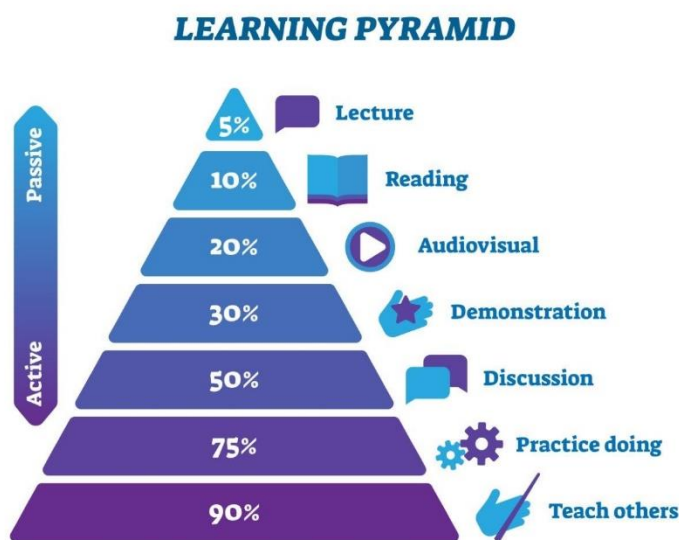


Aprender a aprender é uma das lições mais difíceis. Cada pessoa tem maneiras diferentes de absorver informações de acordo com diferentes estilos de aprendizagem, isso é conhecido como V.A.K., um estilo de aprendizagem que forma um modelo de aprendizagem, projetado por Walter Burke Barbe, e posteriormente desenvolvido por Neil Fleming. Conhecer seu V.A.K e como você aprende é super importante.

O modelo de aprendizagem VAK divide as pessoas em três categorias de aprendiz:

- Aprendizes visuais - absorvem informações vendo/ lendo.
- Aprendizes auditivos - absorvem informações ouvindo/ falando em voz alta.
- Aprendizes cinestésicos - absorvem informações fazendo/ tocando.



A pirâmide de aprendizagem não é uma ciência exata, é uma sugestão baseadas em inúmeras variáveis, mas ela sugere que a maioria dos alunos só se lembra de cerca de 10% do que lêem em livros didáticos, mas retém quase 90% do que aprendem através do ensino de outros. Então, se você acha que apenas 3 horas por dia, durante 10 dias, serão suficientes para aprender todo o programa de segurança CompTIA, **VOCÊ ESTÁ ERRADO!** Não é assim que funciona, e eu sei que isso não é o que você quer ouvir, (ou ler, neste caso), mas é a mais pura verdade.

A quantidade que pode ser memorizada apenas ouvindo uma aula é baixa. Tente outros métodos e combine a leitura, a observação, a escrita, a discussão, e assim por diante. Este curso te dá acesso a muitos recursos para ajudá-lo com todos os estilos de aprendizagem.

Diversidade de aprendizado + Variedade de recursos = Chave para o sucesso!

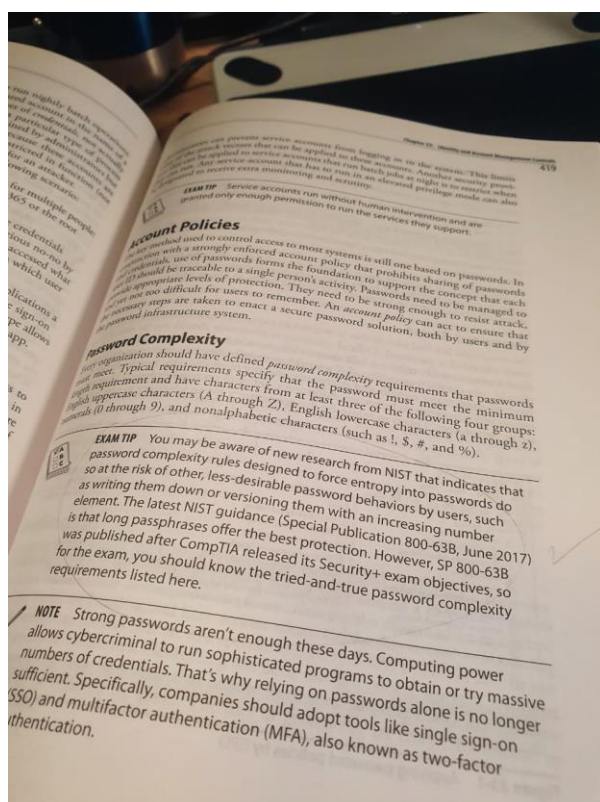
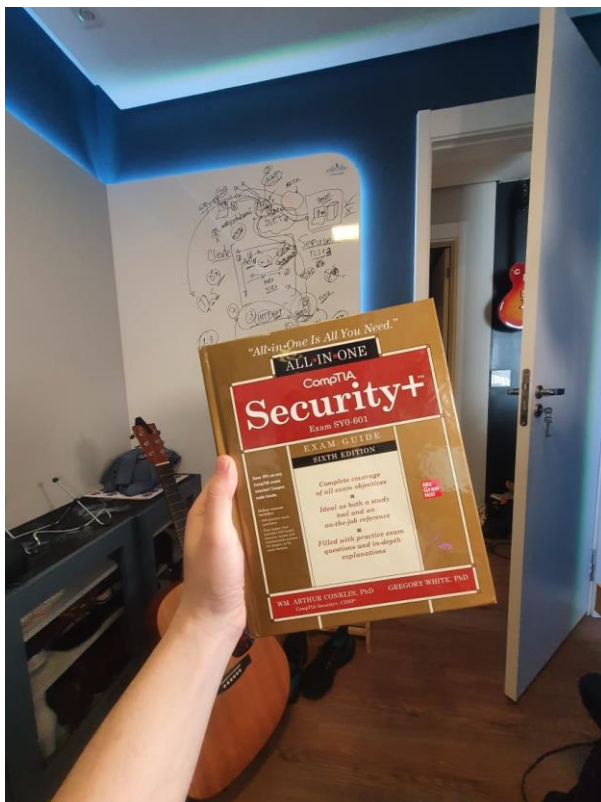
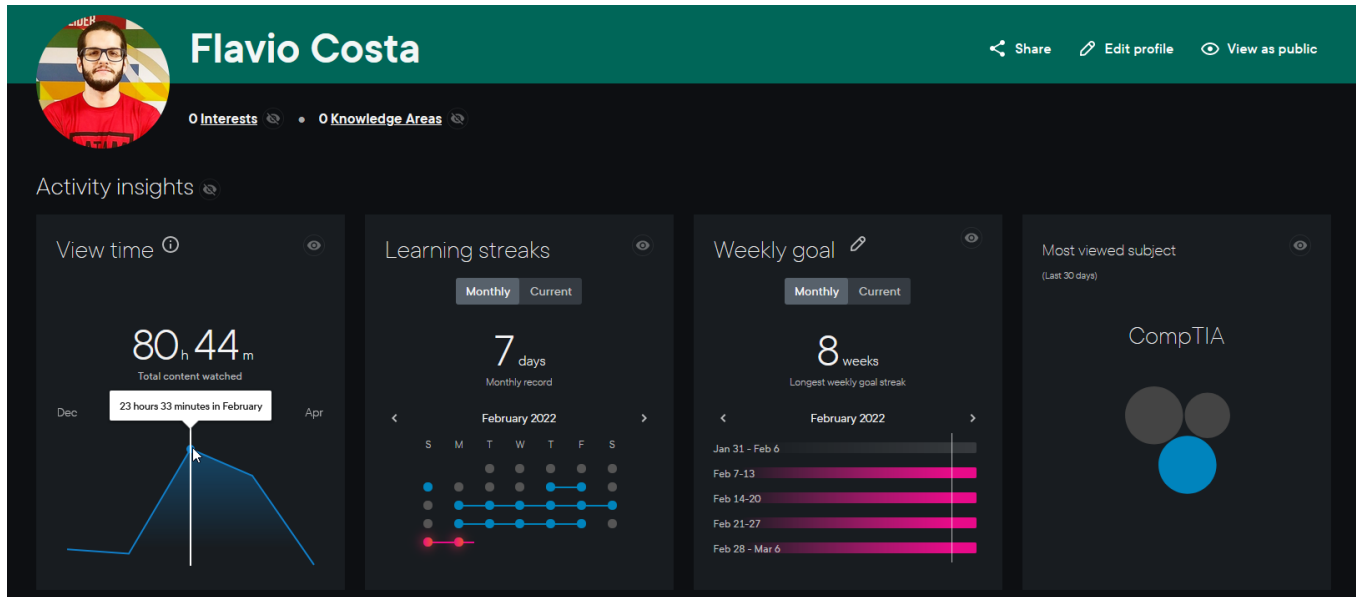
Para aprender, você deve completar o curso com o máximo uso. Para tal, você precisará seguir estes passos:

1. Leia e assista todo o conteúdo das aulas. Se perder alguma, veja a gravação.
2. Estabeleça uma métrica (0 a 5, baixo/médio/alto), e marque sua confiança pessoal em cada lição. Seja honesto! Está tudo bem se você não souber de algo. Marcar a confiança com precisão ajudará a categorizar o conteúdo que você precisa revisar.
3. Complete cada atividade de revisão para avaliar sua compreensão de cada tópico.
4. Se houver tempo, toda aula realizaremos uma questão baseada em desempenho (PbQ) para avaliar sua aplicação do que você aprendeu naquela respectiva lição.
5. Faça as atividades de laboratório recomendadas.
6. Faremos juntos algumas questões em aula, mas use outros recursos e faça as questões práticas sozinho(a) pós-aula para avaliar o que você aprendeu naquela lição.
7. Crie um grupo de estudos com seus colegas e **participe ativamente**.

Algumas características estão fora do plano de aprendizado e podem ser usadas sempre que desejar para revisar conceitos fundamentais:

Flashcards - cartões de referência rápida para memorizar termos e conceitos fundamentais.

Tenho mais de 10 anos de experiência no campo da cibersegurança e levei pelo menos 45 dias, com muitas horas de estudo todos os dias, para me sentir confiante o suficiente para passar no exame. Usei muitas fontes diferentes: li livros, fiz anotações, assisti a vídeos gratuitos no YouTube, conteúdo pago na Udemy, PluralSight e CBTNuggets, **e posso dizer com honestidade brutal que não há conteúdo melhor e mais completo do que o disponível na CompTIA, sem dúvida alguma!**



Se você sentir que precisa de prática adicional e revisão antes de realizar seu exame, confira o **CertMaster Practice**, uma ferramenta de avaliação de conhecimento online e treinamento de certificação projetada especificamente para aqueles que concluíram este curso. Ele ajuda a reforçar e testar o que você sabe e a fechar lacunas de conhecimento antes de fazer o exame.

O CertMaster Practice apresenta:

- Mais de 1.000 perguntas com feedback, abrangendo todos os domínios do exame Security+
- Atualizações combinadas com ferramentas de eLearning para ajudar a fechar lacunas de conhecimento
- Atualizadores inteligentes para feedback sobre as perguntas que você errar
- Testes práticos com perguntas baseadas em desempenho que ajudam a preparar para o exame de certificação
- Análises de aprendizado rastreiam o ganho de conhecimento em tempo real e a dificuldade do tópico para ajudá-lo a aprender de maneira inteligente

Custo para público em geral: \$205.

Valor com desconto para alunos: \$72 (66% off).

Valor do voucher de prova para alunos: de \$392 por \$254 (35% off).

Para obter mais informações sobre o CertMaster Practice para o Security+, visite:

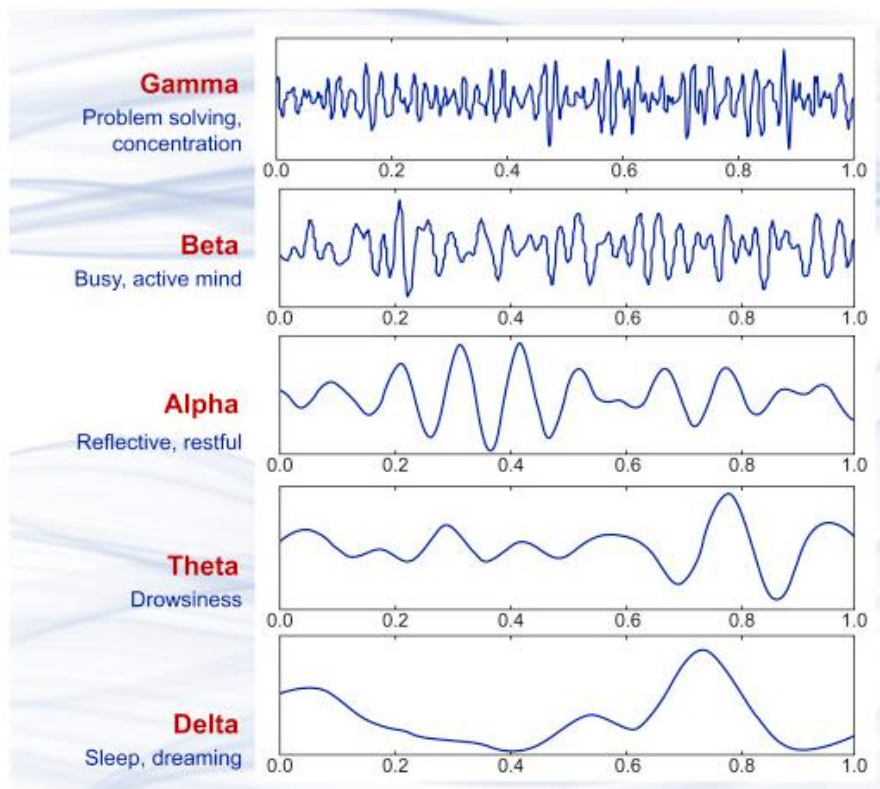
<https://www.comptia.org/training/certmaster-practice/security>.

Meu certificado de parceiro oficial CompTIA:



Ondas Cerebrais e Sons Bineurais

Uma dica para aumentar o seu foco durante os estudos é o entendimento e o uso de ondas cerebrais. Na raiz de todos os nossos pensamentos, emoções e comportamentos está a comunicação entre os neurônios dentro de nossos cérebros. Existem estudos científicos que mostram que o controle (ou reajuste) dessa comunicação cerebral é altamente eficiente para melhorar o seu foco durante os estudos. As ondas cerebrais são tensões elétricas oscilantes no cérebro medindo apenas alguns milionésimos de volt. Existem cinco ondas cerebrais amplamente reconhecidas:



<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/brain-waves>

Como você já deve ter observado, ondas Beta e Gamma são as ideais para o seu objetivo.

Beta Waves - 12 a 38 hertz: as ondas cerebrais beta dominam nosso estado normal de consciência quando a atenção é direcionada para tarefas cognitivas e para o mundo exterior. Beta é uma atividade 'rápida', presente quando estamos alertas, atentos, envolvidos na resolução de problemas, julgamento, tomada de decisões ou atividade mental focada. As ondas cerebrais beta são divididas em três bandas; Lo-Beta (Beta1, 12-15 Hz) pode ser pensado como uma "inatividade rápida" ou reflexão. Beta (Beta2, 15-22 Hz) é alto engajamento ou descoberta ativa de algo. Hi-Beta (Beta3, 22-38Hz) é um pensamento altamente complexo, integrando novas experiências, alta ansiedade ou excitação. O processamento contínuo de alta frequência não é uma maneira muito eficiente de operar o cérebro, pois requer uma quantidade enorme de energia, por isso recomendo sessões de até no máximo 90min, de estudos focados.

Gama Waves - 38 a 42 hertz: as ondas cerebrais gama são as ondas cerebrais mais rápidas (alta frequência, como uma flauta) e estão relacionadas ao processamento simultâneo de informações de diferentes áreas cerebrais. As ondas cerebrais gama transmitem informações rápida e silenciosamente. A mais sutil das frequências de ondas cerebrais, a mente tem que ficar quieta para acessar gama.

Gama foi descartado como “ruído cerebral sobressalente” até que os pesquisadores descobriram que era altamente ativo quando em estados de amor universal, altruísmo e as “virtudes superiores”. Gama também está acima da frequência de disparo neuronal, então como ele é gerado permanece um mistério. Especula-se que os ritmos gama modulam a percepção e a consciência, e que uma maior presença de gama relaciona-se com a consciência expandida e a emergência espiritual.

Antes de mais nada, faça um body scan!

https://www.youtube.com/watch?v=V2nnGKlNEd4&ab_channel=JodyHatton%27sVideos

Este exercício de escaneamento corporal é curto e simples, mas altamente eficaz para ajudar sua mente a relaxar, levando oxigênio para o corpo, dissolvendo os sentimentos de ansiedade.

É direcionado para o estudo, mas pode ser facilmente aplicado a qualquer situação que o deixe ansioso - entrevista de emprego, primeiro encontro, prazos apertados, etc.

Não é algo religioso de forma alguma - certamente não violará as crenças de qualquer religião que você possa praticar.

Após o exercício, você pode começar a ouvir o som binaural de 90 minutos! <https://youtu.be/eqKQACO4HAK> ; ou qualquer outro de sua escolha, está é apenas uma sugestão.

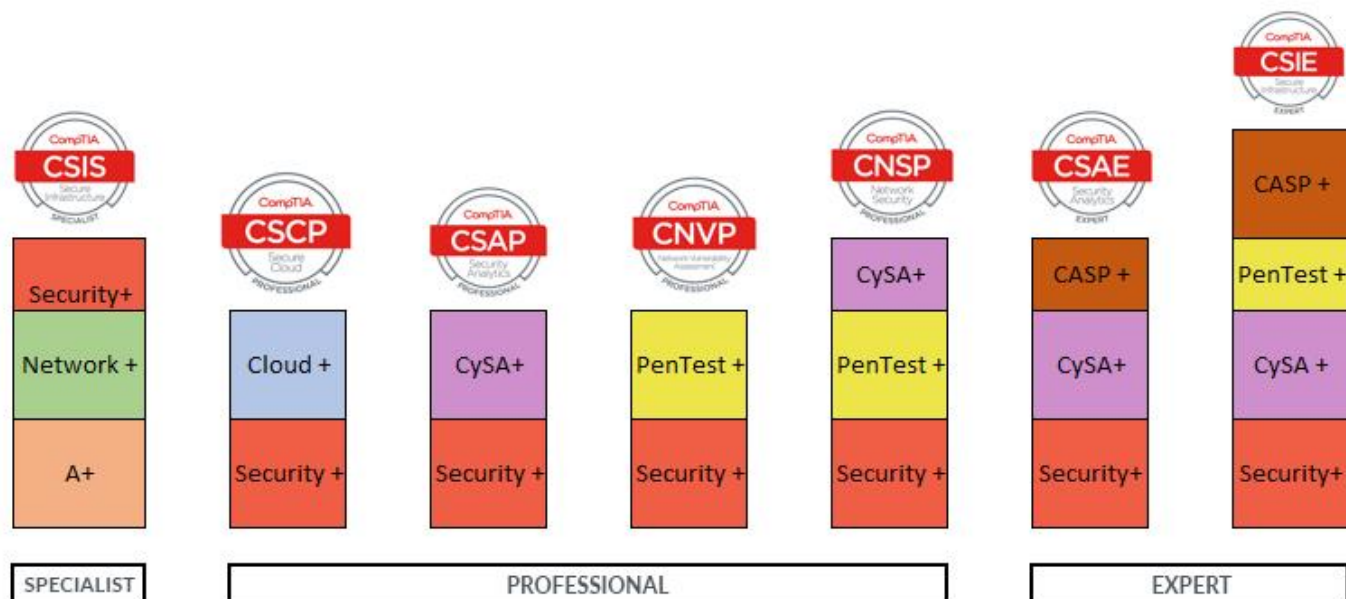
A certificação Security+ é uma ótima maneira de avançar em sua carreira em segurança cibernética. No entanto, como esperado, tais benefícios têm um custo: apenas os candidatos mais dedicados terão sucesso. 😊



Flávio Costa – Cybersecurity Specialist & Instructor

fcosta@comp-tia.global





CompTIA Stackable Cybersecurity Career Pathway