza de ter uma base sólida. E esse trabalho o recompensará com uma aprovação eficaz e conclusiva.

### ***Aplicação com a resposta a itens discursivos***

Uma segunda alternativa durante a fase de aplicação é resolver questões discursivas (criadas por você ou retiradas de provas anteriores).

Essas questões são uma grande ferramenta porque permitem que você:

- Pratique a redação;
- Faça correlação entre temas aparentemente desconexos;
- Veja se consegue expressar as ideias que acredita conhecer.

O processo mental de resposta a um item discursivo é diferente e bem mais complexo do que aquele de um item de múltipla escolha ou de certo/errado. Enquanto o primeiro exige a **expressão** do conhecimento, o segundo exige apenas o **reconhecimento**. A expressão exige que o candidato se lembre de fatos correlatos, relate o raciocínio e construa uma resposta coesa e coerente, enquanto o reconhecimento precisa apenas de pistas superficiais para funcionar.

A metodologia para resolução de questões discursivas é simples: busque em provas anteriores temas que foram cobrados em itens discursivos. De posse desses temas, crie uma resposta para eles, por escrito, utilizando a mesma estrutura que usaria para a resposta de um item discursivo ou uma redação. Se houver gabarito/espelho disponível, tanto melhor. Mesmo que não haja, responda as questões e faça um trabalho de pesquisa para saber se sua resposta está correta e se deveria ser aceita pela banca. Embora você possa não ter acesso ao gabarito, o simples fato de você passar por esse

processo te transformará em um candidato mais competitivo<sup>15</sup>.

Em 2008, a prova de Analista Legislativo – Administrador, do Senado Federal, trouxe uma questão discursiva muito interessante para os estudantes da área, que reproduzo abaixo:



**No passado, usava-se a denominação “administração de pessoal” para identificar, nas organizações, o departamento de pessoal, conhecido apenas pela sigla DP. Ao longo do tempo, novas denominações foram criadas e agora é usada uma terminologia que indica a atividade ou a unidade na organização.**

Desenvolva um texto que mostre como ocorreu a significativa evolução no campo das organizações, apresentando as novas terminologias e dando exemplos das atividades e ações que as justifiquem. Se você considera que só houve mudança de rótulos, disseste apenas sobre esses rótulos.

Repare que essa não é uma questão qualquer. Para que o candidato fosse capaz de respondê-la, era necessário não só saber as diferentes denominações que a Gestão de Pessoas recebeu ao longo do tempo, mas também entender o impacto histórico e conjuntural dessa mudança, inclusive no campo pessoal (do trabalhador) e das organizações.

Questões como essas têm um nível de complexidade elevado e se tornam “difíceis” não pelo seu conteúdo apenas, mas porque a maioria dos candidatos não se prepara dessa forma.

Em 2008, eu passei por uma série de boas aprovações em áreas policiais e relacionadas (DPRF, Abin, Depen), mas estava mesmo

---

15 Conforme já mencionado em outras passagens deste livro, algumas recomendações podem parecer excessivamente demoradas ou pouco práticas, mas lembro que a excelência em determinados assuntos exige prática e dedicação, e que o preguiçoso trabalha duas vezes (tendo que estudar repetidamente para uma prova em vez de passar de primeira).

de olho no concurso da Polícia Legislativa do Senado (trabalhar no Legislativo – em especial o federal – foi um sonho que nutri desde tempos antigos).

Eu conhecia razoavelmente bem as disciplinas. Tanto que consegui essas vitórias anteriores. Mas a prova do Senado provou-se um desafio diferente.

A parte objetiva estava tranquila. Antes da divulgação da nota na prova discursiva, estava em nona posição (embora fossem apenas duas vagas, sempre tive facilidade nas discursivas e minha nota tende a aumentar nessa etapa).

Isso, claro, era um resultado excepcional para mim, e eu já sentia o gosto da aprovação.

Embora eu tenha passado um período de tranquilidade, em que poderia me dar ao luxo de não passar nas provas que fizesse, em 2008, minha situação era bem diferente, e eu **precisava** das aprovações que estava buscando.

Nessa prova em especial, a sensação era de que eu havia feito um bom trabalho. Até a última folha chegar.

A questão discursiva, organizada pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), trazia a história de uma suposta Comissão Parlamentar de Inquérito que convoca um cidadão a depor e, após uma série de eventos, expulsa seu advogado e dá voz de prisão ao depoente após uma recusa em responder à pergunta de uma Senadora<sup>16</sup>.

O enunciado questionava se haviam sido corretas e legais a expulsão do advogado e a prisão do depoente.

Eu deveria saber a resposta. Eu conhecia os termos. As questões objetivas foram fáceis. Eu sabia alguns dos termos. Ou não sabia?

---

16 Caso você queira ver a questão na íntegra, a prova completa pode ser baixada neste link: [blogdofernandomesquita.com.br/FGV2008-PolicialSenado-PDF](http://blogdofernandomesquita.com.br/FGV2008-PolicialSenado-PDF)

Não, não sabia. E acabei eliminado porque não conhecia o conteúdo o suficiente. Tinha me focado tanto na parte objetiva que me esquecera do aprofundamento teórico necessário para a parte escrita, achando que um treino é igual ao outro. Não é. Acabei virando estatística (e analisando milhares de provas nos anos seguintes, reparei que é muito comum mesmo os primeiros lugares na prova objetiva serem eliminados ou perderem dezenas de posições após a divulgação do resultado das provas discursivas).

Conhecer os temas passíveis de cobrança (nos 3 níveis apresentados) pode ser a diferença entre a aprovação e a reprovação (como mostrado no caso da minha prova do Senado em 2008).

Não deixe nenhum aspecto de sua preparação de fora, não negligencie nenhuma vertente do que será cobrado. A atenção a ambos os aspectos pode fazer a diferença entre aprovação e reprovação.

Você precisa resolver 30 questões discursivas por semana na sua preparação? Provavelmente não, mas procure incluí-las como parte do seu planejamento. Isso vai ampliar sua base e possibilitar que você se aprofunde e tenha **certeza** de que realmente sabe aquilo que acha que sabe.

Embora às vezes tentemos procurar soluções mais rápidas (como evitar escrever, estudar sem técnica, apenas lendo ou pensar sobre um assunto complexo), esse aprofundamento, esse pisar no freio é benéfico e pode se mostrar necessário. Se você não pensar nos temas delicados durante os estudos, terá de pensar na resolução da prova. E será muito mais confortável e interessante chegar lá sabendo o tamanho do desafio do que ser surpreendendo por nunca ter passado por isso na vida.

### ***O que fazer com a solução da Resolução Cientista?***

A Resolução Cientista não existe como fim em si mesmo, mas como meio para o seu aprendizado. E, para que possamos consolidar sua

prática na nossa sistemática de estudos, é preciso que seu resultado seja devidamente registrado.

Uma vez que você se depara com uma questão em que você venha a aplicar a Resolução Cientista (lembrando que isso deve acontecer em um estágio mais avançado dos estudos da disciplina, a fim de que a quantidade de questões avaliadas dessa forma seja pequena), essa análise deve se consolidar na forma de algum material de revisão.

A partir da conclusão, você pode criar um mapa mental com o conceito aprendido, um *flashcard*, atualizar seu resumo com uma frase ou um parágrafo que refletem esse aprendizado.

## QUESTÕES ELABORADAS POR PROFESSORES – USAR OU NÃO?

Muitos professores, em um ato de boa vontade para com seus alunos, acabam fornecendo listas de exercícios elaborados por eles próprios - questões autorais, não provenientes de concursos anteriores.

Isso às vezes é uma necessidade. Pode ser que o cargo para o qual você esteja estudando nunca tenha tido concursos antes, ou que a banca seja nova na realização daquele concurso, ou que a legislação tenha mudado e não tenha havido tempo para a criação de mais questões.

Entretanto, questões oficiais de concursos passam por um processo recursal, o que não acontece com as questões dos professores. Normalmente, temos a chance de contrapor as questões da banca com argumentos doutrinários. E em geral (mas nem sempre), aquela questão anterior serve de posição para as outras vezes em que elas

aparecerem em provas<sup>17</sup>.

Use essas listas na parte inicial dos estudos e evite-as na parte final deles, a menos que esteja disposto a desconfiar de todas as respostas dadas e pesquisá-las (sugiro que, na parte final de sua preparação, faça sempre que possível apenas questões oficiais da banca responsável pelo seu concurso).

Questões têm a função de fixação do conteúdo – se você memoriza uma resposta errada, pode errar um item importante e isso certamente é capaz de prejudicar a aprovação.<sup>18</sup>

---

17 Embora pareça absurdo, não são exatamente escassos os casos em que as bancas consideram duas respostas diferentes para o mesmo enunciado. Portanto, há apenas uma expectativa de manutenção da posição. Mas isso não chega a ocorrer em quantidade suficiente para colocar em risco a aprovação de um candidato bem preparado.

18 Já falamos sobre a criação de questões próprias. A recomendação aqui também serve para aquelas: tenha cuidado redobrado ao respondê-las e ao considerá-las posicionamento oficial.

## O APRENDIZADO ASSOCIADO

Ao longo das últimas páginas, discutimos o benefício das questões e a forma de resolvê-las.

Mas como isso se relaciona diretamente com a Adaptação? Para ilustrar o caso, fiz um diagrama que mostra as possibilidades:

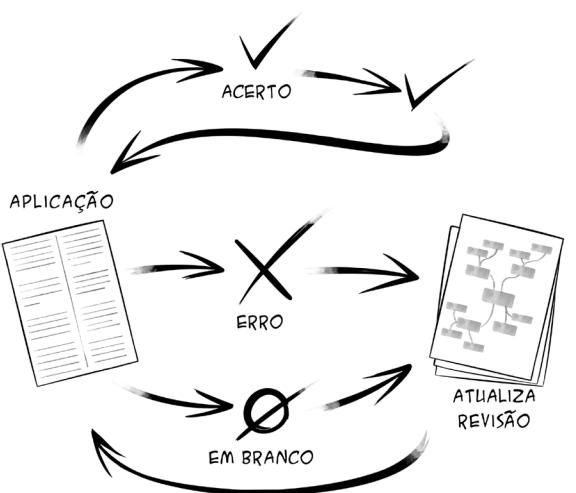


FIGURA 6: FLUXO APLICAÇÃO-REVISÃO-APLICAÇÃO

Repare que, durante a aplicação, o único caso em que você deve seguir em frente é se tiver certeza da resposta. Caso contrário, cada resposta errada ou em branco deve remetê-lo ao material de revisão.

O material de revisão deve ser atualizado, complementado ou só reanalizado (caso a resposta ao item que você errou ou deixou em branco já conste nele).

### Comparação exercícios-prova

Existe um fenômeno que se relaciona com a resolução de exercícios - eles permitem que você saiba, com razoável segurança, qual será sua pontuação na prova que vai enfrentar. E isso é muito comum (pontuação na prova semelhante à pontuação nos exercícios resolvidos e simulados).

É preciso lembrar que aumentar a nota exigirá sempre comportamento deliberado e dedicação a esse fim.



*Toda mudança exige intencionalidade. Tendemos à inércia.*

Se você quer entrar em forma, precisa se levantar do sofá e fazer exercícios físicos, além de ter uma alimentação equilibrada. Se você quer passar em um concurso público, precisa estudar, aplicar boas técnicas e se superar diariamente.

Assim, se você não se esforça, a melhor das hipóteses é a manutenção de sua situação, ou seja, você fica no mesmo platô em que está.

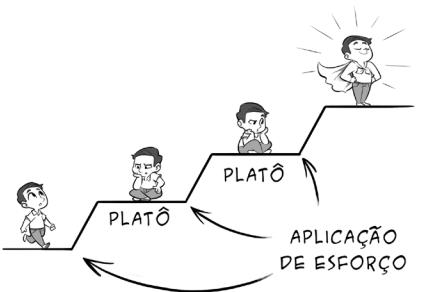


FIGURA 7: SUPERAÇÃO DE PLATÔS

Cada nova subida que você quiser empreender dependerá de um

novo esforço de superação do platô.

O que faz os grandes aprovados diferentes de nós? **Consistência**.

Muitas pessoas acreditam que o esforço que elas desprendem no início dos estudos será o mesmo durante toda a duração. Mas essa evolução não é linear.

Hoje, pode ser que você acredite que é tão difícil para alguém estudar 11 horas por dia (mesmo se preparando há 4 anos) quanto para você estudar 3 horas por dia (caso você tivesse começado mês passado).

Mas a vida não é linear, e o esforço e a percepção do esforço não são lineares. **O esforço do início dos estudos parece maior porque você precisa ser colocado em movimento**. Durante os estudos (ou durante qualquer processo de crescimento), o esforço dirige-se a mantê-lo em movimento. E a força necessária é muito menor.

Seria mais ou menos como a imagem abaixo:

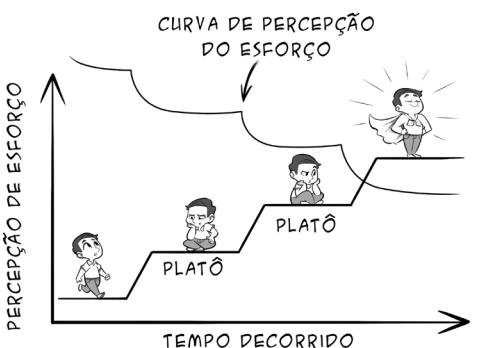


FIGURA 8: RELAÇÃO TRANSCURSO DO TEMPO VERSUS ESFORÇO PERCEBIDO

Repare que o esforço (a curva superior) começa muito, muito alto.

Mas ele diminui à medida que você vai vencendo os platôs.

Isso porque você **começa a entender o processo de mudança**. E sua sensação da dimensão do esforço diminui.

Ou seja:

- Conseguir a primeira aprovação é difícil, porque você está entendendo o processo, mas uma vez que você seja aprovado, fica muito mais fácil repetir a aprovação;
- Estudar 3 horas no início de sua preparação pode ser mais difícil do que estudar 8 horas após alguns meses, quando toda sua vida já se encontra organizada ao redor desse projeto.

E embora a percepção do esforço seja decrescente, é fácil ver quando você atinge um platô, desde que você acompanhe sua evolução.

Isso nos traz de volta à questão da melhoria da pontuação nos exercícios e à comparação exercícios-prova. Em um site de questões que uso, é possível ver a situação das questões resolvidas. Copiei o quadro da situação atual para você:

QUESTÕES RESOLVIDAS	19.804
RESPOSTAS CORRETAS	16.373
RESPOSTAS ERRADAS	5.153
QUESTÕES COMENTADAS	214
CADERNOS DE QUESTÕES	24
QUESTÕES CLASSIFICADAS	269
QUESTÕES COM ANOTAÇÕES	2

FIGURA 9: PONTUAÇÃO EM SITE DE QUESTÕES

O item ‘questões resolvidas’ não é um retrato fiel da realidade, porque só considera as questões resolvidas pela primeira vez (e não as resoluções repetidas). A quantidade final é a soma das respostas

corretas com as respostas erradas, o que nos dá 21.526. Daí vem um ponto interessante: Se dividirmos as questões certas por esse total (16.373 / 21.526), teremos 76,06%, **que coincidentemente é uma nota muito próxima das que eu normalmente tiro nos concursos de que participo<sup>19</sup>**.

Achando que esse dado poderia ser simplesmente coincidência, conversei com um diretor de um site de questões de concursos que me disse serem comuns os relatos de clientes dizendo que o desempenho na prova foi próximo de seu desempenho nos exercícios.

## QUANTO PRECISO ACERTAR PARA PASSAR?

Em algumas páginas atrás, citei o enunciado que criei no artigo sobre provas do Cespe: “*em um concurso do Cespe com questões tipo Certo/Errado que tenha pelo menos 20 vagas, uma nota equivalente a 76% da prova praticamente garante sua aprovação*”.

Essa afirmação foi baseada em uma análise estatística, que pode sofrer variações com o passar do tempo, mas tem se mostrado persistente.

**Toda prova tem questões fáceis, médias e difíceis.** Por ser uma característica da maioria das provas ter menos questões difíceis do que médias e fáceis<sup>20</sup> (a dificuldade das questões varia estruturalmente de acordo com a dificuldade intrínseca da prova analisada – quanto mais aprofundada for, maior será a dificuldade global do grupo), é possível dizer que um candidato será aprovado se:

- Acertar todas ou quase todas as questões fáceis;

---

19        Essa pontuação é variável e depende da prova. O apresentado se refere ao desempenho médio. Além disso, há outro fator a considerar: a quantidade de respostas em branco que deixo na prova (no caso de certames do Cespe).

20        Essa análise considera que existe um padrão de dificuldade na prova, que varia internamente de acordo com os fatores já considerados – nível do cargo, tipo de contratação, quantidade de candidatos...

- Acertar a maior parte das questões médias;
- Acertar algumas questões difíceis.

Em forma de gráfico, a situação seria a seguinte:

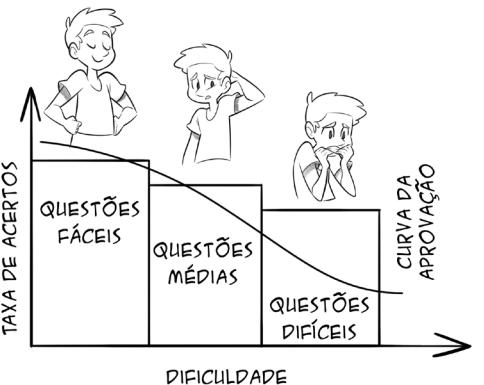


FIGURA 10: RELAÇÃO NECESSIDADE DE ACERTOS  
VERSUS DIFICULDADE DAS QUESTÕES EM PROVAS DE  
CONCURSOS

Não é um objetivo difícil de se atingir. Principalmente agora que você está aprendendo o processo.

Se você pretende melhorar seu desempenho, é fundamental que você não somente use os três tipos de resolução de questões aqui expostos (com foco na Resolução Cientista conforme seu conhecimento avança), mas também meça sua pontuação ao longo do tempo e atue diretamente sobre as suas dificuldades.



## ATIVIDADES SUGERIDAS

- **CRIE TEMPO PARA RESOLVER QUESTÓES TODOS OS DIAS** – conforme dito, você deve idealmente resolver questões desde o seu primeiro dia de estudos até o dia em que estiver empossado(a), na sua cadeira, vivendo a meta que projetou para você. Isso vai acontecer de forma muito mais simples se você separar um tempo para resolver questões e adicioná-las ao seu fluxo de trabalho;
- **MEÇA QUANTO TEMPO LEVA PARA RESOLVER QUESTÓES TIPO CERTO/ERRADO E MÚLTIPLA ESCOLHA** – saber quanto tempo você leva para resolver questões é importante, principalmente para saber se você precisa melhorar sua velocidade de leitura ou aumentar o número de questões resolvidas, além de te dar uma dimensão de quanto tempo levaria para finalizar uma prova real;
- **ATUALIZE TODOS OS DIAS OS SEUS REGISTROS DE QUESTÓES** – discutiremos os registros na parte da Adaptação do livro. Mas é importante que você comece desde já a alimentar uma tabela com a data da sessão de resolução de questões, a disciplina, o tópico estudado, questões certas, erradas e seu percentual de acertos. Isso vai te ajudar demais no futuro;
- **EXPERIMENTE COMEÇAR UM NOVO CONTEÚDO DE UMA DISCIPLINA QUE VOCÊ GOSTA PELAS QUESTÓES** – escolha uma disciplina que você gosta e, ao se dedicar a aprender um novo tópico dela, comece resolvendo questões, em vez

de começar pela teoria. Essa é uma prática interessante, embora um pouco complexa e que tem seus riscos, mas que vai te ajudar em momentos crise e de tempo escasso;

- **IDENTIFIQUE SUA SITUAÇÃO ATUAL NOS ESTUDOS PARA SABER QUAL TIPO DE RESOLUÇÃO USAR** – entender sua situação atual nos estudos (que será avaliada de forma superficial principalmente pela sua taxa de acertos em baterias de questões resolvidas) será fundamental para saber qual seu comportamento de estudos na fase da aplicação. Quanto mais próximo do sugerido aqui, mais orgânico tende a ser o seu aprendizado e o seu crescimento;
- **RESOLVA ALGUMAS QUESTÕES USANDO A RESOLUÇÃO CIENTISTA** – mesmo que você ainda não esteja na faixa recomendada para a Resolução Cientista, colete 5 a 10 questões que você tenha errado recentemente para aplicar a elas a Resolução Cientista. Isso vai te fazer entrar em contato com a prática e, com os passar dos dias e das semanas, vai começar a despertar sua atenção para os níveis de incompreensão de cada item, o que vai te ajudar muito quando você finalmente estiver aplicando integralmente a Resolução Cientista na maior parte das suas disciplinas estudadas.





# Revisão



ESTUDAR SEM REVISAR NÃO É ESTUDAR.

Veja esta conversa muito comum quando falamos sobre revisão:

- “Professor, eu estudo, estudo, estudo, mas não consigo me lembrar do que li”
- “Ok, vamos lá. Como estão suas revisões? Quais ferramentas você usa, com qual frequência revisa?”
- “Eu não rejo.”
- ...

Essa conversa é uma dramatização, mas infelizmente acontece com muita frequência. Infelizmente, muitas pessoas nem sabem a importância que a revisão tem, e procuram soluções sem entender o problema.

**A revisão é a etapa mais negligenciada dos estudos, seja por candidatos iniciantes ou avançados.**

Isso porque revisar não é sexy, revisar não é divertido e, muitas vezes, não é fácil. Você sente que não está evoluindo, que não está cortando linhas do edital, não está avançando ferozmente sobre os próximos conteúdos - e realmente não está. Não é essa a função da revisão.

**A função da revisão é a consolidação, a fixação do conhecimento adquirido.** Se você já chegou a uma prova ou simulado, olhou um item com a certeza de que havia estudado aquilo, mas não conseguiu se lembrar da resposta, provavelmente existe um problema no seu processo de revisão.

A revisão é indispensável e, quando você passar a dedicar a ela a atenção que ela merece, seus resultados mudarão substancialmente.

Para você ter uma ideia, já faz anos que leciono essa disciplina “como estudar para concursos”, e enquanto estava revisando este capítulo, uma seguidora me escreveu relatando que havia ficado na posição 15 mil em um determinado concurso, e disse resignada: *“mas eu não revisei nem resolvi questões, então vou tentar mudar isso para ver se a situação melhora”*.

Acredite, vai melhorar.

A revisão é mal compreendida. Imaginamos que a nossa memória é perfeita, que é impossível nos esquecermos do que vimos. Mas, se considerarmos uma prova ou um concurso em cuja preparação nos deparamos com dezenas de milhares de páginas de conteúdo, centenas de horas de aulas e dezenas de milhares de questões resolvidas, não é razoável crer que conseguiremos nos lembrar de tudo que é importante espontaneamente.

**Esquecer é necessário.** Esquecer é um mecanismo evolutivo que permite que vivamos sem enlouquecer. A literatura médica tem alguns interessantíssimos relatos do impacto da memória na vida das pessoas, sendo os mais interessantes os dois extremos: as pessoas que não conseguem esquecer e aquelas que não conseguem se lembrar.<sup>1</sup>

Ao longo de um dia comum, somos submetidos a milhares, senão milhões de estímulos visuais, auditivos e olfativos. Esquecer é uma forma de viver. **O cérebro é especialista em esquecer.**

Entretanto, o problema não é esquecer, mas esquecer aquilo que queremos nos lembrar. Ora, se preciso me lembrar de algo (como a resposta de uma questão da prova) e não consigo recuperar essa informação, isso se torna um problema.

---

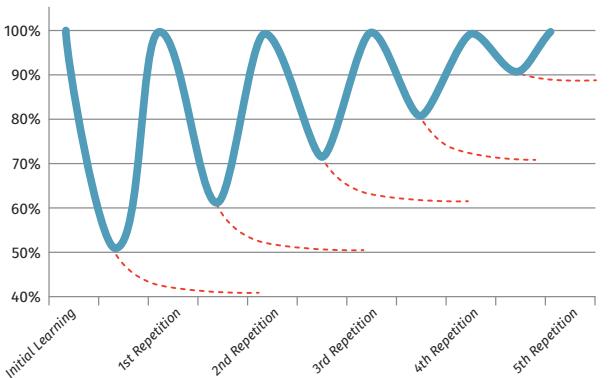
1 Para mais sobre o assunto, recomendo a leitura dos interessantíssimos casos “O Homem que não lembrava” e “O Homem que não esquecia”, no livro Mentes Poderosas, de Matthew MacDonald (Ed. Universo dos Livros).

As questões relacionadas a esse esquecimento são as mais variadas, incluindo a falha na retenção e a falha na recuperação. Trataremos aqui das informações necessárias para que possamos compreender a importância das revisões no processo de estudos e saber como aplicá-las na prática.

**Hermann Ebbinghaus** foi um dos primeiros teóricos a estudar a mente e seu funcionamento. Seus estudos resultaram numa curva que pode te ajudar a entender a necessidade das revisões.

Sua abordagem, feita no final do século XIX, desconsiderava aspectos que hoje conhecemos sobre a memória e a retenção, mas é um bom ponto de partida simplificado para o que pretendo apresentar, além de ser conhecido pela maioria das pessoas que se interessam pelo tema.

A curva que ele desenhou como resultado de suas observações pode ser representada da seguinte forma:



O ponto mais à esquerda, onde se lê “*initial learning*” é o momento do primeiro contato com o conteúdo. Nessa hora, em tese, 100% do conhecimento aprendido está disponível.

Cada marco no eixo horizontal representa um dia. Portanto, veja que, em menos de 24h depois do contato com o conteúdo, a

retenção já caiu a 50% do conteúdo original.

A linha vermelha representa a tendência do esquecimento (caso não houvesse a repetição do conteúdo). Com a repetição (**Revisão**), entretanto, o conteúdo volta ao seu estágio inicial - de 100% da matéria trabalhada (algumas leituras que fiz sugeriram que, após as revisões, o conhecimento poderia chegar a patamares **acima de 100%** (que representa o aprendizado inicial), por conta da absorção de elementos não compreendidos na primeira etapa – quando “cai a ficha” – e por conta do complemento dos estudos originais).

Mas é importante fazer uma ressalva: essa pesquisa referia-se a tarefas simples, como se lembrar de uma sequência de letras não-relacionadas, sem sentido. **Essas não são tarefas típicas dos estudos** (embora possam parecer para quem estuda direito ou economia pela primeira vez). E mais importante que isso: **nos estudos, de forma geral, lembrar-se de 100% do conteúdo estudado não é necessário para a aprovação.**

Imagine um livro didático. Ao longo do texto, há exemplos, citações, contextualização, pré-requisitos e piadas (como aquela péssima sobre direito e economia do parágrafo anterior) que são interessantes para um primeiro contato e que ajudam na fixação mas que, após capturada a ideia, tornam-se dispensáveis. O mesmo acontece com aulas presenciais ou com praticamente qualquer tipo de material para estudo (materiais de base).

Mas não é esse o caso dos materiais próprios para revisão. **O material de revisão ideal deve ser construído exclusivamente com as suas dúvidas atuais e deve ser integralmente voltado para a prova que você vai fazer** (ou para o conhecimento que deve reter, se formos analisar uma vertente mais ampla dos estudos e da preparação). Veremos suas características de forma aprofundada a seguir.

A revisão não é o único elemento que influencia a retenção de um conteúdo. Há outros fatores internos e externos que também podem

afetar sua capacidade de absorção, tais como:

**Internos:**

- Motivação/disposição para aprender o conteúdo;
- Simpatia ou antipatia pela disciplina ou pelo autor do material;
- Vontade e necessidade de aprender;
- Conforto ou desconforto físico no momento dos estudos;
- Situação psicológica;
- Distúrbios de aprendizado diversos;
- Dificuldade percebida do conteúdo;
- Estrutura mental prévia do estudante.

**Externos:**

- Barulhos;
- Interferências no fluxo de recebimento dos conteúdos;
- Situação ambiental (mobiliário, localização, temperatura);
- Dificuldade real objetiva ou subjetiva do conteúdo (se ausentes os pré-requisitos metodológicos ou mesmo básicos, como vocabulário necessário e capacidade de leitura e de interpretação).

Esses elementos tornam a revisão ainda mais importante, já que nem sempre estamos cientes de sua presença. Além disso, sessões de estudos no mesmo local com a mesma duração e sobre a mesma disciplina podem apresentar níveis de retenção de conteúdo diferentes.

A revisão é a chave para manter o conteúdo estudado fresco na

memória e praticamente garantir a retenção dos pontos essenciais para recuperação durante a prova.

**A importância da revisão consiste em sua própria função: evitar que esqueçamos.**

Há candidatos que acham que a revisão é perda de tempo, mas lembre-se dos seguintes pontos:

- **Revisar um conteúdo é muito mais rápido do que estudá-lo novamente** - é possível que vários dias ou mesmo um mês inteiro de estudos seja revisado em alguns minutos dedicados aos mapas mentais;
- **Quando você mantém o conteúdo fresco na mente, fica muito mais fácil relacioná-lo com os novos conteúdos que for aprendendo, ou seja, a revisão facilita novos aprendizados;**
- **Com um bom material de revisão, você cria uma finalidade clara e integrada para cada etapa de seus estudos:** você estuda para criar mecanismos de revisão, aplica seus estudos para complementar os mecanismos da revisão e revisa sempre para que o conteúdo esteja sempre claro – e seja facilmente recuperável durante a prova.
- **Empiricamente, quem não revisa demora mais para ser aprovado** – os aprovados, em geral, têm algum tipo de material de revisão, por mais imperfeito que possa parecer aos espectadores. A beleza aparente do seu material importa menos do que a eficácia dele para te fazer lembrar do conteúdo sem precisar voltar ao material de base constantemente.

## COMO REVISAR?

Se tudo tiver corrido bem, você agora já sabe da importância da revisão. Resta, então, a pergunta: como revisar?

Há várias opções de revisão, mas aqui trabalharemos com duas: **resumos e mapas mentais**.

### RESUMOS

Resumos são textos escritos corridos com os elementos principais do material de base.

Eles são a maneira mais tradicional de revisar. Caso você encontre alguém que faça revisões frequentemente, a probabilidade é de que essa pessoa use ou tenha usado resumos em algum momento da sua trajetória.

Eles têm algumas vantagens:

- **FACILIDADE** – o resumo dá uma sensação de naturalidade. Como começamos a fazê-lo ainda na escola, muitas pessoas sentem que há familiaridade com o processo de construção;
- **COMPLETITUDE** – O resumo pode ser completo, ou seja, não tem nenhum tipo de limite de formato. Isso é uma faca de dois gumes, já que permite uma expansão do conteúdo, mas também pode enfraquecer o processo de revisão (ninguém quer usar um resumo de 20 páginas de um capítulo, porque ele parece interminável).

Embora eles sejam ferramentas que se adequam a alguns perfis de estudantes, têm sua validade limitada por diversos fatores. Por exemplo:

- **TAMANHO** – exatamente por não terem nenhuma limitação de formato, os resumos tendem a assumir tamanhos

monstruosos, indo contra a lógica da revisão, que é de ser um material breve e sucinto com suas principais dúvidas e observações;

- **FALTA DE ELEMENTOS DE INTERESSE** – porque o resumo geralmente tem o formato de texto corrido, muitas vezes não conta com elementos de interesse para o cérebro – desenhos, quadros, formas, cores, o que torna sua utilização cansativa, enfadonha, além de reduzir a probabilidade de que você se submeta a essa tortura outras vezes;
- **DEMORA NA CONFECÇÃO** – uma das razões para a existência de tanta resistência na criação de materiais de revisão é o tempo que levamos, aparentemente, para confeccioná-los. Isso é uma crença errônea, difundida principalmente pela criação equivocada de resumos gigantes e super analíticos.

Essas desvantagens podem, por óbvio, ser mitigadas, desde que você siga as seguintes linhas:

- **CONHECIMENTO:** Antes de iniciar um resumo, você deve ter algum conhecimento, mesmo que mínimo, da matéria, ou seja, é interessante estudar antes de produzi-lo. Ao contrário do mapa mental (que veremos a seguir), o primeiro resumo não deve ser feito **enquanto** se lê o material de consulta, e o material-base também não deve estar aberto enquanto você estiver confeccionando o resumo (para evitar o risco de cópia do conteúdo original);
- **ADAPTAÇÃO:** **O resumo deve ser sempre atualizado com os erros que você cometer na etapa de Aplicação.** Ao resolver uma questão e errá-la, você deve recorrer ao material de consulta (se sentir necessidade), ver a resposta correta e adicionar a informação relevante ao seu resumo, conforme tratamos nas unidades anteriores, para evitar que o erro se repita;

- **OBJETIVIDADE:** Para uma boa qualidade de resumo, devem ser ignorados os exemplos específicos, as histórias e, muitas vezes, o contexto de uma explicação no material de consulta. Isso ajuda a tornar o resumo mais conciso, como ele deve ser. Reduz o seu tamanho e aumenta a probabilidade de que ele seja utilizado.

Essas recomendações são gerais. Pode ser que, para a prova que você está estudando, os exemplos e as citações sejam o mais importante a gravar. Portanto, devem constar no resumo.

Bons resumos são simples de serem feitos. Siga estas recomendações:

- Escolha um trecho. Não precisa ser um livro, um arquivo completo ou uma aula inteira. Pode ser um trecho, uma seção, um parágrafo. Quanto maior for o seu conhecimento prévio do que está sendo estudado, mais você vai conseguir resumir em cada oportunidade de resumo;
- Ao começar um resumo, procure adicionar, no início, o material de referência (fonte) e a data do resumo;
- Leia as informações com atenção e selecione (sublinhe ou circule) as palavras-chave de cada trecho. Essa etapa serve para você se ancorar em conceitos-chaves que serão necessários para a montagem do seu próprio material;
- Após a leitura, feche o material e comece a montar o texto resumindo com suas palavras, sintetizado e reduzindo as ideias até seu limite de compreensão;
- Revise o texto construído para ver se está coerente e conciso. Retire tudo que não ajudar a mensagem original;
- Resista à tentação, neste momento, de comparar seu resumo com o material-base. Seu primeiro resumo está pronto;
- Ao se deparar com questões de concursos cuja resposta não está lá, atualize-o e inclua a explicação para aquele assunto;

- Revise seu resumo periodicamente - e esclareça os pontos necessários com apoio do material de base;
- Encontre um sistema de armazenamento que facilite a localização do seu resumo. Deve estar acessível para ser consultado sempre que necessário.

Embora sejam muitos passos, você vai perceber que a teoria é relativamente simples de se aplicar. Fazer bons resumos exige prática. Após um período fazendo-os e aprimorando-os com apoio das questões de concursos, seu desempenho na confecção deles já estará muito melhor.

Com resumos, a revisão deveria ser feita pelo menos uma vez por semana (já que uma vez por dia, como nos mapas mentais, seria difícil).

Mas se eles te atendem, use-os. Se não te atendem, procure alternativas que sejam mais direcionadas à sua necessidade – um material facilmente recuperável e analisável.

## MAPAS MENTAIS

Mapas mentais são uma ferramenta que pode mudar sua vida positivamente e tornar tudo mais fácil. Eu falo com muita empolgação sobre os mapas, porque sei o impacto que eles podem ter e a forma como podem influenciar sua história nos estudos.

Vamos nos lembrar de alguns pontos sobre a memória:

- **SÓ GUARDAMOS O QUE É INTERESSANTE** - e interessante não é necessariamente o que **achamos** que deveria ser memorizado, mas o que **de fato** é interessante. Nossa cabeça lida com bilhões de peças de informação todos os dias. **E não adianta tentar mentir para o seu cérebro, querendo fazê-lo crer que algo chato é legal. O interessante é aquilo**

que você de fato acredita ser interessante<sup>2</sup>;

- GUARDAMOS O QUE É MARCANTE/DIFERENTE/FORTE - experiências traumáticas, ou por qualquer outra razão emocionalmente carregadas, ficam marcadas com muito mais facilidade por serem excepcionais;
- GUARDAMOS AQUILO QUE VEMOS COM FREQUÊNCIA - por isso um curso de idiomas no exterior costuma ser muito mais rápido e eficaz do que um “curso-terça-e-quinta” na sua terra natal - pelas três razões somadas (interesse, força e frequência).

Agora, imagine se existisse uma ferramenta que pudesse fazer tudo isso por você: resolver os problemas da revisão lenta, da revisão constante e da visão marcante. Será que existe?

### *Sua majestade, o mapa mental*



FIGURA 12: MAPA MENTAL<sup>3</sup>

2 Daí porque William Douglas escreveu sabiamente em seu livro *Como Passar em Provas e Concursos* que devemos amar as disciplinas.

3 Retirado de <http://www.tonybuzan.com/about/mind-mapping/>

O que pude perceber ao longo dos anos buscando instruir as pessoas no uso desta ferramenta é que existe uma compreensível resistência ao método. E tenho certeza que algumas pessoas já viraram o nariz ao ver “mapa mental” escrito. A ideia desta seção é te mostrar o que são os mapas, te dar noções básicas de como construí-los e abrir seu coração para a possibilidade de você inseri-los no seu fluxo de estudos.

Uma rápida introdução: os mapas mentais foram criados por um inglês chamado Tony Buzan, nos idos da década de 70, que pensou o seguinte: “Quando eu estava na faculdade, de tudo que o professor falava, metade era bobagem. A outra metade também. De tudo, só restavam **algumas palavras-chaves que eram de fato importantes para o conteúdo**”. Bom, ele não falou exatamente isso - tomei algumas liberdades poéticas. Mas a essência é essa.<sup>4</sup>

O próprio Buzan traz algumas recomendações para a construção dos mapas:<sup>5</sup>

- **COMECE PELO CENTRO** – O mapa sempre deve partir do núcleo e ir se expandindo para as bordas, com os ramos cada vez mais finos;
- **USE IMAGENS OU FIGURAS PARA SUA IDEIA CENTRAL** – segundo o autor, “uma imagem vale mais do que mil palavras”, então adicionar imagens torna a leitura do mapa cada vez mais rápida, porque processamos imagens muito mais rapidamente do que processamos textos corridos;
- **USE CORES** – a intenção dos mapas é criar uma forma interessante, breve e eficiente de se revisar o material. As cores, junto com os desenhos e as formas, ajudam a criar esse interesse;

---

<sup>4</sup> Buzan escreveu um livro simples que traz a essência dos mapas. Chama-se “Mapas Mentais”, da Ed. Sextante.

<sup>5</sup> Retirado de [www.tonybuzan.com/about/mind-mapping/](http://www.tonybuzan.com/about/mind-mapping/)

- **CONECTE SEMPRE SEUS RAMOS À IMAGEM CENTRAL E OS RAMOS SUBSEQUENTES AOS RAMOS ANTERIORES** – para auxiliar no processo de associação, que é tão importante para o cérebro. Nenhuma informação está solta, todas são interligadas e estão associadas ao tópico central;
- **USE LINHAS CURVAS** – que são mais interessantes para o cérebro;
- **UMA PALAVRA POR LINHA** - e aqui está a maior diferença dos mapas mentais que são vendidos por aí: Os mapas comerciais querem resumir sem oferecer o texto original. Contudo, para que o material faça sentido, os autores são obrigados a adicionar uma quantidade enorme de texto, o que é um completo contrassenso (esta, inclusive, é uma das tarefas mais difíceis quando estamos construindo um mapa: reduzir ao máximo a extensão do texto, para uma, ou no máximo duas palavras por ramo);
- **CORES** - use cores nos mapas. Cada ramo do mapa mental pode ter uma cor diferente. As cores ajudam no processo de retenção das informações e ajudam a criar interesse para o cérebro;
- **USE IMAGENS NO RESTANTE DO MAPA** – Imagens são interessantes e capturam o interesse do cérebro, além de conterem muito significado e poderem substituir várias palavras.

Como dito, é comum encontrar *sites* na internet vendendo mapas mentais que não respeitam esses princípios. Isso é problemático porque, além de serem falhos, os mapas, como os demais materiais de revisão, devem ser construídos pelo próprio estudante.

**O MAPA MENTAL É O RETRATO DA PERCEPÇÃO DO ESTUDANTE.** E o que é importante para mim pode não ser para você. Veja um exemplo (que, passando por um desses sites que comercializam

materiais, consegui encontrar sem esforço):



FIGURA 13: MAPA MENTAL COMERCIAL

Veja que, de acordo com os princípios que estudamos dos mapas mentais, isso dificilmente se encaixaria na categoria.

Agora, compare com esse outro exemplo, sobre requisitos para investidura conforme a Lei 8.112/90:

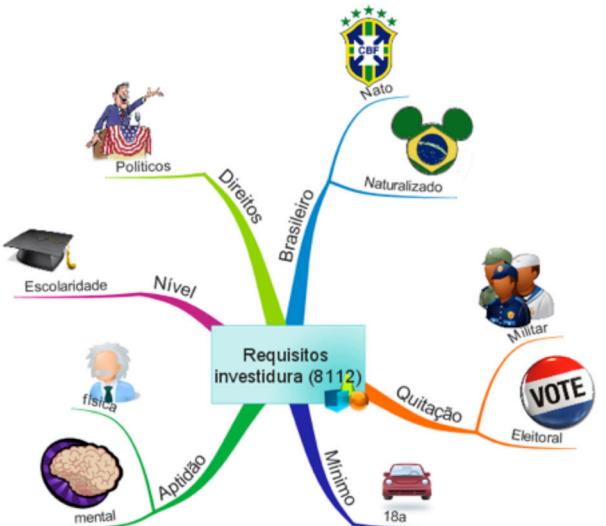


FIGURA 14: MAPA MENTAL. REQUISITOS PARA INVESTIDURA CONFORME A LEI 8.112/90.

ELABORAÇÃO DO AUTOR.

Veja como é importante atender aos princípios elencados por Buzan para que o mapa seja interessante e de fácil visualização. Foi com esta finalidade que ele foi concebido: para que, com uma só olhada, seja possível absorver toda a informação rapidamente. **Revisando com frequência, em poucos dias você passará a revisar um bom mapa em torno de 2 segundos.**

Embora seja possível confeccionar mapas por meio de softwares e de aplicativos próprios, como iMindMap, XMind, Coggl, algumas pessoas optam por confeccioná-los à mão, com papel e caneta - uma boa escolha, já que o processo de construção fica ainda mais envolvente e desafiador para o cérebro. Vamos discutir as implicações dos dois métodos, mas para efeitos da prática, é importante fazer aquilo que seja mais confortável e que tenha maior probabilidade de se repetir.

### ***Como utilizar os mapas?***

Após sua regular confecção, os mapas devem ser revisados **todos os dias** nos primeiros 30 dias.

Passado esse período, devem ser revisados semanalmente por 1 mês; após, quinzenalmente por dois meses. Depois, mensalmente por seis meses. Depois, semestralmente até quando você quiser manter a informação ativa. Assim, você nunca mais vai se esquecer de qualquer informação que queira guardar.<sup>6</sup>

Assim como toda ferramenta de revisão, **o mapa mental não precisa necessariamente ser usado para todos os conteúdos de todas as disciplinas**. Via de regra, ele deve ser aplicado àquilo que lhe é mais difícil, mais detalhado, mais complexo ou mais importante. Uma grande habilidade do concursando de sucesso é saber utilizar as ferramentas certas para os momentos certos.

---

6 Baseado na ideia apresentada por Felipe Lima e William Douglas no livro Mapas Mentais e Memorização para Provas e Concursos (Ed. Impetus)

A título de exemplo, em 2011, quando estudava para assumir cargos no Poder Judiciário<sup>7</sup>, cheguei a revisar mais de 1500 mapas POR DIA usando o sistema ensinado por Felipe Lima (naturalmente, revisando durante algumas horas).

Em relação aos resumos, os mapas mentais são mais rápidos e mais dinâmicos para revisar e mais simples de fazer.

Ao longo do seu período de estudos, procure separar um momento diário para a revisão com mapas mentais (sugiro logo pela manhã, se for possível). Esse momento pode servir para revisar **todos os seus mapas produzidos**, seguindo a sistemática sugerida.

Além dessa oportunidade, que tem duração variável, você pode revisar os mapas do conteúdo anterior àquele que vai estudar. Assim, você “pega o fio da meada” e mostra ao seu cérebro de onde deve partir. Essa revisão tende a durar apenas alguns instantes, mas aumenta a qualidade dos estudos seguintes.

### ***Perguntas comuns sobre os mapas mentais***

- **MAPAS DEMORAM PARA SEREM CONSTRUÍDOS?** Não. A construção dos mapas pode ser bastante breve. Duas atividades relacionadas a eles costumam demorar: no início, a concisão. Encontrar as palavras-chaves é muito desafiador para algumas pessoas, e exige prática. A segunda é a configuração física, o desenho do mapa, principalmente para quem vai fazê-los à mão. Ambas as atividades ficarão mais rápidas com prática. A essência do mapa é de construção muito breve;
- **NÃO SEI DESENHAR. PRECISO COLOCAR IMAGENS?** Segundo o próprio Buzan, criador do método, imagens

7 Esse sistema me ajudou a ser aprovado para Analista Administrativo do TRF1 em um concurso-teste que fiz utilizando apenas mapas mentais e a resolução de questões. Fui nomeado anos depois e passei cerca de 6 meses lá antes de assumir o cargo de Analista Legislativo da Câmara dos Deputados.

são fundamentais, e concordo com ele. Imagens facilitam a leitura e servem tanto para a fixação do conteúdo quanto para a ancoragem visual de diferentes elementos de texto quando você precisa recuperar a imagem do mapa estudado durante a prova. Além disso, você não precisa saber desenhar. Se estiver usando mapas digitais (feitos em softwares ou aplicativos), pode usar imagens da internet; se estiver fazendo à mão, pode simplesmente desenhar o que consegue. Você sabe desenhar, mas tem vergonha de não saber desenhar excepcionalmente bem. Você não precisa ser ilustrador de histórias em quadrinhos para fazer bons mapas;

- **PRECISO DE IMAGENS EM TODOS OS RAMOS?** Não. Você pode colocar imagens apenas em alguns ramos, aqueles que forem mais significativos no seu mapa;
- **QUEM PRECISA ENTENDER MEU MAPA?** Só você. Você não está construindo esse material para mais ninguém além de você mesmo(a);
- **PRECISO DE CORES?** Assim como os desenhos, cores são importantes para aumentar o interesse do cérebro, criar diferenciação e ancoragem no material. Utilize tantas cores quanto puder;
- **EXISTE DIFERENÇA ENTRE MAPAS DIGITAIS OU ANALÓGICOS?** O professor Pierluigi Piazzzi, no livro Inteligência em Concursos, aborda a importância de usarmos papel e caneta na confecção de nossos materiais e mostra os detalhes da pesquisa que prova por que isso é melhor. O que vi na prática é que, apesar dessa maior retenção quando o papel é utilizado, a comodidade do digital aumenta a propensão de que a revisão seja praticada. Então, a essência é: faça o que te faz feliz e o que parece mais natural para você. Com um bom processo, as diferenças

serão mínimas;

- **QUAL O TAMANHO IDEAL DE UM MAPA MENTAL?** O mapa deve ter o tamanho de uma folha A4 na horizontal e você deve conseguir vê-lo inteiro sem parar, aproximar-se do material ou precisar analisar profundamente o que está vendo. Caso o conteúdo comece a ficar grande para um mapa, continue no próximo. Também não há como estabelecer parâmetros aqui, mas considere próximo do ideal um mapa que tenha até 15 ramos partindo do centro, cada um com seus poucos sub-ramos.

### A ADAPTAÇÃO DA REVISÃO

**O material de revisão é construído durante os estudos, atualizado com a aplicação.**

Trago novamente a imagem do ciclo de vida dos materiais:



Os pontos mais importantes da revisão são:

- Preparar um material de qualidade, que te ajude a fixar o conteúdo de forma objetiva e completa;
- Atualizar sempre esse material de revisão, com os erros provenientes da fase de aplicação e eventuais dúvidas que você tenha ao longo do percurso;
- Usar o material, porque de nada adianta ter as melhores ferramentas do mundo se você não as utiliza.

## MOMENTOS DA REVISÃO

Há vários bons momentos para a revisão acontecer. Três deles são os principais:

- **DENTRO DO CICLO EARA, LOGO APÓS A APLICAÇÃO.** O Ciclo EARA prevê, em cada sessão de estudos, uma etapa de revisão logo após a aplicação. Esse momento serve para, além de analisar se o seu material - construído durante a fase dos estudos - atualizar o próprio material com os novos aprendizados da fase de aplicação. É uma breve (5 a 10 minutos no máximo) análise da qualidade de construção do seu material de acordo com as questões resolvidas sobre o tópico;
- **DIARIAMENTE, SE VOCÊ USAR MAPAS MENTAIS; E SEMANALMENTE, SE USAR RESUMOS.** A Revisão depende do seu material de revisão. Se você usa resumos, pela extensão deles, será impraticável revê-los todos os dias, por isso reservaremos algumas horas para uma revisão semanal completa. Se você usa mapas mentais, uma revisão diária de todos os seus mapas produzidos é possível. Em ambos os casos, essa revisão pode levar de alguns minutos a algumas

horas, dependendo do seu estágio atual de estudos e da quantidade de material já acumulada;

- **DIARIAMENTE, ANTES DO INÍCIO DE SUAS NOVAS SESSÕES DE ESTUDOS, SOBRE O CONTEÚDO ESTUDADO NO DIA ANTERIOR.** Uma brevíssima revisão logo pela manhã sobre o conteúdo estudado no dia anterior te ajuda a mitigar o efeito da curva do esquecimento e te prepara para os novos conteúdos a serem aprendidos no dia. Não deve durar mais do que 5 a 10 minutos.

## QUAL O MATERIAL IDEAL?

Não existe material de revisão ideal. Pode ser que você acredite que, para uma determinada disciplina, o mapa mental seja o ideal; para outra, o resumo funcione melhor; e, para uma terceira, seja ideal fazer quadros-resumo e resolver muitas questões. O apego à técnica é uma das principais armadilhas do candidato que se envolve com técnicas de estudos. Utilize-as quando for necessário e possível, mas não queira dobrar a realidade para adequá-la ao seu sistema. Seja maleável e seu estudo fluirá muito melhor.

## O QUE DEVE ESTAR NO SEU MATERIAL DE REVISÃO?

O seu material de revisão deve conter apenas as suas dúvidas, com sua própria linguagem, e aqueles conceitos e pontos que causaram dificuldades ou confusão durante os estudos.

**Então, eu não preciso fazer material de revisão de tudo que estudo?**

Pelo contrário. Sugiro que seu primeiro material de revisão seja sintético (para salvar tempo na confecção e na revisão), porque você

poderá expandi-lo com o tempo, com o apoio da aplicação.

Idealmente, num mundo com tempo infinito, você teria anotações sobre tudo que estudou na vida. Mas sabemos que isso não acontece no mundo real, onde o tempo é escasso.

## E SE EU JÁ ESTIVER ESTUDANDO HÁ ALGUM TEMPO? COMO FAZER A REVISÃO DE CONTEÚDOS VENCIDOS?

Pode ser que você tenha chegado aqui com alguns meses ou anos de estudos acumulados. Nesse caso, você não precisa necessariamente voltar e criar material de revisão de tudo que já estudou. Sugiro um procedimento diverso: resolva questões dos assuntos já estudados e construa seu material de revisão a partir desses erros. Como você já tem algum conhecimento, ficará um material muito mais simples e extremamente direcionado às suas dificuldades.

## MAPAS MENTAIS OU RESUMOS?

Essa discussão é antiga e polêmica e, no fim das contas, é uma questão de preferência. Embora, em tese, os mapas sejam mais eficientes, de nada adianta um bom sistema que não é utilizado. Se você experimentou ambos e tem uma clara preferência pelos resumos ou por qualquer outro método, por que não o usar? O importante é fazer a revisão.

## POSSO COMPRAR MATERIAL DE REVISÃO?

O material de revisão, como foi visto nesta unidade, é extremamente pessoal. Ele traz as suas dúvidas, os seus questionamentos, as suas

dificuldades e, mais importante, torna o seu estudo ativo.

Por isso, a compra do material de revisão não é recomendada. Muitas vezes, queremos encontrar atalhos, mas precisamos ter muito cuidado com os atalhos que não nos levam a lugar algum. Esse é certamente um deles.

## CONCLUSÃO

**Seja por meio de resumos ou de mapas mentais, o segredo é ter um material de fácil acesso, atualizado e que seja consultado.** Não há dúvidas de que a aprovação não demorará a chegar a quem alimentar uma rotina assim - o que nos leva ao último passo de nossa jornada.



## ATIVIDADES SUGERIDAS

---

- **SEPARA** um tempo diário e semanal para a revisão;
- **EXPERIMENTE** mapas mentais e resumos;
- **EXPERIMENTE** revisões digitais (usando o computador) e analógicas (com papel e caneta). Veja o que fixa melhor;
- **HABITUE-SE** a atualizar seu material de revisão com os erros observados na etapa de Aplicação.



# Adaptação

## O QUE É A ADAPTAÇÃO?

Assim como nas outras definições utilizadas no âmbito do Ciclo EARA, a Adaptação tem um significado corrente e um significado próprio, que é utilizado pelos alunos do método.



**NA LÓGICA DO CICLO EARA, A ADAPTAÇÃO É O PROCESSO POR MEIO DO QUAL O CANDIDATO REGISTRA E AVALIA SEU DESEMPENHO DE FORMA REGULAR, A FIM DE POSSIBILITAR SUA MELHORIA E SEU CRESCIMENTO INDEFINIDO.**

A Adaptação inclui dois estágios: o **registro** e a **avaliação do registro**.

No caso do registro, ele deve ser preferencialmente feito em todas as sessões de estudos. Não deve levar mais de 1 a 3 minutos para ser feito. Além disso, deve estar sempre à mão, seja digital ou analógico, para que seja consultado quando necessário.

Veremos cada um a seguir.

## REGISTROS

Ao longo da sua jornada, você vai se deparar com centenas, quiçá milhares de pontos passíveis de serem controlados. Alguns deles são mais, outros menos importantes.

Os registros nos permitem controlar nossa história e nosso desempenho. Controlar não tem nenhuma conotação psicótica, como algumas pessoas (principalmente as mais desorganizadas) às vezes atribuem à palavra. Controlar é simplesmente acompanhar e direcionar, lapidar nosso comportamento de acordo com o que é observado.

Não foram poucas as histórias que acompanhei de candidatos com relatos fabulosos e tristes sobre suas rotinas. Muito estudo, poucos resultados. Muitas questões, pouco aprendizado. Os melhores materiais, um comportamento aparentemente perfeito e muito pouca evolução.

Alguma coisa não estava batendo. Embora, claro, possa haver casos excepcionais, em que alguma disfunção cognitiva ou impedimento psicológico sério atuem, o padrão para 99% dos casos que acompanhei tratava de uma visão distorcida da realidade, ou seja, a pessoa acreditava que fazia muito, acreditava que acertava muito, quando na verdade suas horas de estudos e sua taxa de acertos eram bem menores do que ela se convenceu que eram.

E entendo isso profundamente, porque nos meus estudos também fui vítima disso. Mais de uma vez, considerei que havia estudado muito, dado meu máximo, e quando avaliava o que tinha feito de fato (não a **sensação** do que tinha feito), via que não havia muito para mostrar em termos de realização.

Da mesma forma, para os alunos que relatavam muito esforço e poucos resultados, eu sugeriria que, antes de qualquer medida ou conclusão, que fizéssemos uma avaliação de dois elementos principais: suas **horas líquidas de estudos<sup>1</sup>** e suas **questões resolvidas** (Aplicação).

Essa avaliação, invariavelmente, retornava os resultados esperados: esses candidatos não estudavam tanto assim (já cheguei a coletar resultados reais que eram 10 a 20% dos relatados quando apenas baseados em emoções) e não resolviam tantas questões assim.

---

1 Horas líquidas é um termo muito utilizado no âmbito dos concursos. Refere-se ao seu tempo total de estudos, descontadas quaisquer pausas feitas. Pode ser que eu comece a estudar às 8 da manhã e pare às 8 da noite, mas no meio do caminho tenha parado para pegar livros, ir à padaria, almoçar, tirar uma soneca, jogar videogame, conversar com alguém pelo celular e por aí vai. No Ciclo EARA, consideramos horas líquidas apenas aquelas efetivamente gastas em atividades do Ciclo – Estudos, Aplicação, Revisão e Adaptação. Para o cálculo das horas líquidas, sugiro um cronômetro comum ou algum aplicativo para este fim, ex.: Togg.

**O Ciclo EARA também é base para avaliação do desempenho nos estudos e dos resultados que você obtém.** Toda reprovação pode ser avaliada com base no Ciclo EARA e invariavelmente é decorrência de falha em uma das etapas do Ciclo.

Os registros, então, são importantes por duas razões: para que possamos avaliar objetivamente nossos esforços e para que possamos avaliar nossos esforços em comparação com nossos resultados e encontrar formas de evoluir.

### PRECISO REGISTRAR TUDO E SEMPRE?

Uma discussão que sempre surge em relação aos registros envolve realizar ou não o registro de todas as suas sessões de estudos.

Minha recomendação é que **todo candidato iniciante** (menos de 3 a 6 meses de estudos contínuos) procure fazer esse registro. Nessa fase inicial, aprendemos muito, erramos muito e esses pontos de controle nos ajudam a ter alguma estrutura para tomar decisões. Ora, se sei que estou errando, posso dar mais atenção à disciplina e ao assunto em que encontro problemas. Só temos como agir quando sabemos onde estão os problemas.



*O próprio hábito de anotar o desempenho nos faz observá-lo.*

**Para candidatos um pouco mais avançados** (3 a 12 meses de estudos<sup>2</sup>), recomendo que sejam feitos registros quando estiverem estudando com o edital já lançado, ou quando iniciarem novas disciplinas. Isso te ajudará a avaliar seus esforços em situações de

---

<sup>2</sup> Existe uma intersecção entre candidatos iniciantes e intermediários, principalmente por conta do esforço individual, da maturidade como estudante e da intenção de se capacitar em termos de conteúdos e de técnicas de estudos.

alta pressão ou em novos projetos, e servirá também como elemento de controle em um momento em que as emoções começam a ser mais fortes que a razão.

## QUANTIDADE É MAIS IMPORTANTE QUE QUALIDADE?

Outra discussão muito pertinente é a da relação quantidade X qualidade.

Quem observar com um pouco mais de cautela este livro, por exemplo, verá que aqui escrevo muito sobre quantidade. Quantidade de questões, quantidade de horas, quantidade de mapas mentais produzidos... Tudo isso tem a ver com a quantificação dos nossos esforços, o que vai de encontro àquela máxima que diz “qualidade é melhor que quantidade”.

Essa frase é imprecisa, imperfeita e, muitas vezes, errada. Nem sempre qualidade é melhor do que quantidade. E, nos estudos, certamente isso não é verdade na maior parte do tempo.

Para ser mais preciso, a quantidade é pelo menos tão importante do que a qualidade. Ora, de nada adianta estudar 30 minutos perfeitamente e querer competir com quem estuda 4 horas por dia de forma mediana. Seria um absurdo pensar nisso.

Da mesma forma, a quantidade de questões resolvidas, em determinada fase dos estudos, é mais importante do que a qualidade, porque só o volume vai te permitir avaliar a fundo questões relevantes para o seu desenvolvimento, como padrões de cobrança dos conteúdos, estilo de enunciado, posicionamento da banca, dentre outros.

Quando falamos sobre horas de estudos, a quantidade também é importante.



**SUAS HORAS DE ESTUDOS SÃO A MATERIA PRIMA DA APROVAÇÃO.**

É durante suas horas de estudos que você aprende o conteúdo, que você pratica o que aprendeu por meio da aplicação e que você revisa tudo que estudou, para que esse conteúdo fique fresco na memória e pronto para ser recuperado quando for necessário.

Assim, esqueça o discurso de que “qualidade é mais importante”. Inconscientemente, isso nos impede de nos desafiar, evita que tentemos aumentar nosso desempenho e nossa eficiência, e nos dá um aval errôneo para que paremos de estudar ao primeiro sinal de cansaço.

Em vez disso, lembre-se que **qualidade é importante, e quantidade é fundamental**. Ambos precisam coexistir no seu planejamento e, quanto mais você estudar, maior é a probabilidade de que se depare com problemas a serem superados e com o aprendizado de fato, já que a exposição ao assunto tende a gerar familiaridade e aprendizado<sup>3</sup>.

## REGISTROS SUGERIDOS

São três os registros que sugiro que você preencha diariamente, ou sempre que sentir necessidade:

1. Registro das suas sessões de estudos;
2. Registro das questões resolvidas;
3. Registro dos simulados resolvidos.

---

<sup>3</sup> Para quem se interessa por esse tema quantidade X qualidade, sugiro a leitura do excelente livro Art & Fear, de David Bayles e Ted Orland, que conta a história surpreendente de um professor de cerâmica que, com seus alunos, analisou essa dicotomia.

### ***Registros das sessões de estudos***

Os registros das suas sessões incluem, principalmente, o registro de tempo de estudos. Mas pode também se expandir e, além do registro de tempo de estudo, compor algo mais complexo, como um Diário de Estudos (que conte com suas impressões sobre o conteúdo, tópicos mais fáceis e mais difíceis, entre outros).

A forma desse registro é a que mais vai te agradar. Você pode ter um caderno físico para isso, pode usar uma planilha de Excel ou Google Planilhas, uma nota no Evernote. Para o registro de tempo de estudos, você pode usar algum aplicativo que lhe agrade. Use aquilo que parecer mais natural para você. O hábito é mais importante que o suporte a ser utilizado.

Uma sugestão simples de registro de estudos:

DATA	DISCIPLINA	ASSUNTO	INÍCIO	TÉRMINO	HORAS LÍQUIDAS
10/01	Direito Constitucional	Controle de Constitucionalidade	07:32	08:20	00:48

### ***Registros das questões resolvidas***

O registro das questões resolvidas será o principal registro a ser avaliado na próxima etapa da Adaptação, quando você encontrar gargalos que precisarem ser avaliados.

Pode ser uma planilha simples que mostre o que está sendo estudado e como tem sido seu desempenho. Novamente, você pode fazer isso de forma digital ou analógica, sem que haja prejuízos para o resultado final.

Exemplo:

1	DATA	DISCIPLINA	ASSUNTO	QUESTÕES CERTAS	QUESTÕES ERRADAS	%
	10/01	Direito Constitucional	Controle de Constitucionalidade	18	2	90% <sup>4</sup>

### **Registro dos simulados resolvidos**

O último registro de que vamos tratar é dos simulados resolvidos. Diferente do registro de questões, ele implica em uma sessão de avaliação, em que você vai analisar item a item do seu simulado, o que acertou e o que errou, para ter uma clara noção de onde estão seus pontos fortes e seus pontos fracos, e fará o registro global da sua pontuação.

A expectativa é que sua pontuação em cada disciplina isolada no simulado seja muito semelhante à pontuação observada nos registros de questões resolvidas.

Exemplo de registro de simulados<sup>5</sup>:

DATA	PROVA	TEMPO PARA FINALIZAÇÃO	QUESTÕES CERTAS	QUESTÕES ERRADAS	%
10/01	ANAC 2016	2:42	97	6	75,83%
10/01	Próprio	2:35	101	8	77,50%
10/01	TRT10	3:02	71	9	88,75%

---

<sup>4</sup> O percentual aqui foi calculado como 18/20 (questões certas/total de questões). Caso você esteja estudando para uma prova do Cespe/Cebraspe com fator de correção (situação em que uma resposta errada anula uma certa), sugiro que o aplique. Nesse caso, a sua nota seria calculada da seguinte forma: (itens certos – itens errados)/total. No exemplo da tabela, teríamos (18-2)/20, ou 80%. Isso te ajuda a ter uma visão mais realista do seu desempenho nesse tipo de prova.

<sup>5</sup> Estou considerando aqui que as duas primeiras provas são do tipo Certo/Errado, com 120 questões com fator de correção; e a terceira é de múltipla escolha, com 80 questões sem fator de correção.

## AVALIAÇÃO DOS REGISTROS

Criar os registros é apenas metade do trabalho que você tem.

Observe que esses registros são breves e pontuais. Eles servirão como base para uma avaliação mais profunda em breve.

**TODOS NÓS NOS DEPARAMOS COM PLATÔS NOS ESTUDOS.** Platôs são aqueles momentos que podem durar de dias a anos, em que não se vê evolução nos estudos, medida diretamente pela pontuação nas provas realizadas. Ou seja, uma pessoa pode fazer diversas provas da mesma área e observar que sua pontuação se mantém estagnada em, digamos, 72%, com variações aqui e ali, mas que, no geral, não alcançam a linha da aprovação.

Isso se dá porque ignoramos alguns assuntos durante os estudos. Certamente haverá tópicos que você não vai gostar de estudar, seja porque não vai entender, seja porque sempre aparecerá algo mais importante.

Esses tópicos ou disciplinas estarão claramente assinalados no seu registro de estudos.

Vamos recuperar a tabela utilizada nos registros de estudos como exemplo para ver como isso seria na prática<sup>6</sup>:

---

6 Esta é uma tabela-exemplo, que contém apenas duas disciplinas. Na prática, a sua tenderá a ser bem mais longa, depois de pouco tempo de estudos.

DATA	DISCIPLINA	ASSUNTO	QUESTÕES CERTAS	QUESTÕES ERRADAS	%
10/01	<i>Direito Constitucional</i>	<i>Controle de Constitucionalidade</i>	18	2	90%
11/01	DC	<i>Princípios e Garantias</i>	15	2	88,2%
12/01	DC	<i>Poder Judiciário</i>	13	1	92,8%
13/01	DC	<i>Poder Legislativo</i>	16	2	88,8%
14/01	DC	<i>Poder Executivo</i>	16	2	88,8%
15/01	DC	<i>Cidadania e Nacionalidade</i>	8	4	66,6%
10/01	<i>Direito Administrativo</i>	<i>Lei 8.112/90</i>	12	3	80%
11/01	DA	<i>Adm. Direta e Indireta</i>	16	4	80%
12/01	DA	<i>Poderes Administrativos</i>	20	8	71,4%
13/01	DA	<i>Lei 8.666/93</i>	3	15	16%
14/01	DA	<i>Processo Administrativo</i>	25	6	80,6%

Analise essa tabela com cuidado e veja quais são os dois pontos fora da curva.

Se você tiver olhado com atenção, verá que há um em cada disciplina. Em **Direito Constitucional**, o tópico Cidadania e Nacionalidade é o único com taxa de acertos abaixo de 88%; e, em **Direito Administrativo**, o estudo da Lei 8.666 rendeu ao nosso usuário imaginário 16% de acertos (e 71,4% em Poderes Administrativos).

Essa é uma avaliação simples, mas você vai perceber que, após registrar centenas de linhas, você passa a ter uma visão muito completa de como está sua situação nos estudos. Você sabe exatamente quais disciplinas e quais tópicos te causam mais dificuldades, e agir sobre eles passa a ser questão de estabelecer um plano que estabeleça os pontos de ação.

Essa parte da adaptação, normalmente, é feita por candidatos mais avançados, com algum tempo de estudos. Entretanto, nada impede que isso seja um exercício quinzenal ou mensal para você. Essa

análise pode (e provavelmente deve) ser feita periodicamente. Dessa forma, você não precisa realizar uma grande quantidade de provas para perceber que chegou a um platô e só aí agir sobre o problema.



**AS PESSOAS QUE EVOLUEM MAIS RAPIDAMENTE NA VIDA SÃO AQUELAS QUE SE SUBMETEM A UM PROCESSO DINÂMICO DE AÇÃO E FEEDBACK.**

Quanto mais rápido você agir, avaliar sua ação e corrigi-la, mais rapidamente poderá evoluir em direção ao aprendizado completo e à aprovação.

## COMO USAR O CICLO EARA EM CADA SESSÃO DE ESTUDOS

Espero que você tenha entendido a essência do que tratamos até agora. A ideia do Ciclo EARA é criar uma estrutura compreensível que possa ser **aplicada a todas as suas sessões de estudos e ao seu processo de aprovação**.

MAS COMO ISSO FUNCIONARIA NA PRÁTICA em uma determinada sessão?

Digamos que você tenha sentado pela primeira vez para estudar Administração. Você pega um livro. O que vem em seguida?

- Prepare sua estação de estudos, inclusive com o cronômetro, caso esteja registrando seu tempo de estudos;
- Analise seu planejamento e veja o que está previsto para hoje nessa disciplina;
- Comece a ler o livro (**Estudo**);
- Enquanto o lê, vá criando seus mapas mentais ou a técnica de revisão que você desejar (Estudo ativo) – contemple apenas os pontos principais (Estudo + Revisão), o mínimo

que você achar prudente. Os desenhos podem vir depois, ao final da sessão;

- Resolva questões sobre o assunto estudado (**Aplicação**). A depender do tópico, pode ser que você tenha dificuldades em encontrar questões anteriores. Se for o caso e se você achar que é um assunto que merece atenção, seja por que não sentiu uma boa fixação ou porque acredita ser um tópico importante, crie algumas questões próprias sobre o tema;
- Faça uma rápida revisão em todos os mapas produzidos. A depender do assunto, pode ser que você tenha 2, 10 ou 100 mapas. Vai depender do detalhamento aplicado ao assunto e do seu conhecimento atual sobre o tema. O ideal é que os mapas sejam de fácil leitura, portanto tenderão a ser menores, contendo menos informações (ramos) por folha (**Revisão**);
- Analise seu resultado nos exercícios. Se você estiver na fase da Resolução Patrula, não precisa se preocupar tanto com os resultados. Se estiver na fase Semáforo ou Cientista, avalie as respostas certas e erradas. Registre seu desempenho, o tempo de sua sessão de estudos e, se fizer uso da ferramenta, preencha seu diário de estudos. (**Adaptação**);
- Encerre a disciplina ou tópico. Descanse 5 a 10 minutos longe de telas e de redes sociais. Passe para a próxima sessão de estudos e repita os passos anteriores. (Reinício do Ciclo)

## Conclusão



### ASSUMA A RESPONSABILIDADE PELA SUA VIDA.

Sozinha, nenhuma quantidade de informações é suficiente para te trazer a aprovação. Nada é. Apenas você é capaz de perseguir seus objetivos. Ninguém vai fazer por você.

Nenhuma informação do mundo é válida sem a ação correspondente. Se você leu este livro até o final, não perca o bom *momentum* que você construiu. Aproveite agora, esse momento, este instante, para fazer a mudança que precisa ser feita em sua vida.

Confie no processo, aplique as informações aqui vistas, adapte-as à sua vida e busque incansavelmente seus objetivos. Até que eles cheguem.

Estudar para concursos não é tarefa fácil, nem divertida. Pelo menos não para a maioria das pessoas. Mas você, agora, oficialmente não faz parte da maioria.

Poucas são as pessoas que chegaram até aqui, posso te dizer isso com muita tranquilidade. Muitos adquiriram o livro acreditando que a simples aquisição dele faria alguma diferença. Outros pararam no meio porque foram confrontados em suas crenças sobre os estudos e resolveram pagar para ver, mantendo seu comportamento atual. Um outro grupo foi até o fim. Você faz parte desse último grupo. Meus parabéns.

Este livro que você tem nas suas mãos nasceu da necessidade de apresentar uma forma factível de lidar com o desafio dos concursos públicos. O que se vê hoje é um excesso de informações, um sem-fim de teorias e de experiências próprias sem nenhuma praticidade, ou mesmo com comportamentos maléficos, que não auxiliam nosso aprendizado.

O que funcionou comigo pode muito bem não funcionar com você e, ao longo dessas últimas páginas, fiz um enorme esforço para associar meu aprendizado ao que a literatura técnica e científica apresenta como melhores práticas. Eu funcione assim: sempre que quero fazer algo que vale a pena ser feito, quero fazer da melhor forma possível. Odeio perder tempo, odeio fazer errado, odeio retrabalho (e como não tenho tempo para odiar muitas coisas, odeio muito pouco). Li dezenas de livros que tratavam de como o cérebro funciona. Li artigos científicos, participei de programas de treinamento, de *workshops*, de cursos no Brasil e no exterior, testei tudo que aprendi.

Este livro parece inofensivo à primeira vista, mas é uma ferramenta de muito potencial para te ajudar a alcançar o que você quer. Estamos em uma era em que as pessoas viraram depósitos de informações, mas poucas sabem (ou se preocupam com) o que fazer com isso. Temos o mundo na ponta dos dedos, mas nunca foi tão difícil saber o que fazer com tudo isso.

Escrevi o artigo que apresentou o Ciclo EARA muito tempo atrás. Desde então, cresceu cada vez mais minha percepção de como ele era importante e eficaz na condução dos candidatos à aprovação.

O Ciclo incorpora muitas das descobertas em neurociência, psicologia e pedagogia dos últimos 100 anos. Algumas dessas, tive a oportunidade de demonstrar por meio de artigos científicos referenciados e pesquisas diversas que li e analisei. Outras, somente a prática é capaz de mostrar a devida eficácia.

Perceba que, qualquer que seja a situação em que você se encontre, há um elemento agregador por trás do nosso método: **intencionalidade**.

Intencionalidade é buscar conscientemente um método, uma forma eficaz de perseguir seus objetivos.

O que vemos hoje são candidatos estudando ao acaso e se

perguntando por que os resultados não vêm.

Esforço nenhum no mundo substitui uma boa técnica e um bom comportamento nos estudos. Estudar não é simplesmente ler e repetir o que foi lido, com mais leituras (como às vezes é sugerido). Estudar bem é uma tarefa complexa e ampla, que exige primeiro seu conhecimento a respeito das peculiaridades, e depois sua ação em busca do desenvolvimento das habilidades necessárias para alcançar o que quer.

Estudar, aplicar, revisar e adaptar-se não são conceitos novos. Mas, ainda assim, temos dificuldade em conectar esses pontos e buscar significado em informações esparsas.

Este livro foi pensado para reduzir essa dificuldade e apresentar algum tipo de ordem na busca de seus objetivos. Minha intenção não é reinventar a roda, mas criar um conteúdo que seja acessível, realista e aplicável.

Muitas das dificuldades que vejo nos candidatos (e posso afirmar isso porque converso com muitos deles praticamente todos os dias e já respondi milhares de e-mails e mensagens aflitas) são simples de resolver. São problemas de organização, de revisão, de saber por onde começar.

O **Ciclo EARA** nasceu como uma resposta à necessidade de estrutura para os estudos, uma tentativa de responder algumas questões que nos incomodam. Aqui, tentei explorar um pouco os caminhos que podemos tomar para tornar os estudos mais eficazes. Espero ter conseguido.

Como prometido no início, não tentei reinventar a roda - nem poderia fazê-lo. Estudo, aplicação, revisão e adaptação são termos amplamente repetidos pelos professores de cursinho (talvez não nessa forma estruturada). Apoiei-me nos ombros de gigantes, que vieram antes de mim e se debruçaram sobre essa tarefa de falar sobre o aprendizado. O diferencial desta obra talvez resida exatamente em associar essas atividades de forma clara e eficaz para o objetivo a que

nos propomos - a aprovação em provas e concursos públicos.

Como desejado no início, espero que a leitura tenha sido agradável, produtiva, e espero ter podido contribuir para sua aproximação com a meta da aprovação no concurso que busca.

Se você quiser continuar sua jornada, recomendo o seguinte:

- Se você gostou do que está escrito aqui, muitos dos temas são trabalhados de outras formas, algumas vezes tratados a fundo no meu site. Acesse e cadastre-se na newsletter gratuita do **Blog do Fernando Mesquita** para ficar por dentro do que acontece, dos lançamentos dos próximos livros e dos tópicos exclusivos que trato apenas com os assinantes. O endereço é o  
**[blogdofernandomesquita.com.br/cadastro](http://blogdofernandomesquita.com.br/cadastro).**
- Siga-me no Instagram ([www.instagram.com/blogdofm](http://www.instagram.com/blogdofm)) e no Youtube ([www.youtube.com/fernandofmg](http://www.youtube.com/fernandofmg)). Esses são os canais onde mais publico. Lá falo sobre vida, sobre técnicas de estudos, sobre desenvolvimento pessoal e posso conversar com você diretamente.
- Por fim, **diga-me o que você achou do livro**. O que foi bom, o que foi ruim? Como ele mudou sua percepção? O que te surpreendeu? Leo tudo que é publicado sobre ele. Você pode me mandar uma mensagem em qualquer das redes sociais acima ou no e-mail [fernando@fernandomesquita.com.br](mailto:fernando@fernandomesquita.com.br).

E, acima de tudo, obrigado por ler.

Todo o sucesso do mundo, eu desejo a você.

Fernando Mesquita  
*[blogdofernandomesquita.com.br](http://blogdofernandomesquita.com.br)*

## BIBLIOGRAFIA

Os livros que temos aqui não só me ajudaram a construir os conteúdos para que pudéssemos ter este livro, como também me ajudaram, sinceramente, a ser uma pessoa mais compreensiva e um profissional melhor, embora ainda haja muito chão a ser vencido.

Ao longo dos anos, sempre que me interessava por um tópico, percorria a obra e corria para as indicações bibliográficas, para que eu pudesse saber de onde vieram algumas das referências trabalhadas no texto.

Espero que as leituras sejam proveitosas.

**Aprendendo Inteligência: Manual de intruções do cérebro para estudantes em geral.** Pierluigi Piazz. 3<sup>a</sup> Edição. Ed. Aleph. 2015

**Art & Fear: Observations on the perils (and rewards) of artmaking.** David Bayles e Ted Orland. Ed. Image Continuum Press. 2001

**Brain Rules: 12 principles for surviving and thriving at work, home and school.** John Medina. Ed. Pear Press. 2014

**Como estudar para concursos.** Alexandre Meirelles. 4<sup>a</sup> Edição. Ed. Juspodivm. 2017

**Como passar em provas e concursos.** William Douglas. Ed. Impetus, 28<sup>a</sup> Edição, 2013

**Decisive – How to Make Better Choices in Life and Work.** Chip Heath e Dan Heath. Random House, 2013

**Estratégia Competitiva. Técnicas para análise de indústrias.** Michael Porter. Ed. Elsevier. 2005

**Inteligência em Concursos.** Pierluigi Piazz. 2<sup>a</sup> Edição. Ed. Aleph. 2015.

**Mapas Mentais e memorização para provas e concursos.** Felipe Lima e William Douglas. Ed. Impetus, 2013

**Mapas Mentais.** Tony Buzan. Ed. Sextante, 2009

**Mentes Poderosas. Desenvolva toda a capacidade de seu cérebro.** Matthew MacDonald. Ed. Universo dos Livros, 2010

**Mentes Poderosas.** Matthew MacDonald. Ed. Universo dos Livros, 2010.

**Scarcity – Why Having too little means so much.** Sendhil Mullainathan e Eldar Shafir. Times Books, 2013.

**The most important graph in the world... and how it will change your life.** Goddard, Buzan e Castaneda. Proactive Press, 2012

**The Obstacle is the Way: The Ancient Art of Turning Adversity to Advantage.** Ryan Holiday. Profile Books. 1a Edição, 2014

**The surprising truth about how we learn and why it happens.** Benedict Carey. Ed. Random House. 2015