



E-BOOK

REVISÕES DE ALTO DESEMPENHO

ESTRATÉGIA CONCURSOS

REVISÕES DE ALTO DESEMPENHO: GUIA DEFINITIVO PARA CONCURSEIROS.

5 DICAS ESTRATÉGICAS PARA VOCÊ PASSAR À FRENTE DA CONCORRÊNCIA.

EDIÇÃO 2022

BÔNUS: 34 DICAS SOBRE TODAS AS ETAPAS DE PREPARAÇÃO.

<i>Apresentação</i>	4
<i>Aspectos introdutórios</i>	7
<i>Estudos para concursos segundo a Neurociência</i>	7
<i>Por que revisar?</i>	12
<i>Entenda o objetivo da revisão e ajuste suas expectativas</i>	14
<i>Entendendo as 5 dicas estratégicas de revisão</i>	17
<i>Dica 1 – Realize revisões periódicas e planejadas</i>	18
<i>Revisões de 24h/7d/30d</i>	19
<i>Revisão por assuntos</i>	25
<i>Revisão integral da matéria</i>	26
<i>Método da “Nomeação” – método 24h/7d/30d modificado</i>	27
<i>Revisão 360º</i>	34
<i>Dica 2 – Releia seus grifos e suas anotações</i>	39
<i>Como efetuar grifos de maneira eficiente?</i>	39
<i>Mantenha a cabeça ativa durante a revisão</i>	43
<i>Dica 3 – Cuidado com a produção de resumos!</i>	47
<i>Resumos rápidos e eficazes</i>	47
<i>Mapas mentais</i>	52
<i>Dica 4 – Resolva questões de forma inteligente</i>	56
<i>Selecionando as questões</i>	56
<i>Melhorando seus pontos fracos</i>	61
<i>Questões “marcadas” ou caderno de erros?</i>	63

<i>Percentual de acertos em questões</i>	64
<i>Método reverso</i>	65
<i>Como aproveitar ao máximo cada tipo de questão?</i>	70
<i>Resolvendo questões de prova (leitura dos enunciados)</i>	72
<i>Questões + material de revisão mentais: melhorando seu desempenho</i>	73
<i>Fragmentação da quantidade de questões</i>	77
<i>Simulados: a importância dessa ferramenta nos seus estudos</i>	79
<i>Dica 5 – Priorize o que rende mais pontos em prova</i>	82
<i>Priorização pelo critério da pontuação</i>	82
<i>Priorização pelo critério do custo-benefício</i>	83
<i>Priorização pela probabilidade de cobrança do assunto</i>	87
<i>Bônus 1: dicas sobre técnicas e ferramentas de estudos</i>	89
<i>Como elaborar um ciclo de estudos?</i>	89
<i>Velocidade de leitura</i>	92
<i>Discursivas de alto nível</i>	93
<i>Memorização</i>	97
<i>Como estudar a lei seca?</i>	101
<i>Como estudar jurisprudência?</i>	104
<i>Estudo ativo</i>	106
<i>Videoaulas</i>	109
<i>Grifos X Resumos: qual escolher?</i>	110
<i>Revisão por flashcards: perguntas e respostas com cartões</i>	112
<i>Caderno de erros: por onde começar?</i>	119
<i>Bônus 2: dicas sobre como estudar as diferentes matérias</i>	128
<i>Interpretação de Textos: dicas incríveis para a sua prova</i>	128
<i>Como estudar exatas para concursos públicos?</i>	133
<i>Encarando a Contabilidade!</i>	139
<i>Bônus 3: dicas sobre reta final, execução de prova e recursos contra o gabarito preliminar</i>	144
<i>Reta final de preparação</i>	144
<i>Na hora da prova</i>	146
<i>Como chutar questões em prova: banca Cebraspe?</i>	148
<i>Como chutar questões em prova: bancas FCC, FGV e Vunesp (múltipla escolha)?</i>	153
<i>Como elaborar recursos?</i>	156

<i>Bônus 4: dicas sobre produtividade e inteligência emocional nos estudos.....</i>	<i>163</i>
<i>O tripé para o sucesso.....</i>	<i>163</i>
<i>Organização das Ferramentas/Métodos de estudo.....</i>	<i>167</i>
<i>Como criar o hábito de estudar?.....</i>	<i>169</i>
<i>Resiliência na preparação para concursos públicos.....</i>	<i>172</i>
<i>Como aumentar a produtividade nos estudos?.....</i>	<i>174</i>
<i>Como conciliar estudo e trabalho?.....</i>	<i>177</i>
<i>Como organizar sua rotina e ganhar mais tempo de estudo?.....</i>	<i>181</i>
<i>Alimentação para uma preparação turbinada.....</i>	<i>184</i>
<i>Organizando a rotina para não furar os estudos.....</i>	<i>190</i>
<i>A importância dos exercícios físicos para a sua aprovação.....</i>	<i>196</i>
<i>Gerenciando o tempo para aproveitá-lo melhor.....</i>	<i>201</i>
<i>Como vencer a procrastinação?.....</i>	<i>205</i>
<i>Estudar e cuidar dos filhos: desafios das mães e dos pais concurseiros.....</i>	<i>209</i>
<i>Como não dormir durante os estudos para concursos?.....</i>	<i>211</i>
<i>Lidando com o barulho: o que pode ajudar na concentração?.....</i>	<i>215</i>

APRESENTAÇÃO

Nesses mais de 10 anos no “mundo” dos concursos públicos, pude perceber que a maior transformação no nível de preparação de um concurseiro acontece, talvez, quando ele percebe a importância de se realizar muitas revisões até o dia da prova.

Digo isso porque, no geral, os alunos sabem da importância de um bom material de estudos e têm conhecimento da necessidade de se resolver milhares de questões de provas anteriores.

Isso é praticamente senso comum no meio, até porque os estudantes adotam esse rito desde o ensino básico.

Mesmo assim, após lerem a teoria e resolverem inúmeras questões, boa parte dos alunos até chegam a “bater na trave” nos concursos, atingindo 60%, 70% da nota máxima.

Esses alunos até possuem um nível alto de acertos quando resolvem questões de provas anteriores, só que, quando chega na hora da prova, erram questões sobre pontos nos quais, em geral, não tiveram dificuldade quando foram estudados durante a etapa de preparação.

Muitas vezes, esses alunos já resolveram e acertaram, sem maiores dificuldades, durante a preparação, questões de provas anteriores sobre aquele mesmo conteúdo que foi tratado na questão que eles erraram na prova do concurso de seus sonhos!

Parece que falta um diferencial, algo que os leve àquele incremento de nota, que os permita alcançar a efetiva aprovação.

Esse diferencial se chama **revisões eficientes**.

Boa parte dos alunos acredita que revisar significa simplesmente sair resolvendo questões de forma aleatória após terminar de ler a teoria, mas eu digo com muita tranquilidade: não é só isso não!

Revisar em alto nível significa utilizar técnicas de preparação de maneira equilibrada, evitando o desperdício de tempo, abordando tudo o que tem mais chances de ser cobrado e garantindo que chegará à prova lembrando, de fato, do máximo de conteúdo que foi estudado.

Além de resolver questões, revisar envolve/pressupõe saber grifar bem um texto para fins de releitura, produzir bons resumos, planejar e organizar as próprias revisões, além de outras boas práticas de preparação.

Digo isso não somente por ter acompanhado inúmeros alunos (mais de uma centena) quando atuei como *coach* do Estratégia Concursos, ou sanando dúvidas de literalmente milhares de candidatos que entram em contato comigo via redes sociais, mas também pela minha própria experiência como concurseiro.

Somente nos casos em que eu fui capaz de realizar várias revisões do conteúdo abordado em, pelo menos, boa parte do edital, é que alcancei resultados extraordinários em concursos públicos, dentre os quais posso mencionar 6º lugar para Analista Administrativo do Tribunal Superior do Trabalho (2007), 2º lugar para Auditor Federal de Controle Externo do Tribunal de Contas da União (2011), além de uma nova aprovação (e nomeação) para Auditor do TCU no concurso de 2013 (o objetivo dessa nova aprovação foi mudar de cidade de lotação).

Tudo isso após ter alcançado vários **resultados medianos e algumas reprovações**.

Acredito que este *e-book* pode lhe ajudar imensamente, não somente nas suas revisões, mas em todas as etapas da sua preparação.

Encontra-se consolidado, aqui, um conhecimento que poderia ser vendido por milhares de reais, mas que estamos entregando gratuitamente a todos que nos acompanham, imbuídos da missão de **democratizar o estudo em alto desempenho para concursos**.

Trata-se de um material elaborado por verdadeiros especialistas em concursos, aprovados nos certames mais difíceis do país, boa parte deles integrante da equipe do Passo Estratégico, método poderoso de revisão do Estratégia Concursos.



O Passo Estratégico é um material enxuto, contemplando roteiro de revisão, apostas para a prova, questões estratégicas objetivas, questionário de revisão para autoexplicação e simulados – tudo totalmente focado nos pontos mais cobrados em prova, a partir da análise estatística de questões da banca.

Sem dúvidas, um método exclusivo e inovador.



[Clique na figura e conheça melhor o Passo Estratégico!](#)

Bom, em nome de todos os que produziram o presente material, desejo-lhe uma excelente leitura e uma preparação de enorme sucesso.

Espero, de verdade, que você seja aprovado no concurso para um cargo que lhe seja motivo de orgulho e que lhe permita realizar vários outros sonhos, além do próprio sonho de ter conquistado a aprovação.

Um grande abraço e bons estudos!

Prof. Túlio Lages

Coordenador do Passo Estratégico - Estratégia Concursos

Seu cantinho de estudos famoso!

Poste uma foto do seu cantinho de estudos nos *stories* do Instagram e nos marque:



[@passoestrategico](https://www.instagram.com/passoestrategico)

Vamos repostar sua foto no nosso perfil para que o seu cantinho fique famoso entre milhares de concurseiros!

Mais *e-books* gratuitos!

Fique por dentro dos lançamentos de novos *e-books*, além das melhores dicas de revisão, acessando nosso canal no Telegram:



[passoestrategico](https://t.me/passoestrategico)

ASPECTOS INTRODUTÓRIOS

Estudos para concursos segundo a Neurociência

[Coach Rafael Moreno¹](#)

Se você já fez uma busca sobre “Como estudar para concursos”, deve ter visto uma enxurrada de dicas e metodologias de estudo. A verdade é que algumas funcionam melhor para uns do que para outros. Mas como saber **o que funciona para você?**

É inevitável um pouco de tentativa e erro, mas partir de uma base testada cientificamente vai minimizar as chances de equívoco. E, para facilitar a vida dos leitores do Passo Estratégico, resolvemos buscar entre alguns autores aquilo que a Neurociência referenda.

Além disso, nossa experiência prática como concursado e, agora, como *coach* enriqueceu muito nossa pesquisa.

Dessa forma, vamos destrinchar o processo de aprendizado nesse artigo: da estrutura do cérebro até dicas de estudo.

1. Cérebro



Imagem tridimensional do cérebro humano

Fonte: <https://imgund.com/neurobrasil>

Nada melhor do que, antes de tratar de técnicas de estudo, explorar o principal órgão desse processo. E, como o leitor pode observar na imagem, nosso cérebro é composto de dois hemisférios com tarefas e demandas distintas. Grosso modo, podemos dizer que o hemisfério **esquerdo é o racional** (“o estudioso”), enquanto **o direito, o emocional** (“o vagabundo”).

¹ Auditor Fiscal na SEFAZ RJ e Coordenador do programa de *coaching* do Estratégia Concursos. Instagram: [@coachrafaelmoreno](#)

A partir daí podemos buscar diversas maneiras de ambos colaborarem entre si, ou, pelo menos, de não atrapalharem um ao outro (veremos a seguir).

Assim, é crucial compreendê-lo como um órgão que tem processos de fadiga e necessidade de **repouso**. É por isso que estudar em ciclos de estudos curtos (50 a 75 min), com intervalos de 10 minutos, pode ser mais eficiente do que 100 ou 150 minutos ininterruptos.

Além do que, o **sono** é um momento fundamental na transformação da memória de curto prazo numa memória de longo prazo, é quando a informação sai do hipocampo e vai para o córtex cerebral (tratarei disso num artigo específico).

E, agora que entendemos um pouco da estrutura do cérebro, podemos começar a falar do aprendizado propriamente dito.

2. Aprendizado

O aprendizado se processa em camadas, quanto mais profundas, mais duradoura se torna a retenção da informação. Poderíamos destacar, de maneira simplória, como sendo:

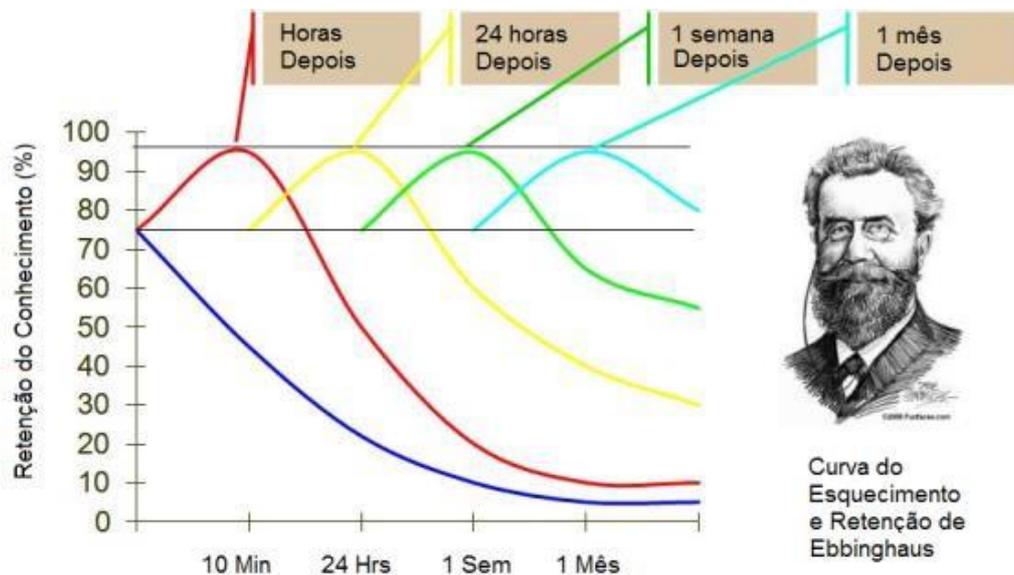


Ciclo de aprendizado

Por ora, vamos nos fixar na importância da revisão e apresentar algumas metodologias práticas de como implementá-las.

Por que e como revisar?

A revisão é tão importante quanto o estudo, afinal, o esquecimento faz parte do processo de funcionamento do cérebro. Esquecer-se é orgânico e cíclico, e, pensando nisso, o alemão Herman Ebbinghaus desenvolveu a Curva do Esquecimento (Forgetting Curve):



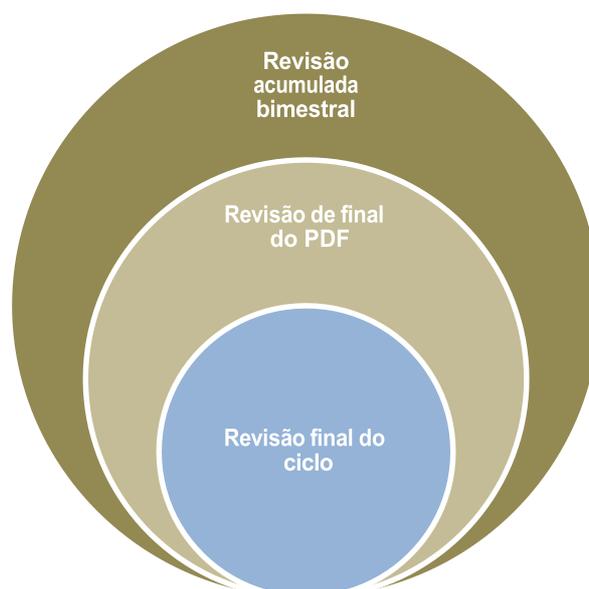
Fonte: http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/11166/1/CT_TCTE_I_2017_7.pdf

Portanto, baseados nesses fenômenos, minimizamos seus efeitos com o uso de revisões periódicas e programadas. E agora vamos apresentar algumas das melhores práticas no quesito revisão.

Revisões concentradas

A revisão de 24 horas, 7 dias e 30 dias tem se mostrado muito eficiente no combate ao esquecimento. Entretanto, do ponto de vista prático, ela desgasta muito o aluno e, diversas vezes, acaba se tornando impraticável.

Como o trabalho do *coach* é justamente adaptar o melhor ciclo de estudos à realidade do seu aluno, tive que adaptar diversas vezes tais revisões e eis que encontrei um modelo eficiente e factível, ao qual podemos chamar de “revisões concentradas”.



Revisões concentradas

O motivo de adaptarmos tal revisão deve-se, sobretudo, ao fato de grande parte da dificuldade de revisar dos alunos ser a **troca de materiais** durante o processo. Pois, se um aluno estuda, em média, 4 disciplinas por dia, as revisões de 24hs, 7d e 30d necessitariam de **12 trocas** de materiais ao longo do processo.

Eis o motivo de termos concentrado as revisões em passagens muito bem delimitadas do ciclo, quais sejam:

1. **Revisão de final do ciclo:** o aluno se dedica exclusivamente a estudar todo o conteúdo teórico ao longo da semana, deixando o último dia de estudo para revisar esse conteúdo estudado. Com isso, ele revisa 1 matéria por vez, dedicando cerca de 20 a 30 min para tal processo. Um exemplo: no domingo, revisar português desde o primeiro tópico estudado na segunda-feira até o último estudado no sábado e, então, seguir para a revisão das demais disciplinas.
2. **Revisão de final de PDF:** após estudar todo o conteúdo de um PDF, que geralmente ocupa alguns dias de estudo do aluno, revisar todo o PDF. Isso lhe dará uma visão macro da aula e o deixará mais seguro ao seguir para a seguinte. Nesse momento, recomendamos que se apoie em um **resumo** da aula, além de reler os grifos/destaques que fez. Atenção, esse resumo (que pode ser feito pelo próprio aluno ou pelo professor) será extremamente importante para a próxima revisão.
3. **Revisão acumulada bimestral:** é uma revisão mais longa que as demais e será dedicada a reavaliar **todo o conteúdo aprendido pelo aluno desde o início de sua preparação**. Atenção: é todo conteúdo mesmo! (e não somente o estudado no último bimestre). Entretanto, como se trata de uma revisão mais extensa, geralmente se dedica um dia inteiro para a revisão de 1 ou 2 matérias. E, visando dar maior dinamismo ao processo, recomenda-se o uso dos **resumos** já utilizados na revisão de **final de PDF (supracitada)**. O que permitirá que o aluno fique cada vez mais íntimo desses recursos e, sem dúvidas, irá ajudá-lo muito numa revisão de semana de prova.

Por fim, tal método de revisão tem tido grande adesão dos meus alunos. Entretanto não descartamos conjugar com outros métodos, como, por exemplo, a revisão de 24hs, que é muito eficaz quando o aluno apresenta dificuldades em aumentar o percentual de acertos nas questões.

Inteligência Emocional

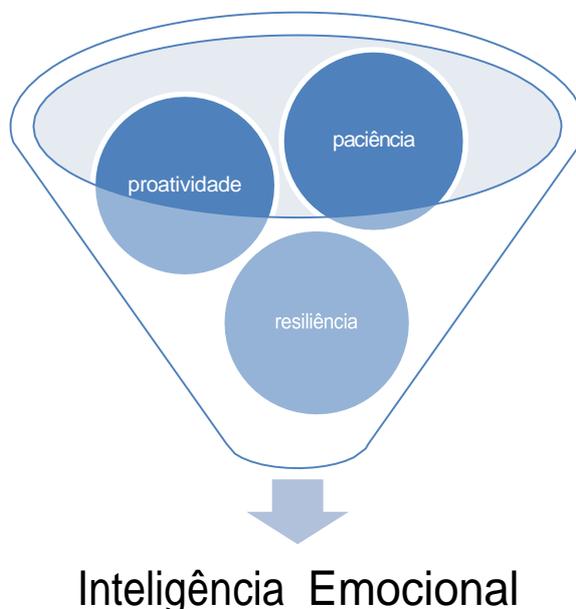
A jornada de estudos para concursos, definitivamente, não é para quem aguarda resultados imediatos. Portanto, uma das maiores questões da travessia é: por quanto tempo você é capaz de suportar a rotina de privações, estudos e reprovações?

Aliás, se há algo em **comum** entre os aprovados em concursos públicos, esse algo é justamente a capacidade de permanecer estudando **apesar das adversidades**.

E, se você ainda tem dúvidas se possui os atributos necessários para chegar ao final da jornada, podemos dizer que isso pode ser aprendido, desenvolvido e exercitado.

O exercício de qualidades emocionais pode parecer algo demasiado abstrato para ser absorvido, mas quando entendemos **o caminho das emoções**, a coisa fica mais palpável.

Portanto vamos compreender alguns pontos-chave da Inteligência Emocional orientada para concursos:



- **Paciência:** é crucial que, em algum ponto da jornada, o aluno tenha a consciência de que os resultados podem não ser tão rápidos quanto se supunha. Diante dessa constatação, há uma linha perigosa entre manter-se estudando e desmotivar-se.

Por isso o desenvolvimento da paciência será de grande valia. Mas, antes de falarmos no seu desenvolvimento, é crucial compreendermos o seu significado, que pode ser resumido no reconhecimento de que o retorno dos esforços individuais **necessita de tempo** e, dessa maneira, é preciso **tolerância** para com os erros e fatos indesejados.

Diante desse conceito, é fundamental que o aluno saiba que **a paciência se alimenta do amor**. Muita atenção a esse ponto!

A paciência não se alimenta da dor, repito: ela se alimenta do amor. Portanto ame a pessoa que você se tornou, veja o quanto você cresceu desde que resolveu investir tempo e dinheiro nos estudos, veja o quanto já aprendeu!

Ame também a pessoa que virá a ser, ame seu futuro trabalho. E, por fim, a **paciência brotará no seu peito**.

- **Proatividade:** atenção - a paciência sem a execução de uma ação concreta é acomodação, que, inevitavelmente, leva à procrastinação.

Então vamos atacar esse fenômeno com o desenvolvimento de habilidades. Assim, a proatividade é uma das maiores armas que existem contra a procrastinação e, por consequência, um vislumbre de que **dias melhores virão**. Portanto desenvolva suas habilidades estudando mais e melhor – diariamente!

O aluno precisa estar atento para que os seus projetos não morram na eterna fase de **Planejamento** – um verdadeiro cemitério de sonhos. Afinal, é na execução que as coisas acontecem: tanto os erros quanto os acertos.

- **Resiliência:** pode ser definida como nossa capacidade de absorção de fracassos e o retorno aos estudos.

A vida humana se manifesta concretamente por meio de muitas adversidades, mas, na vida de um concurseiro, talvez, a mais perigosa seja a experiência de insucesso em uma prova. Por isso, antes de encarar um concurso, todo candidato deve ter consciência de que a reprovação é um fenômeno natural na curva de aprendizado.

Uma habilidade que, certamente, fará toda a diferença na jornada do concurseiro é a superação das reprovações no menor tempo possível. Há pessoas que levam 2 dias, outras 2 semanas e muitas nunca voltam.

Portanto entenda as reprovações como parte fundamental do processo e como valiosas **oportunidades de melhoria**.

Além disso, as demais manifestações de dissabores (que não sejam reprovações) devem ser compreendidas como ocorrências da vida. Afinal, quem não tem seus problemas?

Marcus Vinicius Oliveira de Toloza - 2º colocado no resultado final das provas objetiva e discursiva – PF 2021 – Agente de Polícia Federal



"Os tópicos que mais me ajudaram foram os resumos do roteiro de revisão do material, as apostas estratégicas e as análises estatísticas também. O Passo Estratégico foi fundamental e contribuiu para obter minha aprovação."

Por que revisar?

[Prof. Murilo Soares²](#)

O excesso de informações às quais temos sido submetidos já há algum tempo traz como efeitos colaterais, entre outros, a dispersão da nossa atenção e a redução do nível de profundidade do conteúdo com o qual temos contato – e o conteúdo fixado é cada vez mais supérfluo.

² Analista Judiciário do Tribunal Superior do Trabalho. Responsável pelo Passo Estratégico das matérias Direito do Trabalho e Direito Processual do Trabalho. Instagram: [@profmurilosoares](#)

Isso porque o nosso cérebro não consegue processar e decorar, satisfatoriamente, as inúmeras informações às quais somos expostos a todo o momento.

Por isso é que ocorrem os famosos “brancos” na hora da prova. Nossa memória é falha!

Em síntese, o cérebro não costuma gravar as informações que não são utilizadas com frequência por entender que, se não são usadas, não são importantes e, conseqüentemente, podem ser desprezadas. Assim, como “forma de defesa”, nosso cérebro seleciona o que deve permanecer memorizado, estabelecendo critérios prioritários, como: as informações mais importantes, mais marcantes ou mais utilizadas.

Fazendo uma analogia, é como se o cérebro fosse um guarda-roupas cujo dono vai descartando as peças que não têm sido utilizadas recentemente (ou que nunca foram usadas) para dar espaço às roupas mais novas, mais importantes ou mais utilizadas.

A famosa Curva do Esquecimento (*Forgetting Curve*) mostra, graficamente, a quantidade de informações que nosso cérebro é capaz de reter ao longo de um dado período de tempo:



Fonte: <https://www.growthengineering.co.uk/what-is-the-forgetting-curve/>

A partir dessa ilustração, observamos que imediatamente após a exposição à informação, o nível de retenção (“retention”, em inglês, como está na figura acima) é bastante alto. Contudo, à medida que os dias (“days”) vão passando, o nível de fixação tende a reduzir drasticamente.

Com efeito, nos concursos é importante, além de entender, decorar o conteúdo – aproximadamente 70% das questões, inclusive de concursos mais difíceis, como os da magistratura (1ª fase), podem ser resolvidas com a literalidade do texto da lei.

Uma das técnicas mais eficientes para fugir desse fenômeno do esquecimento é a revisão do conteúdo, que serve para evitar a amnésia e, assim, ganhar tempo.

Desse modo, a revisão - contato frequente com a matéria - apresenta-se como solução para evitar o esquecimento, pois condicionamos nosso cérebro e nossa memória a permanecer naquele alto nível de retenção da informação apresentado no gráfico da *Forgetting Curve*, por um processo gradual e por meio de algumas repetições.

Roberto Matheus Ferreira Costa - 3º colocado no resultado final da prova objetiva e provisório da discursiva – SEFAZ-CE 2021 – Auditor Fiscal



"O Passo Estratégico foi um auxílio para revisão de pontos específicos do conteúdo. Os tópicos que mais me ajudaram foram as questões comentadas, que iam direto ao ponto e eram uma forma ágil de buscar as questões mais relevantes, inclusive para as matérias que não tive muito tempo de estudar, e o questionário de revisão."

Entenda o objetivo da revisão e ajuste suas expectativas

[Coach Maira Blanes³](#)

Muitos concurseiros acham que, ao final da primeira leitura de uma matéria, já deveriam estar gabaritando as questões e sabendo todo o conteúdo estudado. Quando percebem, no momento da revisão, que há coisas que não lembram, sentem-se frustrados.

A verdade é que, se fosse mesmo normal aprender e memorizar tudo o que se estuda na primeira leitura, as revisões não seriam necessárias – o papel delas é justamente o de ajudar a memorizar. O momento da revisão não é a hora de você reestudar (é preciso entender que há uma grande diferença entre revisão e reestudo. Isso, inclusive, é um dos motivos que faz com que muitos alunos levem tempo demais na revisão; em vez de repetir as informações principais, eles praticamente estudam tudo de novo). Também não é hora de verificar se já sabe aquela matéria. É simplesmente a hora de repetir as informações para que seu cérebro entenda que aquilo é importante e deve ser gravado.

Se, na hora da revisão, você se cobra já saber aquele conteúdo ou se sente mal ao verificar que ainda não sabe tudo, você está alimentando uma expectativa irreal – lembre-se: se já fosse possível saber tudo “logo de cara”, você não precisaria revisar. E essa cobrança inatingível pode ter efeitos muito negativos no seu emocional, pois a frustração vai prejudicar a sua energia para os estudos, além de gerar ou aumentar a insegurança.

E, para conseguir estudar com consistência, você precisará exatamente do contrário: cultivar uma mentalidade de concurseiro aprovado e construir ou fortalecer sua autoconfiança (uma boa dica para isso é: comemore todas as pequenas vitórias. Cada meta que você bate, cada questão que acerta, cada dia que você estuda – tudo são passos que você está dando na direção do seu cargo público).

Ou seja: trate a revisão como o que ela é: a hora de mostrar para o seu cérebro que aquele conteúdo é importante, e não a hora de você verificar o seu desempenho e se já sabe toda aquela matéria.

³ Auditora Federal de Controle Externo, *Master Coach* e especialista em Inteligência Emocional e Analista comportamental. Instagram: [@coachmairablans](#)

Respeite o descanso adequado

Nós não somos máquinas – e até elas precisam resfriar os motores de vez em quando para continuarem funcionando bem. Além disso, é importante que o cérebro entenda que um bloco de aprendizado está terminado para que comece o processo de fixação desse conteúdo. Fazer intervalos é importante para as duas coisas: para o seu descanso, para poder continuar rendendo bem, e também para sinalizar ao cérebro que ele já pode começar a armazenar as informações estudadas naquele período.

Cansaço constante é algo muito comum entre os concurseiros e prejudica muito o rendimento e o desempenho nos estudos. Vamos falar de algumas medidas que você pode tomar quanto a isso.

Cuide do seu sono - Além de ser fundamental para a sua disposição, ele também tem um papel crucial na memorização. Não sacrifique horas necessárias de sono para estudar mais, pois o efeito no longo prazo é muito prejudicial. Dormir mais que o necessário também não faz bem, além de roubar suas horas de estudo. Se a qualidade do seu sono estiver ruim, os próximos parágrafos podem ajudar.

Cuide da alimentação - Tudo o que ingerimos tem um efeito sobre o nosso corpo, mas, como esse efeito não é instantâneo, nós quase não ficamos atentos a isso. A alimentação pode influenciar também a qualidade do sono e tem grande relação com nossa disposição e nosso ânimo. Comece a prestar atenção no que você come e em como está sua energia algumas horas depois. Procure ter uma alimentação mais saudável (desembale menos e descasque mais) e, se necessário, procure um nutricionista ou nutrólogo.

Fique atento à hidratação - Cerca de 80% do nosso cérebro é composto de água. Quando há uma queda de 5% do volume de água no nosso corpo, o cérebro diminui em 30% o seu desempenho - ou seja, há uma relação entre a desidratação e a dificuldade em se concentrar, entender o que se estuda e memorizar. O ideal é ter um copo ou garrafa sempre com você e ir consumindo a água aos poucos durante o dia todo. Não espere a sensação de sede, pois ela aparece quando o corpo já está em processo de desidratação.

Reduza a cafeína - Bebemos aquele cafezinho esperto para acordar ou ter mais energia, mas o fato é que o excesso de cafeína pode ter o efeito inverso e te fazer sentir mais cansaço. Fique de olho na quantidade - cada organismo reage à cafeína de forma diferente, mas procure manter seu consumo entre uma e três xícaras de café por dia.

Pratique atividade física - Por mais que nossa mente busque a acomodação, o corpo humano foi feito para se mexer. Atividade física melhora o desempenho do cérebro, a qualidade do sono e a disposição de forma geral. E você não precisa ser um atleta profissional para ter esses benefícios - faça o que está ao seu alcance (subir alguns andares de escada em vez de usar o elevador, fazer uma caminhada acelerada na sua rua, descer do ônibus uma parada antes, dançar em casa. Use a criatividade!)

Fortaleça seu emocional - Sofremos um desgaste enorme por não sabermos lidar com as nossas emoções. Nós não reagimos aos fatos, e sim à nossa interpretação dos fatos e às coisas em que acreditamos. Posso acreditar que concurso é muito difícil, que estudar é muito sofrido, que eu nunca serei bom o suficiente, que a concorrência está mais bem preparada do que eu, que a vida só será boa depois da posse, e diversas outras coisas. Cada um desses pensamentos traz consigo emoções e reações ruins (angústia, medo, desânimo, ansiedade, perfeccionismo). Mas esses pensamentos não são verdades absolutas; são apenas a forma como estamos interpretando a situação. Mudar esse foco é possível e vai fazer maravilhas pela sua energia. Comece estabelecendo uma prática diária de gratidão por tudo o que você já tem.

Pratique meditação - Dormir não é a única forma de descansar o corpo e a mente. Já existem diversos centros de pesquisa no mundo (incluindo faculdades como Harvard e Yale) dedicados aos benefícios da meditação - que são inúmeros, mas agora quero falar especificamente do descanso. Muitos estudos indicam que 15 a 20 minutos de meditação podem equivaler a duas horas de sono. Meditar também melhora a qualidade do sono - ou seja, você entra numa espiral do bem: obtém um descanso durante o dia, que também ajuda você a dormir melhor à noite.

Jamile Benevides – 3ª colocada – TJ-PA 2021 - Auxiliar Judiciário



"O Passo contribuiu e muito para a minha aprovação, uma vez que corroborou tudo o que já havia aprendido durante os estudos convencionais de uma forma muito mais objetiva e eficaz. Todo o material do Passo Estratégico é de grande valia. Além disso, as questões comentadas trazem um repertório conteudista da matéria, esclarecendo possíveis dúvidas acerca de perguntas já realizadas em outros concursos pela banca."

ENTENDENDO AS 5 DICAS ESTRATÉGICAS DE REVISÃO

Basicamente, as cinco dicas estratégicas de revisão são mandamentos que o aluno deve levar em consideração na etapa de revisão.

Assim, em se tratando de revisões, o concurseiro deve:

- a) realizá-las de maneira periódica (ou seja, de tempos em tempos) e planejada (dica 1);
- b) como forma básica de execução de um procedimento de revisão, reler os grifos que efetuou em seus materiais de estudo e as anotações redigidas enquanto efetuava a leitura do conteúdo pela primeira vez (dica 2);
- c) ao efetuar anotações sobre o conteúdo que está sendo revisto, ter cuidado com a produção de resumos, que podem ajudar bastante na preparação, mas, por outro lado, demandam muito tempo para serem produzidos caso sejam muito extensos, de modo que essa técnica não deve ser utilizada de forma indiscriminada (dica 3);
- d) resolver questões de forma inteligente, o que envolve desde a seleção das questões que serão resolvidas até o emprego do que foi aprendido para melhorar os pontos fracos de compreensão e incrementar o material pessoal de revisão (dica 4); e
- e) buscar a priorização de conteúdos que renderão mais pontos em prova, uma vez que é praticamente impossível que alcançar um nível de preparação em que domina 100% de todo o conteúdo de todas as matérias (dica 5).

Cada dica estratégica é composta por um ou mais artigos que explicam como conseguir cumprir o mandamento nela previsto.

Por exemplo, a dica 1 "Realize revisões periódicas e planejadas" é composta por uma série de artigos: "Revisões de 24h/7d/30d", "Revisão por assuntos", "Revisão integral da matéria" etc. Assim, o artigo "Revisões de 24h/7d/30d" explica uma maneira de se cumprir o mandamento contido na dica 1, qual seja, "Realize revisões periódicas e planejadas".

Isso vale para todos os artigos que integram cada dica estratégica.

Os demais artigos consistem em dicas que tratam de outros aspectos da preparação que não a revisão, não sendo menos importantes que as dicas de revisões.

Buscamos realmente produzir um material bem completo, para ser um grande aliado na preparação do aluno ;)

DICA 1 – REALIZE REVISÕES PERIÓDICAS E PLANEJADAS

[Prof. Túlio Lages⁴](#)

Antes de efetivamente começar a revisar, é essencial que você planeje os dias em que as revisões acontecerão, o tempo que será dedicado a elas e quais conteúdos serão revistos.

Planejar as revisões para um dado período evita que você, a cada dia, perca tempo analisando o que deverá ser revisado – e tempo é um dos recursos mais preciosos do concurseiro.

A seguir, trazemos algumas formas interessantes de se planejar revisões: teste cada uma delas e verifique a qual método você se adapta melhor.

Observação importante: tais métodos não devem ser encarados como formatos rígidos, de modo que você pode customizá-los para que se adequem melhor ao seu perfil, ok?

O importante, no fim das contas, é que você realize revisões de forma periódica, independentemente do formato de organização e planejamento.

Outra coisa: você verá que os métodos que trouxemos impõem a realização de revisões não somente após o término do conteúdo (que é como a maior parte dos concurseiros fazem), mas já durante o avançar de cada matéria.

Ao se realizar revisões desde o início dos estudos, em que pese avançar um pouco mais devagar no conteúdo, você acaba lembrando mais do que já foi estudado durante toda a preparação, gerando alguns benefícios que considero muito importantes.

- a) **Maior sensação de segurança durante toda a preparação:** sabe quando você se dá conta de que não se lembra nem do que estudou na semana anterior e fica extremamente inseguro se terá chances reais de passar no seu concurso? Pois é, ao realizar revisões logo no início da sua jornada, você evita essa sensação de insegurança – e o fator psicológico é muito importante para os concurseiros. Muita gente desiste de estudar para concursos por conta da insegurança na preparação.
- b) **Aprender mais facilmente assuntos que dependem de conhecimentos de assuntos estudados anteriormente:** ganhando agilidade nos estudos e mais confiança na sua aprovação.
- c) **Economia de tempo ao evitar o reestudo de todo o conteúdo nas revisões pós-finalização de matéria:** se deixar para revisar uma dada matéria apenas quando finalizar a leitura da teoria e a realização dos exercícios, você vai ter esquecido tanto o que foi estudado que a sua revisão será muito demorada na prática, terá que reestudar praticamente toda a matéria como se a estivesse estudando pela primeira vez.

Feitos esses esclarecimentos, vamos às diversas formas de planejar e organizar suas revisões?

⁴ Auditor do Tribunal de Contas da União. Coordenador do Passo Estratégico. Responsável pelo Passo Estratégico das matérias Direito Constitucional e Direito Administrativo. Instagram: [@proftuliolages](#)

Rodrigo Santiago - 1º colocado - TCE-RJ 2020/21 – Analista de Controle Externo - Ciências Contábeis



"Foi uma ferramenta importante em conjunto com as demais. Em minha visão, os resumos do roteiro de revisão e aposta estratégica contribuíram bastante. O Passo Estratégico cumpriu o objetivo de ajudar em minhas revisões."

Revisões de 24h/7d/30d

[Prof. Piero Albuquerque⁵ e Carlos Roberto⁶](#)

Esse assunto é MUITO IMPORTANTE, essencial para uma execução de estudos verdadeiramente eficaz. Logo, preste bastante atenção!

Não efetuar revisões é um erro primário cometido por muitos alunos! Isso ocorre porque fazer revisões sistemáticas toma tempo, exige planejamento e muita disciplina, além de nos causar a impressão de que avançamos devagar com o conteúdo.

É verdade que, fazendo revisões, nós avançamos mais lentamente, porém com mais qualidade. Nosso trabalho está focado mais na qualidade do que na velocidade (considerando-se uma preparação antecipada, pré-edital).

Revisões periódicas devem fazer parte diariamente dos nossos estudos e disso nós não podemos abrir mão! São elas que fazem com que os conteúdos estudados saiam da parte do cérebro responsável pela nossa **memória de curto prazo** (coisas que esquecemos com facilidade) e passem a ser armazenados na parte incumbida da **memória de longo prazo** (que são aquelas informações que nós não esquecemos por meses e até anos!).

Realmente é um desafio manter tudo que estudamos na memória. Em verdade, cremos que é impossível! Normalmente, podemos compreender bem o conteúdo ao lê-lo, mas temos sérias dificuldades em guardar um “oceano” de informações que os editais exigem. Se isso também acontece com você, saiba que é absolutamente normal!

⁵ Auditor Fiscal da Receita Federal do Brasil. Responsável pelo Passo Estratégico das matérias Legislação Tributária Municipal e Arquivologia. Instagram: [@professorpieroalbuquerque](#)

⁶ Analista do Banco Central do Brasil. Responsável pelo Passo Estratégico de Português. Instagram: [@prof_carlosroberto](#)

O resultado dessa consolidação do conhecimento dependerá, principalmente, da técnica que você utilizará para “forçar” o armazenamento do conteúdo na memória de longo prazo. Mas, antes de falar em **técnica de revisão**, gostaríamos de esclarecer, brevemente, como funciona nossa memória.

Basicamente, ela é segmentada em três partes:

1. **Memória de curto prazo**: responsável por armazenar informações que rapidamente caem no esquecimento (cerca de 24h a 7 dias).
2. **Memória de médio prazo**: responsável por armazenar informações que caem no esquecimento mais lentamente (cerca de 7 a 30 dias).
3. **Memória de longo prazo**: responsável por armazenar informações que permanecem por meses/anos, sem cair no esquecimento.

Durante a preparação para concursos públicos, nosso objetivo é guardar o maior número de informações em nossa memória de longo prazo. Entretanto, temos de concordar que é humanamente impossível que isso se estenda a todo o conteúdo. Sempre haverá aquela parte da matéria mais “decoreba” (prazos, competências, etc.) que cai no esquecimento facilmente (memória de curto prazo).

O **estudo eficiente** é aquele que consegue equilibrar bem esses três tipos de memórias de acordo com a complexidade do conteúdo. A figura abaixo exemplifica como seria uma distribuição **MEMÓRIA X CONTEÚDO**.



Perceba que a menor parte deve estar na memória de curto prazo. Uma dica importante é deixar esse conteúdo para ser revisado na semana que antecede a prova, haja vista que são assuntos com tendência de rápido esquecimento. Por outro lado, a maior parte, obviamente, deverá estar consolidada na memória de longo prazo. Se você conseguir distribuir seu conhecimento adquirido como acima exemplificado (com pequenas variações), certamente será um forte candidato às vagas dos próximos certames.

Pois bem, futuro servidor, falamos sobre memória e esquecimento para que você compreenda como funciona nosso cérebro. Contudo, é importante falarmos, também, sobre a **Curva de Esquecimento de Ebbinghaus**⁷.

Tudo isso pode ser representado graficamente por uma curva, chamada “**Curva do esquecimento**”. Vejamos:



O gráfico deve ser entendido da seguinte forma: considera-se que você tem 100% de conhecimento quando acaba de ler a matéria. O maior esquecimento ocorre no primeiro dia (nas primeiras 24 horas), por isso a curva é tão íngreme no começo. Agora, você já consegue relacionar que esse conteúdo estava armazenado na memória de curto prazo.

Dessa forma, sugere-se que a **primeira revisão** (segundo contato com a matéria) seja feita no dia seguinte (**24h**), após a leitura daquela informação. Assim, se você leu algo hoje, amanhã à noite, no máximo, deverá revisar o mesmo assunto. Essa revisão é muito importante e costuma ser relativamente rápida. Nessa primeira etapa, para cada hora estudada de conteúdo novo no dia anterior, gastam-se de 15 a 20 minutos com as revisões (é importante respeitar essa proporção).

A **segunda revisão** (terceiro contato com a matéria) desse mesmo assunto deve ser feita em torno de uma semana depois (**7 dias**), e nela se deve gastar cerca de 10 a 15 minutos, aproximadamente. Aqui, parte do conteúdo começa a sair da memória de curto prazo para entrar na memória de médio prazo.

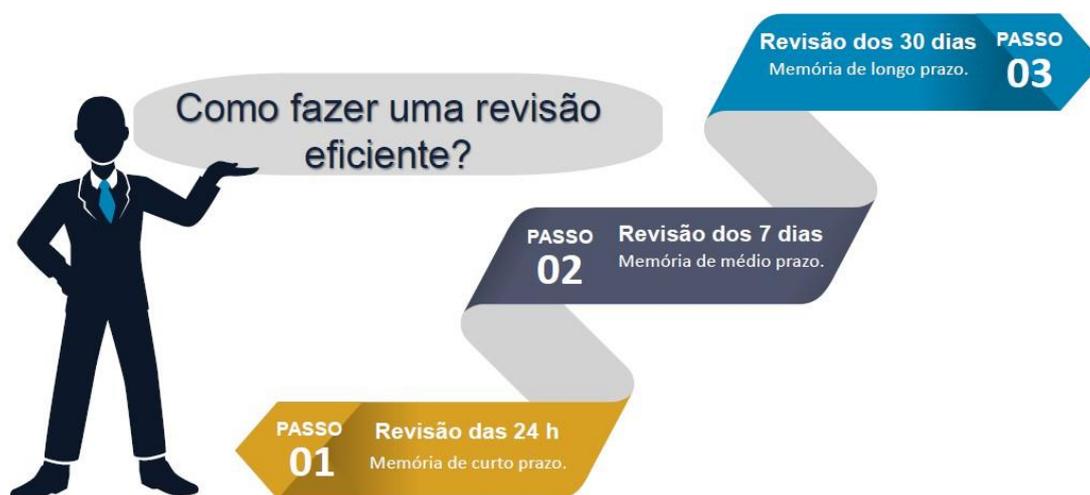
Na **terceira revisão** (quarto contato com a matéria), feita após **30 dias**, num tempo médio de 8 a 10 minutos, boa parte do conhecimento passa a ficar armazenado na memória de longo prazo. Somente por meio de um contato exaustivo e repetitivo com a disciplina é que se consegue consolidá-la na memória de longo prazo.

⁷ **Hermann Ebbinghaus** foi o primeiro autor na psicologia a desenvolver testes de inteligência. Foi aluno de Wilhelm Wundt. Iniciou no século XIX as primeiras investigações sobre a memória; aplicou nesses estudos sílabas "non sense" para avaliar a capacidade e o tempo de armazenamento, assim como a facilidade de recuperação do material armazenado. Enunciou princípios sobre o armazenamento da memória e demonstrou que as memórias têm diferentes tempos de duração.

Mas como revisar? Revise somente o que você marcou (grifou ou sublinhou) de mais importante no seu material. Quando se estuda muitas matérias, o planejamento das revisões é para fixar o conteúdo na memória de longo prazo, sendo fundamental para o sucesso. Esse planejamento começa a ser feito no início, quando estamos aprendendo cada uma das matérias.

Claro que efetuar essas revisões também vai depender da rotina de cada um, bem como da carga horária disponível para estudar, e tudo isso deve ser adaptado de acordo com a subjetividade de cada um. Em regra, um planejamento de estudos deve ser elaborado de forma personalizada! Por isso é importante que você acompanhe as dicas elaboradas pelos professores aqui do **Passo Estratégico!**

Vamos ver um exemplo de revisões sistematizadas (24 horas, 7 dias e 30 dias) dentro do ciclo de estudos?



Suponha que uma pessoa tenha 4h:30min (270 min) disponíveis para o estudo diário. Para esse tempo disponível, montaremos um planejamento inicial composto de 4 disciplinas (duas para cada dia, de forma alternada).

Dessarte, o planejamento inicial (do dia 1 ao dia 7) será o seguinte:

PLANO DE ESTUDO			Páginas				Controle de Acertos			
META	D01	CH (min)	Aula	Lidas	Onde comecei	Onde parei	Nº de Questões	Acertos	Erros	%
1	Matéria 1	120								
2	Matéria 2	150								
D02										
3	Matéria 3	120								
4	Matéria 4	150								
5	Revisão D01 (aprox. 15' cada matéria)	30								
D03										
6	Matéria 1	120								
7	Matéria 2	150								
8	Revisão D02 (aprox. 15' cada matéria)	30								
D04										
9	Matéria 3	120								
10	Matéria 4	150								
11	Revisão D03 (aprox. 15' cada matéria)	30								
D05										
12	Matéria 1	120								
13	Matéria 2	150								
14	Revisão D04 (aprox. 15' cada matéria)	30								
D06										
15	Matéria 3	120								
16	Matéria 4	150								
17	Revisão D05 (aprox. 15' cada matéria)	30								
D7										
18	Matéria 1	120								
19	Matéria 2	150								
20	Revisão D6 (aprox. 15' cada matéria)	30								

Os números à esquerda correspondem às metas de estudo e o tempo de cada meta está sinalizado na coluna CH (carga-horária). Vale destacar que são minutos líquidos. Caso ocorra interrupção durante seu estudo, o tempo paralisado não conta para o cumprimento da meta. Na verdade, é muito importante fazer pausas! Por exemplo: você pode fazer pausas de 5 minutos a cada 55 minutos de estudo. Utilize-as para levantar e tomar um café ou ir ao banheiro. Isso faz você manter sua concentração sempre em alta!

As células mais à direita, de controle de páginas, servirão para auxiliá-lo ao voltar a estudar aquela disciplina, de modo que ficará sempre registrada a página em que você interrompeu a leitura e em qual aula você se encontra. Essas anotações são fundamentais para as revisões, ok? Não deixe de fazê-las! Há também um campo específico para controlar o percentual de acertos de questões, mas esse não é o foco da nossa explanação nesse momento.

Nas linhas marcadas em **vermelho**, destacamos as primeiras revisões (24h). Por exemplo: na meta 5, deve-se revisar (em 15 minutos) cada matéria que fora estudada no dia 1 (D01), totalizando 30 minutos de revisão (15min Matéria 1 + 15min Matéria 2).

A partir do oitavo dia, devem-se fazer, continuamente, as revisões dos 7 dias. Isso deve ocorrer porque o conteúdo inicialmente estudado começa a cair no esquecimento, conforme vimos no gráfico acima. Um detalhe importante é que permanecem as revisões de 24h dos conteúdos novos, ou seja, o ciclo de estudos passa a ser composto por duas revisões diárias (24 h e 7 dias), conforme figura abaixo:

PLANO DE ESTUDO				Páginas			Controle de Acertos			
META	D08	CH (min)	Aula	Lidas	Onde comecei	Onde parei	Nº de Questões	Acertos	Erros	%
21	Matéria 3	120								
22	Matéria 4	150								
23	Revisão D7 (aprox. 15' cada matéria)	30								
24	Revisão D1 (aprox. 10' cada matéria)	20								
D9										
25	Matéria 1	120								
26	Matéria 2	150								
27	Revisão D8 (aprox. 15' cada matéria)	30								
28	Revisão D2 (aprox. 10' cada matéria)	20								
D10										
29	Matéria 3	120								
30	Matéria 4	150								
31	Revisão D9 (aprox. 15' cada matéria)	30								
32	Revisão D3 (aprox. 10' cada matéria)	20								
D11										
33	Matéria 1	120								
34	Matéria 2	150								
35	Revisão D10 (aprox. 15' cada matéria)	30								
36	Revisão D4 (aprox. 10' cada matéria)	20								
D12										
37	Matéria 3	120								
38	Matéria 4	150								
39	Revisão D11 (aprox. 15' cada matéria)	30								
40	Revisão D5 (aprox. 10' cada matéria)	20								

Nas linhas marcadas em azul, destacamos as segundas revisões (7 dias). Por exemplo: na meta 24, deve-se revisar (em 10 minutos) cada matéria que fora estudada no dia 1 (D01), totalizando 20 minutos de revisão (10min Matéria 1 + 10min Matéria 2).

O ciclo de estudos seguirá com essas duas revisões (24h e 7 dias) até o trigésimo dia (D30), a partir do qual se torna imprescindível proceder às revisões dos 30 dias.

PLANO DE ESTUDO				Páginas			Controle de Acertos			
META	D31	CH (min)	Aula	Lidas	Onde comecei	Onde parei	Nº de Questões	Acertos	Erros	%
113	Matéria 1	120								
114	Matéria 2	150								
115	Revisão D30 (aprox. 15' cada matéria)	30								
116	Revisão D24 (aprox. 10' cada matéria)	20								
117	Revisão D1 (aprox. 8' cada matéria)	16								
D32										
118	Matéria 3	120								
119	Matéria 4	150								
120	Revisão D31 (aprox. 15' cada matéria)	30								
121	Revisão D25 (aprox. 10' cada matéria)	20								
122	Revisão D2 (aprox. 8' cada matéria)	16								
D33										
123	Matéria 1	120								
124	Matéria 2	150								
125	Revisão D32 (aprox. 15' cada matéria)	30								
126	Revisão D26 (aprox. 10' cada matéria)	20								
127	Revisão D3 (aprox. 8' cada matéria)	16								
D34										
128	Matéria 3	120								
129	Matéria 4	150								
130	Revisão D33 (aprox. 15' cada matéria)	30								
131	Revisão D27 (aprox. 10' cada matéria)	20								
132	Revisão D4 (aprox. 8' cada matéria)	16								

Nas linhas marcadas em **laranja**, destacamos as terceiras revisões (30 dias). Por exemplo: na meta 117, deve-se revisar (em 8 minutos) cada matéria que fora estudada no dia 1 (D01), totalizando 16 minutos de revisão (8min Matéria 1 + 8min Matéria 2).

E como revisar? Nunca é demais repetir: revisão É RELER o conteúdo, por meio das marcações! Não é tempo destinado à elaboração de resumos ou mapas mentais, nem à resolução de questões (salvo algumas exceções como matérias de exatas, por exemplo, em que as aulas são basicamente resolução de questões).

Portanto, o aluno deve reler o conteúdo estudado, o exato intervalo de páginas que ele estudou no dia a ser revisado, baseando-se somente nas marcações (grifos ou sublinhados).

Fazendo isso você estará dando sempre um "F5" na memória e minimizando a curva do esquecimento!

Vítor Onofre - 1º colocado - BB 2021 – Agente Comercial - Microrregião 1



"O Passo Estratégico foi de grande importância para otimizar meus estudos e ajudar a fixar os principais conhecimentos. O material do Passo foi fundamental para poder estudar as matérias específicas de maneira objetiva. Os simulados e as questões comentadas foram vitais para me ajudar a conhecer a banca e fixar o conhecimento adquirido nos estudos."

Revisão por assuntos

[Prof. Túlio Laqes](#)

Nesse método, a revisão é realizada sempre que se termina de estudar um determinado assunto.

Assim, para um dado assunto, após ler todo o seu conteúdo e realizar uma bateria de questões sobre ele, faça uma revisão inteira do tema antes de começar a estudar o assunto seguinte.

Utilize o tempo que for necessário para completar a revisão inteira do assunto, dentro do tempo destinado ao estudo da matéria, conforme previsto no seu ciclo de estudos.

O benefício dessa forma de organizar suas revisões é que você obtém uma visão global do assunto, ficando mais fácil de entender como se relacionam os diversos pontos que o compõem.

Além disso, a revisão por assuntos pode ser utilizada em conjunto com o método 1/7/30 e com o método 4.2.

Ainda, é possível agrupar dois ou mais assuntos já estudados para serem revisados em conjunto, quando se tratar de assuntos muito curtos ou que foram vistos há muito tempo e, por isso, estão um bom tempo sem serem revisados.

Se você não possui muito tempo disponível para os estudos, pode deixar de efetuar revisões integrais de assuntos que não são muito cobrados ou em que você esteja com um ótimo percentual de acertos das questões, priorizando, assim, revisões de assuntos que “caem” muito ou sobre os quais você não está com uma boa compreensão.

Para dar uma turbinada na sua revisão por assuntos, você pode utilizar o [Passo Estratégico](#), notadamente para aqueles assuntos que você está com maior dificuldade ou que possuem mais chances de serem cobrados na sua prova.

Lucas Ramiro – 2º colocado – PC-SE 2021 – Escrivão



"O Passo Estratégico foi uma escolha acertada. Com ele me possibilitou ser muito mais dinâmico nos estudos, consegui completar assuntos novos, que eu nunca tinha visto, em um período curto de tempo e com uma taxa de acertos de questões muito alta. De fato compreendi a matéria e estava seguro para a prova. As apostas estratégicas foram fundamentais para mim, pois elas direcionam para as matérias mais cobradas e assim pude dar mais atenção a esses temas. E deu certo! As questões que caíram no certame estavam nos assuntos mais cobradas."

Revisão integral da matéria

[Prof. Túlio Lages](#)

Depois de finalizar o estudo de uma dada matéria, é necessário que ela seja revista periodicamente até o dia da sua prova, para manter um nível mínimo de retenção de seu conteúdo.

Enquanto não terminou de estudar todas as matérias, sugiro que a revisão de uma dada matéria finalizada seja realizada a cada dois ou três meses (de seu término ou da última revisão integral), valendo esclarecer que não se trata de um número rígido, podendo ser um pouco mais ou um pouco menos.

O importante é que a revisão seja realizada de tempos em tempos, em um período que não seja demasiadamente longo a ponto de você se esquecer demais do que foi estudado, nem curto demais a ponto de prejudicar o avanço das matérias ainda não finalizadas, em razão do tempo de estudo demandado.

Obviamente, quando todas as matérias houverem sido completamente estudadas, seu ciclo de estudos basicamente será um ciclo de revisões, em que todas as (ou, pelo menos, boa parte das) matérias serão revisadas de forma alternada.

Anote as horas líquidas demandadas para revisar cada matéria por completo e compare com revisões anteriores – você perceberá que cada revisão demandará um tempo cada vez menor, até chegar a um valor mais ou menos constante.

Em reta final, ter o conhecimento do tempo necessário para realizar a revisão completa de cada matéria o ajudará a organizar melhor os estudos, priorizando matérias e assuntos que lhe renderão mais pontos na prova.

Para dar uma turbinada na sua revisão por matérias, você pode utilizar o [Passo Estratégico](#), notadamente para aquelas matérias que valem mais pontos na sua prova.

Marcele Dias – 2ª colocada - SEFAZ-AL 2020 - Auditor de Finanças e Controle



"O Passo Estratégico é uma ferramenta muito boa para revisar os principais tópicos de cada disciplina. Os resumos eram as partes mais relevantes para mim. Como conciliava estudo e trabalho, o Passo, aliado com outras ferramentas, foi determinante para o sucesso, pois organiza o estudo do concurseiro que tem pouco tempo."

Método da "Nomeação" – método 24h/7d/30d modificado

[Coach Núbia Oliveira⁸](#)

As maiores reclamações do Método 24h/7d/30d começam quando o aluno chega no dia 31, e a quantidade de revisões aumenta consideravelmente. Tem-se a impressão de que o avanço nos assuntos novos fica mais lento, e a organização do ciclo de estudos, mais difícil.

Sem falar que não temos nenhuma garantia de que, após essas 3 revisões, o assunto fique realmente em nossa memória. Sempre será necessário fazer *checks* futuros para testar a aderência do que foi estudado.

Sendo assim, vou propor a vocês o "**Método da Nomeação**", que, entre outras coisas, prevê revisões blocadas e simulados permanentes e periódicos de revisão. **Esse método tenta prever todas as necessidades do concurseiro, desde o início dos estudos até a nomeação.**

Para fins de demonstração, vou considerar um aluno com disponibilidade de estudar 4h líquidas por dia.

⁸ Auditora Fiscal na Receita Federal do Brasil e *Coach* no Estratégia Concursos. Instagram: [@nubia.coach](#)

ETAPA 1 - Ciclo Iniciante

CICLO - INICIANTE											
PLANO DE ESTUDOS				Controle de Páginas				Controle de Acertos			
DIA	META	DISCIPLINAS	CH Liq (min)	CH Liq Efet	Aulas	Pg lidas	Onde inicie	Onde Parei	Qtd	Acertos	Des (%)
1	1	MATÉRIA 1	120								
	2	MATÉRIA 2	120								
2	3	MATÉRIA 1	100								
	4	MATÉRIA 2	100								
	5	REVISÃO D1	40								
3	6	MATÉRIA 1	100								
	7	MATÉRIA 2	100								
	8	REVISÃO D2	40								
4	9	MATÉRIA 1	100								
	10	MATÉRIA 2	100								
	11	REVISÃO D3	40								
5	12	MATÉRIA 1	100								
	13	MATÉRIA 2	100								
	14	REVISÃO D4	40								
6	15	MATÉRIA 1	100								
	16	MATÉRIA 2	100								
	17	REVISÃO D5	40								
7	18	MATÉRIA 1	100								
	19	MATÉRIA 2	100								
	20	REVISÃO D6	40								
8	21	MATÉRIA 1	90								
	22	MATÉRIA 2	80								
	23	REVISÃO D7	40								
	24	REV2 D1	30								
9	25	MATÉRIA 1	90								
	26	MATÉRIA 2	80								
	27	REVISÃO D8	40								
	28	REV2 D2	30								

Como vocês podem perceber, nesse primeiro momento, o ciclo é exatamente igual ao que já foi apresentado acima. Apenas consideramos o tempo de revisão um pouco mais longo, para que o aluno possa ir fazendo seus grifos e melhorando-os para as etapas seguintes de estudo. Mas esse tempo é relativo. Sempre tome por base o seguinte valor:

1H DE ESTUDO = 10MIN DE REVISÃO

O método começa a mudar quando o aluno chega aos 30 dias de ciclo. Nesse caso, ainda não acontece nada, pois a revisão será feita de forma blocada, a partir do dia 40 (D40). Vejamos:

CICLO - INICIANTE											
PLANO DE ESTUDOS				Controle de Páginas				Controle de Acertos			
DIA	META	DISCIPLINAS	CH Liq (min)	CH Liq Efet	Aulas	Pg lidas	Onde inicie	Onde Parei	Qtd	Acertos	Des (%)
39	145	MATÉRIA 1	90								
	146	MATÉRIA 2	80								
	147	REVISÃO D38	40								
	148	REV2 D32	30								
40	149	MATÉRIA 1	90								
	150	MATÉRIA 2	80								
	151	REVISÃO D39	40								
	152	REV2 D33	30								
DRM	153	REV3 DO D1 AO D10 - DISCIPLINA 1									
	154	REV3 DO D1 AO D10 - DISCIPLINA 2									
	155	REV3 DO D1 AO D10 - DISCIPLINA 3									
DRM	156	REV3 DO D1 AO D10 - DISCIPLINA 4									
	157	REV3 DO D1 AO D10 - DISCIPLINA 5									
	158	REV3 DO D1 AO D10 - DISCIPLINA 6									
41	159	MATÉRIA 1	90								
	160	MATÉRIA 2	80								
	161	REVISÃO D40	40								
	162	REV2 D34	30								
42	163	MATÉRIA 1	90								
	164	MATÉRIA 2	80								
	165	REVISÃO D41	40								
	166	REV2 D35	30								

Como vocês podem perceber, o ciclo segue igual até o D40, quando é “interrompido” pela **revisão blocada** (DRM = Dia de Revisão Mensal).

Ao chegar nesse ponto do ciclo, o aluno deve suspender o estudo regular e ficar 1 ou 2 dias (apenas o suficiente) revisando de forma blocada tudo o que ele viu nos 10 primeiros dias do ciclo.

Por exemplo, digamos que o aluno esteja estudando Direito Constitucional e que, nos 10 primeiros dias do ciclo, essa matéria tenha aparecido 4 vezes no seu planejamento. Pelo Controle de Páginas, ele verá onde começou e onde parou, sabendo exatamente o que foi estudado em Direito Constitucional nesses exatos 10 dias.

No DRM ele deve se debruçar sobre essa disciplina e **revisar de uma vez só** todo o assunto das 4 metas que apareceram no período em questão.

Vantagens desse método:

- perde-se menos tempo com a revisão;

- aumenta-se a visão global sobre o assunto, pois o aluno vê a matéria mais completa na revisão;

- deixa-se o ciclo muito mais fluido nos outros dias.

Além disso, o DRM pode ser um ótimo momento para se fazer resumos/mapas mentais realmente eficientes (falaremos sobre esse assunto mais abaixo).

Esse momento do **DRM deverá se repetir de 10 em 10 dias**, trazendo para a revisão o período seguinte ao anteriormente revisado. Segue exemplo da próxima revisão para ilustrar:

CICLO - INICIANTE											
PLANO DE ESTUDOS				Controle de Páginas				Controle de Acertos			
DIA	META	DISCIPLINAS	CH Liq (min)	CH Liq Efet	Aulas	Pg lidas	Onde inicie	Onde Parei	Qtd	Acertos	Des (%)
49	191	MATÉRIA 1	90								
	192	MATÉRIA 2	80								
	193	REVISÃO D48	40								
	194	REV2 D42	30								
50	195	MATÉRIA 1	90								
	196	MATÉRIA 2	80								
	197	REVISÃO D49	40								
	198	REV2 D43	30								
DRM	199	REV3 DO D11 AO D20 - DISCIPLINA 1									
	200	REV3 DO D11 AO D20 - DISCIPLINA 2									
	201	REV3 DO D11 AO D20 - DISCIPLINA 3									
DRM	202	REV3 DO D11 AO D20 - DISCIPLINA 4									
	203	REV3 DO D11 AO D20 - DISCIPLINA 5									
	204	REV3 DO D11 AO D20 - DISCIPLINA 6									
41	205	MATÉRIA 1	90								
	206	MATÉRIA 2	80								
	207	REVISÃO D50	40								
	208	REV2 D44	30								
42	209	MATÉRIA 1	90								
	210	MATÉRIA 2	80								
	211	REVISÃO D51	40								
	212	REV2 D45	30								

É muito importante que, nesses dias de DRM, você faça não somente a revisão teórica dos assuntos, mas que complemente com um bom número de questões (pelo menos 30), para conseguir se auto avaliar quanto à fixação dos assuntos em sua memória.

A partir daí, caso seu desempenho já esteja acima de 80%, em média, você já pode deixar esse assunto para revisar somente por **simulados e estudo reverso**.

Caso não tenha atingido esse percentual ainda, sugiro que insira um DRM extra em seu ciclo, 30 dias após essa medição, para fazer uma REV4 desse assunto.

ETAPA 2 – Ciclo Intermediário

Nessa etapa dos seus estudos, você já terá visto boa parte da matéria e feito 3 ou 4 revisões de vários assuntos. Aqui, ainda que a maior parte dos seus estudos contemple assuntos novos, os já estudados precisam ser mantidos na memória. Como fazer isso?

Todas as vezes que você fizer um DRM satisfatório (acima de 80% de acertos), separe aquele assunto para fazer simulados periódicos de manutenção, de forma cumulativa. Para inseri-los em seu planejamento, separe 1 ou 2 dias do mês em seu ciclo (eu aconselho a fazer isso sempre nos últimos dias do mês, caso não seja o dia de folga). Por exemplo:

CICLO - INTERMEDIÁRIO											
PLANO DE ESTUDOS				Controle de Páginas				Controle de Acertos			
DIA	META	DISCIPLINAS	CH Liq (min)	CH Liq Efet	Aulas	Pg lidas	Onde iniciei	Onde Parei	Qtd	Acertos	Des (%)
70	173	MATÉRIA 1	90								
	174	MATÉRIA 2	80								
	175	REVISÃO D69	40								
	176	REV2 D64	30								
DRM	177	REV3 DO D31 AO D40 - DISCIPLINA 1									
	178	REV3 DO D31 AO D40 - DISCIPLINA 2									
	179	REV3 DO D31 AO D40 - DISCIPLINA 3									
DRM	180	REV3 DO D31 AO D40 - DISCIPLINA 4									
	181	REV3 DO D31 AO D40 - DISCIPLINA 5									
	182	REV3 DO D31 AO D40 - DISCIPLINA 6									
72	183	MATÉRIA 1	90								
	184	MATÉRIA 2	80								
	185	REVISÃO D71	40								
	186	REV2 D65	30								
73	187	MATÉRIA 1	90								
	188	MATÉRIA 2	80								
	189	REVISÃO D72	40								
	190	REV2 D66	30								
74	191	MATÉRIA 1	90								
	192	MATÉRIA 2	80								
	193	REVISÃO D73	40								
	194	REV2 D67	30								
75	195	MATÉRIA 1	90								
	196	MATÉRIA 2	80								
	197	REVISÃO D74	40								
	198	REV2 D68	30								
DSM	199	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 1									
	200	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 2									
	201	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 3									
DSM	202	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 4									
	203	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 5									
	204	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 6									

DSM = Dia de Simulados de Manutenção.

Nesse dia você vai juntar todos os **assuntos que já passaram pela REV3** de uma determinada matéria e montar cadernos de exercícios no **Estratégia Questões**. Você também pode utilizar os Simulados do Passo Estratégico. Faça o máximo de questões que puder.

Com o passar do tempo, mais e mais matérias vão encorpando esse dia. Então você precisará separar mais dias do seu planejamento, conforme for avançando e terminando de estudar os conteúdos.

ETAPA 3 – Ciclo Avançado

Nessa fase, as matérias mais densas do seu concurso já terão sido completamente estudadas, ficando apenas aquelas menores ou mais tranquilas. Nesse momento você pode:

- ampliar seus dias de simulado para dar conta de revisar tudo o que já foi visto;
- diminuir as revisões intermediárias, pois, normalmente, as matérias novas são menos complexas.

Aqui costumamos fazer uma “junção” da REV1 (24h) e da REV2 (7d), deslocando-a para o meio do período (aproximadamente 3 dias após o primeiro estudo).

Para ilustrar, segue uma sugestão de ciclo:

CICLO - AVANÇADO											
PLANO DE ESTUDOS				Controle de Páginas				Controle de Acertos			
DIA	META	DISCIPLINAS	CH Liq (min)	CH Liq Efet	Aulas	Pg lidas	Onde iniciei	Onde Parei	Qtd	Acertos	Des (%)
1	2081	MATÉRIA NOVA 1	120								
	2082	MATÉRIA NOVA 2	120								
2	2083	MATÉRIA NOVA 1	120								
	2084	MATÉRIA NOVA 2	120								
DSM	2085	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 1	60								
	2086	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 2	60								
	2087	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 3	60								
	2088	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 4	60								
3	2089	MATÉRIA NOVA 1	100								
	2090	MATÉRIA NOVA 2	100								
4	2091	MATÉRIA NOVA 1	100								
	2092	MATÉRIA NOVA 2	100								
	2093	REVISÃO D1	40								
DSM	2094	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 1	60								
	2095	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 2	60								
	2096	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 3	60								
	2097	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 4	60								
5	2098	MATÉRIA NOVA 1	100								
	2099	MATÉRIA NOVA 2	100								
	2100	REVISÃO D2	40								
6	2101	MATÉRIA NOVA 1	100								
	2102	MATÉRIA NOVA 2	100								
	2103	REVISÃO D3	40								
DSM	2104	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 1	60								
	2105	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 2	60								
	2106	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 3	60								
	2107	SIMU TODOS OS ASSUNTOS - DISCIPLINA 4	60								
7	2108	MATÉRIA NOVA 1	100								
	2109	MATÉRIA NOVA 2	100								
	2110	REVISÃO D4	40								
8	2111	MATÉRIA NOVA 1	90								
	2112	MATÉRIA NOVA 2	80								
	2113	REVISÃO D5	40								

Nesse ciclo deixei 2 dias de estudo para 1 de simulados. Você pode alterar isso conforme a sua necessidade.

ETAPA 4 – Reta Final (NOMEAÇÃO À VISTA!)

Ao terminar de estudar tudo, e não haver mais nenhuma matéria a ser estudada, faça uma análise de seu desempenho em cada assunto do edital e foque em ficar ótimo em todos eles, **mas principalmente naqueles que a análise do Passo Estratégico indica como mais importantes.**

Nesse momento, caso não tenha edital publicado, o mais indicado é a **resolução de provas inteiras, com estudo reverso** dos assuntos que impediram você de fazer 100% na prova.

Seu planejamento precisa ser o mais dinâmico possível. Nada de métodos fechados ou engessados. O olhar precisa ficar treinado para as dificuldades, e suas ações devem ser no sentido de atacá-las uma a uma, objetivamente.

Segue abaixo um modelo de ciclo de estudos que ilustra essa situação (usei a prova da SEFAZ-PR apenas como exemplo):

CICLO - RETA FINAL (sem edital)									
PLANO DE ESTUDOS						Controle de Acertos			
DIA	META	PROVA	DISCIPLINAS	Qtd Questões	CH Liq (min)	CH Liq Efet	Acertos	Peso	Des (%)
1	2892	SEFAZ-PR	A1 - Tecnologia da Informação	40	240			1,4 x 0,5	
	2893		A1 - Inglês	10				1,4 x 0,5	
	2894		A2 - RLQ	12				0,5 x 0,5	
	2895		A2 - Matemática					0,5 x 0,5	
	2896		A2 - Estatística					0,5 x 0,5	
	2897		A2 - Língua Portuguesa	8				0,5 x 0,5	
2	2898		A3 - Direito Constitucional	40	300			1,25 x 0,5	
	2899		A3 - Direito Tributário					1,25 x 0,5	
	2900		A3 - Direito Administrativo					1,25 x 0,5	
	2901		A3 - Direito Civil					1,25 x 0,5	
	2902		A3 - Direito Empresarial					1,25 x 0,5	
	2903		A3 - Direito Penal					1,25 x 0,5	
	2904		A3 - Legislação Tributária Estadual	50			1,25 x 0,5		
	2905		A4 - Contabilidade Geral e Avançada				1,4 x 0,5		
	2906		A4 - Contabilidade de Custos				1,4 x 0,5		
	2907		A4 - Auditoria				1,4 x 0,5		
	2908		TOTAL		160	540			
	3		2909		REVISÃO DOS ERROS DA PROVA	Disciplina ...		60	Assunto revisado: ...
2910		Disciplina ...		60		Assunto revisado: ...			
2911		Disciplina ...		60		Assunto revisado: ...			
2912		Disciplina ...		60		Assunto revisado: ...			
4	2913	Disciplina ...		60		Assunto revisado: ...			
	2914	Disciplina ...		60		Assunto revisado: ...			
	2915	Disciplina ...		60		Assunto revisado: ...			
	2916	Disciplina ...		60		Assunto revisado: ...			

Nesse planejamento você deve **intercalar provas específicas** – ou simulados inéditos feitos pelo Estratégia Concursos – **com a revisão dos erros** nessas provas.

Ao chegar nessa fase de estudos, você estará muito próximo a sua nomeação!

Espero você do lado de cá!

O melhor momento para produzir resumos ou mapas mentais

Já foi falado acima que não se deve fazer resumos em paralelo à primeira leitura, para que o mesmo fique mais objetivo e se gaste menos tempo.

Compreendida essa parte, vamos então para a discussão do melhor momento para se fazer esses resumos.

Resumos só devem ser feitos quando você:

1. já tem a visão do todo;
2. já fez pelo menos uma revisão do assunto;
3. já treinou diversas questões.

Na minha opinião, o melhor momento é durante as **revisões de aula inteira**, ou **revisões blocadas** (se você utiliza o Método da Nomeação, seria no DRM - REV3).

Resumos eficientes são aqueles que trazem assuntos importantes para o entendimento da matéria, **mas que ainda não foram consolidados**. Desapegue-se da ideia de que tudo que é importante deve ser resumido. O que deve ir para o resumo, ou mapa mental, é aquilo que pode fazer você crescer, não aquilo

que você já sabe. O que você já sabe, e apenas tem medo de esquecer, pode ser revisado tranquilamente apenas pelos seus grifos no material. Não tem por que você perder tempo fazendo resumos/mapas mentais desses assuntos.

E você só tem condições de analisar isso quando já passou pelos 3 quesitos levantados acima.

Outro ponto muito importante a ser considerado é a **mutabilidade e a praticidade dos resumos**. Mesmo deixando para fazê-los na REV3, ou em momento análogo a esse, é provável que, com o passar do tempo, aquilo que está no resumo deixe de ser importante, pois você já consolidou na memória, então deve ser retirado. Isso pode ser facilmente feito se você usar resumos escritos em formato de fichas (nesse caso é só descartar a ficha “batida”), ou se os fizer em meio digital.

Os resumos também são muito bem-vindos na fase de resolução de questões para aqueles assuntos que você sempre erra. Ao parar para escrever sobre, além de aumentar o entendimento, você grava melhor e deixa de ser uma questão-problema.

Por fim, **a decisão de fazer resumo** de algum ponto/assunto em determinado momento **deve basear-se sempre na relação custo-benefício**.

Preciso mesmo fazer um resumo desse assunto? O quanto ele é importante para a minha prova?

Para sopesar essa decisão, a melhor ferramenta disponível é o Passo Estratégico. Além de trazer a análise estatística, também traz o resumo dos pontos mais importantes. Consulte-o, e talvez você gaste esse tempo de forma mais produtiva.

Rick Dantas - 2º colocado – TRF-4 2019 - Técnico Judiciário



"O Passo Estratégico foi importante, pois me orientou nas revisões na reta final. Desta forma, considero determinante no meu desempenho, pois consegui focar naquilo que era mais exigido pela banca, possibilitando um direcionamento nos estudos."

Revisão 360º

[Victor Tanaka⁹](#)

Fala, pessoal! Como estão?

⁹ Gerente de Jornalismo e coach do Estratégia Concursos. Gerente de Jornalismo e coach do Estratégia Concursos. Principais aprovações: Auditor Fiscal do ISS/Guarulhos (2019) e ICMS/Goiás (2018). Instagram: [@victorstanaka](#)

Depois de muita pesquisa e levantamento de dados, decidi trazer para você um tipo de revisão que causa dúvidas em grande parte dos alunos: **a revisão pré-prova**. Porém, deixemos claro desde já: **não se trata da revisão de véspera**, realizada no dia anterior. Aqui, daremos dicas a respeito da revisão que deve ser realizada de **10 a 15 dias antes da prova**. Uma vez bem feita, considero que ela tem o **poder de colocar você dentro ou fora das vagas**. Vou explicar o motivo. Vamos lá!

Primeiramente, tenha na cabeça: o estudo para concursos necessita de uma **constante manutenção da memória**. O conhecimento precisa estar fresco na sua cabeça no dia da prova. Compare sua retenção de conhecimento a uma pia cheia de água. A água, por si só, seria o conhecimento. A torneira aberta representa a entrada, absorção e revisão desse conhecimento. E, a água indo embora pelo ralo, indica a perda daquele conhecimento. A realidade é única: o vazamento nunca poderá ser completamente estancado. Porém podemos reduzir essa vazão, garantindo a menor perda possível. “Como, Victor?” Através das revisões. Daí a importância deste *e-book*, caro aluno!

Sem mais delongas, vamos ao que interessa!

A **revisão 360°** (gosto de chamá-la assim, uma vez que você passará por “todo o conteúdo” em um período curto de tempo) vai fazer com que você chegue no dia da prova com o máximo de conhecimento fresco na memória.

De maneira resumida, a ideia é a seguinte: pegar todo o conteúdo programático que você estudou até aquele momento, **faltando 10 a 15 dias para prova**, e dividi-lo em revisões sistemáticas durante esse período. Aparentemente simples, certo? Em uma primeira leitura, sim! Entretanto acredito que você já está se questionando: **Como aplicar esse método?** Vamos fazer um **passo a passo** e mostrar alguns exemplos!

1- Pegue todo o conteúdo* do seu edital, separe por matérias e “abra” cada uma delas nos seus tópicos respectivos – O [Edital Estratégico](#) já faz isso para você.

*Caso você tenha menos tempo, o ideal é selecionar os temas mais relevantes, deixando de lado o que cai com menos frequência. Ademais, **não inclua** nessa revisão o que **não chegou a estudar** até o momento. Afinal, essa é a hora de consolidar a matéria com a qual você já teve algum contato.

2- Comece a agregar os tópicos de cada matéria em **blocos de revisão**. Aqui, vale pontuar alguns critérios:
a. Cada bloco incluirá uma quantidade determinada de tópicos da respectiva matéria. Veja o exemplo abaixo, realizado com parte dos tópicos da matéria de Direito Constitucional do edital do ISS/Guarulhos.

CONSTITUCIONAL	
1. Constituição. Conceito. Classificação. Aplicabilidade e Interpretação das Normas 2. Poder Constituinte. Conceito, Finalidade, Titularidade e Espécies. Reforma da Constituição. Cláusulas Pétreas. 5. Princípios Fundamentais da Constituição Brasileira. 7. Direitos e Garantias Fundamentais: Direitos e Deveres Individuais, Coletivos, Sociais, Políticos e Nacionalidade. Tutela Constitucional das Liberdades: Mandado de Segurança, Habeas Corpus, Habeas Data, Ação Popular, Mandado de Injunção e Direito de Petição.	R1

Observe que **R1** significa “**Revisão 1**” e representa o primeiro bloco de revisão. Nesse caso, juntei os tópicos 1, 2, 5 e 7 do conteúdo programático de Constitucional. Por quê? Pois percebi que faz sentido revisá-los conjuntamente, dada a similaridade de conteúdos e a linearidade da matéria.

- b. Cada matéria deve conter uma determinada quantidade de **blocos de revisão**, de acordo com o peso e a frequência com que irão aparecer no seu ciclo nesses 10 a 15 dias finais. Veja um exemplo abaixo de 4 blocos (R1, R2, R3, R4) ainda da matéria de Constitucional citada anteriormente.

CONSTITUCIONAL	
1. Constituição. Conceito. Classificação. Aplicabilidade e Interpretação das Normas 2. Poder Constituinte. Conceito, Finalidade, Titularidade e Espécies. Reforma da Constituição. Cláusulas Pétreas. 5. Princípios Fundamentais da Constituição Brasileira. 7. Direitos e Garantias Fundamentais: Direitos e Deveres Individuais, Coletivos, Sociais, Políticos e Nacionalidade. Tutela Constitucional das Liberdades: Mandado de Segurança, Habeas Corpus, Habeas Data, Ação Popular, Mandado de Injunção e Direito de Petição.	R1
8. Da tributação e do orçamento. 9. Da Ordem Econômica e Financeira. 10. Da Ordem Social. Seguridade Social: Conceito, Objetivos e Financiamento. 11. Previdência Social.	R2
12. Administração Pública: Princípios Constitucionais. 6. Organização dos Poderes do Estado. Conceito de Poder: Separação, Independência e Harmonia. 3. Autonomia dos Municípios.	R3
4. Supremacia da Constituição. Controle de Constitucionalidade. Sistemas de Controle de Constitucionalidade. Ação Direta de Inconstitucionalidade. Ação Declaratória de Constitucionalidade. Arguição de Descumprimento de Preceito Fundamental.	R4

Novamente, a separação foi realizada seguindo uma lógica de aprendizado. Você, como aluno, pode definir a melhor forma para agregar os respectivos blocos, de acordo com a sua realidade e percepção de conhecimento.

- 3- Agora, feita a divisão – conforme o item 2 acima – você deve **alocar esses blocos de revisão** dentro do seu ciclo. Considere que cada bloco (R1, R2, R3 e R4) representa um dia de estudos daquela matéria (1h15min a 1h30min). Veja o exemplo de um primeiro dia de estudos da **revisão 360°**.

	Dia	Matéria	Tempo previsto (min)	Meta	Comentários	Tempo efetivo (min)
XX/XX/2020	Segunda-feira	Constitucional	90	R1	10% conteúdo + 90% exercícios	
		Administrativo	90	R1	20% conteúdo + 90% exercícios	
		Tributário	90	R1	15% conteúdo + 90% exercícios	
		Português	90	R1	100% exercícios	

“Legal, Victor! Até agora entendi, mas fiquei na dúvida sobre essa parte dos Comentários na tabela...”
Claro, vou explicá-la!

A ideia é que, em cada bloco de revisão (R1, por exemplo), você realize uma rápida “passada de olho” na teoria e **concentre seus esforços em exercícios**. Por quê? As questões se repetem. Você precisa chegar na prova, principalmente, com o conteúdo que a banca mais cobra muito bem consolidado. Já o percentual de tempo destinado para **conteúdo** e para **exercícios** fica a seu cargo, você deve levar em conta a necessidade de olhar mais teoria ou não, dependendo do seu grau de dificuldade na matéria (só não recomendo uma % de conteúdo maior que 25% do tempo).

“Beleza! Entendi, Victor! Mas como devo proceder nessa revisão de conteúdo e na de exercícios?” Ótima pergunta! **Vamos separar em 2 partes:**

- **Conteúdo:** utilize seus próprios resumos, suas anotações, seus resumos de final de aula (os PDF's do Estratégia trazem isso!) ou o [Passo Estratégico](#). Todos eles ajudarão nessa rápida visualização do conteúdo. Mas, repito, seja eficiente. Não perca tempo demais com a teoria.
- **Exercícios:** monte cadernos de exercícios por bloco de revisão. Ou seja, se, na R1 de Constitucional, você planejou revisar os tópicos 1, 2, 5 e 7, monte um caderno incluindo esses temas. Quantas questões? Até 50 é um bom número, considerando 1h30 para R1, sendo que, desse tempo, 10-25% será revisão de conteúdo.

4- **Agora basta executar!** A tendência é que você chegue na prova com muito mais confiança e sensação de ter passado um pente fino em todo o conteúdo programático (o que de fato você fez!). Não se esqueça de ler as **observações relevantes a seguir**. Elas complementam tudo o que falamos.

Algumas **observações relevantes** sobre o planejamento desse método:

- ✓ Você precisa ter bem planejado quanto tempo de estudos terá nos 10 dias (por exemplo) de revisão. Suponhamos: 6h líquidas por dia durante 10 dias de **revisão 360°**. Logo, 6 horas*10 dias = 60h líquidas totais de revisão.
- ✓ Com as horas totais calculadas, você deve dividi-las entre as matérias que irá estudar, levando em conta peso e dificuldade em cada uma delas. Observe a tabela exemplificativa abaixo.

Matéria	Peso	Qtde de questões	Peso x Qtde de questões	Peso final %	Horas totais x Peso final %	Horas por matéria ajustadas
Legislação Tributária	2	25	50	20,0%	12,0	12,0
Contabilidade	2	20	40	16,0%	9,6	9,0
Tributário	2	20	40	16,0%	9,6	9,0
Auditoria	2	15	30	12,0%	7,2	7,0
Português	2	10	20	8,0%	4,8	5,0
Informática/TI	2	10	20	8,0%	4,8	5,0
Constitucional	2	10	20	8,0%	4,8	6,0
Administrativo	2	10	20	8,0%	4,8	6,0
Raciocínio Lógico	1	10	10	4,0%	2,4	1,0
			250	100%	60,0	60,0

Veja que, pela tabela acima, a distribuição de **horas totais por matéria** está diretamente vinculada ao peso delas na prova. Acredito que, até a coluna “Peso final %”, a tabela seja bem intuitiva. No fundo, representa a distribuição de questões e o peso delas em uma prova hipotética. No entanto, vale explicar melhor as 2 últimas colunas.

Horas totais x Peso final %: aqui o cálculo é simples. Basta multiplicar a coluna de “Peso x Qtde de questões” pela de “Peso Final %”. O resultado é a carga horária total de estudos por matéria até o dia da prova. Importante ver o item a seguir.

Horas por matéria ajustadas: o objetivo desse ajuste final da coluna anterior é **customizar** o tempo de acordo com sua percepção. Por exemplo, vemos pela tabela que, em Raciocínio Lógico, ficaram alocadas previamente 2,4h. Porém, considerando que você já tenha um bom conhecimento e entenda que não faz

sentido todo esse tempo, pode ajustar para 1h, como eu fiz. Atente-se apenas para que a carga total não seja ultrapassada nesses ajustes (60h).

- ✓ Com essa divisão de **horas por matéria ajustadas**, você poderá saber exatamente quanto tempo possui para realizar a revisão por matéria e, conseqüentemente, como deverá fazer a distribuição dos blocos de revisão. Exemplo: imagine que terá 6 horas totais para a matéria de Direito Constitucional, conforme tabela. Logo, pode trabalhar com 4 blocos de revisão de 1h30min (como fizemos nos exemplos anteriores), 6 blocos de revisão de 1h, ou da maneira que preferir. Veja que o tempo é adaptável ao seu contexto – Só não recomendo um tempo menor do que 1h por bloco, dada a quantidade de conteúdo para revisar.

É isso, pessoal! Espero que tenham gostado e que coloquem em prática a **revisão 360°**. Afirmo que ela vai garantir pontos preciosos na sua prova! Qualquer dúvida, contem comigo!

Christian Gehrman - 2º colocado - TCE-RJ 2020/21 – Analista de Controle Externo - Direito



"O Passo Estratégico foi fundamental para as revisões, especialmente nas disciplinas em que eu tinha mais dificuldade. É um método eficiente de revisão. Todos os itens presentes no material do Passo foram importantes, mas eu destaco os resumos do roteiro de revisão, aposta estratégica e principalmente, as análises estatísticas, por direcionar o aluno para os assuntos com maiores incidências em concursos."

DICA 2 – RELEIA SEUS GRIFOS E SUAS ANOTAÇÕES

[Prof. Túlio Lages](#)

Sabendo que é por meio das revisões que retemos o conhecimento e chegamos efetivamente nos lembrando do conteúdo na hora da prova, todas as principais ideias e informações estudadas devem necessariamente ser revistas, revisitadas, ou seja, revisadas.

Devemos ter em mente, também, que “revisar”, pelo teor da própria palavra, significa entrar em contato com uma informação (daí o “visar”) que já foi vista antes (daí o “re”).

Assim, para executar um procedimento de revisão de maneira eficiente, precisamos de um método que nos permita voltar a todos os principais pontos da matéria despendendo, por outro lado, o mínimo de tempo.

Uma excelente forma de você atingir esse objetivo na revisão é reler os grifos que você realizou e as anotações curtas que efetuou na etapa em que estava lendo o conteúdo pela primeira vez.

Ao executar a releitura dos grifos e das anotações, depois de repassar um determinado pedaço do conteúdo (um tópico ou um ponto importante, por exemplo), procure realizar uma autoexplicação mental do que foi revisto.

No início, é natural que você tenha dificuldade em realizar essa autoexplicação. Isso acontece porque você ainda está com um conhecimento muito incipiente e uma taxa de retenção muito baixa do conteúdo.

Assim, não fique demorando demais tentando realizar essa autoexplicação mental - com o tempo, você conseguirá realizá-la de maneira mais completa e dinâmica, ok?

Vale ressaltar, por fim, que, no [Passo Estratégico](#), os principais pontos do conteúdo são ressaltados no material (ou seja, aquilo que necessariamente você deveria ter grifado). Além disso, é disponibilizado um questionário com perguntas subjetivas para auxiliá-lo no processo de autoexplicação mental dos pontos mais importantes do conteúdo.

Como efetuar grifos de maneira eficiente?

[Victor Tanaka](#)

Fala, pessoal! Agora, iremos abordar um método de revisão que considero como primordial nos seus estudos para concurso. Posso afirmar que é o "carro-chefe" de todos os métodos: **a revisão por grifos**. Porém, para que esse tipo de revisão seja eficaz, faz-se necessária uma preparação adequada do material, fato que está diretamente relacionado à eficiência na realização de grifos! Portanto, a pergunta fundamental que precisamos responder é: **Como efetuar grifos de maneira eficiente?**

Fiquei refletindo sobre a melhor forma de apresentar uma metodologia mais didática possível. Afinal, a eficiência nos grifos passa por diversos processos de construção e, mais do que isso, pela **personalização**.

"Personalização? Como assim, Victor?" A realidade é que a lógica de um grifo pode ser mais bem absorvida por mim, mas, para um outro aluno, pode não possuir a mesma eficácia. Qual o motivo disso? Todos nós possuímos diferentes percepções de conhecimento: alguns mais auditivos, outros mais visuais. Logo, o que buscarei apresentar aqui é uma **regra geral**. Aquela que se mostrou efetiva para a maioria dos concurseiros e que, por consequência, possui uma maior probabilidade de sucesso nos seus estudos. Vamos lá!

Primeiramente, vejo que a melhor maneira de entendermos o processo é através de um passo a passo. A visão cronológica é essencial. A partir de agora, prestem bastante atenção aos três pontos abaixo.

- 1- Precisamos ter em mente que o processo de construção dos grifos visa preparar seu material para uma revisão eficiente. É um processo **dinâmico**, ou seja, em constante aprimoramento. O seu primeiro grifo não será o definitivo. Iremos aprimorá-lo conforme evoluímos nos estudos e nas revisões. Com essa ideia, podemos partir para o próximo item.
- 2- Considerando esse dinamismo dos grifos, podemos iniciar separando a dica para **2 blocos de alunos**: aqueles que utilizam material **impresso** e aqueles que utilizam **digital** (*notebook* ou *tablet*). Ademais, faremos também a separação entre **dicas formais** (forma ou maneira de grifar) e **dicas de metodologia** (lógica para grifar, visando a um melhor entendimento) para cada grupo.

a. Material impresso e dicas formais

- i. Pelo fato de o material impresso não permitir que se apague o grifo feito por marca-texto ou caneta, a dica formal é: na primeira leitura, o grifo deve ser feito a **lápiz**. Pensaremos nessa primeira leitura como um contato inicial com a matéria. Vocês não sabem ao certo o que é mais ou menos importante. Apenas "imaginam" que determinado assunto é relevante.
- ii. Em uma segunda leitura, após finalizarmos determinado PDF, inclusive com a resolução dos exercícios, teremos uma visão mais ampla do que é importante naquele conteúdo. Assim, poderemos revisar aqueles grifos que havíamos feito a lápis e aprimorá-los através de grifos via marca-texto. Assim, perceberemos que, regra geral, os grifos com o marca-texto "enxugação" aquela marcação inicial, tornando seu material mais conciso. Observação: ainda não estou fazendo referência à cor da marcação. Faremos isso nas **dicas de metodologia**.
- iii. Utilizem os exercícios como base para aprimorar o seu grifo: os exercícios mostram o que efetivamente a banca cobra! Assim, servem de excelente parâmetro para entendermos o que deve ser destacado no material para o futuro.

b. Material digital e dicas formais

- i. Diferente do material impresso, o material digital permite uma maior flexibilidade de marcação, uma vez que conseguimos apagar e grifar a qualquer momento (eu sempre utilizei *tablet* nos meus estudos!). Aqui, seguiremos a mesma regra destacada no item anterior. A única diferença está no fato de que não utilizaremos lápis na primeira leitura, destacando diretamente com o marca-texto do aplicativo. Dicas de editores de PDF: Adobe Reader ou Foxit Reader.
- ii. Apenas para ratificar, não podemos esquecer de seguir o processo de aprimoramento através da segunda leitura. Ajustem o seu grifo inicial com a ideia de enxugar as marcações, deixando o que é essencial, o que de fato se mostrou relevante após finalizarem a aula e resolverem as questões.

3- Dicas de metodologia.

Pessoal, falamos, até o momento, das dicas formais, ou seja, aquelas que buscam demonstrar a lógica temporal de como realizar os grifos sem se perder no material ou sair marcando tudo. Agora, chegou o momento de apresentarmos o "como", isto é, o método para realizar e organizar o grifo. Porém, antes de tudo, gostaria de deixar bem claro: **não existe um método único!** O que irei apresentar para vocês é apenas uma metodologia que eu e muitos colegas utilizamos (e que funcionou muito bem). Nada impede que você adapte a ideia aos seus estudos. Bom, chega de explicação, vamos às **dicas de metodologia!**

- a. A **ideia geral** é a seguinte: ter uma lógica clara de cores e suas respectivas funções no grifo. Ademais, não exagerar na quantidade de cores! Aqui, iremos apresentar uma lógica com 3 cores. Porém, caso pense em utilizar mais, apenas tome cuidado para não passar de 4 ou 5 cores diferentes. Por quê? Porque, com mais do que 5 cores, começa a ficar complicado para o cérebro diferenciar a função de cada cor, tornando seu material um "arco-íris" pouco eficiente. E quais cores utilizaremos? Verde, amarelo e vermelho!
 - i. **Verde:** utilizar para as palavras, termos ou frases que vai buscar definir posteriormente, ou seja, atribuir alguma característica ou conceito através do grifo em amarelo a seguir.
 - ii. **Amarelo:** são as respectivas definições, classificações ou atribuições das palavras ou frases que foram destacadas em verde.
 - iii. **Sublinhado vermelho:** tudo que for exceção à regra, sentido de negação, contrariando uma ideia geral. Exemplo: exceto, salvo disposição em contrário.

Observem agora os exemplos abaixo para melhor compreensão.

XI - a casa é asilo inviolável do indivíduo, ninguém nela podendo penetrar sem consentimento do morador, salvo em caso de flagrante delito ou desastre, ou para prestar socorro, ou, durante o dia, por determinação judicial;

O **princípio da inviolabilidade domiciliar** tem por finalidade proteger a intimidade e a vida privada do indivíduo, bem como de garantir-lhe, especialmente no período noturno, o sossego e a tranquilidade.

Questão central para que se possa compreender o alcance desse dispositivo constitucional é saber qual é o **conceito de "casa"**. Para o STF, o conceito de "casa" revela-se abrangente, estendendo-se a: **i) qualquer compartimento habitado; ii) qualquer aposento ocupado de habitação coletiva;** e **iii) qualquer compartimento privado não aberto ao público**, onde alguém exerce profissão ou atividade pessoal.³⁷

Figura 1. Trecho da aula de Constitucional (prof. Nádia Carolina/Ricardo Vale)

O **Poder Constituinte Derivado** (poder constituinte de segundo grau) é o poder de modificar a Constituição Federal bem como de elaborar as Constituições Estaduais. É fruto do poder constituinte originário, estando previsto na própria Constituição. Tem como características ser jurídico, derivado, limitado (ou subordinado) e condicionado.

- 1 **a) Jurídico:** é regulado pela Constituição, estando, portanto, previsto no ordenamento jurídico vigente.
- 2 **b) Derivado:** é fruto do poder constituinte originário
- 3 **c) Limitado ou subordinado:** é limitado pela Constituição, não podendo desrespeitá-la, sob pena de inconstitucionalidade.
- 4 **d) Condicionado:** a forma de seu exercício é determinada pela Constituição. Assim, a aprovação de emendas constitucionais, por exemplo, deve obedecer ao procedimento estabelecido no artigo 60 da Constituição Federal (CF/88).

Figura 2. Trecho da aula de Constitucional (prof. Nádia Carolina/Ricardo Vale)

Pessoal, como puderam observar, o grande desafio é aliar as dicas formais com as dicas de metodologia, buscando extrair o melhor de cada uma delas e, mais do que isso, o melhor para a sua percepção do conhecimento.

A partir de tudo isso que apresentei, gostaria de **resumir** e, ao mesmo tempo, acrescentar **3 dicas essenciais** e **3 erros clássicos** que os alunos cometem durante os grifos. Tendo essas ideias em mente, certamente a sua evolução na forma de enxergar e realizar os grifos passará para outro nível!

Três dicas essenciais para grifos:

- **A marcação precisa ter uma lógica:** crie regras próprias para a sua marcação (Exemplo: diferenciação por cores, palavras circuladas, sublinhadas).
- **Ajuste fino por meio de questões:** garantirão autoridade para as marcações. O que precisa estar marcado? O que cai na prova ou o que tem chance média/alta de cair!
- **Dificuldade em marcar logo de cara?** Leia rápido o bloco (capítulo, subitem) para entender o contexto. Em seguida, retorne à leitura para realizar a marcação.

Três erros clássicos em grifos que você não pode cometer:

- **Quem grifa tudo, não grifa nada:** cuidado com o excesso de marcações. A marcação serve para preparar o seu material para estudo futuro.
- **Excesso de cores:** não adianta usar muitas cores se não conseguir identificar a “função” de cada uma. Na minha opinião, o número máximo que ainda permite ao cérebro diferenciar as funções: 4 a 5 cores (eu usava apenas 3).
- **Marcação permanente:** a marcação precisa ser frequentemente ajustada. Pense como algo em constante evolução. As questões ajudam muito nesses ajustes.

É isso, pessoal! Espero que as dicas apresentadas possam contribuir no seu aprendizado e, mais do que isso, alavancar os seus estudos rumo à aprovação!

Rafael Nascimento - 1º colocado - BB 2021 – Escriturário



"O Passo Estratégico contribuiu bastante em minhas revisões, pois tinha pouco tempo para estudar. As partes do material que mais gostei, foram do questionário de revisão e questões comentadas. Considero que o Passo foi determinante para meu sucesso."

Mantenha a cabeça ativa durante a revisão

[Prof. Alexandre Violato¹⁰](#)

Você preparou todo o seu material, fez as suas marcações de forma adequada, produziu resumos e mapas mentais, fez tudo o que foi indicado, mas aí você conclui sua revisão, fecha o material e em cinco minutos nem se quer lembra qual era o tema revisado. Isso já aconteceu contigo? Comigo já. E pode ter certeza de que não somos os únicos.

Muitas vezes, na ansiedade de querer avançar no conteúdo, de terminar logo a sua atividade ou de fechar logo o edital, acabamos encarando a revisão como perda de tempo e a realizamos na forma de “apenas dar uma olhadinha” no material. Não é bem assim.

Se você revisou com baixo nível de concentração e não reforçou o assunto que havia estudado, aí sim apenas perdeu tempo. Portanto é essencial que a revisão não seja realizada de uma forma muito passiva e que seu cérebro realmente trabalhe durante a sua revisão. Mas como fazer isso e não cair na armadilha de “dar apenas uma olhadinha no material”?

Primeiramente, controle a sua ansiedade e o seu estado emocional. Isso serve para tudo em sua preparação para concursos, mas é essencial principalmente na etapa de revisão. O estudo por ciclos e a organização do tempo ajudam muito nisso, porque é importantíssimo que você realize uma tarefa sem pensar no que deverá fazer depois ou no que deixou de fazer anteriormente.

Lembre-se, você precisa de concentração para estudar e, se você estiver revisando uma disciplina preocupado com o que deverá estudar depois, seu aproveitamento certamente será baixíssimo.

Ah professor, mas é difícil, é muita coisa para estudar! Sim, realmente é. Todos os concursos para excelentes cargos demandam uma quantidade muito grande de temas para estudo, e, principalmente por isso, você deverá se organizar muito bem.

¹⁰ Agente da Fiscalização do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo. Responsável no Passo Estratégico pelas disciplinas de Controle Externo, Contabilidade Pública e Conhecimentos Bancários. Instagram: [@alexandre.violato](#)

Por exemplo, vamos supor que estamos em um dia da semana e você fez a seguinte programação de atividades:

19:00 às 20:30 – Estudar Direito Constitucional

20:30 às 21:00 – Revisar Contabilidade Pública

21:00 às 22:30 – Estudar Estatística

22:30 às 23:00 – Revisar Direito Administrativo

Nesse caso, por exemplo, suponha que esteja revisando o Balanço Orçamentário e note que algum ponto ainda não está claro ou então que empacou na resolução de alguma questão que já tenha errado antes. Não há problema se você atrasar um pouco o início do seu estudo de estatística, dedique-se um pouco mais na revisão e tente consolidar o conteúdo. Não tente passar logo para o estudo da próxima disciplina, pois esse assunto que você está revendo pode estar muito próximo de “entrar de vez” na sua cabeça e, como você já o estudou anteriormente, seu aproveitamento será muito maior. Portanto, conclua a revisão com qualidade e então passe para o próximo item.

Esse é um dos motivos pelo qual acredito que a organização do seu tempo deve admitir alguma flexibilidade. Veja também que não deixei a revisão de contabilidade pública para o fim da noite. Por quê? Prefira evitar deixar para o último momento de estudo no dia as matérias que demandam cálculos ou as em que você possa empacar, tendo em vista que sua capacidade de concentração já é menor devido ao cansaço.

Mas, naturalmente, isso pode variar muito de pessoa para pessoa. Portanto conheça a si mesmo na organização do seu estudo e descubra o que é melhor para você, sempre com foco no máximo aproveitamento de cada minuto investido na sua preparação.

Indo para a prática da revisão em si, primeiramente, indico que busque fazer autoexplicações rápidas sobre o assunto. Mas como? Vamos supor que esteja estudando o artigo 71 da Constituição Federal, que trata das Competências Constitucionais dos Tribunais de Contas. Nos primeiros dois incisos, você fez os seus grifos:

Art. 71. O controle externo, a **cargo do Congresso Nacional**, será exercido com o **auxílio do Tribunal de Contas da União**, ao qual compete:

I - **apreciar** as **contas** prestadas anualmente pelo **Presidente da República**, mediante **parecer prévio** que deverá ser elaborado em **sessenta dias** a contar de seu recebimento;

II - **julgar** as **contas** dos **administradores e demais responsáveis** por dinheiros, bens e valores públicos da administração direta e indireta, incluídas as fundações e sociedades instituídas e mantidas pelo Poder Público federal, e as contas daqueles que derem causa a **perda, extravio ou outra irregularidade de que resulte prejuízo ao erário público**;

Ao revisar, você rapidamente bate o olho nas suas anotações e já explica para si mesmo: o controle externo está a cargo do Congresso Nacional, e o TCU o exerce em auxílio ao Congresso. As contas do Presidente são apreciadas mediante parecer prévio, as dos demais administradores são julgadas.

Essa rápida reordenação de palavras e as autoexplicações estimulam várias sinapses em seu cérebro e auxiliam muito no seu processo de aprendizagem.

No Passo Estratégico, colocamos, ao final de cada aula, um questionário de revisão, com perguntas abertas elaboradas por nós para ajudar na fixação dos assuntos. Essas perguntas podem ser bastante objetivas, como por exemplo:

Das transações abaixo, identifique se a transação é qualitativa ou quantitativa. Se quantitativa, identifique se é uma VPA ou uma VPD.

16) Aquisição de um veículo à vista.

Qualitativa.

17) Depreciação.

Quantitativa. VPD.

18) Incidência de fato gerador tributário.

Quantitativa. VPA.

Ou podem exigir uma resposta um pouco mais elaborada, mas, ainda assim, sempre bastante rápida:

15) Qual a principal diferença entre as variações quantitativas e as qualitativas?

As quantitativas aumentam ou diminuem a situação patrimonial líquida da entidade. As qualitativas alteram a composição dos elementos patrimoniais sem afetar a situação líquida.

Uma outra ferramenta que pode ser utilizada, e que possui uma ideia semelhante ao nosso questionário de revisões, é o uso de *flashcards*. Neles você coloca uma pergunta e, periodicamente, o cartão vem para você responder, sendo que os cartões com respostas erradas começam a vir com maior frequência, e os com respostas certas começam a demorar mais para retornar. Eu indico a utilização do aplicativo *Anki*.

Ainda que os *flashcards* sejam interessantes, tome muito cuidado com o seu uso. Eu já cometi o erro de tentar, em um momento, centralizar minha revisão neles e, ainda que tivesse feito isso de forma organizada, meu desempenho acabou sendo bastante prejudicado, o que me fez mudar de estratégia. E qual foi meu erro? Inserir uma quantidade enorme de *flashcards* e cair na armadilha de querer decorar muita coisa. A partir desse momento, eles mais me atrapalharam do que ajudaram. Quando reencontrei um equilíbrio, eles voltaram a ser úteis.

Caso opte por utilizar essa ferramenta, utilize-a apenas para tópicos mais relevantes de cada disciplina ou que precisem ser decorados, como fórmulas matemáticas e estruturas de balanços. Se, em seu concurso, for cobrada alguma língua estrangeira, também é útil o seu uso para expandir o vocabulário.

É muito importante também refazer as questões que você errou e as que acabou acertando por sorte ou pelo motivo errado. Isso ajuda e muito a consolidar o conteúdo e a não repetir os erros, até porque muitas questões costumam se repetir com certa frequência.

As questões que envolvam cálculos, é muito importante separar algumas para refazer nas revisões. A prática leva à perfeição, e, refazendo alguns exercícios, mais do que aprender o conteúdo, você consegue ganhar velocidade na execução, o que irá ajudar a conquistar alguns minutos preciosos em sua prova.

Lógico, aqui é necessário ter autocontrole! Trata-se de uma revisão, não vá refazer todas as questões novamente. Resolva uma quantidade adequada ao tempo estimado, o que pode variar muito de disciplina para disciplina e até mesmo de tópico para tópico dentro de uma mesma disciplina. A partir do momento que o assunto já ficou fácil para você, não compensa mais investir tempo resolvendo as mesmas questões.

Eu particularmente gosto muito de resolver questões novas na revisão. Após terminar a revisão do material, vá até o Sistema de Questões e filtre mais algumas sobre o tema, excluindo as que você acertou anteriormente. Por exemplo, se você revisou as hipóteses de dispensa de licitação, filtre umas 5 ou 10 novas questões para resolver, a depender do tempo que você possui disponível para a revisão. Se for uma revisão de Matemática Financeira e você estiver revisando a tabela Price, faça mais umas duas questões novas para decorar a fórmula e ir ganhando habilidade com o cálculo.

No Passo Estratégico, que é um material voltado para a revisão, sempre trazemos uma bateria nova de questões, geralmente menos extensa do que a do curso regular e montada com ênfase no fortalecimento da sua revisão.

Para você que utiliza os cursos do Passo, indico que reserve um tempo para fazer o estudo completo do material em sua revisão. Ver novamente o assunto com uma outra abordagem evita que o seu cérebro “entre no piloto automático”. E, como o material já é direcionado para um estudo objetivo e parte do pressuposto de que o assunto já foi visto anteriormente, você não investirá um tempo superior ao necessário em sua revisão. Além disso, a realização de novas questões e de um questionário de revisão com perguntas abertas ajudam muito na consolidação do aprendizado do conteúdo, conforme comentamos ao longo do texto.

Gabriela Barros – 3ª colocada – PC-SE 2021 – Escrivão



"Por ter um material mais direcionado e objetivo, o Passo Estratégico foi primordial para a fixação do conteúdo, pois consegue abarcar todos os pontos principais do edital. Todo o PDF do Passo me ajudou bastante. A parte dos questionários, os simulados e as questões comentadas me auxiliou a revisar os assuntos de uma forma mais dinâmica. Já as apostas estratégicas, me ajudou a ter um estudo mais direcionado."

DICA 3 – CUIDADO COM A PRODUÇÃO DE RESUMOS!

[Prof. Abraão Pereira¹¹](#)

Dentre as ferramentas utilizadas com intuito de guiar nossas revisões, aparecem os resumos. Podemos dizer que os resumos são endeusados por alguns e abominados por outros.

- Mas, qual o motivo de tanta divergência de opinião?

Bem, quanto à capacidade de auxiliar no processo de revisão, não existe muita discussão: os resumos, quando bem feitos, são muito eficazes e, geralmente, garantem revisões de qualidade!

Entretanto, o grande ponto negativo dos resumos está relacionado com o maior ativo que um concurseiro pode ter: o tempo!

Em outras palavras, um resumo bem feito é muito bom, mas pode levar muito tempo!

Quando mal feito, então, um resumo pode se tornar um grande vilão, pois, além de levar muito tempo do concurseiro em sua elaboração, torna as revisões demoradas e pouco objetivas.

Entendidos os prós e os contras, vem a grande pergunta:

- Devemos elaborar resumos?

Isso é algo muito pessoal! Algumas pessoas sobrevivem bem com as marcações e grifos no material. Já outras sentem a necessidade de transcrever os principais tópicos em forma de resumo, tendo em vista que aprendem bastante quando estão escrevendo.

O que costumo dizer é: “Caso deseje fazer resumos, faça! Mas, se for para fazer, que seja bem feito!”.

Resumos rápidos e eficazes

[Prof. Abraão Pereira](#)

Como foi dito, os resumos são uma ferramenta poderosa de revisão, mas, por outro lado, demandam muito tempo para serem produzidos e, além disso, podem ser substituídos pela revisão por grifos para boa parte do conteúdo.

Entretanto, nem todos os concurseiros se adaptam à sistemática de revisão por grifos – e não devem se culpar por isso, afinal, não há uma maneira única e totalmente certa de se estudar, não é verdade?!

¹¹ Auditor Fiscal da SEFAZ SP. Responsável pelo Passo Estratégico da matéria Legislação Tributária Municipal. Instagram: [@abraaodop](#)

Assim, meu objetivo será trazer para você algumas dicas preciosas que o auxiliarão na elaboração de resumos rápidos, objetivos e eficazes!

Vamos lá?

Faça uma leitura prévia do conteúdo a ser resumido e resolva algumas questões

A construção de um bom resumo se inicia com a leitura prévia do conteúdo a ser resumido!

- Poxa, Abraão, na faculdade eu sempre fiz resumos em paralelo com a leitura! Assim já mato 2 coelhos com uma cajadada só! Não é melhor?

Não! Infelizmente, essa técnica que muitos utilizavam na época da faculdade não funciona dentro do universo dos concursos públicos e vou te explicar o motivo.

Na faculdade estudamos para uma prova de uma disciplina específica, com um conteúdo bem limitado, então, o avanço de conteúdo pode ser mais lento e os resumos mais extensos, tendo em vista que serão vistos uma ou duas vezes até a prova.

Para concurso, temos muitas disciplinas e os resumos serão vistos diversas vezes em sua trajetória. Tantas que não consigo nem mensurar. Logo, os resumos devem ser bem mais enxutos e objetivos.

Dessa forma, sem o conhecimento prévio do conteúdo, o seu resumo será demasiadamente extenso, prolixo e com diversas informações desnecessárias para a sua prova.

O conselho que dou é: **faça uma leitura prévia e tente fazer um filtro inicial, destacando, no próprio material, os pontos que entender como importantes.**

Com essa leitura prévia e esse filtro inicial, seu universo de informações a serem transmitidas para o resumo reduz muito!

Após ter finalizado a leitura do conteúdo a ser resumido, com a resolução de algumas questões de prova, terá a maturidade necessária para identificar o que, de fato, é crucial e que, dessa forma, deverá constar no seu resumo.

Acredite, o tempo que levamos para ler o texto direto, grifando os pontos principais, e montar um resumo posterior é muito menor do que o tempo gasto para ler e montar resumos em paralelo!

Só para fins ilustrativos, segue trecho de resumo feito em paralelo com a leitura:

Poder Constituinte

Teoria do poder constituinte:

Concebida pelo abade francês Emmanuel Sieyès, no século XVIII, em sua obra “O que é o Terceiro Estado?”.

Colocava por terra as teorias anteriores ao Iluminismo, que determinavam que a origem do poder era divina.

Aplica somente aos Estados com Constituição escrita e rígida.

Distingue poder constituinte de poderes constituídos.

PODER CONSTITUINTE → *cria a Constituição*

PODERES CONSTITUÍDOS → *aqueles estabelecidos por ela, ou seja, são aqueles que resultam de sua criação.*

Quem já estudou e resolveu exercícios sobre “Poder Constituinte” vai perceber, logo de cara, que esse trecho contém um excesso de informações.

Após a leitura por completo e a resolução de alguns poucos exercícios, você perceberá que, de todo esse trecho, a cobrança de provas se resume à definição de “Poder Constituinte” e “Poder Constituído”.

Não estamos dizendo que a parte introdutória e a origem da teoria do poder constituinte devem ser descartadas! É importante ler tudo, afinal, serão importantes para o entendimento geral do assunto, entretanto, não é o tipo de informação que costuma ser cobrada em prova e que precisa ser vista de maneira recorrente!

Logo, o resumo após a leitura e os exercícios, seria mais ou menos o seguinte:

Poder Constituinte

PODER CONSTITUINTE → *cria a Constituição*

PODERES CONSTITUÍDOS → *estabelecidos pela constituição*

Busque traduzir conceitos e definições em palavras-chave

O recado que eu quero passar nesse tópico é o seguinte: **evite transcrever os conceitos e definições do seu material de estudo para o resumo!**

Bom, imagino que estejam se perguntando: afinal, qual seria a alternativa à transcrição?

A grande maioria das pessoas tende a, simplesmente, copiar o conceito do material de estudo, e colar/transcrever no arquivo do resumo. Isso é, na verdade, um grande erro!

- Mas como vou fazer, Abraão? O objetivo não é ganhar tempo? Eu vou inventar o que escrever?

Não é bem assim, não precisa inventar nada! Mas, simplesmente, transcrever o que está no material não lhe trará ganhos significativos. Além de tudo, esses conceitos e definições transcritos tendem a tornar o resumo muito extenso.

O que eu sugiro é que você, ao se deparar com alguma definição ou um conceito, tente identificar algumas palavras-chave! Esse é o primeiro passo: **entender o conceito e destacar as palavras que melhor o descrevem!**

Feito isso, no lugar de transcrever o conceito, leve apenas as palavras-chave para o seu arquivo de resumo! Digo isso por dois motivos:

- 1) O primeiro é que a utilização de palavras-chave torna seu resumo muito menor e mais rápido de ser visto. Essa objetividade de informações é exatamente o que precisamos ao longo desse nosso processo de revisão e memorização de conteúdo e, principalmente, numa véspera de prova.
- 2) O segundo está relacionado ao processo de aprendizagem. Quando você transcreve um conceito do material teórico, seu processo de revisão se resume a uma série de releituras de trechos específicos. Essas releituras ajudam um pouco no processo de memorização, mas não são tão eficientes, afinal, qualquer pequena distração torna a releitura automática. Ou seja, muitas vezes lemos um determinado conceito, mas não estamos focados na leitura e a absorção daquele conteúdo é praticamente nula.

Já, quando nos deparamos com palavras-chave, somos obrigados a tentar reformular, em nossa mente, aquele conceito a partir das palavras ali apresentadas. Então, forçosamente, buscamos as informações em nossa memória e fazemos o processo inverso: transformamos as palavras soltas em um conceito e é assim que conseguiremos memorizar – trata-se, na verdade, de um processo de autoexplicação mental ;)

Deu para entender a ideia? Acredito que sim! Vamos para a próxima dica.

Faça resumos em arquivos digitais

A forma como você irá elaborar seu resumo é outro quesito crucial! Eu, sugiro, fortemente, que esse resumo seja feito em um arquivo digital (qualquer editor de texto), e não de forma manuscrita!

- Mas, Abraão, que diferença faz? Eu adoro fazer meus resumos à mão!

Na verdade, o processo de elaboração, em si, é indiferente. Ou seja, tanto faz se for digitado ou manuscrito. O grande problema está na possibilidade de edição desse resumo em momento futuro. É muito importante que o seu resumo seja mutável com o tempo! E, infelizmente, se fizermos resumos manuscritos, essa mutabilidade estará comprometida.

- O que quer dizer com mutável?

Seus resumos precisam ser editados ao longo do tempo! Vou seguir uma linha de raciocínio que vai deixar clara qual a minha intenção ;)

Os resumos devem ser objetivos e curtos, correto? Sim!

Dessa forma, não podem conter informações que lhe tragam muito pouco ou nenhum ganho, certo!? Correto!

Não foi à toa que, no primeiro momento, comentei sobre a leitura e resolução de exercícios preliminares, de forma a possibilitar um filtro focado apenas em pontos do material que costumam ser cobrados em prova ou que são cruciais para seu aprendizado!

Bem, ocorre que, com o tempo, através das revisões periódicas, você irá absorver determinadas informações de forma tão sólida que não haverá mais necessidade de revisá-las! Dessa forma, essas informações deverão desaparecer de seu resumo, deixando-o ainda mais enxuto e objetivo.

A título de exemplo, de tanto estudar Direito Administrativo, e com a ajuda do mnemônico, decorei todos os 5 princípios expressos da Adm. Pública (o “LIMPE”). Então, retirei a informação do que consistia cada letra do “LIMPE” do meu resumo de Direito Administrativo. Fiz o mesmo para o “SOCIDIVAPLU” em Direito Constitucional, ou a definição de tributo em Direito Tributário.

O resultado disso foi que meu resumo se tornou cada vez mais enxuto e focado em informações que, de fato, trariam algum ganho para mim. O ideal é que cheguemos, em uma véspera de prova, a um resumo que seja quase que 100% focado em nossos pontos fracos.

Com resumos mais curtos, conseguimos revisar nossos pontos fracos em um intervalo de tempo muito menor, o que possibilita repetir o processo diversas vezes até sanarmos essas fragilidades.

Resumo é um artigo pessoal

Bom, essa é a última dica que tenho para dar: busque construir seu próprio resumo!

Obviamente, não estou dizendo que você não pode utilizar resumos produzidos por terceiros (inclusive, no [Passo Estratégico](#) há diversos resumos de conteúdo). Estou querendo chamar atenção para o fato de que, independentemente de se vai utilizar ou não resumos produzidos por outrem, não deixe você mesmo de produzir seus próprios resumos, sempre que puder ou entender necessário. Isso porque, conforme tudo que explanei, é possível concluir que o resumo é um artigo muito pessoal!

Não existe um resumo espetacular! O que existe é o **meu** resumo perfeito, o **seu** resumo perfeito e o resumo perfeito **dele**.

Conforme demonstrei, os resumos devem conter pontos que são cruciais para o seu entendimento do conteúdo ou voltados para suas dificuldades. É inevitável que pessoas distintas tenham linhas de raciocínio distintas ou dificuldades divergentes.

Logo, ainda que exista um resumo pronto ao seu alcance, não deixe de produzir o seu!

Daniel Gaspar - 12º colocado no resultado final da prova objetiva e discursiva após recursos – SEFAZ-CE 2021 – Auditor Fiscal



"O Passo Estratégico sem dúvidas foi uma ótima ferramenta de revisão. As partes do Passo que mais me ajudaram foram as questões comentadas e o questionário final de perguntas e respostas."

Mapas mentais

[Prof. Bruno Vieira Fernandes](#)¹²

Mapa mental é uma técnica de estudo, criada no final da década de 60, por Tony Buzan, que consiste em elaborar resumos com setas, cores, formatos e símbolos. É uma técnica muito indicada para quem possui facilidade em aprender de forma visual. Além disso, tem o intuito de destacar associações entre informações, bem como organizar o conteúdo a ser estudado. As setas criam associações, conexões entre as informações. As cores e os formatos servem para diferenciar tópicos e distinguir aspectos, como, por exemplo, o positivo e o negativo ou o político e o econômico.

Basicamente é uma ficha de estudos com uma visão geral do conteúdo. O mapa mental não é um simples resumo: é a organização visual de ideias em torno de um tema central, com palavras-chave ou mesmo frases de maior relevância no entendimento do tema. Poderíamos chamar de um “**resumo simplificado e visualmente bem organizado**”.

Essa técnica de estudos permite um rápido acesso aos principais pontos da matéria de tal forma que os detalhes fiquem mais bem organizados, melhorando assim sua memorização. Não há regras rígidas para a elaboração de mapas mentais, mas certas orientações são recomendadas para facilitar o seu processo de criação, conforme descreverei a seguir.

Como elaborar MAPAS MENTAIS

Utilizarei um texto adaptado sobre o MERCOSUL, extraído da página (<http://www.mercosul.gov.br/saiba-mais-sobre-o-mercosul>), para orientar a elaboração de um mapa mental e facilitar seu entendimento. Como **primeira orientação**, é importante destacar as principais palavras no texto, que serão a base para elaborar o mapa:

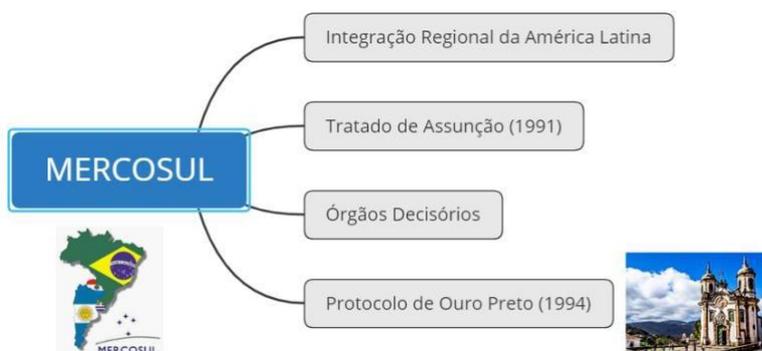
¹² Auditor Fiscal da Receita Federal do Brasil. Responsável pelo Passo Estratégico da matéria Comércio Internacional. Instagram [@professorbrunovf](#)

“O Mercado Comum do Sul (**MERCOSUL**) é a mais abrangente iniciativa de integração regional da América Latina, surgida no contexto da redemocratização e reaproximação dos países da região ao final da década de 80. Os membros fundadores do MERCOSUL são Brasil, Argentina, Paraguai e Uruguai, signatários do Tratado de Assunção, criador do Mercosul, de 1991.

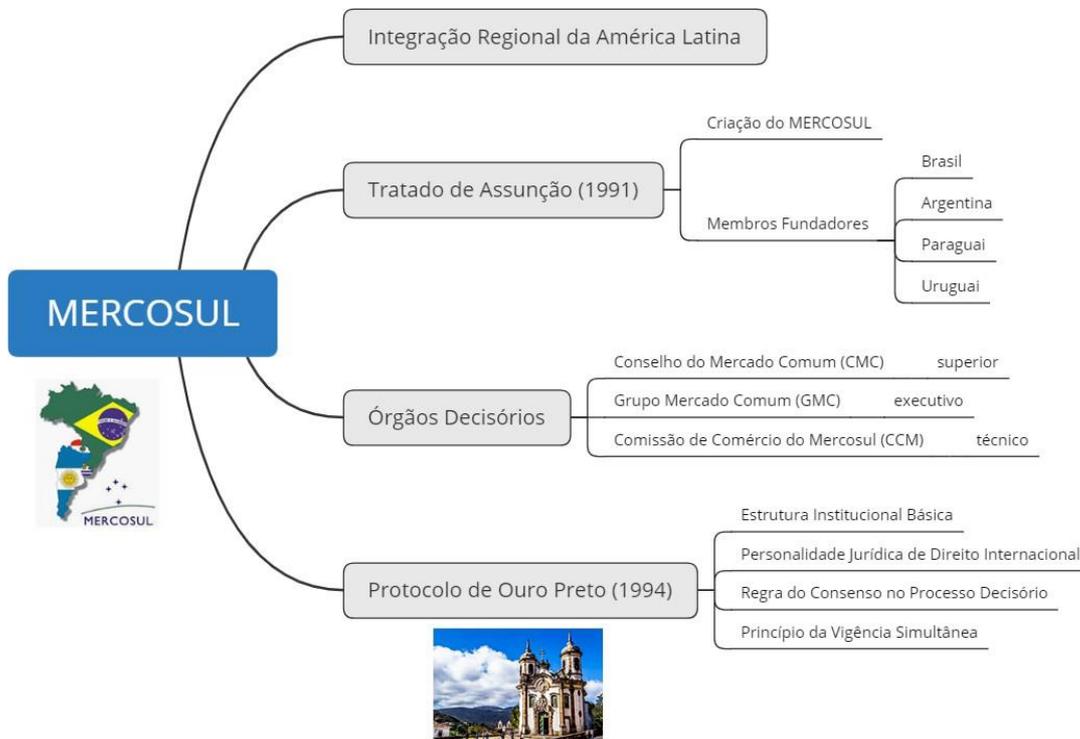
O Protocolo de Ouro Preto, assinado em 1994, estabeleceu a estrutura institucional básica do MERCOSUL e conferiu ao Bloco personalidade jurídica de direito internacional. O Protocolo consagrou, também, a regra do consenso no processo decisório, listou as fontes jurídicas do MERCOSUL e instituiu o princípio da vigência simultânea das normas adotadas pelos três órgãos decisórios do Bloco: o Conselho do Mercado Comum (CMC), órgão superior ao qual incumbe a condução política do processo de integração; o Grupo Mercado Comum (GMC), órgão executivo do Bloco; e a Comissão de Comércio do MERCOSUL (CCM), órgão técnico que vela pela aplicação dos instrumentos da política comercial comum.”

Feitos os destaques, a **segunda orientação** é colocar o tema na parte central do mapa, que será MERCOSUL. Se possível, utilize algum desenho ou símbolo bem marcante para identificá-lo.

A **terceira orientação** é fazer conexões com os **tópicos secundários** ligados diretamente ao MERCOSUL. No texto temos como principais palavras (tópicos secundários): Integração Regional, Órgãos Decisórios, Tratado de Assunção e Protocolo de Ouro Preto. Novamente, é possível e recomendado utilizar desenhos ou símbolos para identificar essas palavras. Utilize símbolos, figuras ou desenhos que destaquem a palavra desejada, como ocorreu na figura no Protocolo de “OURO PRETO”. Além disso, utilize formatos e cores diferentes de caixas para identificar esses temas secundários.



A **quarta orientação** é conectar os tópicos secundários com suas palavras-chave, frases sucintas explicativas ou até mesmo com tópicos que estejam associados ao tópico secundário. Novamente, utilize símbolos, desenhos e cores explicativas para diferenciar os vários tópicos. Sempre lembrar que as conexões (setas) representam as associações entre o tema central (Mercosul) e seus tópicos ou palavras-chave. No texto temos, para os tópicos secundários, as seguintes palavras-chave e os tópicos associativos, conforme mapa mental a seguir:



Abuse dos mapas mentais, mas sempre considere que se trata de um **método de estudos para facilitar o aprendizado, tornando-o mais rápido e eficaz**. Logo, não é preciso gastar um enorme tempo sendo criativo em buscar fotos, imagens ou figuras que representem as palavras-chave. Além disso, não tenha receio em alterar as informações do mapa conforme apareçam novas ideias e estímulos para representar a matéria.

E, como **última orientação**, os mapas mentais podem ser elaborados utilizando uma folha de papel e canetas, com o auxílio de processadores de texto (Word, LibreOffice, etc.) ou mesmo com programas apropriados para a criação de mapas mentais (Coogle, Canva, Mindmeister, Mind Node). Escolha aquele que melhor se adapte ao seu gosto e bolso.

Bons estudos e bons mapas mentais!

Thamires Pinto Rodrigues – 6ª colocada – TJ-PA2021 - Analista Judiciário - Especialidade Direito



"O Passo Estratégico cumpriu o seu objetivo de ajudar em minhas revisões, pois é um material direcionado para o que é mais cobrado nas provas. Para algumas matérias usei os roteiros de revisão e as apostas estratégicas, mas o que utilizei mais e me ajudou bastante foram as questões comentadas, pois abordam os principais pontos do assunto, sendo uma excelente forma de revisão. O Passo Estratégico colaborou significativamente para a minha aprovação."

DICA 4 – RESOLVA QUESTÕES DE FORMA INTELIGENTE

A resolução de questões de provas anteriores é não somente uma das melhores formas de se consolidar o aprendizado de um conteúdo, mas também de revisá-lo.

Entretanto, existe uma infinidade de questões, de diversas bancas, aplicadas em provas dos mais variados cargos, envolvendo inúmeros graus de complexidade.

Será que você está fazendo bom uso dessa quantidade enorme de questões? Há um jeito eficiente de se resolver questões na etapa de revisão?

Selecionando as questões

[Prof. Alexandre Violato](#)

Que responder muitas questões é essencial para a sua aprovação, você já sabe, isso já foi mais do que reforçado nos diversos artigos deste livro. Mas, e agora, como selecionar as questões para resolver? Vale a pena resolver todas as que aparecerem pela frente? Vamos discutir primeiramente as questões do seu material de estudo e depois o filtro e a seleção de questões em seu *site* de questões.

No seu curso em PDF, caso esteja utilizando o material do Estratégia, haverá a cada aula uma quantidade adequada de questões comentadas pelo professor. O ideal é que todas essas questões sejam resolvidas e que você vá marcando as que valem a pena serem vistas novamente no momento de sua revisão, seja porque você errou, porque acertou por sorte, porque teve alguma dificuldade ou mesmo porque a questão exige um raciocínio aprofundado que compensa ser retomado.

Em suas revisões, conforme algumas questões forem ficando muito fáceis, você pode ir riscando, para que nas revisões seguintes fiquem apenas aquelas que possam agregar.

Nessa seleção das questões do material, indico que não insira aquelas que a banca errou, anulou o gabarito ou que entram em um nível de controvérsia que não serve de parâmetro para a sua prova. É normal que os professores coloquem no material essas polêmicas para que você saiba o que pode aparecer na prova ou porque a partir delas ele pode fazer algum comentário relevante. Todavia, não acho que levar novamente para a revisão essas polêmicas irá agregar muito.

No Passo Estratégico, que é um material direcionado à etapa de revisão, reforço novamente para você resolver todas as questões, pois costumam ser em uma quantidade menor, costumam ser questões diferentes (ainda que naturalmente algumas se repitam) e são voltadas à revisão. Novamente, anote as questões que merecem ser retomadas na próxima etapa de revisão.

Agora, além do material de estudo, acho essencial que você também tenha a assinatura de um *site* para resolução de questões. No Estratégia temos um próprio, o qual utilizaremos para os exemplos, todavia as regras citadas se aplicam a qualquer *site* que tenha uma boa ferramenta de filtros.

A melhor utilização da ferramenta pode variar muito de disciplina para disciplina, mas, em geral, filtre as questões por:

- ✓ Banca que irá elaborar o concurso.
 - *Se eu não sei a banca?* Utilize a do último concurso, ou, se for muito antigo, a banca que vem realizando a maioria dos concursos para a área. Por exemplo, se você quer

entrar em um Tribunal de Contas, o Cebraspe é quem realiza a maioria dos concursos.

- *Se a quantidade de questões disponíveis da banca é muito pequena?* Pegue questões com um estilo de cobrança semelhante. Por exemplo, se a sua prova for para a área bancária e a banca é a IADES, treinar com questões da FCC e da Cesgranrio já vai ajudar bastante. Se quem vai elaborar a sua prova é a Quadrix, sendo a prova Certo/Errado, havendo poucas questões, treine com as do Cebraspe, que tem um formato de cobrança semelhante.
- ✓ Provas mais recentes.
 - A amplitude da data pode variar muito de disciplina para disciplina, até pela quantidade de questões disponíveis. No Passo Estratégico, para realizar a análise estatística, costumamos filtrar pelos últimos 5 ou 6 anos. Como desde 2015 houve escassez de concursos para algumas áreas, talvez compense aumentar essa amplitude para 10 ou 12 anos em alguns casos. Mas, reforço, isso depende muito, e tenha muito cuidado porque muitas questões podem estar desatualizadas por conta de alterações legislativas, normativas ou jurisprudenciais.
- ✓ Questões ainda válidas.
 - Particularmente, acho muito mais eficiente o estudo se não vierem na sua bateria questões que estão desatualizadas ou foram anuladas. Portanto, como o *site* lhe permite isso, exclua-as.

Matéria / Assunto >	< 9 Exclusões
Área >	<input type="text" value="Busque por uma exclusão"/>
Banca >	<input checked="" type="checkbox"/> Desatualizadas
Cargo >	<input checked="" type="checkbox"/> Anuladas
Formação Específica >	<input type="checkbox"/> Certo/Errado
Órgão >	<input type="checkbox"/> Múltipla escolha
Dificuldade >	<input type="checkbox"/> Sem solução
Escolaridade >	<input type="checkbox"/> Sem solução por vídeo
Ano >	<input type="checkbox"/> Sem matéria/assunto
Região >	<input type="checkbox"/> As que acertei
Excluir da busca >	<input type="checkbox"/> As que erreí

É interessante também filtrar as questões por concursos elaborados para a área do concurso o qual você pretende realizar. Todavia, nem sempre isso irá lhe trazer uma quantidade razoável de questões, portanto, faça isso quando for adequado.

Por exemplo, as disciplinas de **Direito Constitucional** e de **Direito Administrativo** são cobradas em vários concursos e em diferentes níveis de profundidade. Nesses casos, acredito que seja interessante filtrar por área.

Se você estuda para a Magistratura Estadual, por exemplo, é possível realizar o filtro apenas por questões dessa área, o que lhe possibilitará um treino mais efetivo:

Matéria / Assunto	2 >	< 45 Itens encontrados
Área	1 >	<input type="text" value="Busque por um item"/>
Banca	>	<input type="checkbox"/> Jurídica - Defensorias (DPU, DPEs)
Cargo	>	<input type="checkbox"/> Jurídica - Delegados (PF e PCs)
Formação Específica	>	<input type="checkbox"/> Jurídica - Magistratura do Trabalho e MPT
Órgão	>	<input type="checkbox"/> Jurídica - Magistratura Estadual
Dificuldade	>	<input checked="" type="checkbox"/> Jurídica - Magistratura Estadual
Escolaridade	>	<input type="checkbox"/> Jurídica - Magistratura Federal e MPF
Ano	>	<input type="checkbox"/> Jurídica - Magistratura Militar e MPM
Região	>	<input type="checkbox"/> Jurídica - Procurador/Consultor (Legislativo)
Excluir da busca	>	<input type="checkbox"/> Jurídica - Procuradorias de Contas (TCs)
		<input type="checkbox"/> Jurídica - Procuradorias Federais (AGU, PFN)
		<input type="checkbox"/> Jurídica - Procuradorias (PGEs, PGMs e Administração Indireta)
		<input type="checkbox"/> Jurídica - Promotorias (MPs e PGR)

1.464 questões encontradas

questões excluídas

Desatualizadas ✕ Anuladas ✕

562 questão(ões) em

○ Direito Administrativo ✕
Jurídica - Magistratura Estadual ✕

902 questão(ões) em

○ Direito Constitucional ✕
Jurídica - Magistratura Estadual ✕

Agora, se você estuda para Investigador da Polícia Civil, Auditor Fiscal Tributário ou Analista do Banco Central, por exemplo, o nível de cobrança nessas disciplinas é diferente, pois essas áreas enfatizam um aprofundamento maior em outras disciplinas, de forma que treinar por questões para a Magistratura ou Promotoria demandar-lhe-á um tempo de dedicação acima do necessário em Direito Constitucional e Administrativo, o que poderá prejudicar um tempo que poderia ser dedicado a outras disciplinas de maior peso na prova. Obviamente, não estou dizendo que essas disciplinas devem ser deixadas de lado, muito pelo contrário, elas também são importantes, mas devem ser estudadas com base no que pode ser cobrado em sua prova.

Algumas disciplinas muito abrangentes, como **Administração**, também merecem um cuidado maior com os filtros. Se você é formado em Administração e está tentando concursos na área, com certeza já deve ter se irritado ao resolver questões de prova. O entendimento algumas vezes parece contraditório de uma banca para outra, os autores divergem entre si, algumas questões parecem totalmente subjetivas e, além de tudo, a disciplina é muito ampla.

Nesse caso, priorize muito as questões da banca, para entender a forma de cobrança dela e quais os autores mais utilizados. Filtre também somente pelos tópicos que estão previstos no seu edital (ou no edital que você está utilizando como referência), para evitar perder tempo tentando aprender algo que não está no escopo de cobrança. Se em seu edital constar gestão de projetos, por exemplo, é melhor filtrar somente provas para a área de administração, caso contrário, virão várias questões para as áreas de Engenharia e de Tecnologia da Informação, que também estarão fora do escopo de cobrança da sua prova.

Em algumas outras disciplinas, como **Contabilidade Pública, Contabilidade Geral, Estatística, Matemática Financeira e Finanças**, também é interessante filtrar somente pelos tópicos cobrados em seu edital. Em

Estatística, por exemplo, vários tópicos são direcionados a cargos muito específicos, de forma que virão questões difíceis sobre temas que não serão cobrados em sua prova.

Em outras disciplinas, como **Controle Externo**, **Legislação Tributária** (estadual e municipal) ou outras que contenham legislações locais, como **leis orgânicas** ou **regimentos internos**, é preciso ter um cuidado ainda maior para não serem criadas falsas memórias. Essas disciplinas possuem regras que são específicas para os órgãos, de forma que se você tentar realizar questões da disciplina em geral, poderá se confundir, pois muitas regras mudam.

Nesse caso, no *site* de questões, é importante filtrar apenas por questões para o próprio órgão que você deseja ingressar. Em Controle Externo, é possível, em alguns tópicos, buscar ampliar o escopo de busca, como, por exemplo, nas questões sobre os artigos 70 a 75 da Constituição Federal, que valem para todos.

Mas nesse caso, não há risco de a quantidade de questões ser muito pequena? Sim, com certeza será. Para ampliar o escopo, aqui é importante ter um curso para apoio. No Estratégia, tanto no curso regular como no Passo Estratégico, adaptamos questões de outros órgãos para a legislação local, de forma que você consiga aproveitar a forma de cobrança da banca e reforce o entendimento da regra local.

Para finalizar, em **Português**, acredito que seja muito útil a realização da prova inteira da disciplina para treino. Geralmente, as provas são acompanhadas por um ou dois ou três textos, a partir dos quais são elaboradas diversas questões sobre interpretação e gramática. Nesses casos, acho válido resolver todas as questões de Português da prova selecionada, mesmo que não seja da sua área. Isso ajuda a pegar o jeito de cobrança da banca e a treinar a resolução das questões no conjunto. Isso não impede que, se estiver com alguma dificuldade em algum ponto específico da disciplina, você filtre pelo tópico e treine algumas questões.

Naturalmente, conforme você for colocando em prática, irá definindo a forma que melhor se adapta à sua realidade. E lembre-se de que o importante não é só estudar muito, mas principalmente estudar com eficiência e efetividade, aproveitando ao máximo cada momento estudado.

Bruno Freire - 4º colocado - TCE-RJ 2020/21 – Analista de Controle Externo - Direito



"O Passo Estratégico é um poderoso instrumento de revisão e cumpriu muito bem esse objetivo ao longo da minha preparação. Utilizei os materiais no pós-edital. Com o Passo, consegui me organizar melhor, visualizar os métodos de revisão que mais funcionavam para mim, como os resumos do roteiro, aposta estratégica, simulados, questões comentadas e com isso, aplicá-los na minha rotina de estudos."

Melhorando seus pontos fracos

[Prof. Túlio Laques](#)

Para os assuntos em que você está com um baixo percentual de acertos (ou seja, seus pontos fracos), é interessante resolver novas baterias de questões sobre ele para incrementar seu nível de compreensão.

Como exemplo, suponha a tabela abaixo:

Assunto	% de acertos nas questões
Assunto A	75%
Assunto B	80%
Assunto C	45%
Assunto D	78%

Na situação acima, o aluno está com pior nível de acertos no “Assunto C”, revelando um baixo nível de compreensão do conteúdo nele tratado.

Portanto, como providência emergencial, logo após efetuar a revisão dos grifos da teoria do “Assunto C”, é interessante que o aluno procure melhorar seu grau de compreensão no tema a partir da realização de, pelo menos, mais uma bateria de questões sobre tal assunto, com nova mensuração do percentual de acertos.

Inclusive, para assuntos com baixíssimo nível de acertos, pode ser necessário o reestudo do próprio conteúdo teórico.

Recomendo que essas baterias de questões adicionais sejam realizadas após o aluno estudar a matéria por completo – ou seja, após ler todo o conteúdo e resolver pelo menos uma bateria de questões de cada matéria (aquelas questões que já vêm no próprio curso).

Isso porque somente após finalizar todo o conteúdo é que o aluno terá uma visão global de quais são os assuntos em que ele está pior (em termos de nível de compreensão) e que, portanto, devem ser priorizados.

Obviamente que o ideal é que sejam resolvidas novas baterias de questões para todos os assuntos até se obter um nível de 100% de acertos para todos os assuntos. Entretanto, na prática, por questão de tempo, isso jamais ocorrerá, sendo necessário que o aluno primeiro elimine seus pontos fracos e, depois, procure aumentar seu nível geral de acertos.

Assim, para os assuntos em que o aluno já está com um nível bom de acertos (por exemplo, o “Assunto B” do quadro acima), uma nova bateria de questões pode ficar para um segundo momento, após os pontos fracos terem sido eliminados, podendo ser considerada suficiente uma revisão realizada apenas a partir da releitura dos grifos da teoria e da nova resolução das questões “marcadas”.

- O que são questões “marcadas”, Túlio?

Explicarei no tópico a seguir ;-)

George Mitsuo Yada Junior - 2º colocado - BB 2021 – Agente Comercial - Microrregião 55



"Os materiais do Passo me ajudaram muito, foi 100% essencial para meu sucesso. O mérito precisa ser dado ao Passo Estratégico e toda equipe de professores, que merecem todo o reconhecimento, e sou muito grato à eles. O PDF é completo. Questionários, apostas estratégicas e conteúdo, tudo se complementa."

Questões “marcadas” ou caderno de erros?

[Prof. Túlio Lages](#)

Questões “marcadas”, basicamente, são as questões que o aluno resolveu (e, obviamente, leu os comentários do professor), mas não se sente seguro de afirmar se acertaria uma questão semelhante caso fosse cobrada em prova.

Isso acontece geralmente nas questões que o aluno:

- errou, por ainda possuir um déficit de compreensão do conteúdo em relação ao que foi abordado, revelando, portanto, que ainda não domina aquele ponto do conteúdo;
- acertou, mas por motivos diferentes do apontado nos comentários do professor, o que também revela que não domina o ponto do conteúdo tratado na questão.

Sempre que isso acontecer, o aluno deve “marcar” (ou seja, separar, identificar) a questão e resolvê-la novamente toda vez que for efetuar uma nova revisão do assunto nela tratado.

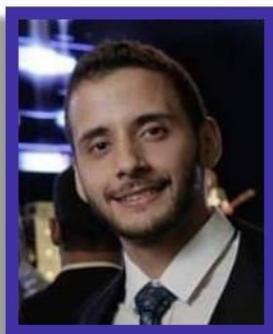
Em um determinado momento, após várias revisões, caso passe a sentir segurança de que acertará uma questão semelhante se eventualmente for cobrada em prova, o aluno pode “desmarcar” uma questão “marcada” para que deixe de ser resolvida nas próximas revisões – de modo que a revisão fique mais rápida.

Veja, portanto, que não precisam ser marcadas não somente as questões que você acerta e tem pleno conhecimento do conteúdo, mas também as que você erra por falta de atenção ou por um descuido eventual.

Também entendo que as questões que você erra por ter esquecido o conteúdo, embora o tenha compreendido, não precisam ser marcadas, considerando que se o ponto abordado na questão está bem compreendido e grifado na parte teórica, naturalmente será fixado a partir das revisões dos grifos.

Assim, veja que as questões “marcadas” se assemelham ao chamado “caderno de erros”, expressão empregada para se referir ao material onde estão consolidadas as questões que o aluno errou, com a diferença que, na marcação de questões, nem todas as questões que o aluno erra devem ser revistas, além de que nem todas as questões acertadas devem deixar de ser revistas.

Thiago Manhães - 2º colocado no resultado final das provas objetiva e discursiva – PF 2021 - Papiloscopista Policial Federal



"Os resumos do tópico do roteiro de revisão e os simulados me auxiliaram bastante. O Passo Estratégico teve um impacto no acabamento e afinamento do conhecimento direcionado à prova."

Percentual de acertos em questões

[Prof. Túlio Lages](#)

Uma das melhores formas de se identificar o nível de compreensão do candidato em um dado assunto é mensurando seu percentual de acertos nas questões.

Assim, é imprescindível que você anote a quantidade de questões que resolve e a quantidade de acertos sempre que estiver estudando.

Como exemplo de controle do nível de acertos, apresentamos o que segue:

Português	Questões resolvidas	Acertos	Percentual de acertos
Aula 0 – Ortografia	87	72	83%
Aula 1 – Interpretação de textos	83	37	45%
Aula 2 – Sintaxe	98	74	76%
Aula 3 – Orações coordenadas	60	36	60%

Esse controle é extremamente importante, porque somente após obter o conhecimento do nível de acertos em cada assunto, o aluno é capaz de agir estrategicamente, buscando, prioritariamente, melhorar o grau de acertos em assuntos com alta probabilidade de cobrança e com boa relação custo-benefício, a partir da resolução de novas baterias de questões e, se for necessário, do reestudo do próprio conteúdo teórico.

Fernanda Zednik – 7ª colocada no resultado final da prova objetiva e provisório da discursiva – SEFAZ DF 2019 - 2021 – Auditor Fiscal



"Cumpru o objetivo de ajudar nas revisões, trazendo os assuntos mais importantes e sob uma perspectiva nova. Para mim, o ponto alto do Passo são as apostas estratégicas e os simulados, pois acendem um alerta para o que é mais importante. O Passo Estratégico, em conjunto com as demais ferramentas com certeza foi um diferencial na preparação."

Método reverso

[Prof. Alexandre Violato](#)

O método reverso, também conhecido como estudo invertido, pode ajudar você a aumentar a eficiência das jornadas dedicadas à sua aprovação. Ele consiste em iniciar pela resolução de questões e posteriormente ir para a parte teórica, já tendo uma noção de como o assunto é cobrado.

Todavia, antes de tudo, é essencial que você saiba que ele não funciona sempre. Por exemplo, vamos supor que você nunca tenha estudado estatística e aparece uma questão como esta para você resolver:

o CESPE (CEBRASPE) TRIBUNAL DE CONTAS DA UNIÃO ANALISTA DE CONTROLE EXTERNO - ÁREA CONTROLE EXTERNO - ESPECIALIDADE CONTROLE EXTERNO - ORIENTAÇÃO AUDITORIA GOVERNAMENTAL (TCU)

Estadística > Probabilidade > Distribuições Teóricas de Probabilidade > Discretas > Binomial

Considerando que uma amostra aleatória simples X_1, X_2, X_3, X_4 tenha sido retirada de uma distribuição X cuja função de probabilidade é definida como $P(X=k) = \binom{10}{k} p^k (1-p)^{10-k}$, em que $0 \leq p \leq 1, k \in \{0, 1, 2, \dots, 10\}$

sendo p o parâmetro desconhecido, e que os valores observados na amostra tenham sido 0, 4, 6 e 2, julgue o item a seguir.

A estimativa de máxima verossimilhança para a variância populacional é igual a 2,1.

C Certo.

E Errado.

Nesse caso, se você nunca viu o assunto, não entenderá nem mesmo o que o enunciado está pedindo, portanto será uma completa perda de tempo tentar utilizar o método reverso. Todavia, quando já estudou o assunto para outro concurso, viu na faculdade ou, por qualquer outro motivo, já tenha uma boa noção dele, o método pode se mostrar bastante efetivo.

A forma de utilizar esse método varia muito de acordo com a ferramenta que você está utilizando. Neste artigo focaremos nas mais usuais, que são os cursos em formato PDF e os *sites* de resolução de exercícios.

Como no Estratégia Concursos disponibilizamos tanto o curso regular - que possui a teoria completa no nível de profundidade adequado ao seu concurso e várias questões de concursos anteriores comentadas pelo professor – como o Passo Estratégico - material direcionado à etapa de revisão que traz o assunto de forma mais sintética, questões de concursos anteriores comentadas pelo professor e um questionário aberto de revisão –, colocaremos um subtópico para cada ferramenta.

Pela utilização do curso regular

Um bom curso em formato PDF possui a teoria completa, em um nível de profundidade adequado ao seu concurso, e um volume adequado de questões, que lhe permite fixar o conteúdo estudado.

Na utilização do método reverso, você começará o estudo do material direto pelas questões. Em algumas aulas, as questões estão intercaladas com o conteúdo, em outras estão todas no final, isso varia muito de cada professor e de cada disciplina.

A orientação é que você vá passando pela aula e tentando responder todas as questões, sempre realizando a leitura dos comentários do professor. É interessante também já ir fazendo os grifos nos comentários e anotações dos eventuais pontos que lhe geraram dúvidas. Além disso, anote as questões que você errou, que acertou chutando ou que, por qualquer outro motivo, mereçam ser revistas. Após essa etapa, vá para o estudo da teoria.

A vantagem da utilização do método reverso, nesse caso, é que, quando você estudar a teoria, já estará mais habituado à forma de cobrança do assunto pela banca e também ficará mais atento aos tópicos do assunto que tiveram maior recorrência ou que são mais difíceis, o que pode ajudar na fixação do conteúdo.

Após o término da parte teórica, você retoma as questões marcadas e tenta refazê-las. É importante que essas questões marcadas sejam revistas novamente dentro de alguns dias, na sua etapa de revisão, tendo em vista que naquele primeiro momento o assunto ainda estará muito “fresco” na sua cabeça.

Pela utilização do Passo Estratégico

Como quem utiliza o Passo geralmente já viu o assunto ao menos uma vez, a utilização do método reverso torna-se ainda mais fácil. Por ser direcionado à revisão, o material do Passo já é dividido entre roteiro de revisão, bateria de questões de provas anteriores e questionário aberto de revisão.

Novamente, pelo método reverso, você partirá direto para as questões de concursos anteriores, lendo os comentários dos professores e marcando as questões que errou, acertou por sorte ou que merecem ser revistas. Depois irá para o questionário aberto de revisão e tentará responder às perguntas. Aqui, caso você não consiga responder algumas, não tem problema, deixe em branco, anote e, quando estiver vendo o roteiro de revisão, tente voltar para responder, isso já ajudará muito a fixar.

Após essas etapas, volte para o roteiro de revisão, que nesse material estará de uma forma bastante sintética, geralmente condensado em um conjunto de no máximo 20 páginas, e faça a sua leitura e marcações. Nas suas revisões posteriores, não deixe de visitar as questões anotadas, tanto as de concursos anteriores como as do questionário aberto de revisão.

Pela utilização de *site* de questões

Nesse caso, você acessa o *site* de resolução de questões que assina, monta uma bateria de questões, tenta resolvê-la e posteriormente estuda a parte teórica do assunto. Primeiramente, é essencial trabalhar bem com os filtros. Não aprofundaremos aqui como selecionar as questões porque neste livro há um artigo próprio sobre isso.

A utilização do *site* para o método reverso pode ser bastante útil principalmente quando você faz um estudo da lei seca. Nesse caso, você filtra a lei e monta uma bateria de questões. O ideal é que filtre também pela banca do seu concurso. Adianta que o método é mais efetivo para os formatos Certo/Errado, utilizado principalmente por Cebraspe e Quadrix.

A depender da lei, pode ser bastante efetivo realizar o método reverso no estudo de cada tópico. Vamos ver isso na prática, utilizando como exemplo a Lei de Responsabilidade Fiscal (LC 101/2000), o Sistema de Questões do Estratégia para elaborar os filtros e que o seu concurso será realizado pela banca Cebraspe. Pelo *site*, será possível filtrar as questões por trechos da lei:

Matéria / Assunto	>	< 18 Matérias e assuntos encontrados
Área	>	leí de responsabilidade
Banca	1 >	<input type="checkbox"/> Lei Complementar nº. 101/00 - Lei de Responsabilidade Fiscal (LRF)
Cargo	>	<input type="checkbox"/> > Capítulo I - Disposições Preliminares
Formação Específica	>	<input type="checkbox"/> > Capítulo II - Do Planejamento
Órgão	>	<input type="checkbox"/> > Capítulo III - Da Receita Pública
Dificuldade	>	<input type="checkbox"/> > Capítulo IV - Da Despesa Pública
Escolaridade	>	<input type="checkbox"/> > Capítulo V - Das Transferências Voluntárias
Ano	>	<input type="checkbox"/> > Capítulo VI - Da Destinação de Recursos Públicos Para o Setor Privado
Região	>	<input type="checkbox"/> > Capítulo VII - Da Dívida e do Endividamento
Excluir da busca	>	<input type="checkbox"/> > Capítulo VIII - Da Gestão Patrimonial
		<input type="checkbox"/> > Capítulo IX - Da Transparência, Controle e Fiscalização
		<input type="checkbox"/> > Capítulo X - Disposições Finais e Transitórias

Não só pelos capítulos, mas inclusive pelos artigos, parágrafos e alíneas:

- > Capítulo I - Disposições Preliminares
- > Art. 1º
- > § 1º
- > § 2º
- > § 3º
- > I
- > II
- > III
- > Art. 2º
- > Capítulo II - Do Planejamento

Os capítulos I e II da LRF correspondem aos dez primeiros artigos. Realizando os filtros pelas provas desde 2015 do Cebraspe, teríamos 76 questões disponíveis (considerando a data de elaboração deste artigo).

76 questões encontradas

76 questão(ões) em

- o CESPE (CEBRASPE) x
- Lei Complementar nº. 101/00 - Lei de Responsabilidade Fiscal (LRF)
 - Capítulo I - Disposições Preliminares x
 - Capítulo II - Do Planejamento x
- 2015 x
- 2016 x
- 2017 x
- 2018 x
- 2019 x
- 2020 x

Nesse caso, para não ficar muito maçante, o ideal seria você montar uma bateria de até 20 questões, tentar resolvê-las e então ir para a leitura da lei, fazendo a marcação dos trechos mais cobrados. Após essa etapa, você monta uma nova bateria de até 20 questões, excluindo da busca as que você já acertou, e então tenta resolvê-la.

A depender do seu concurso, é impraticável utilizar essa técnica para todas as leis que venham a ser cobradas, todavia, ela é muito útil ao menos para as mais cobradas. Por exemplo, se você busca ingressar em um Tribunal de Contas, vale a pena utilizar esse método principalmente para a LRF, a 8.666 e a 10.520, que certamente serão cobradas em sua prova.

Algumas observações

Para finalizar, é importante destacar que as questões anteriores são um retrovisor, que nos dão uma boa orientação do que pode vir pela frente, mas nem sempre cobrem todo o assunto. Principalmente nas disciplinas de Direito, temos constantes atualizações jurisprudenciais e alterações na legislação, que costumam ser objeto de cobrança, principalmente nos concursos mais disputados.

Se você utilizar essa técnica nos materiais em PDF, seja do curso regular, seja do Passo, essas alterações jurisprudenciais já estarão comentadas. Se estiver estudando somente por doutrina e lei seca (o que não indico), tome muito cuidado e esteja sempre antenado(a) às alterações legislativas e às decisões jurisprudenciais, principalmente do STF.

Erik de Farias Tavares Pereira – 6º colocado no resultado provisório – TJ RJ 2021 - Técnico Judiciário - 1º Região



"O Passo Estratégico ajudou a dar direcionamento em minhas revisões. A prática da revisão é essencial após estudar as matérias do edital, por ditar a maior parte da dinâmica de minhas revisões, considero o Passo essencial para o meu bom resultado. Sem alguma considero os percentuais de recorrência de cada assunto o mais interessante do passo, eles te dão a noção do que a banca considera importante para o concurso, auxiliando em que o estudante pode ter como prioridade em sua revisão."

Como aproveitar ao máximo cada tipo de questão?

[Coach Thomas Jorgensen](#)¹³

Eu costumo dizer que **há 4 tipos diferentes de questão** que você pode enfrentar numa bateria:

- 1) questão que você acerta porque domina completamente o assunto;
- 2) questão que você acerta, mas de forma insegura, pois não domina o assunto tão bem;
- 3) questão que você erra por total desconhecimento do assunto; e
- 4) questão que você erra por não dominar tão bem o assunto.

Na minha opinião, a capacidade de diferenciar cada tipo de questão é fundamental para que a gente possa tomar providências no sentido de conseguir aumentar gradativamente o nosso índice de acertos. Duas das quatro situações acima expostas são muito perigosas e precisam ser encaradas com muita cautela.

Os casos 1 e 3 representam situações que, via de regra, não preocupam muito.

O caso 1 não preocupa porque, afinal, o aluno domina por completo o assunto! Claro que isso não significa que ele não deva revisar esse assunto no futuro, mas não há motivos para preocupação aqui!

No caso 3, se o aluno erra uma questão por total desconhecimento, o susto é tão grande que ele tende a ir atrás daquela informação. Ele pensa assim: "caramba, que negócio é esse?? Nunca li nada sobre isso!" A reação natural, se ele for um aluno sério, é estudar aquele assunto e se aperfeiçoar.

Os casos 2 e 4 representam situações muito perigosas e podem causar a estagnação do aluno na casa dos 60/70% de acertos! É aquele caso em que o aluno diz assim: "estudo há anos e não consigo sair dos 65% de acertos nas baterias de questões que eu faço".

O caso 2 é, na minha opinião, o mais perigoso de todos! Muitos alunos, quando estão treinando em casa, gostam de resolver uma enorme quantidade de questões. Teoricamente, não há nada de errado nisso. É até bacana o aluno ter esse "sangue nos olhos".

¹³ Auditor Fiscal da Receita Federal do Brasil e professor em consultoria para concursos do Estratégia Concursos. Instagram: [@coachthomasjorgensen](#)

Entretanto, é importante resolver questões com qualidade. **E no caso 2, em que o aluno acerta uma questão sem muito domínio do assunto**, é muito comum ele, na ânsia de resolver enormes quantidades de questões, “passar por cima” dessa questão e não valorizar o comentário, a explicação e o perfeito entendimento daquelas assertivas. Esse é o tipo de questão que assombra o candidato no futuro.

Um caso muito comum é o aluno ler uma assertiva incorreta e de fato achar que está incorreta. Entretanto, ela pode estar incorreta por um motivo diferente daquele que ele imaginou. Isso acontece MUITO!

Se o aluno não se aprofundar na explicação dessa questão e não for atrás do embasamento teórico que justifica o fato de aquele item estar incorreto, ele pode sofrer com esse assunto se ele vier a ser cobrado de uma maneira ligeiramente diferente em provas futuras. É necessário fazer o possível para não se deparar com uma situação como essa!

O caso 4 também é muito perigoso! É aquela questão cujo assunto o aluno conhece “um pouco”. Daí, após raciocinar uns minutos, ele escolhe uma assertiva e assinala. Na hora de ver o gabarito, descobre que a resposta era outra assertiva. Aí ele pensa assim: “Ah é! Óbvio! Como não pensei nisso? ”, e acaba não dando atenção para os comentários e explicações relacionados a essa questão.

Deem muita atenção às questões de concursos! Não tenha como único objetivo resolvê-las em grande quantidade. Leia os comentários com atenção, volte algumas vezes nos materiais teóricos, releia passagens importantes dos cursos de referência. Outra tática importante é sempre ter a norma relacionada ao assunto que se está exercitando ao lado, para poder ler, macetear e personalizar essas normas!

Essas atitudes devem fazer com que o aluno erre cada vez menos questões com o passar do tempo. Afinal, as questões que erramos precisam nos ensinar algo! Não podemos atropelar os estudos. No meu caso, foi o fato de valorizar as questões e seus embasamentos que me fez chegar em elevados índices de acertos (85% e acima) com o passar do tempo.

Lembrem-se: a pressa é inimiga da perfeição e quantidade nem sempre é a mesma coisa que qualidade!

Fernanda Dias – 6ª colocada - TCE-RJ 2020/21 – Analista de Controle Externo - Direito



"Utilizei o Passo Estratégico tanto na fase pré-edital quanto no pós-edital. Com certeza ajudou e muito nas revisões. Material bem completo. Auxilia nas revisões e indica os principais assuntos do edital, fundamental na fase final da preparação. Creio que os resumos do roteiro de revisão e aposta estratégica do Passo foram o que mais me ajudaram, mas todo o material desde os PDF's, até os simulados e mapas mentais, foram de fundamental importância para a aprovação."

Resolvendo questões de prova (leitura dos enunciados)

[Prof. Rodrigo Perni](#)¹⁴

Uma leitura adequada dos enunciados das questões de prova é o primeiro passo para acertá-las. Parece óbvio, pessoal, mas muitos concurreiros, na ânsia de responder a um exercício, muitas vezes deixam escapar detalhes importantes exigidos naquela tarefa por ler o enunciado com desatenção, o que acarreta uma maior probabilidade de erro. Quando estamos estudando em alto desempenho, precisamos ficar atentos aos detalhes.

Muitas vezes, quando relemos a prova, percebemos que, por desatenção na leitura do enunciado, erramos a questão, seja por não termos lido corretamente uma frase, seja por pularmos uma palavra fundamental dentro do contexto da pergunta.

Logo, com algumas técnicas simples de leitura, podemos aumentar o percentual de acertos das questões resolvidas. Vamos vê-las:

1. Fique atento às palavras que possuem um significado de certeza absoluta como **sempre** e **nunca**. Esse é um método que o examinador utiliza para confundir o candidato e assim levá-lo a erro. Esse tipo de pegadinha ocorre porque, em diversas situações, aquilo que é perguntado pode ser realizado de outra forma, ou seja, possui exceções, não permitindo assim que a pergunta a ser respondida seja interpretada como uma regra, lei, legislação, que não possui exceções.
2. Atenção às trocas de palavras em questões que exijam o conhecimento literal de uma lei. O examinador muitas vezes altera *quórum* exigido para aprovação de alguma matéria, prazos, sujeitos competentes para a proposição da matéria, etc. Se prepare para encarar questões desse tipo com o estudo incessante das leis secas exigidas no edital.
3. Diversos enunciados de questões exigem a resposta da opção certa ou da opção errada, ou ainda, a resposta da opção correta ou da opção incorreta, fique atento a esse detalhe para não marcar a opção de resposta contrária àquilo que o examinador está perguntando.
4. Faça marcações/anotações nos principais trechos dos enunciados.

¹⁴ Auditor Fiscal da Receita Federal do Brasil. Responsável pelo Passo Estratégico da matéria Arquivologia. Instagram: [@coachrodrigoperni](#)

É sabido, nos termos do art. 50, inciso LXIX, da Constituição da República Federativa do Brasil, que o mandado de segurança é ação constitucional por intermédio da qual se dá ensejo ao controle jurisdicional dos atos da Administração Pública. São considerados requisitos necessários ao cabimento do mandado de segurança exceto:

- A tratar-se de ato de autoridade pública, ou de particular, no exercício de funções públicas.
- B tratar-se de ato que caiba recurso administrativo com efeito suspensivo, independentemente de caução.
Lei nº 12.016 - Hipótese de Não Cabimento
- C o ato importar lesão ou ameaça de lesão a direito subjetivo.
- D o ato importar ilegalidade ou abuso de poder.
- E o ato violar direito líquido e certo não amparado por habeas corpus ou habeas data.

Bartolomeu Penkal - 3º colocado - BB 2021 – Agente Comercial - Microrregião 57



"O Passo Estratégico foi fundamental para incorporar disciplina nos estudos de um modo pragmático e em tempo hábil. As questões comentadas são o mais importante. Resumos e simulados são fundamentais também. Considero que o passo foi determinante para minha aprovação."

Questões + material de revisão mentais: melhorando seu desempenho

[Prof. Bruno Bezerra](#)¹⁵

Não saia resolvendo as questões de qualquer forma, sem aproveitar tudo que ela pode te ensinar, só para ter um número grande de exercícios resolvidos.

Isso não vai ajudar na melhoria do seu desempenho! Vou mostrar [como resolver as questões com eficiência](#).

Garanto que ao final dessa leitura, você vai ter mudado a sua forma de enxergar a resolução de questões, melhorando seus resultados e seus materiais de revisão (dentre eles o mapa mental).

¹⁵ Auditor Fiscal da Receita Federal do Brasil, professor de Legislação Tributária Federal e especialista em preparação para concurso. Principais aprovações: Analista Tributário da Receita Federal do Brasil (3º); Analista de Comércio Exterior (11º) e Auditor Fiscal da Receita Federal (25º). Instagram: [@profbrunobezerra](#)

Você vai conhecer oito passos para resolver questões e ver que isso é uma arte, podendo alavancar muito mais os seus estudos lá na frente. Seus índices ficarão acima de 90% se os passos forem aplicados.

Princípio fundamental: você vai responder as questões com qualidade, principalmente, no início dos estudos. Vai entender o que é preciso fazer para aproveitar tudo que as questões podem trazer de benefícios.

É importante notar que, principalmente no início dos estudos, qualidade é melhor do que quantidade. Por isso, aqui você verá oito passos para aproveitar tudo que as questões podem te proporcionar. Confira!

1) Analisar e justificar todos os itens da questão.

O seu objetivo principal, quando estiver estudando, não deve ser somente acertar as questões.

O que acontece muitas vezes quando você está resolvendo questões no começo dos estudos é o seguinte: você quer resolver, quer acertar a questão (para ficar com um índice de acerto bacana), para mostrar que está entendendo, mas não tira todos os proveitos de aprendizagem dela.

Exemplo: em uma questão com 5 alternativas, você sabe três, fica dúvida em duas, chuta, acerta, mas não descobre o porquê da sua dúvida. Lá na frente essa questão vai cair numa nova prova e você se deu mal porque não aprendeu o conteúdo. Por isso, não chute! Explore o conteúdo das cinco alternativas.

No início, a nossa preocupação não é com percentual de acertos, você ainda não está testando.

O principal intuito de fazer questões no início dos estudos é você aprender a matéria, fixar o conteúdo, saber o que é cobrado em prova, o que vai para o seu material de revisão, se a banca gosta mais de letra da Lei, mais doutrina, se é mais jurisprudência.

Ou seja, é você entender como é que funciona o mundo dos concursos, o que é cobrado nas provas. É a hora de você errar mesmo, aprender quando está resolvendo questões!

Então, não procure apenas o item certo, justifique todos os itens da questão, assim você extrai todo o conhecimento dela.

2) Resolver questões comentadas.

Principalmente no início dos estudos, leia todos os comentários que o professor colocar nas questões, porque às vezes você acerta a questão, mas o motivo que você pensou era diferente. Ou então, sabia a resposta parcialmente, não sabia completa. Acertou sem querer.

Em todos esses casos, se você acertou a questão mas não estava 100% confiante, leia o comentário do professor, que certamente aprenderá algum detalhe extra.

3) Revisar os pontos de dificuldade

O que é isso? Sentiu dificuldade na resolução de uma questão ou errou? É sua obrigação voltar no material e revisar aquele ponto.

Não adianta você avançar rápido só para dizer que fez muitas questões e achar que está avançando bem no conteúdo. Sentiu dúvida? Volte lá! Porque isso vai impactar diretamente na próxima dica. Combinado?

4) Retroalimentar o seu material de revisão

Aqui está um ponto fundamental para melhorar seu desempenho: complementar seus materiais de revisão a partir da resolução de questões.

Primeiramente, é importante deixar claro que seu material de revisão pode ser de diversas formas, a exemplo de mapas mentais, resumos, grifos, cadernos de erros, passo estratégico etc.

A sua obrigação é a seguinte: sempre que fizer uma questão, se errar ou tiver dificuldade na resolução (mesmo que acerte nesse segundo caso), você deve anotar os pontos importantes em seu material de revisão (para que ele fique mais completo e personalizado para suas dificuldades).

Então, se você está fazendo uma questão que cobra a letra da lei e você errou, o que você tem que fazer?

Pegue sua lei e marque aquele dispositivo para quando você estiver estudando a Lei Seca, por exemplo, saber que ele é importante e cobrado em prova. Com isso, dará mais atenção àquele ponto da lei.

É uma jurisprudência, entendimento novo de um Tribunal Superior? Vai lá no seu material e faz a retroalimentação, anota aquele entendimento.

É uma lei nova, mudou algum dispositivo? Vai lá e registra.

Não esqueça! Retroalimentar o seu material de revisão é fundamental.

5) Mapeamento de questão (MDQ)

Essa é uma alternativa ao tópico anterior para que revise as questões importantes.

Você também tem necessidade de revisar as questões que erra! Veja só, até o que nós estudamos, que é fácil, que compreendemos, se não revisarmos, esquecemos.

Se nós erramos inclusive o que é fácil (se não for revisado), imagina o que é difícil, quando resolveu uma questão dessas lá atrás, criou uma linha de raciocínio que o fez errar.

Então, é importante que você deixe as questões (como as exemplificadas abaixo) mapeadas para refazê-las como forma de revisão.

- a) Erradas
- b) Difíceis
- c) Capciosas
- d) Pegadinhas da banca;

e) Com “entendimento da banca examinadora”.

É fundamental você ter esse arquivo com essas questões mapeadas.

Sugestão sobre como fazer seu MDQ

a) Questões do PDF: marque um asterisco nas suas questões mapeadas ou anote o número delas no começo da bateria para saber quais precisa refazer.

b) Questões no Sistema de questões: crie um caderno específico para cada matéria com as questões erradas.

Questões que você deve mapear: erradas, difíceis, capciosas, pegadinha da banca, questões modelos de exatas.

6) Controle dos índices e pontos fracos

Registre todos os seus índices de acertos das disciplinas e assuntos de cada aula. Por isso, eu acho mais eficiente você fazer questões por assunto/aula.

Exemplo: Pega o assunto da aula 1, resolve questões sobre ele.

Assim, você vai identificar todos os seus “[Pontos Fracos](#)” não somente das matérias que você tem dificuldade, mas dos assuntos dentro de cada disciplina que você não domina.

A nossa tendência é estudar o que nós sabemos mais, o que mais gostamos. Então, se você é muito bom em Direito Administrativo, a tendência é que você fique revisando mais essa matéria porque você gosta, acha interessante, se sente bem, o índice de acertos é maior.

Já as mais difíceis ou que você não sabe e domina, costuma deixar de lado.

Logo, esses índices de acertos nos mostram, justamente, o que precisamos revisar (as matérias e assuntos), por isso, é fundamental esse controle. Ele vai mostrar as nossas deficiências (pontos fracos) e o que de fato é necessário revisar.

7) Banca do Concurso

Se a sua banca já estiver definida, você tem que ficar especialista nela e fazer as questões daquela banca, porque quem é concursado mais experiente, sabe que essa dica é imprescindível.

Um exemplo: Português. Se compararmos as questões dessa matéria, analisando três bancas, por exemplo, Fundação Carlos Chagas (FCC), Cebraspe (CESPE) e a FGV, cada uma delas vai cobrar o português de uma forma diferente.

Então, é importante você conhecer o seu adversário, nesse caso, a banca examinadora.

Por isso, é fundamental, se a banca estiver definida, você fazer as questões dela.

[Veja o perfil das principais bancas.](#)

8) Pegadinhas e decorebas

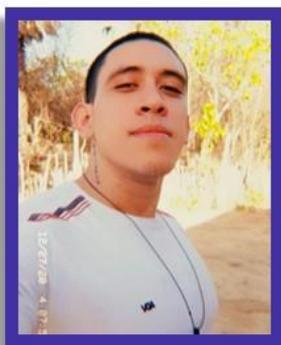
Infelizmente muitas questões tratam de assuntos altamente decorebas, que facilmente são esquecidos em pouco tempo. Ou ainda trazem cascas de bananas que o fazem deslizar e acabar errando as questões.

Nessas situações, registre uma seção especial em seu material de revisão para os decorebas e pegadinhas para que possa sempre rever, inclusive nos dias anteriores à prova, para que não erre mais o assunto.

Caso não queira registrar em uma parte específica do seu material de revisão, coloque algo que chame atenção perto dessas anotações, tipo uma observação em letras garrafais: "DECORAR".

Aplicando esses passos, seus índices de acertos vão melhorar de forma significativa!

Robson Xavier - 2º colocado no resultado final das provas objetiva e discursiva – DEPEN 2020/21 - Agente Federal de Execução Penal



"Contribuiu bastante nas minhas revisões devido ao direcionamento do material. O Passo Estratégico me entregou muito mais que eu esperava. O material por inteiro é excelente, mas, para mim, o resumo do roteiro de revisão me ajudou muito para rever assuntos importantes."

Fragmentação da quantidade de questões

[Prof. Bruno Bezerra](#)

A resolução de questões é uma das etapas mais importantes nos estudos para concursos públicos.

Quando começamos a estudar, muitas vezes ficamos empolgados e queremos resolver uma quantidade enorme de exercícios. Isso não é errado, de fato quanto mais questões fizer, melhor. Porém temos que saber fazer de forma eficiente.

Para isso, usamos a técnica da "[Fragmentação da Quantidade de Questões](#)". O que é isso, Bruno?

Imagina que você está estudando Direito Constitucional e são 10 aulas para serem estudadas.

E que você definiu que para cada aula vai resolver 200 questões após estudar o assunto. Vamos supor que temos 2 formas de resolver esses 200 exercícios:

- 1) Realizar as 200 questões de uma vez após terminar de estudar o assunto;

2) Após finalizar a aula, resolver somente 20 questões das 200. E depois disso revisar o assunto mais 9 vezes (resolvendo 20 questões em cada uma das revisões).

Intuitivamente, qual das opções acha que será mais eficiente para o processo de aprendizagem, ajudando na compreensão, retenção e memorização dos conteúdos?

É muito mais proveitoso e eficiente para o processo de aprendizagem diluir (fragmentar) isso tudo em 10 vezes de 20 questões do que fazer as 200 de uma só vez.

Se escolher resolver as 200 questões de uma vez, vai demorar muito mais para conseguir estudar todas as 10 aulas, completando uma volta na matéria. Consequentemente, para você revisar, vai demorar muito, vai esquecer do conteúdo.

No entanto, se optar por diluir as 200 questões em 10 vezes de 20 questões cada e passar 10 vezes pela matéria, você fez 10 revisões. Fez ciclos menores e em um menor espaço de tempo. Isso aí vai ser muito mais eficiente para os seus estudos.

A repetição e a frequência são bem melhores do que a intensidade para que seus estudos tenham mais fluidez e para que consiga reter mais as informações estudadas.

Em suma, resolva muitos exercícios, mas faça em pequenos blocos, entre 20 e 30 por rodada. Isso vai permitir que você veja os assuntos com uma maior frequência, facilitando a compreensão e a memorização dos conteúdos.

Quando estiver mais avançado, você ficará mais livre para resolver um número bem maior de questões, pois o número de questões que deixarão dúvidas será menor.

Veja um exemplo em vídeo sobre como fazer a [Fragmentação da Quantidade de Questões](#) da forma correta.

Douglas Moura - 7º colocado no resultado final da prova objetiva e provisório da discursiva – SEFAZ-CE 2021 – Auditor Fiscal



"O Passo me ajudou a rever de maneira geral todo o conteúdo do edital num prazo curto de tempo. Acredito que o Passo Estratégico foi determinante para meu sucesso. Usei como única forma de revisão nas duas semanas anteriores à prova e achei o conteúdo bem adequado para esse propósito. Os simulados, as questões comentadas, roteiro de revisão e aposta estratégica, foram as ferramentas que mais me ajudaram, por trazerem uma ampla gama de assuntos, abrangendo todo o conteúdo das disciplinas."

Simulados: a importância dessa ferramenta nos seus estudos

[Prof. Alexandre Segreto¹⁶](#)

Dentre todas as ferramentas que utilizamos no dia a dia do estudo para concurso, a prática de simulados pode ter um papel importantíssimo.

No mundo dos que já foram aprovados, é comum ouvir de um concursado que ele, durante sua preparação, executava um simulado de prova pelo menos uma vez por semana.

Vamos tentar entender a importância desse recurso?

O grande objetivo do simulado é o que diz a sua literalidade: fazer parecer a prova real. Ou seja, naquele dia que elegemos para realizá-lo, o ideal é tentar, na medida do possível, recriar um exato dia de prova.

- E como proceder?

Isso tudo começa pelo ambiente. É necessário, então, escolher um local tranquilo, sem interrupções exageradas, assim como ocorrerá em nossa prova. Separar a comida, a água e vestir roupas semelhantes às que usaríamos durante um concurso são detalhes que parecem bobos, mas nos transportam para vivenciar a situação do desafio. Fiquem longe de computador, celular e outras distrações. Apenas um simples relógio é o suficiente para auxiliar a contabilizar o tempo.

Recriar a prova não significa apenas treinar questões e obter um resultado em uma escala de 100%. Na verdade, vai muito além. Durante as horas que dedicamos ao simulado, vamos conhecendo como o nosso corpo se comporta muitas horas naquela mesma posição, percebemos e dosamos a necessidade de comida, hidratação e idas ao banheiro. O conhecimento refinado desses detalhes pode nos permitir, durante o dia do concurso, ficar à vontade com o fator tempo e, até mesmo, acelerar o ritmo quando o certame é muito extenso para o número de horas disponibilizado. E como identificamos que ele está extenso? Recriando o momento e nos autoconhecendo por meio dos simulados.

Identificando os nossos limites e habilidades.

Outra vantagem interessante desse tipo de estudo é constatar, durante a prova, nosso grau de concentração. Em geral, no início do certame, ainda estamos muito dispersos, seja por conta da ansiedade, seja por conta da interrupção dos fiscais ou da pouca familiarização com o ambiente. Da mesma forma, ao final do tempo estipulado, bate o cansaço mental, os candidatos vão deixando a sala, os fiscais comunicam o tempo restante e uma série de outros fatores aparecem nos tirando a atenção. E aí vem a importância de resolver os simulados! Durante nossos ensaios, mapeamos quais matérias temos mais facilidade para resolver, em quais delas é preciso mais atenção e aquelas que nos são extremamente desafiadoras. Sabedores dessa realidade, é possível traçar uma estratégia eficiente para resolver as questões no grande dia, apesar das intercorrências naturais de uma sala de concurso público.

¹⁶ Procurador de Justiça Desportiva. Responsável pelo Passo Estratégico da matéria Direito Processual Penal. Instagram: [@alexandre_segreto](#)

No mais, praticar com regularidade os simulados aproxima a prova da nossa realidade, pois ficamos mais íntimos daquela ideia tão abstrata que, na maioria das vezes, é motivo de ansiedade. Se enfrentamos sempre o medo ou o desconhecido, com o passar das vezes, eles se tornam naturais. E, acreditem, encarar o dia de prova como um outro qualquer é a melhor forma de se obter bons resultados.

Como criar um simulado?

Comece conhecendo sua prova. Caso já não exista um simulado pronto para ser executado, procure as provas antigas daquele certame e faça todas as que forem encontradas. Se não existirem muitas, contabilize as questões de cada matéria e busque, na plataforma de questões do Estratégia, testes antigos para compor o simulado. Monte suas provas, imprima-as e mãos à obra! Ah!! E não se esqueça de contabilizar um tempo para o cartão de resposta, certo? O ideal costuma ser meia hora.

Como se comportar com o resultado atingido?

Um fator estratégico que esse estudo proporciona é nos permitir conhecer os nossos resultados de forma concreta. 60%, 65%, 80%... a cada simulado, o desempenho é visto e conhecido exatamente como ele é. Cientes do rendimento, fazemos ajustes finos no cronograma de estudos, dedicando um tempo maior às dificuldades, mantendo o ritmo naquelas matérias que já nos são palatáveis.

E nada de desanimar se o resultado não for o ideal! Com o tempo, você verá que a tendência é só evoluir. Faça uma tabela para acompanhar os percentuais. Isso vai ajudar a manter a constância e o ânimo de fazer novos simulados.

Mais benefícios...

Por último, trago mais dois pontos interessantes de resolver simulados: o ganho de agilidade ao resolver questões e o treino de concentração. Ao fazermos cem questões de prova, é natural que, em algum momento, nossa atenção seja dispersada. Todavia, é possível trabalhar esse fator para que a dispersão ocorra com cada vez menos frequência. A agilidade na resolução dos testes também é facilmente percebida. Se, nos primeiros simulados, ainda somos um pouco lentos e desfocados, com a prática, nos tornamos mais rápidos, determinados e cirúrgicos naquele conteúdo que nos é apresentado.

É isso, galera! Espero que tenham sacado a importância dos simulados e incluam, o quanto antes, essa ferramenta potente nos estudos de vocês! O resultado virá!

Patrick Boaventura - 9º colocado - TCE-RJ 2020/21 - Analista de Controle Externo - Ciências Contábeis



"Com certeza o Passo cumpriu seu papel de revisão, juntamente com a resolução de questões, PDF's grifados e resumos. Considero que foi determinante para meu sucesso. Achei bem dinâmica a metodologia do Passo Estratégico. Senti que todas as ferramentas se encaixaram e tiveram sua importância."

DICA 5 – PRIORIZE O QUE RENDE MAIS PONTOS EM PROVA

A quantidade máxima de pontos na sua prova objetiva varia, geralmente, em função de cada disciplina. Em outras palavras, cada matéria que você está estudando vai lhe render uma quantidade de pontos diferente na sua prova.

Por outro lado, cada disciplina demanda um tempo diferente de preparação, de modo que pode acontecer de algumas matérias demandarem um tempo tão longo de estudo que seria mais vantajoso, em termos de pontuação possível em prova, utilizar esse mesmo tempo para o estudo de outras duas ou três matérias.

Além disso, os assuntos de uma dada disciplina não possuem a mesma probabilidade de serem cobrados. As bancas possuem sim suas preferências, inclusive isso vem sendo revelado nos *e-books* de análises estatísticas de cobrança por assunto disponibilizados pela equipe do Passo Estratégico para os principais concursos desde 2018.

Assim, é importante que o aluno foque suas revisões em conteúdos que são capazes de lhe render mais pontos em prova.

Não se está defendendo aqui que se deixe de revisar nada, mas que, primeiro, se busque visitar aquilo que tem mais chances de ser cobrado em prova aliado a uma boa relação entre custo e benefício.

Priorização pelo critério da pontuação

[Prof. Túlio Lages](#)

É aprovado no concurso aquele que conquista mais pontos, então, conseqüentemente, as disciplinas que rendem mais pontos em prova podem ser priorizadas para que o candidato maximize sua pontuação.

A quantidade máxima de pontos que cada disciplina pode render, via de regra, é resultado da multiplicação da sua quantidade de questões pelo peso de cada questão.

Exemplificando, tomemos o exemplo abaixo:

Disciplina	Qtd. de Questões	Peso	Total de Pontos
Português	20	2	40
Matemática	10	1	10
Informática	4	1	4
Direito Penal	3	1	3
Direito Civil	3	1	3

Direito Constitucional	10	2	20
Direito Administrativo	10	2	20
Direito Tributário	20	2	40
Total	80	-	140

Com base nas informações do quadro, verificamos que Português e Direito Tributário são as matérias que, isoladamente, são capazes de proporcionar mais pontos em prova e, portanto, podem ser objeto de priorização pelo aluno.

Essa é uma forma muito básica de priorização e fácil de entender. Entretanto, esse método pode ser aperfeiçoado levando-se em conta, ainda, dois parâmetros explicados nos próximos artigos: o custo-benefício do estudo de cada disciplina e a probabilidade de cobrança de cada assunto.

José Pedro Marques - 3º colocado - BB 2021 – Agente Comercial - Microrregião 79



"O Passo Estratégico fez exatamente o que prometeu, facilitando demais a revisão. Com toda certeza, sem o auxílio do Passo, de jeito algum eu teria conseguido a aprovação, ainda mais no pós-edital, com só 3 meses de estudo. Acho que os materiais em sua inteireza foram de suma importância, principalmente a tudo relacionado com questões."

Priorização pelo critério do custo-benefício

[Prof. Túlio Laques](#)

Um bom parâmetro para se estimar o esforço de um aluno para o estudo de uma dada disciplina é a quantidade de aulas prevista no curso regular.

E quanto maior o esforço necessário para o estudo de uma dada matéria, maior o esforço demandado na fase específica da revisão desse mesmo conteúdo.

Sendo assim, tomemos o exemplo do quadro anterior, adicionando a quantidade de aulas prevista no curso regular de cada disciplina:

Disciplina	Total de Pontos	Qtd. de Aulas
------------	-----------------	---------------

Português	40	15
Matemática	10	10
Informática	4	12
Direito Penal	3	8
Direito Civil	3	16
Direito Constitucional	20	10
Direito Administrativo	20	13
Direito Tributário	40	9

A partir da tabela, é possível notar que Português pode render até 40 pontos em prova e demanda o estudo de 15 aulas. Logo, podemos dizer que cada aula estudada dessa disciplina pode render, em média, 2,7 pontos em prova (resultantes da divisão de 40 por 15).

Do mesmo modo, é possível asseverar que cada aula de Matemática estudada pode render 1 ponto em prova. Em Informática, temos 0,33 pontos por aula.

Vejamos como ficaria a situação geral do nosso exemplo:

Disciplina	Total de Pontos A	Qtd. de Aulas B	Pontos que podem ser obtidos para cada aula estudada da disciplina A/B
Português	40	15	2,7
Matemática	10	10	1
Informática	4	12	0,3
Direito Penal	3	8	0,4
Direito Civil	3	16	0,2
Direito Constitucional	20	10	2
Direito Administrativo	20	13	1,5
Direito Tributário	40	9	4,4

Veja, portanto, que, quanto maior for essa divisão, melhor será o benefício possível obtido do estudo de uma aula de uma dada disciplina.

Logo, é extremamente importante levar em consideração esse critério de custo-benefício na priorização dos estudos, principalmente em reta final de preparação.

Lógico, é igualmente relevante que cada aluno pondere outras variáveis, como a necessidade de se obter uma pontuação mínima em prova para cada disciplina, bem como o reaproveitamento de cada matéria na preparação para os diversos certames.

Bom, esse critério de custo-benefício pode ficar ainda mais fiel à realidade individual do aluno passando-se a utilizar como parâmetro de custo não somente a quantidade de aulas de cada disciplina, mas também a velocidade média de avanço do concurseiro em cada matéria – vide dicas bônus para aprender a realizar esse cálculo ;)

Assim, supondo que, para cada uma das matérias do nosso exemplo, o aluno possua a seguinte velocidade de avanço:

Disciplina	Velocidade de avanço (pág./h)
Português	8,3
Matemática	12,4
Informática	10,2
Direito Penal	7,3
Direito Civil	6,5
Direito Constitucional	11,3
Direito Administrativo	10,2
Direito Tributário	14,5

De posse de tais velocidades de avanço e somando-se a quantidade de páginas de cada aula para cada disciplina, é possível estimar o tempo de estudo total demandado para cada matéria:

Disciplina	Somatório de páginas de todas as aulas (A)	Velocidade de avanço (pág./h) (B)	Tempo necessário para estudo (h) (A/B)
Português	1350	8,3	162,7
Matemática	870	12,4	70,2
Informática	357	10,2	35

Direito Penal	253	7,3	34,7
Direito Civil	269	6,5	41,4
Direito Constitucional	892	11,3	78,9
Direito Administrativo	1034	10,2	101,4
Direito Tributário	2245	14,5	154,8

O tempo necessário para o estudo de cada disciplina passa a ser, agora, o nosso parâmetro de custo, entrando no lugar do parâmetro anterior, a quantidade de aulas de cada matéria.

Por outro lado, nosso critério de benefício continua o mesmo, qual seja, a quantidade de pontos possível em prova.

Assim, temos a seguinte situação para o caso que estamos analisando:

Disciplina	Total de Pontos (A)	Tempo necessário para estudo (horas líquidas) (B)	Pontos que podem ser obtidos para cada hora líquida de estudo da disciplina (A/B)
Português	40	162,7	0,25
Matemática	10	70,2	0,14
Informática	4	35	0,11
Direito Penal	3	34,7	0,09
Direito Civil	3	41,4	0,07
Direito Constitucional	20	78,9	0,25
Direito Administrativo	20	101,4	0,2
Direito Tributário	40	154,8	0,26

A partir da tabela, é possível notar que Português pode render até 40 pontos em prova e demanda um tempo estimado de estudo de 162,7 horas líquidas. Logo, podemos dizer que cada hora líquida estudada dessa disciplina pode render até 0,25 ponto em prova (resultante da divisão de 40 por 162,7).

Do mesmo modo, é possível asseverar que cada hora líquida de estudo de Matemática pode render até 0,14 ponto em prova. Em Informática, temos 0,11 ponto por hora líquida estudada.

Veja, portanto, que, quanto maior for essa divisão, melhor será o benefício possível obtido de uma hora líquida estudada de uma dada disciplina.

Juliana Estrugiaki dos Santos – 1ª colocada no resultado provisório - PC PR 2021 - Região do Interior do Paraná – Investigador



"Usava o Passo para revisar assuntos que eu já havia estudado. O Passo Estratégico me ajudou a focar nos assuntos mais recorrentes e importantes. Além disso, as perguntas trazidas pelo passo me possibilitaram fazer uma revisão ativa do conteúdo. A parte que mais me ajudou foi o questionário de revisão pois me possibilitou fazer uma revisão ativa do conteúdo."

Priorização pela probabilidade de cobrança do assunto

[Prof. Túlio Laqes](#)

Em uma dada disciplina, cada assunto possui uma probabilidade diferente de ser cobrada, obtida a partir do grau de incidência do tema em questões de provas semelhantes realizadas pela banca nos anos anteriores.

Assim, o concursado eficiente deve priorizar suas revisões focando em assuntos que possuem mais chances de serem cobrados na sua prova.

Como exemplo, suponha a tabela abaixo:

Matéria X	Incidência em provas anteriores
Assunto A	12%
Assunto B	3%
Assunto C	7%
Assunto D	0,6%

No caso acima, é extremamente importante que o aluno esteja muito bem preparado no “Assunto A”, que é o que possui mais chances de ser cobrado em prova.

Isso não quer dizer que o candidato não deva ficar bem preparado, por exemplo, no “Assunto D”, que é o que possui menor probabilidade de cair em prova, afinal, tudo o que está no edital pode ser cobrado.

O que se está defendendo é que o aluno foque seus esforços em ficar bem preparado (e, portanto, em revisar) em assuntos com maiores chances de ser cobrado antes de se preocupar em melhorar seu nível de preparação em assuntos com baixa probabilidade de ser cobrado.

Vale ressaltar que os PDF’s do [Passo Estratégico](#) possuem indicação dos assuntos estatisticamente mais cobrados pela banca, facilitando a priorização do que é mais relevante pelo aluno.

Neurisnaldo Ramos - 17º colocado no resultado provisório – SEFAZ-AL 2021 – Auditor Fiscal



"O Passo Estratégico contribuiu bastante. Era meu principal material de revisão. Gostei de todas as ferramentas do Passo. Em ordem decrescente, eu diria Apostas Estratégicas, questões comentadas, questionário de revisão e simulados."

BÔNUS 1: DICAS SOBRE TÉCNICAS E FERRAMENTAS DE ESTUDOS

A etapa de revisão depende, em boa medida, da adoção de boas práticas de preparação em todas as etapas: todas as ferramentas e técnicas que você utiliza no momento da aprendizagem inicial de um conteúdo produzem impacto no momento em que você vai revisá-lo.

Como os analistas do Passo Estratégico são verdadeiros especialistas em preparação para concursos públicos de um modo geral, não somente em revisões (rs), apresentamos, a seguir, dicas bônus contendo orientações para que você se prepare em alto desempenho e fure a fila da aprovação ;)

Como elaborar um ciclo de estudos?

[Profs. Piero Albuquerque e Carlos Roberto](#)

No Estratégia Concursos, é unânime entre os professores que estudar por ciclos é a forma mais eficiente para obter resultados mais rapidamente. Temos visto diversos alunos alcançarem as primeiras colocações dos certames seguindo essa metodologia. Logo, falaremos sobre algo que, comprovadamente, dá certo!

Estudar por ciclos consiste em intercalar o estudo das matérias, ao longo da preparação, por meio do uso de tabelas que auxiliam na organização da rotina. Isso permite que o aluno não se canse com o estudo de determinado assunto, ou seja, a dinâmica introduzida pelo ciclo de estudos melhora o rendimento, inclusive, naquelas disciplinas que temos menos afinidade.

Outra vantagem é aproximar o aluno para a realidade do concurso. Quando você estiver respondendo às questões da prova, terá de demonstrar habilidades, por exemplo, com a Língua Portuguesa, com o Direito Constitucional, com o Raciocínio Lógico. Portanto, seu cérebro deverá estar condicionado para pensar, rapidamente, em questões de crase, de direitos e garantias fundamentais, de argumentação lógica. Perceberam que são assuntos distintos, mas cobrados quase que simultaneamente?

Pois bem, amigo(a). Uma forma eficiente de desenvolver a velocidade necessária, preservando-se a qualidade do aprendizado, é por meio do estudo por ciclos. O resgate das informações torna-se mais acelerado, haja vista que você terá contato constante com as diversas disciplinas do edital, na medida em que o estudo for evoluindo.

Vamos listar **5 (cinco) motivos** para uso de um **ciclo de estudos**?

- 1. Condições de estudar mais de uma disciplina por dia, no lugar de estudar apenas uma por dia (ou por vários dias), o que tornaria o estudo demasiadamente cansativo.*
- 2. Ainda que você não goste ou tenha dificuldades com uma ou outra disciplina, o ciclo imporá uma espécie de obrigação para estudar todas. Assim, ao encontrar dificuldade em alguma matéria e, em seguida, alternar para outra que tenha mais facilidade, estará equilibrando sua confiança.*



3. *Fixa o conteúdo na memória de longo prazo, pois consegue sistematizar as revisões dentro do ciclo de estudos e, dessa forma, efetuar a repetição do conteúdo várias vezes de forma organizada e em intervalos regulares de tempo.*
4. *Com o estudo por ciclos, há clara redução da ansiedade, porquanto você estudará com a convicção de que passará por todos os tópicos do edital, controlando o tempo gasto em cada meta atingida.*
5. *No ciclo, também é possível controlar o percentual de acerto das questões, de modo a avaliar sua evolução ao longo do tempo, bem como os pontos fracos que merecem maior atenção.*

O ciclo se compõe de disciplinas que serão estudadas na sequência em que foram estruturadas dentro dele, de forma TOTALMENTE desvinculada do calendário! Não importa qual dia da semana ou do mês estamos. Qual o efeito disso? Caso tenha estudado Português e a próxima da sequência seja Direito Constitucional; e não possa estudar no dia seguinte, ao retomar os estudos, irá fazê-lo em Direito Constitucional, que era a próxima da sequência. Isso impede que passemos muito tempo sem ter um novo contato com alguma disciplina.

Ao elaborar um ciclo de estudos, lembre-se de que a carga horária a ser destinada a cada matéria deve ser calculada com base em diversos fatores, como volume do conteúdo, nível de dificuldade, % de pontuação na prova e nível de dificuldade/facilidade que você tem na referida disciplina.

Mas como fazer um ciclo de estudos?

A primeira coisa é definir o tamanho do ciclo, ou seja, de quantas horas ele será composto. Importante que seja estipulada uma meta factível! Fixar metas inatingíveis só irá desmotivá-lo. Lembrando, ainda, que ciclos curtos (com metas menores) implicam pouco tempo de estudo por disciplina e, também, um número menor de revisões.

Logo após, analise as disciplinas que farão parte dele e avalie em qual nível de conhecimento você se encontra em cada uma delas.

Aquelas disciplinas que trazem um nível maior de dificuldade, que você esteja com menos conteúdo estudado e que tenham maior pontuação na prova deverão ter dedicada uma quantidade de tempo maior.

Quantas matérias posso inserir em um ciclo de estudos?

Isso vai depender da carga horária disponível. Entretanto, o ideal é nunca termos menos do que 4 ou mais do que 6 matérias em estudo de teoria ao mesmo tempo. Ademais, novas matérias devem ser adicionadas à medida que outras do ciclo sejam concluídas.

Vamos ver um exemplo?

Vamos definir as matérias que comporão um ciclo de 6 matérias:

- 1) **Direito Civil**
- 2) **Português**
- 3) **Ética**
- 4) **Direito Constitucional**
- 5) **Raciocínio Lógico**
- 6) **Direito Penal**

Vamos estipular também uma meta de **6h líquidas** de estudo por dia. Vejam como ficaria usando as matérias que elegemos:

CICLO DE ESTUDO		CICLO 01	Páginas				Controle de Acertos			
META	D01	CH (min)	Aula	Lidas	Onde Comecei	Onde Parei	Nº de Questões	Acertos	Erros	%
01	Direito Civil	120								
02	Português	100								
03	Ética	60								
D02										
04	Direito Constitucional	120								
05	Raciocínio Lógico	80								
06	Direito Penal	80								
07	Revisão D01 (aprox. 15' cada matéria)	45								
D03										
08	Direito Civil	120								
09	Português	100								
10	Ética	60								
11	Revisão D02 (aprox. 15' cada matéria)	45								
D04										
12	Direito Constitucional	120								
13	Raciocínio Lógico	80								
14	Direito Penal	80								
15	Revisão D03 (aprox. 15' cada matéria)	45								
D05										
16	Direito Civil	120								
17	Português	100								
18	Ética	60								
19	Revisão D04 (aprox. 15' cada matéria)	45								
D06										
20	Direito Constitucional	120								
21	Raciocínio Lógico	80								
22	Direito Penal	80								
23	Revisão D05 (aprox. 15' cada matéria)	45								
D7										
24	Direito Civil	120								
25	Português	100								
26	Ética	60								
27	Revisão D6 (aprox. 15' cada matéria)	45								

No ciclo de estudos usado como exemplo, temos a alocação de 6 disciplinas com metas temporais variáveis para cada disciplina, a depender do peso e do tamanho.

Algumas observações:

- distribua as disciplinas de modo a ficarem com um intervalo regular de tempo entre um dia de estudos e a sua retomada;
- procure sempre alternar disciplinas de humanas com disciplinas de exatas, ou, no mínimo, jurídicas e não jurídicas;
- anote os percentuais (líquidos) de acertos de questões. Faça isso, também, nas revisões. Você terá a oportunidade de metrificar sua evolução, bem como de identificar os pontos fracos e proceder aos ajustes necessários no seu planejamento de estudos.

Quanto às revisões, foram abordadas em tópico específico deste material. Caso haja dúvidas, sugerimos retornar e ler novamente.

Turma, estruturar o planejamento com base em um ciclo é, sem dúvida, a melhor prática a ser adotada. Nada é deixado de lado e o aluno mantém contato, em períodos regulares, com todas as matérias simultaneamente.

Nazli Setton – 5ª colocada - TCDF 2020/21 - Auditor de Controle Externo



"Utilizei o material do Passo no pré-edital, para revisar de forma mais rápida algumas matérias que já havia concluído. As questões subjetivas do questionário ajudaram a mapear lacunas em minha preparação. O Passo Estratégico fez parte de um conjunto de fontes de estudo, que foi determinante para meu sucesso."

Velocidade de leitura

[Prof. Túlio Lages](#)



Conhecer sua velocidade de leitura para uma dada matéria é importante para que você estime o tempo líquido de estudo necessário para finalizar essa matéria.

Assim, a velocidade média de avanço (ou velocidade de leitura) pode ser obtida a partir da medição do tempo líquido utilizado para o avanço (leitura de teoria + resolução de questões) de uma quantidade determinada de páginas, em uma dada disciplina.

Supondo que o aluno estudou a disciplina Direito Constitucional durante 97 minutos líquidos (1,6 horas líquidas) e, durante esse tempo, avançou 13 páginas do seu curso teórico, é possível determinar que sua velocidade de avanço na disciplina é de 8,1 páginas por hora líquida.

Essa velocidade deve ser calculada para cada disciplina, já que, certamente, cada matéria demandará um tempo distinto para o avanço de uma página de seu conteúdo.

Isso acontece em razão de diversos fatores, dentre eles, a complexidade do conteúdo, que é percebida por cada aluno de modo diferente para cada matéria.

Outro aspecto que deve ser destacado é que, para que sua estimativa fique mais fidedigna, a velocidade média de avanço deve ser obtida a partir de uma média de medições, e não de uma medição única.

Vejamos um exemplo para ficar mais claro:

Português	Páginas lidas	Tempo de estudo (horas líquidas)	Velocidade de avanço (pág./h)
-----------	---------------	----------------------------------	-------------------------------

Dia 1	12	1,36	8,8
Dia 2	10	1,01	9,9
Dia 3	10	1,61	6,2

A seguir, uma sugestão de controle de velocidade média de leitura, para que você elabore o seu, contendo as mais diversas matérias:

Disciplina	Velocidade de avanço (pág./h) Medição 1	Velocidade de avanço (pág./h) Medição 2	Velocidade de avanço (pág./h) Medição 3	Velocidade média de avanço (pág./h)
Português	8,8	9,9	6,2	8,3
Matemática	14,5	10,7	12	12,4
Informática	11,6	8,7	10,3	10,2
Direito Penal	6,7	7,8	7,4	7,3

Carlos Eduardo de Meo - 1º colocado - BB 2021 – Agente Comercial – Microrregião 79



"O Passo Estratégico foi fundamental, permitindo uma revisão rápida e eficiente. Acredito que uma boa revisão de conteúdo e realizar uma elevada quantidade de simulados e questões foram determinantes para minha aprovação."

Discursivas de alto nível

[Prof. Carlos Roberto](#)

Nosso intuito, com este material, é despertar em você algumas habilidades voltadas para a produção textual. Para isso, separei nosso “bate-papo” em três grupos:

- 1) Seis passos importantes
- 2) Reflexões críticas sobre textos
- 3) Vocabulário relacionado

Esses três grupos, se bem observados, podem contribuir muito para que você eleve seu potencial quanto à produção de textos técnicos. Vejamos, a seguir, cada um deles!

Seis passos importantes



Assumindo rapidamente minha função de *coach*, compartilharei com você **6 (seis) pontos** que são extremamente importantes para o **Aluno Estratégico** que vai encarar provas discursivas de concursos públicos:

- 1) Faça um bom planejamento de estudos, com datas definidas para a produção dos textos, e, principalmente, cumpra-o! Essa constância na produção levará você ao patamar almejado.
- 2) Tenha um local apropriado para produzir seus textos. É muito importante separar um lugar estratégico, livre de distrações, para que você obtenha melhores rendimentos.
- 3) Ao estudar a parte teórica, certamente você irá se deparar com diversos assuntos que podem ser temas de provas discursivas. Quando tiver alguma ideia de tema, anote-o para praticá-lo posteriormente. Assim, você fará um banco de dados de questões inéditas e possíveis de aparecerem na sua prova.
- 4) **Revise os textos produzidos por você constantemente. Você perceberá sua evolução (falhas cometidas e superadas) e recordará os principais aspectos dos conteúdos que foram abordados. Se possível, submeta seus textos à correção de um profissional. No Estratégia Concursos, nós fornecemos a opção do curso COM CORREÇÃO.**
- 5) Treine com caneta esferográfica de tinta preta e material transparente. Muitos alunos treinam com canetas diferentes daquela que é exigida no edital e, na hora da prova, pode sentir algum desconforto. Cuidado com isso!
- 6) É importante controlar o tempo gasto em cada texto produzido para que possa avaliar sua evolução quanto à rapidez, bem como para delimitar o tempo que você separará para fazer a redação no dia da prova.



Vários alunos têm como empecilho a **insegurança**. Digo que a solução é armazenar bagagem cultural, ter informações confiáveis e muita leitura sobre o que se pretende escrever. **Solução: ter domínio sobre o assunto é ótimo antídoto para os inseguros de plantão.**

Para outros, o problema é a **falta de tempo**. Geralmente, o problema não é a falta, visto que o dia possui o mesmo número de horas para todos os seres humanos. O problema é o mau gerenciamento do tempo. **Solução: separe um tempo do seu dia só para escrever!** Simples assim. Se você almeja progressos, não postergue o inevitável: escrever demanda tempo. Alguns terão horas por dia, outros menos de uma hora. O importante é criar uma rotina, um hábito. Cumpra seus compromissos. Obedeça às suas próprias regras.

Troque hábitos que tomam tempo, como navegar em redes sociais ou mandar mensagens aos amigos pelo celular, pela escrita manuscrita, diariamente. Não há uma maneira única de escrever, um número específico de horas para que passe a escrever bem. Cada um pode fazê-lo da forma e na hora que lhe convier, desde que tenha disciplina com aquilo que se comprometer a fazer.

O empecilho mais difícil, a meu ver, é a **falta de vontade**. Aqui estão os que não querem ler nem manter a escrita como um hábito. Pretendem pescar fórmulas mágicas e aprender o básico para passar em alguma prova, sem muito esforço. **Solução: comece a escrever!** Tome uma atitude definitiva. Entenda que a competitividade nos concursos exige que você faça o seu melhor. Caso o seu melhor seja algo medíocre, as chances de obter sucesso serão medíocres também. Muitas vezes, a vontade vem da necessidade. A necessidade cria a disciplina. A disciplina faz você perceber que há tempo para fazer o que priorizamos na vida.

Lembre-se de que sua classificação no resultado final do concurso é impactada diretamente pela pontuação obtida na prova discursiva. Isso acontece porque os candidatos bem preparados costumam obter notas muito próximas nas provas objetivas, o que normalmente não acontece nas provas discursivas. Ademais, as notas obtidas nas provas discursivas são responsáveis por fazerem alguns candidatos melhorarem ou piorarem significativamente suas classificações.

Portanto, podemos lhe dizer, com toda propriedade de quem acompanha concursos públicos de forma intensa e há muitos anos, que essa fase é extremamente importante, e você deve estar preparado para isso! Já presenciamos, diversas vezes, candidatos modificando substancialmente suas classificações após a nota da prova discursiva. Por outro lado, pudemos acompanhar, também, o dissabor de candidatos com notas altíssimas na prova objetiva que, após as discursivas, ficaram fora das vagas por terem sido inertes nesse quesito. Você não quer nadar, nadar e morrer na praia, certo?

Tudo é questão de disciplina e treino. Se você estiver **focado** no seu objetivo, seguir nossas **orientações**, tiver disciplina para **treinar muito**, certamente **colherá bons resultados** e obterá a tão sonhada **aprovação**. Uma frase que sempre digo aos nossos alunos é: **“Querer é poder, mas lutar é preciso!”**.

Reflexões críticas sobre textos



Não existe uma fórmula mágica para dominar a arte da escrita. Para alcançar bons níveis, o aluno tem de treinar muito. É um exercício constante para aperfeiçoar a celeridade da **capacidade de fazer reflexões críticas** sobre determinado assunto por meio da escrita.

A **leitura crítica** exige o domínio da **leitura informativa**. É necessário o reconhecimento de determinadas capacidades de conhecimento, como **compreensão, análise, síntese, avaliação, aplicação**.

A **compreensão** caracteriza-se como capacidade de entendimento literal da mensagem. O leitor preocupa-se em ver o texto segundo a óptica do autor e busca responder às perguntas: **que tese o autor do texto defende? De que trata o texto?**

A **análise** envolve a capacidade do leitor para verificar as partes constitutivas do texto, de tal forma que possa perceber os nexos lógicos das ideias e a sua organização. Nesse estágio, é necessário responder à pergunta: **quais são as partes que constituem o texto?**

A **síntese** implica a capacidade para apreender as ideias essenciais do texto. Nesse caso, o leitor busca reconstruir o texto, eliminando o que é secundário. Responde-se às perguntas: **quais são as ideias principais do texto? Como elas se inter-relacionam?**

Por **avaliação** entende-se a capacidade de emissão de um juízo valorativo a respeito do texto. Nesse estágio, responde-se às questões: **o texto é passível de crítica? Há pontos fracos? Há falhas na argumentação?**

Finalmente, a etapa da **aplicação** caracteriza-se como a capacidade para, com base no texto, resolver situações semelhantes. O entendimento do texto possibilita a projeção de novas ideias e a obtenção de novos resultados. Responde-se à pergunta: **as ideias expostas no texto são passíveis de serem aplicadas em que contexto?**



Justamente pelo fato de sua habilidade de escrever bem estar relacionada com a capacidade de fazer **reflexões críticas** sobre determinado assunto é que eu o convido a mudar a forma de ler textos, sejam eles seus materiais de estudos ou mesmo suas leituras nos momentos de lazer, **misturando todos esses elementos**.

Doravante, não absorva os conteúdos como se os escritores ou autores fossem os “donos da razão”. **Critique-os!** Desenvolva sua capacidade de argumentação a respeito de determinados temas. Acredite em mim! Sua capacidade de criticar está diretamente ligada à sua capacidade de escrever.

Vocabulário relacionado

A **observação das características textuais** também o auxiliará muito nessa fase de aprendizado. Ao ler textos, observe as características de cada redator: utilização de vírgulas, conjunções, palavras novas, expressões características da sua área de estudo, etc.

Uma coisa que devemos ter em mente é que a escrita não se aprende apenas escrevendo, mas também lendo textos de bons escritores. É uma espécie de “absorção de vocabulário”. Como diz o velho ditado: **“ande com os bons e se torne um deles.”** No nosso caso, faço uma pequena adaptação:

Leia textos de bons escritores e escreva como eles.

Com relação às expressões características da sua área de estudo, faça um pequeno adendo, pois acho isso muito importante para fins de concursos públicos. Você deve entrar diariamente no sítio eletrônico do órgão para o qual você irá prestar o certame e ler as notícias que são publicadas. Digo isso por dois motivos: primeiro, manterá você sempre atualizado; segundo, você adquirirá muito vocabulário novo relacionado à sua **futura área de atuação**, principalmente se sua leitura for crítica. O segundo motivo é o mais importante para nós aqui no curso de discursivas. Por meio da leitura diária de textos relacionados ao cargo que você irá exercer, é possível perceber formas de abordagens sobre determinados assuntos que poderão auxiliá-lo em seus próprios textos. Com isso, você pode ir selecionando aquelas “frases bonitas” e fazendo um “banco de dados” de expressões utilizáveis em textos técnicos. Portanto, querido aluno, já pode trocar o Google como página inicial do seu computador e colocar a página do **seu futuro trabalho!**

Ruryah Macedo - 5º colocado no resultado provisório - PC PR 2021 - Região do Interior do Paraná – Papioscopista



"O Passo Estratégico ajudou muito nas revisões, pois aborda os principais tópicos cobrados pela banca e também aborda as principais questões que podem aparecer na prova. O Passo foi fundamental para sedimentar os principais conteúdos na memória, ajudou bastante minha preparação. A parte do PDF que mais me ajudou foram as questões comentadas, sem sombra de dúvidas. Elas foram essenciais, pois abordavam partes muito importantes do tema."

Memorização

[Prof. Thiago Cavalcanti¹⁷](#)



Qual o fato mais inesquecível da sua vida? Alguns podem pensar no primeiro beijo, no dia do casamento, na primeira aprovação ou no primeiro salário. O que todas essas ações têm em comum? Elas ativam áreas diferentes do nosso cérebro e são percebidas por mais de um sentido. Alguns conseguem fechar os olhos e lembrar de detalhes impressionantes desses momentos.

O nosso objetivo aqui é trazer essa perspectiva para seus estudos de concurso. Como manter todos os seus sentidos alinhados com seu objetivo de aprovação. Ações de fixação de conteúdo, como revisões e treinamento baseado na resolução de questões, são úteis. Sem dúvidas ajudam bastante na sua preparação. Conheço pessoas que usaram a semana antes da prova apenas para resolver questões e o resultado foi impressionante.

¹⁷Analista do Banco Central do Brasil. Responsável pelo Passo Estratégico da matéria Informática. Instagram: [@prof.thiago.cavalcanti](#)

Mas existem outras técnicas que podem contribuir para que você assimile o conteúdo e tenha acesso a ele de forma rápida na hora da prova: as **técnicas de memorização**. Eu me lembro de ter usado bastante essas técnicas durante minha preparação para concursos. Duas dessas técnicas foram determinantes para minha aprovação: **o uso de desenhos e a construção de mnemônicos**. Existem outras? Claro! A revista [Superinteressante](#) de agosto de 2018 listou 8 técnicas:

1. Construa um “palácio da memória” (usar a memória espacial para gravar nomes, fatos ou listas).
2. **Invente acrônimos, acrósticos e encadeamentos.**
3. Faça conexões entre informações novas e velhas.
4. Explore o seu próprio humor.
5. Aposte em associações visuais.
6. Escreva o que você precisa lembrar (com papel e caneta).
7. Reflita por 15 minutos e alimente um diário. (A memória humana pode ser muito prejudicada pelo estresse. A saída é buscar um respiro em meio à correria e dedicar algum tempo para pensar sobre o que você aprendeu e viveu durante o dia).
8. Repita, repita, repita.

Veja que são várias as formas de memorização! Sei que seu tempo é curto, e que você não quer gastá-lo com abobrinhas. Então, nas próximas linhas, vou tentar ensinar você, de forma rápida e direta, como elaborar um mnemônico. Vamos juntos?

MNEMÔNICOS

Um mnemônico é um conjunto de técnicas utilizadas para **auxiliar o processo de memorização**. Consiste na elaboração de suportes, como **esquemas, gráficos, símbolos, palavras ou frases relacionadas** com o assunto que se pretende memorizar.

Recorrer a esses suportes promove uma rápida associação e permite uma melhor assimilação do conteúdo. Você já deve ter ouvido o professor de direito administrativo falar do “LIMPE”, ou melhor, dos princípios da administração pública.

LEGALIDADE	IMPESSOALIDADE	MORALIDADE	PUBLICIDADE	EFICIÊNCIA
Atenção e submissão às leis, respeitando os interesses coletivos acima dos interesses privados.	Tratamento igual à todos os cidadãos e cidadãs. Atuação sem favoritismos e sem autopropaganda por parte dos servidores.	Preservação da ética e da moral (nos termos da lei) em todas as ações por parte dos agentes públicos.	Priorização da transparência e da prestação de contas em todas as ações que envolvem os recursos públicos.	Execução dos serviços públicos com qualidade , respeitando o bom uso do orçamento público (sem desperdícios)

Fonte: https://pbs.twimg.com/media/D_nP8gLWwAMLZkA.jpg:large

Em informática o uso de mnemônicos pode ser ainda mais útil! A frase nem sempre precisa fazer sentido, mas precisa funcionar como um chiclete, que grude e só saia da sua cabeça depois da prova. Vejamos outro exemplo simples. Você já deve ter ouvido falar dos protocolos de envio e recebimento de mensagens

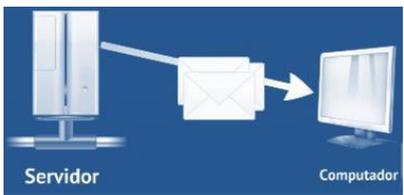
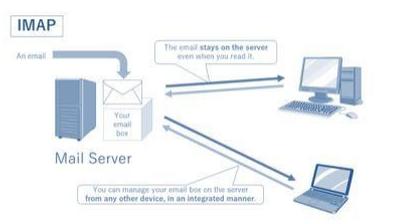
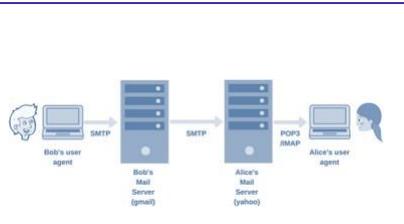
de *e-mail*: POP3, IMAP e SMTP. Eles atuam na camada de aplicação da pilha TCP/IP e possuem portas específicas para transmissão dos dados.

Quem recebe é POP(3) e IMAP. Quem envia é SMTP (**Sua Mensagem Tá Partindo**).

Uma diferença clássica entre o POP3 e o IMAP é que o POP3 baixa as mensagens do servidor de *e-mail*. Nesse caso, se o usuário acessar a caixa de outro local, ele não terá acesso à mensagem. Já o IMAP permite que vários usuários compartilhem uma caixa de *e-mail*. Nesse caso, todos podem ver se uma mensagem foi lida ou não.

Resumindo: IMAP permite o acesso de vários clientes à mesma caixa de correio, mantendo as mensagens de e-mail disponíveis no servidor para mais tarde lhes aceder através do webmail. POP3 transfere as mensagens, removendo-as do servidor. Deste modo, os e-mails deixam de estar disponíveis através do webmail ou programa de e-mail.

Esses protocolos possuem portas específicas que dependem do uso de uma camada de segurança, conhecida como SSL ou TLS. Na tabela abaixo apresentamos os protocolos e suas respectivas portas. Vamos aproveitar para colocar uma figura que nos remonte ao processo ou a ações executadas por cada protocolo:

Imagem	Protocolo	Porta Padrão	SSL/TLS
 <p>Diagram illustrating POP3: An email is sent from a server to a computer. Labels: Servidor, Computador.</p>	POP3	110	995
 <p>Diagram illustrating IMAP: An email is sent to a mail server. The email stays on the server even when you read it. You can manage your email box on the server from any other device, in an integrated manner. Labels: IMAP, Mail Server, Your email box.</p>	IMAP	143	993
 <p>Diagram illustrating SMTP: Bob's user agent sends an email via SMTP to Bob's Mail Server (gmail). Bob's Mail Server sends it via SMTP to Alice's Mail Server (yahoo). Alice's Mail Server sends it via POP3/IMAP to Alice's user agent.</p>	SMTP	25	587 (TLS) 465 (SMTPS)

CONEXÃO MNEMÔNICA

Já vimos acima a importância de usar técnicas de memorização para a aprovação em concursos. A conexão parte do princípio de que tudo que você já memorizou está ligado de alguma maneira a outra coisa que você já conhece. E é fazendo associações ou conexões conscientes entre coisas a serem lembradas e dados já conhecidos que você lembrará com muito mais exatidão.

Para lembrar tais conexões, elas devem estar impregnadas de alguns elementos que nossa mente lembra com maior facilidade: **imagem, emoção, ação, nós mesmos, desproporção e substituição**. Vejamos a definição de cada um deles.

Imagens: são muito mais facilmente lembradas que conceitos e quanto mais completa e detalhada a imagem melhor.

Emoções: fatos que nos impressionam são lembrados mais facilmente, fazem nosso cérebro relacionar a imagem com uma série de fatos passados e isso facilita tudo. Como incluir emoção a uma imagem mental? Crie a imagem de modo a que seja exagerada e ridícula, absurda, nojenta, ~~sexual~~, vulgar, que inspire raiva, tristeza... Quanto mais estranha e exagerada melhor.

Ação: é mais fácil de lembrar que marasmo. Portanto, ao criar uma imagem mental, crie uma imagem de ação. Ao invés de imaginar um carro parado, imagine-o andando em alta velocidade.

Nossa presença: aparecer na imagem faz o cérebro fixar melhor. Então imagine um carro, melhor que o carro andando em alta velocidade é o carro em alta velocidade com você de pé sobre o teto, surfando. Em suma, faça parte do seu mnemônico! 😊

Desproporção: é outro elemento muito importante. Sempre que possível, utilize os objetos da cena fora de sua proporção normal: um ratinho gigante e um elefante minúsculo, por exemplo.

Substituição: também ajuda. Troque alguns objetos por outros, substitua-os. Na imagem, fume um secador de cabelo, coma uma porta e ouça um bolo cantando.

Observe que os últimos dois itens tratam, na verdade, do nível emocional da cena, tornando-a o mais ridícula possível. Se você utilizar os elementos acima em suas imagens mentais, estou certo de que se surpreenderá com os resultados. Ao fazer isso, você pode, por exemplo, criar uma história para memorizar os protocolos de internet, as teclas de atalho do Word ou as principais funções do Excel.

Mas essas técnicas não são exclusivas para o conteúdo de informática. Crie o hábito e, se possível, um caderno ou arquivo digital de mnemônicos. Se necessário, junte às palavras algumas figuras ou elementos gráficos que permitam você fazer a **conexão** entre os assuntos. Não economize nas ideias, sorria dos absurdos que você criou para memorizar algo. Isso vai deixar você mais preparado para a prova dando mais agilidade na busca e captura do conteúdo em sua memória!



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/U2QX2u9Dgh4sTr1A>

Leonardo Leal de Sá - 19º colocado no resultado final da prova objetiva e provisório da discursiva – SEFAZ DF 2019 - 2021 – Auditor Fiscal



"A revisão é um dos pilares da aprovação e o Passo Estratégico é uma ferramenta excelente neste aspecto. Considero que as questões subjetivas, os simulados e a aposta estratégica, são os tópicos com maiores destaques dentro dos materiais. O Passo Estratégico possuiu um papel bem relevante na minha preparação."

Como estudar a lei seca?

[Coach Jacqueline Galuban¹⁸](#)

Primeiramente, vamos definir o que é a lei seca? A lei seca é qualquer texto normativo que contenha apenas os dispositivos que regem situações específicas. Vamos a alguns exemplos: a Constituição Federal, os Códigos Civil, Penal, Florestal, de processo civil, a Lei 8.112/90, etc.

A lei seca é cobrada em todos os concursos. Dependendo da banca e da disciplina, podemos chegar a 80% do conteúdo cobrado ser exatamente uma reprodução da lei.

O que parece tranquilo de ser estudado, já que basta ler, torna-se um dos grandes problemas do concursando, visto que a lei seca não é propriamente um livro de histórias que incita o leitor a seguir para o próximo capítulo. Sendo assim, muitos negligenciam essa leitura e acabam surpreendidos no dia na prova.

Pensando nisso, nós decidimos deixar para você algumas dicas que vão facilitar essa leitura, deixando-a um pouco mais dinâmica e agradável.

A primeira dica é sobre como devemos encarar o que precisa ser feito, pois a reclamação verbalizada ou mesmo em nossos pensamentos aumentam nossa rejeição e nos roubam tempo e muita energia. Aceitar, portanto, ajuda-nos a prosseguir de forma mais leve. Pense aonde quer chegar, imagine-se onde quer estar, lembre os motivos que levaram você a começar a estudar e tenha um novo olhar para o que precisa ser feito.

Agora vamos à parte prática e inicial: o edital. Nele você encontrará a legislação que será cobrada no certame. Ali estarão descritos os códigos e também leis esparsas. Observe que o edital poderá citar uma legislação de duas maneiras:

- 1- Cita apenas a lei com sua numeração
- 2- Cita a lei com sua numeração e acrescenta "e suas alterações".

¹⁸ Técnica Legislativo da CLDF e coach do Estratégia Concursos. Instagram: [@jaconcursos](#)

No item um, você poderá estudar essa lei da forma “compilada” como temos no *site* do Planalto (<http://www4.planalto.gov.br/legislacao/>). Já no item dois, você deverá estudar a lei completa, visto que a banca poderá cobrar o histórico dessas alterações. O *site* do Planalto apresenta as duas versões.

Apesar da jurisprudência não ser considerada lei seca, ela deve ser lida também, com muita atenção, pois as bancas cobram bastante essa atualidade. No *site* do Planalto apresenta, ao lado do artigo, há o símbolo de um martelo, é onde você pode clicar para ler o posicionamento dos tribunais superiores a respeito daquele assunto e complementar seu estudo da lei seca.

Dito isso, vamos para algumas técnicas que utilizei nos meus estudos.

Para que você não se surpreenda, gosto de dar nomes às técnicas que uso, até mesmo aquelas que alguém já denominou, costume usar os meus, então, vamos lá.

Atalho da Perfeição

Meu primeiro contato com a lei não é por meio da leitura da lei propriamente dita, pois sinto um pouco de tédio e isso me desanima, portanto, procuro sempre o ânimo e o prazer para me ajudar na caminhada. Lembre-se, nem sempre estamos animados, e isso é normal; porém, não esperamos que o ânimo venha para estudar, buscamos formas para manter os estudos mesmo em dias não tão bons.

O “Atalho da Perfeição” consiste em fazer um caderno de questões daquela lei a ser estudada, ou daquele assunto, no caso dos códigos. Esse caderno, em um primeiro momento, não tem o propósito de treinar seu conhecimento, apesar de você já estar treinando, mas, sim, de mapear a sua legislação. Como faremos isso? Você, ao resolver as questões propostas no seu caderno, observa os artigos que mais caem e marca na lei com um pontinho, um asterisco, um símbolo a sua escolha, desde que pequeno, pois cada vez que aquele artigo for cobrado, você deve marcar. Dessa forma, você apenas olhando, saberá o que tem sido cobrado pelas bancas daquela lei. Só por curiosidade, eu uso um pequeno “x”.

Após essa bateria de questões, que servirá de atalho para o início da sua leitura, você lerá apenas os artigos marcados, todos os dias, usando em torno de 30min por dia, em fase de pré-edital, por 15 dias e voltará a fazer as questões do seu caderno.

Você deve estar pensando que existem materiais que marcam a incidência de artigos em prova; porém, você estaria apenas lendo de forma passiva. A ideia aqui é que você estude de forma ativa, trazendo mais eficiência ao seu estudo e fortalecendo o conhecimento para que permaneça em sua memória de longo prazo.

Ao terminar esse período, você poderá fazer uma leitura geral da lei, visto que não poderemos desprezar nada, pois cabeça de examinador é sempre um território perigoso e não queremos surpresas.

Tempo de Oportunidade

Se você estuda por PDF's ou videoaulas, o seu professor sempre citará artigos de lei. Para aproveitar esse momento para a leitura da lei seca, você poderá, durante as aulas teóricas, deixar aberta a lei ou as leis daquela disciplina e, sempre que o professor citar, ler aquele artigo. Ainda que ele cite várias vezes, leia várias vezes. Caso aquele artigo esteja transcrito em seu material de estudos, faça uma marcação e, ao terminar aquela aula, leia aqueles artigos ali transcritos ou os artigos citados pelo professor que não foram transcritos ou os dois se for o caso.

Aqui você já sabe o caminho, fazer questões para reforçar.

Esse tempo é de oportunidade, portanto, ele é um extra da sua leitura da lei seca, um complemento à leitura que você está fazendo com a técnica anterior.

Assunto de Fuga

Quem aqui já não se pegou “estudando” e de repente nota que não faz ideia do que estava lendo, visto que seu pensamento voou tão longe que não sabe nem onde está? Eu já, muitas e muitas vezes; tantas que tive que driblar meu cérebro e sua vida própria que controla a minha mesmo quando não quero. Se deixarmos, nossos estudos seguem ladeira abaixo, não é mesmo? É nesse momento que surgiu essa minha ideia do assunto de fuga. Fuga de que, Jacque? Fuga dos meus próprios pensamentos que não contribuem naquele momento para o meu propósito de ser aprovada. E que assuntos de fuga são esses? Bem, esses são os assuntos da lei seca que são listados, eu listo nos *post-its* para ficarem colados na parede ou na estante ou em algum lugar em que basta esticar o braço para pegá-los. Nesses *post-its*, anoto os artigos de lei que mais caem em prova e quando percebo que o que estou “estudando” não consta do edital, mas no Netflix, nos boletos, nos afetos ou desafetos, nas muitas preocupações ou mesmo em momentos felizes, eu pego aquele *post-it* e vou ler os artigos que anotei ali. Não precisa ser do conteúdo que você está estudando no dia; é até melhor que não seja, pois se você está se distraindo muito, o conteúdo está sendo rejeitado, melhor dar uma pausa ativa.

Para que os artigos constantes dos assuntos de fuga sejam mais efetivos, mesclo com artigos que constam vedações, proibições, exceções, aqueles que não entram na minha cabeça com facilidade, aqueles que sempre erro, os que contêm prazos, os que contêm palavras como 'sempre', 'absolutamente'. Percebi com essa técnica que, apesar de aprendermos que as palavras restritivas costumam deixar as questões erradas, o CC, por exemplo, possui 34 artigos que restringem situações com a palavra sempre, a CF/1988, 27 e assim outras leis também.

Bem, vou ficando por aqui. Espero que essas dicas possam ajudar você a estudar a lei seca de forma mais dinâmica e que, na sua próxima prova, você venha nos contar que se saiu muito bem e alcançou o seu cargo sonhado.

Sucesso e bons estudos.

Ah, JACQUE você está por aqui, segue meu instagram, @jaconcursos, espero você lá.

André Maske - 3º colocado - TCE-RJ 2020/21 - Analista de Controle Externo



"O Passo Estratégico cumpriu o objetivo de ajudar nas revisões, deixando a matéria mais clara, explicando o conteúdo de forma concisa. A meu ver, os resumos do roteiro de revisão, aposta estratégica, simulados e questões comentadas foram as ferramentas que mais me ajudaram nos estudos."

Como estudar jurisprudência?

[Prof. Thais Rumstain¹⁹](#)

Se você está estudando para concursos, já deve ter se questionado sobre o estudo da jurisprudência e ficado em dúvida se é possível estudá-la ou se é necessário até mesmo decorá-la. Mais do que isso, deve se perguntar se, para o seu concurso específico e para o nível do cargo pretendido, é primordial dedicar um tempo ao estudo da jurisprudência. Para respondermos a essas dúvidas, primeiro é necessário que você compreenda sobre o que estamos falando. Afinal, o que é jurisprudência?

O termo jurisprudência vem do latim “jus”, que significa “justo” e “prudencia” que se traduz como “prudência” e é um termo jurídico utilizado para denominar um conjunto de decisões proferidas por um determinado tribunal. A jurisprudência não é, portanto, uma decisão isolada, mas um conjunto de diversas decisões no mesmo sentido e que traduzem o que aquele tribunal entende da aplicação de uma norma jurídica. Através do entendimento pacífico sobre determinado assunto, o cidadão que procura o Poder Judiciário tem maior segurança jurídica, sabendo de antemão a tendência daquele tribunal para acolher ou não o seu pleito.

Uma vez que os tribunais possuem um entendimento consolidado sobre determinado tema, eles poderão editar uma “súmula”, que é um enunciado que resume a sua jurisprudência. Cada súmula editada receberá um número e a ela corresponderá um enunciado fixado pelo tribunal:

Súmula 701, STF: No mandado de segurança impetrado pelo Ministério Público contra decisão proferida em processo penal, é obrigatória a citação do réu como litisconsorte passivo²⁰.

Súmula 638, STJ: É abusiva a cláusula contratual que restringe a responsabilidade de instituição financeira pelos danos decorrentes de roubo, furto ou extravio de bem entregue em garantia no âmbito de contrato de penhor civil²¹.

Embora seja esperado que, com o advento de uma súmula, os juízes e desembargadores passem a julgar os casos semelhantes em consonância com o enunciado firmado, apenas o Supremo Tribunal Federal possui competência para editar as chamadas “súmulas vinculantes”. Essa competência lhe foi atribuída através da Emenda Constitucional nº 45, que promoveu uma reforma do judiciário e inseriu o artigo 103-A na Constituição Federal:

Art. 103-A. O Supremo Tribunal Federal poderá, de ofício ou por provocação, mediante decisão de dois terços dos seus membros, após reiteradas decisões sobre a matéria constitucional, aprovar súmula que, a partir de sua publicação na imprensa oficial, terá efeito vinculante em relação aos demais órgãos do Poder Judiciário e à administração pública direta e indireta, nas esferas federal, estadual e municipal, bem como proceder à revisão ou cancelamento, na forma estabelecida em lei.

¹⁹ Mestra em Direito pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Especialista em Processo Civil e graduada em Direito pela Faculdade de Direito de São Bernardo do Campo SP. Pós-graduanda em Direito Civil e Securitário na Universidade de Buenos Aires (UBA). Advogada e sócia no escritório Pimentel e Associados Advocacia, Professora-Colaboradora de Direito Processual Civil, Direito Civil, Empresarial e de Direito do Consumidor do Estratégia Concursos. Membro do Grupo Regional Sul da AIDA BRASIL e membro da Comissão de Direito Securitário da OAB/SC. Membro do grupo Cautio Criminalis, destinado a estudos em realidade do sistema penal brasileiro e criminologia, da UFSC. Instagram: [@professorathaisrumstain](#)

²⁰ Disponível em http://www.stf.jus.br/portal/cms/verTexto.asp?servico=jurisprudenciaSumula&pagina=sumula_701_800
Acesso em 27.09.2020

²¹ Disponível em http://www.stj.jus.br/docs_internet/VerbetesSTJ.pdf Acesso em 27.09.2020

§ 1º A súmula terá por objetivo a validade, a interpretação e a eficácia de normas determinadas, acerca das quais haja controvérsia atual entre órgãos judiciários ou entre esses e a administração pública que acarrete grave insegurança jurídica e relevante multiplicação de processos sobre questão idêntica.

§ 2º Sem prejuízo do que vier a ser estabelecido em lei, a aprovação, revisão ou cancelamento de súmula poderá ser provocada por aqueles que podem propor a ação direta de inconstitucionalidade.

§ 3º Do ato administrativo ou decisão judicial que contrariar a súmula aplicável ou que indevidamente a aplicar, caberá reclamação ao Supremo Tribunal Federal que, julgando-a procedente, anulará o ato administrativo ou cassará a decisão judicial reclamada, e determinará que outra seja proferida com ou sem a aplicação da súmula, conforme o caso²².

O jurista Lenio Streck²³ diferencia as súmulas das súmulas vinculantes, sendo as primeiras de caráter tão somente persuasivo e que não refletem uma obrigatoriedade em face do princípio do livre convencimento e do caráter não vinculante dessas súmulas, de outra banda, as vinculantes são *“imperativas, coercíveis e com feitos 'erga omnes' em relação aos demais órgãos do Poder Judiciário e à Administração pública direta e indireta nas esferas federais, estaduais e municipais, desde que se atenda aos procedimentos previsto no caput do artigo 103-A da Constituição Federal”*.

Importa ainda destacar que a jurisprudência e as súmulas são fontes do direito e, por isso, muitas vezes, elas serão cobradas na sua prova. Algumas bancas examinadoras são conhecidas por cobrar a jurisprudência, como por exemplo, a CEBRASPE, VUNESP, QUADRIX, IADES e FGV. Por isso, se você compreender quando deve estudá-las e a melhor forma de fazer esse estudo, avançará na sua preparação.

Os estudantes que se preparam para concursos de nível médio, técnicos de tribunais, não precisam empenhar tantos esforços no estudo da jurisprudência e das súmulas dos Tribunais Superiores, podem focar apenas nas súmulas vinculantes do STF e disponíveis para consulta no *site* do próprio Tribunal²⁴.

De outro modo, para aqueles que se preparam para cargos que exijam bacharelado em Direito, analistas de tribunal e carreiras jurídicas, como delegado, juiz, Ministério Público, entre outras, será necessário, além do estudo das súmulas vinculantes, conhecer as súmulas do Superior Tribunal de Justiça (STJ) e, ainda, caso o cargo almejado seja na esfera trabalhista, é necessária a leitura dos enunciados do Tribunal Superior do Trabalho (TST).

Embora pareça uma tarefa hercúlea, o estudo das súmulas alavancará a sua preparação, pois, além de se tratar de aprofundamento no conhecimento sobre os mais diversos ramos do direito, os certames para os cargos que exigem esse estudo costumam cobrá-lo em boa parte das questões. Outro ponto a considerar é que a leitura das súmulas é de mais fácil compreensão do que a *“lei seca”*, uma vez que o enunciado traduz em poucas linhas o entendimento do Tribunal sobre um tema que muitas vezes é complexo.

Por outro lado, o estudo da jurisprudência é um pouco mais complexo, pois, a rigor, exigiria daquele que almeja um cargo com formação em Direito a leitura de inúmeras decisões que são publicadas diariamente pelos tribunais e que ainda não se transformaram em súmulas. Todavia, não é necessário que se faça isso durante a preparação dos estudos, pois os tribunais superiores trazem semanalmente os *“informativos de*

²² Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em 28.09.2020.

²³ STRECK, Lenio Luiz. Súmulas do Direito Brasileiro: eficácia poder e função: a ilegitimidade constitucional do efeito vinculante. 2. ed. ver. ampl. Porto Alegre: Livraria do Advogado, 1998. p.121.

²⁴ Disponível em <http://www.stf.jus.br/portal/cms/verTexto.asp?servico=jurisprudenciaSumulaVinculante>. Acesso em 28.09.2020.

jurisprudência”, reunindo os julgados mais importantes, em forma de resumo e, também, separados por temas²⁵.

É importante considerar que, em nenhuma das hipóteses, o estudo da legislação poderá ser menosprezado em favor do estudo da jurisprudência. São tarefas complementares que precisarão ser encaradas em conjunto no decorrer da preparação. Mas, os resultados serão promissores para aqueles que enfrentarem os desafios de conhecer como os tribunais julgam aquilo que o legislador codificou em forma de lei!

Eduardo Bruno Silva e Silva - 2º colocado - BB 2021 – Agente Comercial - Microrregião 46



"O Passo Estratégico contribuiu perfeitamente em minhas revisões. Na minha visão as questões comentadas e os simulados foram as partes que mais me ajudaram. Por elas conseguia filtrar os assuntos mais cobrados e ir focando no que realmente seria útil na prova. Acredito que o Passo foi fundamental para meu sucesso."

Estudo ativo

[Prof. Bruno Bezerra](#)

Estudar de forma ativa melhora muito a concentração no momento dos estudos, além de potencializar o aprendizado, ajudando na compreensão e memorização dos conteúdos.

Você se distrai com frequência durante os estudos? Muitas vezes um barulho, uma notificação do celular ou até mesmo um objeto que está sobre sua mesa de estudos?

Ou já teve a sensação de que estuda uma matéria várias vezes, mas não consegue entender ou memorizar os conteúdos?

Se você tem problema com concentração, dificuldade de aprender ou decorar os assuntos estudados, o estudo ativo vai alavancar sua preparação.

Mas, afinal, como funciona essa forma de estudar?

O estudo ativo pode ser resumido em três etapas:

- 1) Registro dos principais pontos da matéria;**
- 2) Validação do conteúdo estudado;**
- 3) Resolução de questões.**

Registro dos principais pontos da matérias

²⁵ Disponível em <http://www.stf.jus.br/portal/informativo/informativoSTF.asp> e <https://ww2.stj.jus.br/jurisprudencia/externo/informativo/>. Acesso em 28.09.2020.

O fato de você registrar (anotar) os principais tópicos da matéria (sintetizar o conteúdo), além de aumentar sua concentração, ajuda na compreensão e memorização, Isso faz você ganhar autonomia intelectual na matéria.

Esse registro pode ser em forma de anotações, grifos/marcações, esquematizações, mapas mentais, resumos, mnemônicos etc.

Porém, atente-se para o fato de que você não pode sair registrando qualquer informação, e sim o que realmente é importante, por meio de palavras-chave.

Perceba que ao fazer isso você ainda terá um material de revisão bem mais “enxuto” para revisar a matéria de forma mais rápida.

Portanto, quando estiver estudando, seja por meio da leitura de PDF ou assistindo a uma videoaula, seja sempre ativo - anote/grife palavras-chave e tópicos importantes das matérias.

Isso vai permitir que você fique mais concentrado e compreenda melhor as aulas estudadas.

Validação do conteúdo estudado

Uma das formas mais eficientes para aprender, deixando seu estudo bastante ativo, é “[Revisão imediata de validação](#)” do conteúdo estudado.

Mas do que se trata isso, Bruno?

Como o nome já diz, isso se trata de uma validação (saber se você realmente compreendeu o assunto que acabou de estudar). Ou seja, ela é realizada logo após ter estudado uma aula.

E como faço isso? Tente explicar para si mesmo o conteúdo estudado. Você pode se guiar pelos tópicos e subtópicos da aula.

Ao fazer isso, a sua compreensão do tema (organização das ideias e noção do todo) serão bem melhores, facilitando a retenção e memorização da matéria.

Para entender com mais detalhes, veja como fazer a [Revisão imediata de validação](#).

Resolução de questões

Cuidado! A resolução de questões por si só não significa um estudo ativo. O simples ato de fazer um exercício, sem fazer o esforço cognitivo de justificar (mesmo que mentalmente) por que as alternativas estão certas ou erradas, não é tão ativo como deveria ser.

Perceba que ao resolver uma questão já há um esforço de buscar em sua mente as informações necessárias para resolução do problema.

Não fique só nisso. Aplique os 3 passos abaixo e seu estudo será bem mais ativo:

Justifique mentalmente cada item;

Revise os tópicos que tiver dificuldade;

Melhore seu material de revisão

Durante a resolução dos exercícios, tente justificar mentalmente cada uma das alternativas, pois isso o ajudará a compreender melhor o conteúdo.

A melhor forma de aprender mais uma matéria é explicar (dar aula) sobre o assunto. E esse esforço cognitivo para justificar o item é nada mais nada menos do que explicar o assunto para si mesmo.

Quando errar ou tiver dificuldade na resolução, revise suas anotações/marcações daquele assunto, complementando seu material se for necessário.

Assim, [resolvendo questões de forma eficiente](#), seu estudo será bastante ativo.

Marcações e edição do material no computador/tablet

Se você estuda diretamente pelo computador ou tablet, sem imprimir o material, veja algumas sugestões de app para tornar seu estudo ativo.

Dois que gosto de usar são o “Foxit” e “Xodo”.

O Foxit é um app/software que permite você visualizar e editar seus PDF’s de uma forma fácil e prática. Assim, você pode fazer suas marcações, grifos, anotações, destacar, inserir imagens, caixas de texto etc.

Uma das grandes vantagens é que ele pode ser usado no Windows, iOS e Android.

Link para download: <https://www.foxit.com/pt-br/downloads/>

Considerações finais

Vale salientar que não há nenhuma forma de estudar 100% ativa ou 100% passiva. Existem maneiras mais ativas e mais passivas.

Por exemplo, assistir a uma videoaula sem fazer nenhuma anotação é um estudo passivo frente ao estudo de PDF fazendo marcações e anotações dos pontos mais importantes da aula.

Lembro que isso não significa que assistir a aula seja errado. Inclusive, para matérias que você tem dificuldade, as videoaulas ajudam muito na compreensão. E agora que já sabe fazer um estudo ativo, elas serão mais potencializadas.

Veja abaixo um quadro comparativo das características do Estudo Ativo e do Estudo Passivo.

ESTUDO PASSIVO	ESTUDO ATIVO
Mais leve	Mais cansativo
Seu cérebro recebe informações “sem esforço”	Você gera informações (síntese), exigindo mais esforço
Menor compreensão e retenção do conteúdo	Maior compreensão e retenção do conteúdo
Memorização exige mais repetição	Facilita a memorização
Sem material de revisão	Material de revisão personalizado para sua realidade

Portanto, quanto mais ativo estiver durante os estudos, quanto maior seu envolvimento, maior será seu aprendizado e conseqüente retenção do conteúdo, o que possibilitará a memorização com menos revisões.

Bryan Piterson - 6º colocado no resultado provisório - PC PR 2021 - Região Metropolitana – Investigador



"O Passo Estratégico me ajudou muito. Utilizei como uma das principais fontes de revisão. Além de material de revisão, também foi muito útil para estudar assuntos menores e com menos incidência em provas. As questões comentadas foram as que mais me ajudaram, pois são questões selecionadas que abrangem as partes mais importantes dos assuntos."

Videoaulas

[Prof. Bruno Bezerra](#)

As videoaulas, tão demonizadas por alguns, são muito úteis para sua preparação, se você souber quando e como usá-las.

Elas são fundamentais para aquelas matérias mais difíceis de se compreender. Eu, por exemplo, tive muita dificuldade em Contabilidade e em Economia.

Para essas disciplinas, as videoaulas salvaram minha vida, pois o professor consegue ser bem mais didático em vídeo do que no PDF, o que me possibilitou aprender as matérias mais complexas.

Então, quando você tiver dificuldade em alguma matéria ou aula específica, a videoaula de um bom professor é indicada para que você supere esse percalço.

Além disso, as videoaulas são ferramentas úteis quando sua mente já está mais cansada e não consegue mais ler PDF.

Por ser um estudo mais passivo (mais leve), você consegue permanecer focado mesmo quando sua concentração não está tão boa. Uma dica, então, é deixar essa parte para o final do dia, quando já não conseguir mais olhar o material escrito.

Agora seguem algumas dicas para assistir aos vídeos de forma mais eficiente:

1) Fique 100% focado na aula

É comum perdermos a atenção quando estamos assistindo a um vídeo por qualquer coisa. Quando você percebe, já está há uns 3min com a cabeça longe. "Viajando", como falamos. Para evitar isso, seguem algumas dicas:

- a) Tenha um ambiente sem distrações.
- b) Desabilite todas as notificações do seu computador/tablet;
- c) Deixe o celular em outro ambiente diferente do local onde está estudando;
- d) Assista ao vídeo em tela cheia;
- e) Se possível use fone de ouvido, pois vai aumentar sua imersão na aula;

f) Tenha um material onde possa fazer anotações.

2) Faça um estudo ativo

Faça anotações dos principais tópicos da aula enquanto assiste. Além de ajudar a manter o foco, fazendo com que fique mais “ligado” na aula, isso vai facilitar seu aprendizado.

Importante! Essas anotações não são transcrições literais do que o professor está falando, mas sim sintetizar a aula com suas próprias palavras.

Se a aula tratar de alguma legislação, tenha ela do seu lado para ir marcando os dispositivos mais importantes.

3) Não “maratone”. Faça pausas

Não queira ver várias aulas sem pausas. Estudar videoaulas não é a mesma coisa que assistir a séries de TV.

Exige bem mais concentração e conseqüentemente sua cabeça/mente vai cansar. Então, é fundamental que faça pausas para que consiga recuperar seu poder de atenção e concentração.

Você pode fazer por exemplo uma pausa de 10 min a cada 1h de aula.

4) Acelere a velocidade da aula

Quando possível, acelere a velocidade da aula para que possa estudar o conteúdo de forma mais rápida.

A grande maioria dos navegadores e programas de vídeos permitem a reprodução desde 1.25 até 2.5 vezes mais rápido. Veja qual a velocidade ideal para seu caso.

Wesley Alves – 28º colocado no resultado final da prova objetiva e provisório da discursiva – SEFAZ DF 2019 - 2021 – Auditor Fiscal



"O Passo Estratégico me ajudou muito. Com ele eu fiz uma revisão rápida e eficiente. Destaco os resumos do roteiro de revisão e questões comentadas, como as partes do material que mais gostei. Acredito que o Passo foi uma ferramenta muito importante, hoje em dia temos que utilizar cada ferramenta com o máximo de eficiência."

Grifos X Resumos: qual escolher?

Prof. Flávia Bittencourt²⁶

Ao iniciar o estudo para concursos, a maioria das pessoas tende a repetir os métodos que costumavam ter sucesso na época do colégio ou da faculdade. Porém, a carga de assuntos e matérias cobradas em um

²⁶ Analista de Políticas Públicas e Gestão Governamental na Prefeitura Municipal de Niterói – RJ. Responsável pelo Passo Estratégico de Ciências Políticas e de Políticas Públicas.

cargo público se apresenta infinitamente maior e mais complexa. Portanto, faz-se necessária uma atenção maior à escolha do método que auxiliará as revisões de conteúdo.

O método tradicionalmente mais conhecido entre os estudantes dos ensinos médio e superior é o famoso resumo. Amado por uns e odiado por outros, desde sempre ele divide opiniões. Entretanto, hoje em dia, muito tem se falado sobre as marcações no próprio material de estudo, os chamados grifos.

A seguir, pretendemos explicar um pouco mais sobre os pontos positivos e negativos de cada um dos métodos de revisão para que vocês possam identificar aquele que garantirá maior produtividade nos seus estudos.

A grande vantagem dos resumos, sem dúvidas, é a familiaridade proporcionada por anos de utilização ao longo de toda a vida de estudante. Além disso, um grande número de pessoas acredita só ser possível a memorização daquilo que se escreve no papel. Contudo, apesar das qualidades mencionadas, muitos professores não aconselham o uso dos resumos, principalmente, por conta de um fator essencial aos concurreiros: o tempo. A produção de um bom resumo requer uma quantidade de tempo preciosa, que poderia ser utilizada em outra disciplina. Ou até mesmo em um descanso merecido, por que não?

Contrapondo esse aspecto, é apresentado o grifo. A viabilidade e rapidez na sua realização, além da praticidade de consulta, uma vez que as marcações são realizadas no próprio material da disciplina tratada, aparecem como os principais pontos atrativos. Como ponto negativo, podemos mencionar a ausência da repetição dos conceitos, realizada na criação de resumos por exemplo. Ao fazer marcação no próprio texto, o concursário pode sentir falta da reescrita.

Independentemente do instrumento que escolha, o importante é fazê-lo bem-feito. No caso de uma matéria vista pela primeira vez, em ambos os métodos, o ideal é dar uma lida geral em todo o conteúdo, realizar um número razoável de questões e, só depois disso, voltar ao material para fazer o resumo ou as marcações. Isso porque, antes do contato com as questões, você não terá conhecimento suficiente para identificar os pontos cruciais e, fatalmente, fará mais marcações do que o necessário.

No resumo, o mais indicado é fazer a reescrita dos conteúdos com as suas palavras. Por quê? Quando você entende o conteúdo, é capaz de explicar e resumir de modo que possa absorver melhor e lembrar com mais facilidade na próxima leitura. Uma boa dica para isso é a utilização de palavras-chave. Por fim, também se recomenda a produção do resumo em documento digital. Tal indicação baseia-se na praticidade e facilidade de alteração dos dados. A partir da sua evolução na disciplina, alguns tópicos se tornarão claros e assimilados, de maneira que podem, assim, ser mais bem resumidos ou até retirados do resumo.

Para a utilização dos grifos, além do conhecimento prévio dos pontos relevantes, é necessária atenção em sua realização. A ideia dos grifos não é colorir e alegrar o material, mas sim chamar sua atenção na próxima leitura. O mais aconselhável é a marcação de palavras-chave, trechos que remetam sua memória aos conteúdos mais complexos. Por meio dessas conexões, você fixará mais facilmente o conteúdo estudado.

Mas e aí, existe um método ideal e perfeito para todas as pessoas? Entendo que não. Como vimos, ambos os métodos possuem prós e contras. A grande questão, portanto, é descobrir o método que melhor se adaptará as suas necessidades. Esperamos que essa análise geral possa auxiliar você nessa missão. Bons estudos!

Marcelo Vinicius - 6º colocado - TCE-RJ 2020/21 - Analista de Controle Externo - Ciências Contábeis



"Tive uma longa preparação para a prova, onde pude fazer várias revisões as quais incluíram o Passo Estratégico. Ele sempre ajudou a revisar e até mesmo complementar com alguns detalhes. Foi determinante para focar naquilo que realmente importava, as análises estatísticas direcionaram bem os meus estudos."

Revisão por flashcards: perguntas e respostas com cartões

[Heloísa Tondinelli²⁷](#)



Aprenda a fazer revisões com os Flashcards

Revisão por FlashCards

Em papel ou por aplicativo, os Flashcards vêm se mostrando um ótimo método de memorização para quem está estudando para concursos públicos. Nesse artigo, apresentaremos a você suas principais características e ensinaremos como montar os cartões.

Métodos de Revisão

²⁷ Heloísa Tondinelli: Coach e Professora de Digitação do Estratégia Concursos. Principais aprovações: Escrevente Técnico Judiciário TJSP (1º lugar), TJAA - TF4 (12º lugar). Instagram: [@heloisatondinelli](#)

Estudar para concursos não é tarefa fácil e disso todos já sabem. A fim de um bom rendimento, o aluno precisa fazer uso de **métodos que se adequem à sua rotina e se mostrem eficazes**.

Além de estudar o conteúdo, o aluno também precisa **revisar**, que é **tão importante quanto compreender uma nova matéria**, pois sem fixação e repetição, o conteúdo caíra no esquecimento.

Revisar é o ato ou efeito de rever, ler novamente, fazer novo exame. Segundo o [Dicionário Informal](#):

- *Examinar para corrigir ou atualizar*
- *Recordar, recapitular*
- *Estudar um trabalho científico para chegar a conclusões*
- *Visar novamente*

Existem diversos métodos de revisão, porém só quem estuda saberá selecionar quais são as melhores formas para si, pois é algo bastante pessoal.

Por outro lado, uma questão é certa: **de nada adiantará pôr em prática vários métodos ao mesmo tempo sem planejamento**.

Assim, sempre se faça as seguintes perguntas ao escolher um método de revisão:

- *O modelo me agrada?*
- *É possível segui-lo?*
- *Em que momento pretendo fazer uso dele?*
- *Consigo inseri-lo em meu planejamento sem interferir no cronograma?*
- *É prático?*
- *Qual o custo-benefício?*

Lembre-se que fazer o teste de, no mínimo, três semanas é essencial para **desenvolver o mínimo de habitualidade** e poder responder a essas perguntas.

Tais questões são importantes, pois partimos da premissa de que você já possui um método de revisão principal nos seus estudos, como por exemplo, o Estudo por Ciclos ou a Trilha Estratégia, em que já há tarefas de revisão.

Então, os métodos de revisão, fora do seu planejamento básico, **servirão como um “plus” para facilitar a memorização e não podem interferir no seu cronograma inicial**.

Dentre essas formas de revisão, uma que está cada vez mais em alta são os FLASHCARDS.

O que são FlashCards?

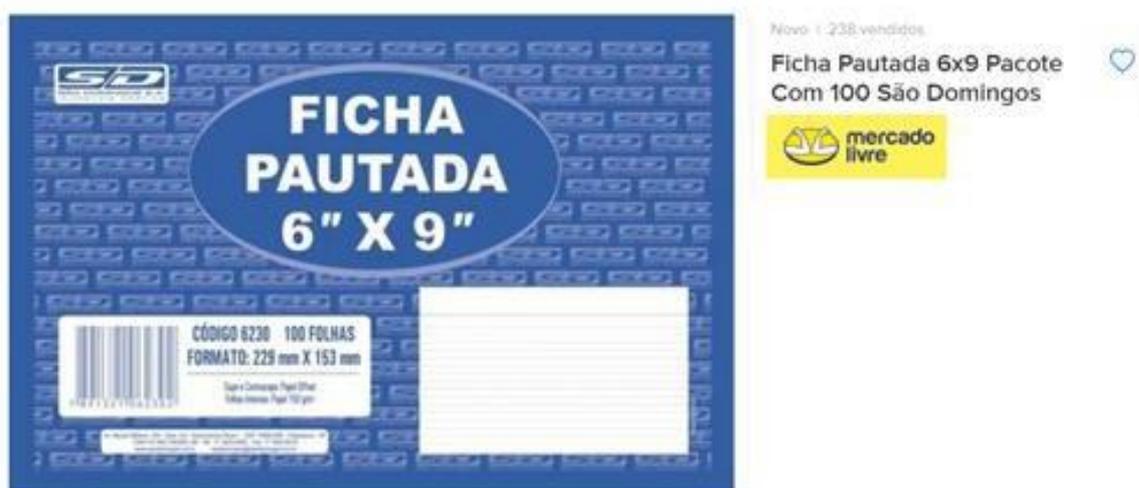
Flashcard significa “ficha para estudo”. Ao pé da letra, *Flash=rápido e Card=cartão*. Ele funciona da seguinte maneira:

O aluno escreve de um lado da ficha a palavra-chave, que pode ser uma pergunta, conceito, princípio ou fórmula e, no verso, o significado do elemento indicado do outro lado.

Como montar seu FlashCard

Os flashcards podem ser feitos a mão. Corte uma folha de papel A4 em 4 ou 8 partes (a depender do tamanho de sua letra) para montar os *cards*. Se preferir, use um papel mais grosso, como cartolina, para ter maior durabilidade.

Também, existem alguns cartões prontos para vender no mercado com essa finalidade:



Flashcards e fichas pautadas para escrever os cards, encontrados em papelerias e na internet

O aluno também poderá **digitar os Flashcards** e, após conclusão, imprimi-los. A montagem pode ser feita no Word ou Excel ou utilizando-se de um **site específico**, como o da [ADOBE](#), que é gratuito.

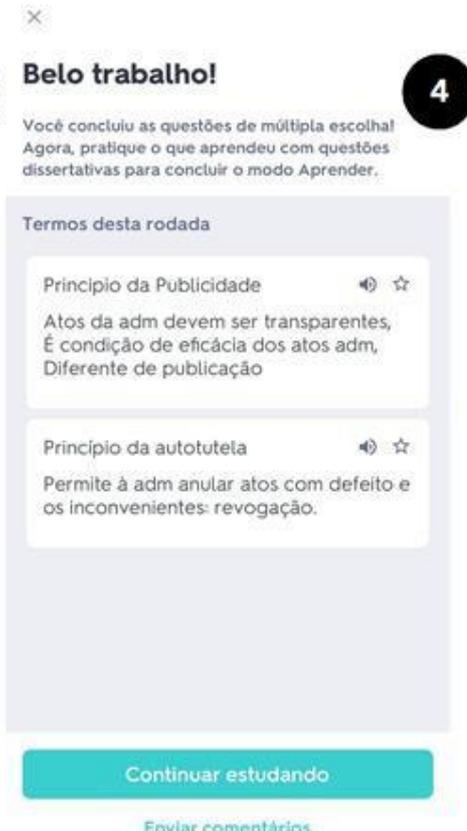
Depois de imprimir ou escrever, indicando sempre a disciplina referente, recorte-os e separe as fichas em pilhas conforme a dificuldade que tem no conteúdo: fácil, médio e difícil.



*Os Flashcards podem ser guardados em uma caixa,
mas sempre separados por pilhas.*

Outra opção é o uso de **aplicativos para criação dos Flashcards**, como o **Anki Flashcards Maker**, **Brainscape Fichas**, **Flash Cards GO** e o **QUIZLET**. Este último, em especial, é muito fácil de usar e transforma seus cards em um jogo.

Veja o passo a passo do aplicativo Quizlet:



Aplicativo Quizlet

Quaisquer dos métodos acima são válidos. Contudo, independentemente de qual escolher, não deixe de lado **uma regra importante: o próprio aluno deverá elaborar o cartão, para que, assim, ele faça parte de todo o processo e absorva com mais facilidade o conteúdo.**

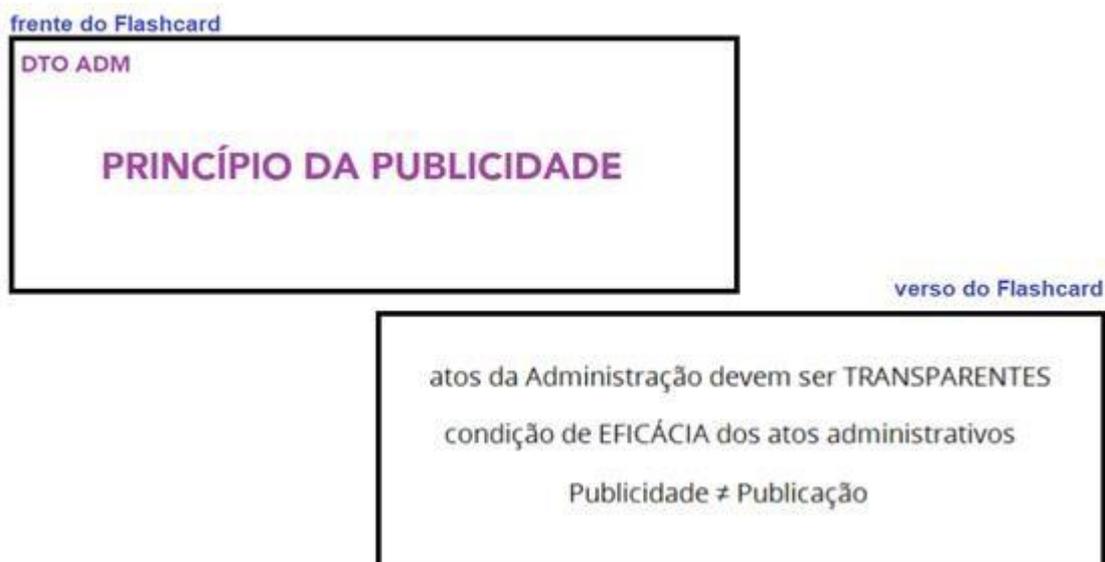
Conteúdo do Flashcard

O Flashcard, como o próprio nome diz, tem que ser rápido. **Ele não é um resumo**, por isso, **não o confunda com as fichas-resumo**, que é o método de esquematizar o conteúdo em fichas.

Portanto, na frente do Flashcard, limite-se em colocar, no canto superior, a disciplina e, no meio, a palavra-chave, que pode ser um princípio, uma teoria ou uma fórmula, por exemplo. No verso, anote apenas o que você possui dificuldade em memorizar naquele assunto.

Por exemplo, se você estiver estudando Princípios de Direito Administrativo e quiser gravar os principais pontos de um deles. De um lado você escreverá o nome do princípio: *PRINCÍPIO DA PUBLICIDADE*.

Em seguida, do outro lado da ficha, vai escrever os pontos em que está com mais dificuldade. Seguindo o exemplo acima: *1. Atos transparentes; 2. Condição de eficácia dos atos administrativos 3. Diferente de publicação:*



Montando seu Flashcard

Como usar os FlashCards

Os Flashcards funcionam como um jogo. Na primeira vez, o aluno vai misturar todos os cartões, pois a alternância evita respostas automáticas. Em seguida, ele vai ler a palavra-chave do cartão e tentar se lembrar do que está escrito no verso.

Conforme a dificuldade em responder, ele vai encaminhar o cartão lido para uma das três pilhas: fácil, médio ou difícil.

Posteriormente quando a maioria dos cartões estiverem nas pilhas de palavras fáceis e médias, mude o método do jogo. **Inverta os cartões** e, primeiro, leia o verso, tentando se lembrar qual é a palavra-chave referente.

Como dito, o Flashcard é uma forma de revisão para auxiliar o aluno a memorizar o conteúdo de **forma ativa e dinâmica**. Por isso, pode ser **usado fora do horário de estudo regular**, ou seja, em momentos “de boqueira”, como no metrô, aguardando uma consulta, na fila do banco, etc.

Os FlashCards funcionam?

Os Flashcards forçam o aluno a gravar a palavra-chave de determinado conteúdo, então, **a ideia do desafio estimula o raciocínio**. A repetição dos cartões periodicamente, por fim, **solidifica o aprendizado**.

Sim, os Flashcards funcionam, porém, não de modo isolado. Ele é um “extra”, que depende, em primeiro lugar, da leitura do conteúdo completo a fim de que o aluno possa ter base. Também, como é indicado que o próprio aluno elabore seu Flashcard, ele precisará dessa leitura inicial para fazê-lo.

Além disso, como foi falado, o Flashcard não serve para distribuir toda a matéria estudada, mas sim, apenas alguns pontos em que o aluno está com muita dificuldade. Desse modo, não é possível se limitar apenas a ele, sendo essencial a manutenção dos métodos regulares de revisão. **Os resumos completos deverão estar em seu material principal, por meio de grifos, anotações e afins.**

Revisão por FlashCards: Conclusão

Logo, após esse pequeno manual, podemos determinar algumas regras básicas para que seus Flashcards sejam efetivos:

1. Inicialmente, indique no canto do cartão a disciplina referente, pois vai misturá-los (alterne as cores para facilitar).
2. Separe-os em 3 pilhas, conforme o nível de dificuldade: fácil, médio e difícil.
3. Lembre-se que o Flashcard é um complemento do seu estudo. Então, limite o seu uso apenas para o que você está com real dificuldade em decorar.
4. Seja o mais sintético possível.
5. Com o passar do tempo, elimine as questões da pilha “fácil” (não as jogue fora, apenas deixe de lado no jogo) e inclua novos cards. Eventualmente, coloque uma ou outra de volta para treinar.
6. Faça uso dos Flashcards fora de seu horário regular de estudo.

Não se esqueça: se uma informação é repassada regularmente, não cairá na curva do esquecimento. Por isso é tão importante revisar e, no estudo a longo prazo, isso pode se tornar cansativo.

Para evitar que o ritmo de estudos diminua, métodos alternativos de revisão como os Flashcards podem se tornar fundamentais para a manutenção de sua rotina de estudos!

Assim, espero tê-lo ajudado.

Um abraço.

Heloísa Tondinelli

Gabriel Fernandes - 5º colocado - BB 2021 – Escriturário



"Absolutamente o Passo Estratégico auxiliou bastante em minhas revisões. Estudei praticamente pelo Passo. Os itens do material em conjunto formam um todo IDEAL que é o sistema do Passo Estratégico. Sem dúvidas foi fundamental para meu sucesso."

Caderno de erros: por onde começar?

Heloísa Tondinelli



O caderno de erros é uma técnica de estudo extremamente eficaz ao concurseiro que precisa **assimilar de forma completa o conteúdo estudado**. Para isso, contudo, é necessária estratégia, por meio de métodos que otimizem a utilização desta ferramenta.

Veja que uma das maiores preocupações do aluno é com os números: quantas horas estudar, quantas páginas ler, quantas questões resolver.

Por exemplo, se o aluno resolver 1.000 questões, será que ele será capaz de compreender as assertivas erradas de todas elas?

Claro que resolver questões é essencial, mas priorize a qualidade, não apenas a quantidade. O melhor modo de fazer isso é utilizando-se do caderno de erros.

Neste artigo, seguem algumas técnicas para montar um caderno impecável, que será seu fiel escudeiro na saga dos concursos públicos.

Caderno de Erros: o que é?

O caderno de erros é uma técnica em que o estudante, ao realizar questões, seleciona as assertivas em que ficou em dúvida ou não sabia. Em seguida, as transfere corrigidas, para um caderno.

Dividem-se tais assertivas pela matéria e assunto tratados, com a finalidade de montar uma lista de pontos comuns para revisar constantemente.

Caderno de Erros X Resumo

Podemos dizer que a revisão é um gênero das técnicas de estudo que pode ser subdividida em vários métodos. Ela serve tanto para conteúdos recém estudados, quanto para matérias vistas há algum tempo.

Dentre as formas de revisão, podemos citar o caderno de erros e o resumo. O resumo consiste na sintetização do texto estudado, por meio de um novo material elaborado pelo próprio aluno. Aliás, também é possível utilizar o resumo pronto que está no fim do material do PDF.

A princípio, a primeira opção, muitas vezes, é criticada pelos professores e coaches de concursos. Isso se dá pelo fato de o aluno gastar muito tempo na montagem do resumo, sendo que existem modos mais eficazes de rever o material, como os grifos.

Discordo parcialmente deste entendimento. De fato, elaborar um resumo requer um tempo maior do estudante, porém, ler e exteriorizar o que se leu com suas próprias palavras é um método de memorização extremamente útil, pois vários sentidos são estimulados. Para tanto, pode-se citar a leitura do texto e o raciocínio para sintetizá-lo e reescrevê-lo.

Claro que o aluno deve elaborá-lo com **muita atenção para não escrever nada errado**, bem como estar atento às atualizações.

Por outro lado, em um estudo a curto prazo, não é recomendável a elaboração dos resumos, pois o período entre o edital exige técnicas mais céleres.

Mas e o caderno de erros nessa história?

Pois bem. Seja como for, o **caderno de erros não é um resumo!** Isto porque ele tratará apenas das assertivas das questões e não do conteúdo como um todo, que é o caso do resumo.

A resolução de questões deve estar presente diariamente nos estudos. Então, elabore seu caderno de erros neste período, simultaneamente.

Em outras palavras, conforme você for resolvendo as questões, ao analisar a resposta e as assertivas propostas, já deixe a postos o seu caderno para fazer as anotações.

Como montar seu caderno

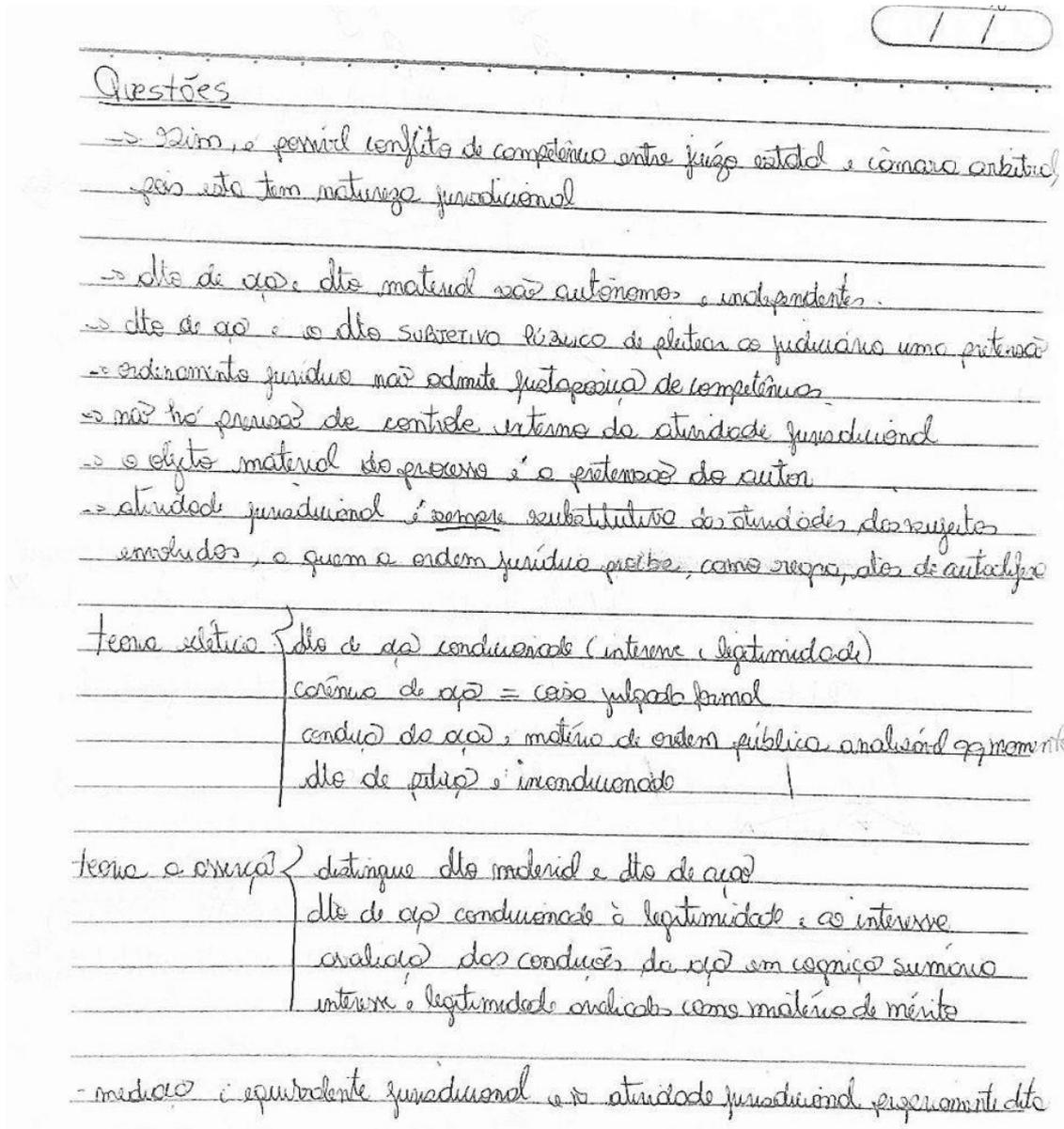
A princípio, você pode montar o caderno de erros de duas maneiras: **física** ou **digital**.

Caderno Físico

Para o caderno físico, pode ser usado um **caderno comum** ou um **fichário**. Este é mais recomendável, pois será possível inserir anotações posteriores com a inclusão de páginas.

No entanto, dentre as desvantagens do caderno de erros escrito a mão é o fato de que não será tão fácil retirar a assertiva ou atualizá-la, caso necessário, bem como fazer buscas.

Também, o tempo que se levará para elaborá-lo será bem maior. Como vantagem, tem-se que a escrita à mão estimula mais os sentidos, aumenta a concentração e auxilia na memorização.



Veja como é sucinto, com abreviações e símbolos

Caderno Digital

Recomenda-se o **caderno digital** devido à **celeridade** na elaboração, bastando um "CTRL+C"/"CTRL+V" na assertiva, seguida de uma rápida edição a fim de torná-la correta no documento.

Pode ser criado tanto um arquivo no **Word** quanto no **Excel**. Nestes casos, será separado um documento ou aba para cada matéria. Dentro das matérias, os assuntos serão divididos também.

Lembre-se: a **assertiva sempre tem que estar CORRETA** no caderno. Não adianta colocar "ERRADA" na frente a fim de identificar, pois, na leitura dinâmica, poderá haver confusão. Outro ponto importante é **grifar o trecho que gerou a dúvida ou o erro**.

Em contrapartida, **de modo algum, coloque a questão inteira** no seu caderno de erros. Quanto mais **conciso**, melhor. No máximo, indique o artigo ou súmula a que se refere.

F	G	H
Assunto	Artigo	Resposta
Normas Fundamentais do Processo Civil	1º	Art. 1º O processo civil será ordenado, disciplinado e interpretado conforme os valores e as normas fundamentais estabelecidos na Constituição da República Federativa do Brasil, observando-se as disposições deste Código.
Normas Fundamentais do Processo Civil	8º	Art. 8º Ao aplicar o ordenamento jurídico, o juiz atenderá aos fins sociais e às exigências do bem comum, resguardando e promovendo a dignidade da pessoa humana e observando a proporcionalidade, a razoabilidade, a legalidade, a publicidade e a eficiência.
Normas Fundamentais do Processo Civil		O item I está correto. A Constituição Federal , como norma máxima do nosso ordenamento jurídico, autoriza algumas normas processuais formais , entre as quais estão as leis, os tratados internacionais, os princípios gerais do direito e os usos e costumes forenses.
Princípios do Processo Civil	9; XXXV CF/88	O princípio da ubiquidade é também denominado de princípio da inafastabilidade de jurisdição e se encontra disposto do art. 5º, inciso XXXV, da CF/88.
Princípios do Processo Civil		XXXV - a lei não excluirá da apreciação do Poder Judiciário lesão ou ameaça a direito; O princípio da instrumentalidade das formas está intimamente ligado ao princípio da economia processual porque está baseado no aproveitamento do ato processual viciado, ao invés de o declarar nulo.
Ordem dos julgamentos	2, §§ 1º, 3º e 4º	“O Novo Código de Processo Civil estabelece que os juízes e os tribunais atenderão, preferencialmente , à ordem cronológica de conclusão para proferir sentença ou acórdão.”
		§ 1º A lista de processos aptos a julgamento deverá estar permanentemente à disposição

Caderno

de erros digital

Caderno de Erros no Próprio PDF

Outro modo de montar o caderno de erros é por meio das **marcações no PDF**. Ao final das aulas, logo depois da teoria e do resumo, tem-se a lista de questões.

Pegue a lista com os comentários, pois nela estará o esclarecimento da assertiva. Grife com uma cor padrão as que geraram dúvida:

1. CESPE/ PRF – Policial Rodoviário Federal – 2019

No tocante a atos administrativos, julgue o item a seguir.

Tanto a **inexistência da matéria de fato** quanto a sua **inadequação jurídica** podem configurar o **vício de motivo** de um ato administrativo.

Comentários:

O motivo do ato administrativo consiste nas **razões de fato** e nas **razões de direito** que fundamentam a prática do ato administrativo. Assim, se não existir o fato que teria motivado o ato (por exemplo, a falta do nascimento do filho no ato que concedeu licença paternidade a um servidor) ou se não houver fundamentação legal para sua prática (como na falta de autorização legal para a prática daquele ato), haveria um vício no **motivo** do ato.

Gabarito (C)

3. CESPE/ Polícia Federal - Delegado de Polícia Federal – 2018

No que se refere aos servidores públicos e aos atos administrativos, julgue o item que se segue.

Situação hipotética: Um servidor público efetivo em exercício de cargo em comissão foi exonerado *ad nutum* em razão de supostamente ter cometido crime de peculato. Posteriormente, a administração reconheceu a inexistência da prática do ilícito, mas manteve a exoneração do servidor, por se tratar de ato administrativo discricionário. Assertiva: Nessa situação, o ato de exoneração é válido, pois a teoria dos motivos determinantes não se aplica a situações que configurem crime.

Comentários:

Pelo contrário, o ato administrativo que exonerou o servidor do cargo em comissão é inválido, em razão da teoria dos motivos determinantes.

Caderno de erros no PDF

Caderno de Erros e Sistema de Questões

Por meio do [Sistema de Questões do Estratégia Concursos](#) é possível montar um caderno com as questões em que houve mais dificuldade na resolução. Segue o passo a passo:

1. Antes de dar início a resolução de questões, crie um caderno para receber as questões erradas. Exemplo de nome: CADERNO ERRO CONSTITUCIONAL:



×

Criar um Caderno

Nome do caderno
CADERNO ERRO CONSTITUCIONA 

Salvar em

Início Trocar

Criar caderno

2. Ao errar uma questão, clique nos 3 pontinhos que fica ao lado inferior direito:

Acerca do conceito de Constituição, dos princípios e dos direitos fundamentais, bem como das disposições sobre os servidores públicos na Constituição Federal de 1988, julgue o item que se segue.

Constituição é a lei maior do ordenamento jurídico de um país e os seus dispositivos, por servirem de fundamento para o conteúdo das normas infraconstitucionais, devem ser imutáveis.

C Certo.

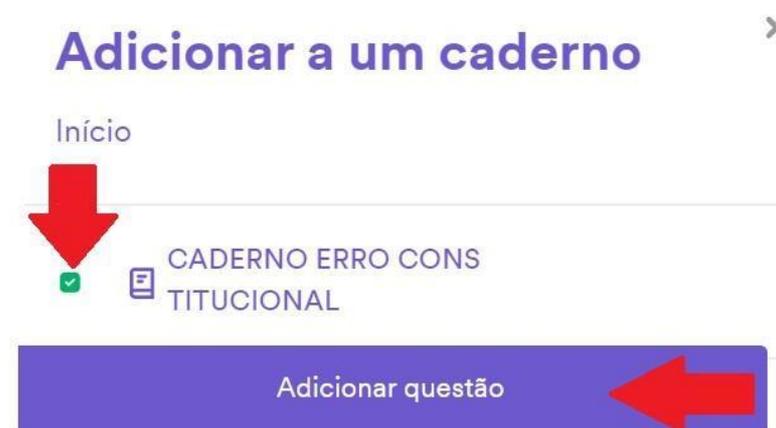
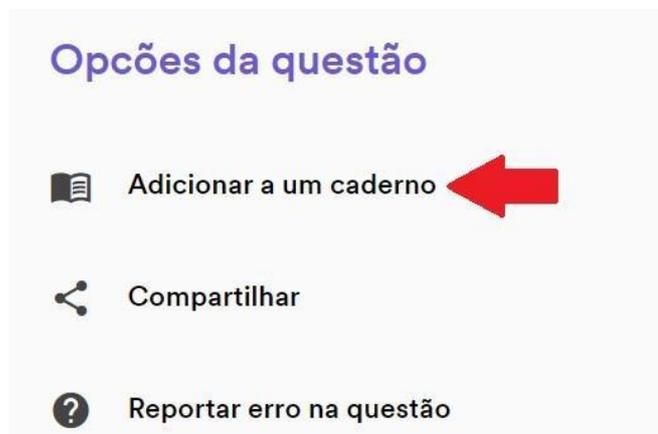
E Errado.

RESPONDER

Ver solução e comentários



3. Em seguida, clique em “adicionar questão a um caderno”:



Pronto. Viu como foi simples?!

Dessa forma, será possível repetir esse procedimento continuamente, até que o aluno **deixe de errar a mesma questão**. Assim, quando isso ocorrer, basta **excluí-la do caderno**.

Quando utilizar

O caderno de erros é uma técnica de estudos muito valiosa para situações em que se exige a **memorização de uma grande quantidade de informações**.

Portanto, sempre leia o caderno ao realizar a revisão da matéria, de forma conjunta. Então, se o candidato faz revisões por ciclos ou se utiliza das tarefas de revisão da Trilha, deverá reservar um tempo para ler, também, o caderno de erros do respectivo conteúdo.

Por isso, é tão importante separar os subtópicos no arquivo em que se elabora o caderno. Será muito mais fácil localizar. Se digitado, basta um **“CTRL+L”** ou **“CTRL+F”**.

Uma outra dica é **revisar o caderno em voz alta**. Desta forma, outro sentido será estimulado: a audição de sua própria voz, o que facilitará a memorização.

Ainda com relação à frequência, além das revisões periódicas, utilize o caderno de erros como um **“Bizu” pré-prova**. Busque fazer uma revisão completa do caderno nas últimas semanas antes do concurso, pois lhe garantirá maior segurança.

Por fim, conforme for fixando as assertivas da sua lista e perceber que elas não se tratam mais de chances de erro, **retire-as do caderno**, para que ele fique bem sintético, apenas com o que realmente gera dúvidas.

Conclusão

Conforme foi visto, o caderno de erros é a estratégia perfeita para identificação das dificuldades do aluno durante a prova e, conseqüentemente, potencializar os acertos ao fazer as devidas correções.

Tenha em mente que a **montagem do caderno leva tempo e avança conforme os estudos do aluno**. Entenda o erro e, caso necessário, retome ao tópico abordado na questão.

Lembre-se que **entender os deslizes é tão importante quanto realizar questões**. Principalmente porque as bancas examinadoras tendem a repetir os assuntos e a forma de exigi-los nas provas.

Ao fazer um **caderno de erros eficaz**, o sofrimento durante os estudos será menor, as revisões serão mais rápidas e o número de acertos nas próximas questões aumentará.

Pode ter certeza disso!

Só **não deixe de fazer revisões periódicas**, pois de nada irá adiantar ter um super-caderno, mas abri-lo de vez em nunca.

Então, coloque em prática o quanto antes essas valiosas dicas!

Espero tê-lo ajudado.

Matheus Henrique Formighieri - 15º colocado no resultado final das provas objetiva e discursiva – PRF 2021 – Agente Rodoviário Federal



"Utilizei o Passo Estratégico principalmente no pós-edital como material de revisão. Ajudou bastante nas revisões, através dos resumos do roteiro de revisão, aposta estratégica e questões comentadas, inclusive trouxe conhecimentos novos. Foi muito útil e eficiente."

BÔNUS 2: DICAS SOBRE COMO ESTUDAR AS DIFERENTES MATÉRIAS

Interpretação de Textos: dicas incríveis para a sua prova

[Heloísa Tondinelli](#)



Ah, a tão temida interpretação de textos! Mas será que é tão difícil assim?

A interpretação de textos faz parte da disciplina de Português, considerada o “Calcanhar de Aquiles” para grande parte dos concurseiros.

São diversos os motivos que levam o aluno a ter dificuldade nessa matéria: base frágil, problemas na fala e na escrita desde a infância, falta de costume em ler, pouca concentração nos textos longos, vocabulário pobre etc.

A interpretação de textos, dentre os temas tratados em Língua Portuguesa, **pode ser considerada a mais difícil para ser estudada**, pois está ligada a diversos assuntos ao mesmo tempo e também trata de textos desconhecidos pelos candidatos.

É diferente, portanto, de disciplinas que envolvem leis e conceitos aos quais é possível ter acesso antes da prova.

Além disso, saber interpretar é fundamental não só para a disciplina de Português, mas para todas as demais, porque o enunciado de qualquer questão exigirá que o candidato seja capaz de entender o que é pedido.

Acima de tudo, a ideia central para um bom desempenho na interpretação de textos é a inclusão de uma **rotina recheada de métodos capazes de instigá-lo à leitura**.

Interpretação de textos: a importância da prática

Antes de mais nada, considere praticar, no dia a dia, leituras variadas, por meio de revistas, jornais, livros, poemas, quadrinhos, pois não se sabe qual tipo a banca escolherá.

O foco principal, em um primeiro momento, é desenvolver o **hábito da leitura** mediante materiais que agradem e envolvam, independentemente do assunto.

Apesar disso, pesquise por bons conteúdos no sentido da qualidade textual, com coesão e coerência.

Outro ponto é a **mudança da escrita nas redes sociais** e nos aplicativos de mensagens: use frases completas e bem escritas, sem abreviações e erros de ortografia.

Ao encontrar **palavras novas**, de imediato, **explore os seus significados** e tente **aplicá-las no cotidiano**. Palavras-cruzadas também são ótimas opções para ampliar o vocabulário.



Faça palavras-cruzadas

Interpretação de textos: concentre-se na leitura

O foco durante a leitura só se alcança com a prática, pois não é fácil esquecer do mundo ao redor e de todas as influências externas.

Durante a prova, você encontrará vários candidatos próximos uns dos outros, monitores andando e conversando, barulho de alimentos e garrafas etc. Por isso, qualquer distração poderá fazer o candidato perder toda a sua concentração e ele deve estar preparado.

Uma dica é **praticar a leitura em ambientes mais agitados** de vez em quando, para tentar absorver o conteúdo mesmo quando a situação não esteja favorável.

Aliás, como a leitura de um material desconhecido pede foco total, na hora da prova, procure **responder as questões de interpretação de textos logo no início**.

Interpretação de textos: métodos de Leitura

Ao ser apresentado ao texto, é aconselhada a realização da chamada **Leitura Diagonal**. Esta é uma forma rápida de entender o conteúdo de modo geral, em busca das **partes mais úteis**.

Deve ser feita com estratégia, pois não é uma simples leitura, uma vez que as ideias centrais deverão ser identificadas de plano. Tal técnica é muito útil para o primeiro contato com o enunciado.

Depois da leitura diagonal, procure otimizar o tempo, **leia as alternativas** e, em seguida, retorne para a leitura ativa, já pensando na resolução do problema.

A **Leitura Ativa**, por sua vez, é um processo com **viés crítico**, em que o leitor faz questionamentos, por meio de associações, anotações, bem como referências que levem para a ideia central do texto.

Durante a segunda leitura, feita com mais cuidado e atenção aos detalhes, é possível **eliminar as alternativas** que não fazem sentido. Consequentemente, **as chances de acerto aumentarão**.

Interpretação de textos: atenção ao Interpretar

Primeiro, **grife e faça anotações**. Não apenas na hora da prova, mas durante a leitura diária e aponte as palavras-chave. Se a frase estiver muito difícil de entender, passe para a ordem direta: **sujeito + verbo + complemento**.

Da mesma forma, **leia todas as alternativas**, até mesmo quando a opção considerada correta estiver logo no início, para não ser induzido ao erro ou cair em pegadinhas. Aponte os erros das demais assertivas e os corrija.

Logo, atenção com alternativas que podem estar corretas, mas o assunto tratado está **além** do contido no texto principal.

Da mesma forma, o contrário merece cuidado. Isto, porque as assertivas podem apresentar **informações incompletas**, ou seja, parecem verdadeiras, mas a falta de conteúdo torna a questão errada.

Por exemplo, se você precisar interpretar o texto e constar a frase *“a aluna nunca assistia às aulas”* e a alternativa retirar a palavra “nunca”, todo o sentido da frase se alterará.

Por outro lado, extraia as **informações escondidas**. Elas são diferentes das acima, pois, mesmo não estando expressas, todos os elementos do texto apontam para a sua existência. Muito comuns quando o examinador pergunta qual foi a intenção do escritor com o texto.

Analisar, compreender e interpretar

Analisar, compreender e interpretar são **ações diferentes e sucessivas**.

Por meio da **análise**, busca-se a identificação do tipo do texto, o problema tratado, a ideia central, o significado das palavras etc.

Após, será possível **compreender** com recursos de linguagem, referências e familiaridades.

Por fim, a **interpretação de texto**, que consiste na conclusão de todo o conjunto dos elementos de acordo com a proposta.

Verbos para Memorização

Ter em mente o significado de verbos sempre presentes facilita a rápida compreensão do que se deseja na questão e agiliza na hora da interpretação dos textos. Então, segue uma lista para memorização:

Afirmar: certificar, comprovar, declarar.

Explicar: expor, justificar, expressar, significar.

Caracterizar: distinguir, destacar o caráter, as particularidades.

Consistir: ser, equivaler

Classificar: distribuir em classes e nos respectivos grupos.

Identificar: reconhecer; permitir a identificação, tornar conhecido.

Indicar: assinalar, designar, mostrar.

Referir-se: fazer menção, reportar-se, aludir-se.

Aludir: fazer rápida menção a; referir-se.

Inferir-se: concluir, deduzir.

Determinar: precisar, indicar (algo) a partir de análise.

Citar: transcrever, referir ou mencionar.

Definir: revelar, estabelecer limites, indicar a significação precisa de.

Justificar: provar, demonstrar, argumentar, explicar.

Associar: estabelecer uma correspondência entre duas coisas, unir-se, agregar.

Depreender: entender, perceber, compreender.

Comparar: relacionar.

Relacionar: fazer comparação, conexão, ligação, adquirir relações.

Diferenciar: fazer ou estabelecer distinção entre.

Equivaler: ser idêntico no peso, na força, no valor etc.

Prescindir: renunciar a, dispensar, não levar em conta.

Propor: submeter (algo) à apreciação (de alguém), apresentar, sugerir.

(Fonte: Dicionário Michaelis)

[verbos-chave](#)

Bancas Examinadoras

Por fim, vale lembrar que as bancas examinadoras cobram a interpretação de textos de maneiras diferentes. A **Fundação Carlos Chagas (FCC)** é mais apegada aos detalhes e sempre coloca armadilhas para enganar o candidato, por isso exige muita atenção.

A **Cespe/Cebraspe** gosta de misturar conteúdos de ortografia e de gramática nas questões de interpretação de textos, método que também é usado pelo **Instituto AOCB** e pela **Vunesp**.

Por outro lado, a **Fundação Getúlio Vargas (FGV)** apresenta todas as pegadinhas possíveis, com uma linha própria de interpretação, muitas vezes duvidosa, mas difícil de alteração por recurso, já que é algo “subjetivo”.

Portanto, a dica é montar cadernos de questões sempre da mesma banca para se adaptar ao seu estilo.

Não desista

Faça questões com frequência, controle seu tempo de acordo com o tamanho dos textos e siga as dicas de interpretação. A melhora será a longo prazo, então não tenha medo de errar e não desanime se tiver que ficar mais tempo na questão até compreendê-la.



Treine muito!

Uma boa interpretação de textos é muito útil **não só para os concursos, mas também para a vida!**

Como exemplos, temos notícias, contratos, leis, resoluções, portarias, bulas de remédios, mensagens em redes sociais, dentre outros sempre presentes em nosso cotidiano e que podem levar a erros sem volta se mal interpretados.

Pense nisso como mais um pontapé para colocar essas dicas de interpretação de textos em sua rotina!

Em resumo, para uma boa interpretação de textos **treine muito** todos os dias, aplique as dicas acima e evolua cada vez mais!

Se precisar de mais dicas, veja tudo sobre [como estudar Português para concursos](#) e prepare-se!

Espero ter te ajudado com estas dicas de interpretação de textos!

Um abraço,

Heloísa Tondinelli

Fernando Hasegawa - 20º colocado no resultado provisório da prova objetiva – SEFAZ-ES 2021 – Auditor Fiscal



"O Passo Estratégico ajudou bastante em minhas revisões. Sem dúvidas foi fundamental para meu sucesso. As partes do PDF que mais gostei foram do questionário de revisão e das questões comentadas."

Como estudar exatas para concursos públicos?

Heloísa Tondinelli



Como você se sai nos cálculos?

Como estudar exatas para concursos públicos: Raciocínio lógico e Matemática são as disciplinas de exatas mais comuns nos concursos públicos. Estudá-las pode ser um **problema sério** na vida do concurseiro, principalmente sem uma **base sólida**.

Mas **há solução!**

Embora seja necessário um **estudo diversificado** se comparado às disciplinas de humanas, não quer dizer que seja impossível compreender exatas.

Neste artigo, apresentaremos algumas **dicas** que poderão ser os pontos faltantes para que você engrene de vez no mundo dos números.

Vamos lá!

Como estudar exatas para concursos públicos

Área de exatas

A **área de exatas** é o campo dedicado aos estudos quantificáveis. Dentro de exatas, podemos destacar **Matemática e Raciocínio Lógico**, disciplinas muito recorrentes em concursos públicos e que, embora estejam interligadas, são totalmente diferentes.

Raciocínio lógico acaba por uma disciplina **mais teórica** se comparada com Matemática, que exige leitura mais atenta e reflexão. Ao mesmo tempo, não há margem para muita interpretação, pois há **fórmulas a aplicar**.

Em Raciocínio Lógico, temos a Lógica das Proposições, por exemplo, que também requer o **domínio da Língua Portuguesa**, pois será necessário **estruturar e classificar frases**.

Isso não quer dizer que a **Matemática** não exige interpretação, pelo contrário. É preciso **compreender o enunciado** para que seja possível aplicar a fórmula, contudo, acaba sendo mais objetiva.

Outrossim, por ser uma disciplina que se estuda desde criança, pode ser mais fácil de compreender do que Raciocínio Lógico.

Mesmo assim, alguns tópicos nunca foram estudados na época do colégio, sendo exigidos **exclusivamente em concursos públicos**, como **Matemática Financeira**, por exemplo.

Tipo de concursos

Nós podemos observar as disciplinas de exatas – Raciocínio Lógico e Matemática – em **diversas áreas de concursos**.

Nas áreas Fiscal, Controle e Administrativa já sabemos que as disciplinas de exatas são predominantes. Mas não são apenas nelas!

Na área de Segurança Pública, a disciplina está constantemente presente nos concursos da:

- Polícia Civil;
- Polícia Federal;
- Polícia Rodoviária Federal;
- Polícia Militar;
- Guarda Municipal.

Já em **Concursos de Tribunais** raramente elas não aparecem, ficando junto com Português nas **disciplinas gerais**.

Então, não adianta dizer a famosa frase “sou de humanas”, pois **as exatas estarão em sua prova** e você precisará estudá-las!

Como estudar

Não é aconselhado, para quem está começando, estudar as disciplinas de Matemática e de Raciocínio Lógico sem o acompanhamento das **aulas do Professor**, seja por **PDF's**, seja por **videoaulas**.

Outro ponto essencial é não estudar a teoria e realizar exercícios isoladamente. **Teoria e exercícios precisam andar juntos** em exatas, com as questões seguindo o grau de dificuldade da matéria.

Por isso, **é essencial ter a aula para acompanhar**.

Nível

Saiba que, a depender do certame, o **nível de dificuldade** da prova vai variar. Em geral, Raciocínio Lógico-matemático é cobrado de **modo simples** pelas bancas examinadoras, com conceitos e fórmulas base. São **temas recorrentes**:

Raciocínio Lógico:

- Equivalências
- Proposições
- Lógica

Matemática

- Conjuntos Numéricos
- Razão e Proporção
- Regra de Três
- Porcentagem
- Geometria
- Análise Combinatória
- Probabilidade

Por outro lado, há alguns concursos que já são **tradicionais em exigir um pouco** mais do candidato. Assim, em Matemática, também poderá aparecer:

- Progressão Geométrica e Espacial
- Sistemas Lineares
- Números Complexos
- Juros simples e compostos
- Operações de desconto
- Equivalência de Capitais
- Análise de Investimentos
- Sistema de Amortização

Para quem não está acostumado, essa lista **pode assustar**. Por outro lado, diferentemente das disciplinas de Direito, que são dinâmicas, **o conteúdo de exatas não se altera**.

Ou seja, **a fórmula será sempre a mesma**. Então, a partir do momento que você compreende e é capaz de aplica-la, os exercícios ficam **cada vez mais rápidos** de resolver.

Comece do Zero

Primeira coisa, **não pule etapas**. Se você não possui facilidade em exatas ou não estuda há muito tempo, **comece do básico**. Sabe aquela “*continha de adição*” que parece óbvia? Você **vai** resolvê-la.

O que queremos dizer é que, para conseguir fazer os cálculos mais complexos, o estudante deve dominar as operações mais básicas, pois um **pequeno deslize** poderá levar ao erro de toda a questão.

O mesmo entendimento é aplicado para Raciocínio Lógico, pois, para **identificar os padrões**, deve-se saber bem as **fórmulas base**.

Não implique com a matéria

O **psicológico** é um fator muito importante na hora de estudar. Se você iniciar os estudos com pensamentos limitantes do tipo: “*odeio isso*”, “*nunca vou entender*”, “*se não aprendi até hoje, não vai ser agora*”, “*é muito difícil*”, certamente **não vai evoluir**.

Também, não precisa ter medo. Matemática e Raciocínio Lógico são **disciplinas como quaisquer outras**, e, do mesmo modo, possuem prós e contras na hora de estudar.

Ninguém nasce bom na disciplina. Tudo é questão de **muito treino e paciência**. Claro que o grau de facilidade em compreender muda de **pessoa para pessoa**. Mas não é por isso que alguém vai **deixar de aprender**.

Um pouco por dia

Uma boa ideia é acrescentar a disciplina **aos poucos** em seu ciclo de estudos. Mas, atenção: aos poucos não é sinônimo de “*de vez em quando*”. Pelo contrário. Quanto mais difícil está, **mais presente ela merece ficar**.

Todavia, é possível distribuí-la de modo que fique mais fácil de levar. Por exemplo, se, no edital do concurso, houver previsão **tanto de Matemática quanto de Raciocínio Lógico**, termine primeiro esta para, em seguida, iniciar aquela.

Outra dica é estudar **pouco tempo, mas todos os dias**. Por exemplo, em um ciclo diário de 5 horas líquidas, estude as exatas por 40 minutos. Acredite, **você vai se surpreender** com a sua evolução.

Exercícios

Conforme mencionamos acima, **nada de estudar toda a teoria e deixar os exercícios para depois!** É essencial estudar teoria e exercícios **concomitantemente**. As fórmulas por si só já são complexas e difíceis de memorizar e os exercícios entram para consolidar o entendimento.

Muitas vezes ao ler a teoria, o aluno se confunde, mas quando resolve a questão, tem as dificuldades esclarecidas, principalmente com os comentários do professor ao final. Veja um exemplo:

1. (FUNDATEC/Pref. Imbé/2020) Chama-se proposição as afirmativas que declaram fatos a que se pode atribuir um valor lógico verdadeiro ou falso e necessitam possuir um sujeito e um predicado. Considerando as sentenças abaixo, assinale a única alternativa que expressa uma proposição.
 - a) O prato de vidro.
 - b) Boa noite!
 - c) Onde está a caneta?
 - d) Boa prova!
 - e) O céu é azul.

Comentários:

*Vamos comentar cada alternativa. A alternativa A não é uma proposição, pois não apresenta verbo. Trata-se de uma expressão sem sentido completo. As alternativas B, C e D também não são proposições por não serem declarativas. São, respectivamente, sentença exclamativa, sentença interrogativa e sentença exclamativa. Finalmente, na alternativa E, temos uma proposição. Isso porque temos uma oração declarativa à qual pode ser atribuída um, e apenas um, dos dois possíveis valores lógicos (V ou F).
Gabarito: Letra E.*

Durante o treino, **evite facilitadores**, como a calculadora, pois ela não estará presente na hora de sua prova e pode te deixar mal-acostumado. **Realize sozinho** todas as operações, mesmo que leve mais tempo.

Memorizar fórmulas

Não tem como fugir da **decoreba** ao estudar exatas. As fórmulas precisam estar na ponta da língua. A maneira mais fácil é pensar na **logística e utilizar macetes** para não esquecer.

Por exemplo, **mnemônicos** são ótimas ferramentas para memorização. Para quem não sabe, mnemônicos são técnicas desenvolvidas para facilitar a memória por meio de exercícios de associação.

Se algo é muito difícil de entender, é possível **substituir ou associar** por outra palavra, símbolo ou frase para contribuir para a recordação.

São infinitudes de mnemônicos em Matemática. Seguem alguns exemplos:

Mnemônicos de Matemática:

Adição de Arcos – Seno e Cosseno:

$\cos(A \pm B) = \cos A \cdot \cos B \mp \sin A \cdot \sin B$: coça A, coça B + senta A, senta B;

Lei de Euler:

$V + F = A + 2$: Vamos Formular Algo a 2

Análise combinatória

Arranjo Simples:

$A_{n,p} = \frac{n!}{(n-p)!}$ = Ainda Não Posso = Não! / (Não Posso)!

Combinação:

$C_{n,p} = \frac{n!}{p! \cdot (n-p)!}$

Comigo Não Pode = Não! / Pode! . (Não Pode)!

Permutação:

$P_n = n!$

Pode Não = Não!

Mnemônicos de Raciocínio Lógico

Em Raciocínio Lógico também temos facilitadores por meio de mnemônicos. Nas orações condicionais, temos o famoso "**Vera Fisher é falsa**" para auxiliar na memorização do quadro de situações verdades e falsas (**P→Q**).

Esta é a proposição composta mais **cobrada em provas**. Ela representa uma condição: se acontece algo, automaticamente, a consequência será verdade. Caso a consequência não ocorra, temos uma proposição falsa.

Mas não se assuste. Apresentamos **aleatoriamente** alguns exemplos de mnemônicos para que você compreenda como eles são aplicados, mas apenas com a aula é que você, de fato, conseguirá associá-los, de fato, ao conteúdo.

Apenas **tome cuidado** para não querer decorar diversos mnemônicos e não compreender o contexto e sua aplicação. Como dito, são diversos, por isso, o ideal é escolher o que, de fato, lhe será útil.

Flashcards

Flashcard significa “*ficha por estudo*”. Ele funciona da seguinte maneira: o aluno escreve de um lado da ficha a palavra-chave, que pode ser uma pergunta, conceito, princípio ou fórmula e, no verso, o significado do elemento indicado do outro lado.

Assim como os mnemônicos, os flashcards podem ser um **ótimo método de memorização** de fórmulas nas disciplinas de exatas.

Revisão

Quem estuda para concursos está cansado de ouvir que a **revisão é a chave para o sucesso**, não é mesmo? No estudo de exatas não é diferente. Para compreender Matemática e raciocínio lógico exige-se treino, até mais do que nas demais disciplinas.

Diga-se que **80% de sua revisão poderá ser feita por meio de questões**, ou seja, dedicada aos exercícios. Deixe os outros 20% para revisar a teoria de fato, as tabelas e as fórmulas.

O segredo é **muita repetição!** Faça e refaça a mesma questão diversas vezes, até não existir possibilidade de errá-la.

Conclusão

Neste artigo, mostramos a você que é possível iniciar os estudos para Matemática e Raciocínio Lógico **começando do zero** desde que você

- Não tenha medo das disciplinas
- Inclua as disciplinas diariamente em sua rotina.
- Utilize um bom material
- Aplique técnicas de memorização como mnemônicos e flashcards
- Treine e revise com muitas questões

E lembre-se: não espere do dia para noite uma incrível evolução. Será **um pouco por dia** e prepare-se para errar, pois sempre existirão dificuldades. Basta não desistir!

Assim, espero tê-lo ajudado.

Um abraço.

Heloísa Tondinelli

Johnny Mike de Lima Charles - 8º colocado - TCE-RJ 2020/21 – Analista de Controle Externo - Ciências Contábeis



“Eu havia parado de estudar 3 meses antes da reabertura do edital, então o Passo Estratégico foi muito importante para poder revisar todo o conteúdo de forma rápida, contribuindo, portanto, de forma significativa para a minha aprovação.”

Encarando a Contabilidade!

[Julio Cardozo²⁸](#)

1ª DICA – Seja Paciente e Persistente

Pessoal, a Contabilidade é uma ciência própria, cheia de particularidades, mecanismos, linguagens; vai exigir que você entenda a sua essência. Não é uma norma, na qual a leitura e capacidade mnemônica vão te garantir uma boa nota! VOCÊ VAI LEVAR TEMPO PARA APRENDER E ISSO É PERFEITAMENTE NORMAL.

Portanto, caro concurseiro (a), tenha em mente que teremos dificuldades, mas você TEM CONDIÇÕES DE APRENDER CONTABILIDADE PARA CONCURSOS. Saiba que você terá que se esforçar muito e irá gastar uma boa quantidade de HBCs (Hora-Bunda-Cadeira, rsrs) para chegar a um nível alto nessa disciplina, como estão os candidatos que estão sendo aprovados nos concursos públicos.

Em alguns momentos o desespero pode bater, pode esperar. “Isso não faz sentido! Isso deveria ser ao contrário”, “Não entendo a DFC”, todos passamos por esses momentos, mas VAMOS SUPERAR ESSAS DIFICULDADES.

Isso vale para pessoas de qualquer formação, galera! Temos alunos aprovados em concursos de ponta, que tiraram notas altíssimas em Contabilidade, que são graduados em áreas de conhecimento que não possuem relação alguma com a nossa disciplina: dentistas, veterinários, músicos (Contabilidade e Música tem tudo a ver!), advogados, etc. Não é a sua formação que vai te impedir de aprender.

Quanto meses ou anos eu levarei para chegar nesse nível, professor Julio Cardozo? Sinceramente, não há prazo galera, cada ser humano é único e possui suas características. Mas, priorize o estudo da Contabilidade DESDE O INÍCIO DE SUA PREPARAÇÃO PARA CONCURSOS, se você quiser reduzir esse tempo de preparação.

²⁸ Auditor Fiscal da Receita Estadual do estado do Espírito Santo. Responsável pelo Passo Estratégico das matérias Contabilidade Geral, Avançada, Contabilidade de Custos, Análise de Demonstrações Contábeis e Contabilidade Tributária. Instagram: [@profjuliocardozo](#) Telegram: [@contabilidadepcdf](#)

Deixar para estudar Contabilidade após a publicação do edital é, sem dúvidas, uma estratégia temerária e o preço a pagar pode ser bem caro. É muito difícil que algum concurso público da área fiscal e controle não exija Contabilidade – só vi, até hoje, alguns cargos de prefeituras bem pequenas – assim sendo, não há motivo para não destinar tempo AGORA para sua preparação, ok?

2ª DICA – Conheça o Dialeto Contábil

Pessoal, a Contabilidade possui uma linguagem própria, cheia de “gírias”, e para o aprendizado da disciplina, temos que nos familiarizar com ela. Temos algumas expressões que são traduzidas de outros idiomas e, nem sempre essa tradução é das melhores e/ou reflete o significado esperado na língua portuguesa.

Vejam alguns exemplos de palavras que estão no cotidiano da nossa matéria e que não são utilizadas no senso comum ou são utilizadas com outro sentido:

- débito e crédito;
- apropriar, transcorrer, incorrer;
- competência, ganho ou perda;
- conceito de receitas, custos e despesas;
- disponível para venda e mantido para negociação;
- diferença de passivo para despesa;
- diferença de ativo para receita;

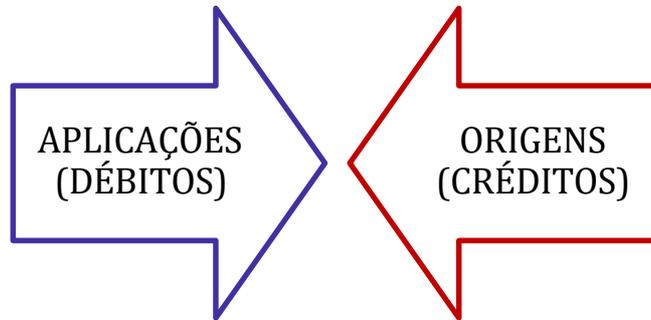
Há muitos outros exemplos, mas o que precisa ficar claro para você é que existe um verdadeiro dialeto contábil, com muitos significados e que farão toda a diferença no seu estudo e, AOS POUCOS, você irá se acostumando com ele. Tenha calma e, sempre que alguma dúvida aparecer, peça ajuda!

3ª DICA – Partidas Dobradas

Lembra da 3ª Lei de Newton? “A toda ação sempre há uma reação de mesma intensidade e direção, porém sentidos opostos.”

A Contabilidade tomou emprestada essa ideia da Natureza e, ao longo de séculos, desenvolveu o **Método das Partidas Dobradas** para registrar os fatos que alteram o patrimônio de determinada entidade.

Por essa sistemática, não há geração espontânea de patrimônio, SEMPRE há uma ORIGEM de recursos, a qual chamamos de CRÉDITOS e a respectiva APLICAÇÃO de recursos, chamada de DÉBITOS.



A soma das origens será sempre igual à soma das aplicações, isto é, a soma dos débitos será SEMPRE igual à soma dos créditos em um Contabilidade regularmente escriturada.

Aqui fica o alerta: débitos e créditos não têm, necessariamente, conotação negativa ou positiva para empresa. **Débito não é algo ruim e crédito não é algo bom, e isso costuma dar um NÓ na cabeça de quem começa a estudar Contabilidade.**

Conheça e aceite essa verdade contábil e seja feliz!!! Hahahaha.

4ª DICA – Princípio da Competência

A Contabilidade como ciência possui diversos princípios, mas um dele é de fundamental importância e pode, em certos momentos, trazer estranheza para quem está dando seus primeiros passos na nossa disciplina.

Esse princípio prevê que, para reconhecermos despesas e receitas, o que importa é a ocorrência do respectivo fato gerador, que NÃO NECESSARIAMENTE COINCIDE COM A ENTRADA OU SAÍDA DE DINHEIRO (CAIXA).

Ou seja, eu posso pagar R\$ 1.000 a um empregado hoje, mas essa saída de caixa não representar uma despesa!!! WHAT???? Isso mesmo, nobre concurseiro. Uma empresa pode receber R\$ 1.000.000 hoje, referente a venda de mercadorias e NÃO ser uma receita! Tá de sacanagem, professor? Sério mesmo, rsrs. Não é caô!!

Conhecer e entender o Princípio da Competência vai alancar e, de certa forma, pode até mesmo destravar seus estudos em Contabilidade, pois é comum termos a ideia que o que vale mesmo é ter dinheiro na mão! Mas para a Contabilidade, a essência econômica da operação é o mais importante e saída ou entrada de caixa.

5ª DICA – Treine a Contabilização dos Fatos Contábeis

Lembro que quando comecei a ser alfabetizado, há quase 30 anos (tristeza bateu agora, haha), eu queria ler tudo o que colocassem na minha frente: jornais, bula de remédio, revista, Bíblia. Ia devagar mesmo, naquele ritmo do “BÊ com A faz BÁ”, “BÊ com A faz BÉ”, mas, como o tempo, fui aprendendo novas palavras, fonemas, ganhando agilidade e esse processo continua, de certa forma até hoje!

No aprendizado da Contabilidade também deve ser assim: acostume-se a, desde cedo, imaginar como determinado fato contábil deve ser registrado pela Contabilidade. “Qual o lançamento deve ser feito para

a venda à vista? E a prazo? Uma parte à vista e outra a prazo”. Quais as contas envolvidas? Quanto será o débito e quanto será o crédito?

Desde “novinho”, pergunte e questione como a Contabilidade irá contabilizar essas alterações. No começo será complicado, “qual conta será debitada, qual será creditada? Mas com persistência e dedicação você vai ganhar agilidade.

Além disso, anote aí essa “VERDADE LIBERTADORA”:

É impossível conhecer TODAS as contas que são utilizadas na Contabilidade, até porque, o número de rubricas utilizadas pode ser infinito, pois cada tipo de entidade, empresa, possui seus fatos contábeis próprios, o que irá demandar uma lista própria de contas. Ou seja, a cada dia de estudo podemos aprender um lançamento e/ou uma conta novos!

Sua preocupação é conhecer aquilo que é cobrado em provas e, nisso a gente ajuda!!

Conversando com alunos recentemente aprovados, percebemos que no início eles tiveram que dedicar um bom tempo do seu estudo para fazer contabilizações. Inclusive, usaram uma metodologia que usamos em nossas aulas conhecida como “Balanços Sucessivos”; funciona assim: a cada fato contábil, além de efetuarmos a contabilização, preparamos um balanço patrimonial para evidenciar a alteração ocorrida na sociedade, além da Demonstração do Resultado do Exercício.

Isso mesmo! A cada lançamento, um balanço patrimonial e uma DRE! Sério, professor? Não é perda de tempo fazer isso? Com certeza não! Esse tipo de trabalho é a base do seu conhecimento contábil e como essa estrutura bem-feita, os outros assuntos que virão serão como novos andares da sua casa contábil, mas que está “edificada sobre a rocha e não na areia”. Muitas tempestades e pancadas virão, mas sua casa está bem firmada e não vai cair, tenha certeza.

Obviamente que depois de bem treinado, você não precisará mais dessa metodologia, mas seu conhecimento contábil já está bem solidificado!

6ª DICA – VELOCIDADE X DIREÇÃO

Pessoal, sabemos que o ritmo de vida que temos hoje nos obriga a querer ter a maior quantidade de informação no menor tempo possível. O mercado exige rapidez, eficiência, e no estudo para concursos isso também tem que ocorrer.

Só que preciso alertá-lo que os editais de Contabilidade dos concursos TOPs do Brasil acabam exigindo praticamente todo o conteúdo que aprendemos em 4 anos de graduação em Ciências Contábeis e, alguns temas, como por exemplo, alguns Pronunciamentos Contábeis nem são vistos na graduação.

Portanto, você precisa aceitar que o aprendizado é gradual; “mais importante do que a velocidade é a direção”. Sabemos que você quer passar no concurso dos seus sonhos o quanto antes, também fomos concurseiros e essa vida é muito sofrida.

Especialmente na parte Introdutória da disciplina, que contempla, assuntos, como definições básicas, objeto de estudos, Método das Partidas Dobradas, Balanço Patrimonial e Demonstração do Resultado, há uma sequência lógica e didática, a qual priorizamos em nossos cursos. Não queime etapas.

Depois que você terminar a parte mais Geral da Contabilidade, alguns temas podem ser considerados “independentes”, especialmente os Pronunciamentos Contábeis, nesse caso, não há a necessidade de esgotar ou entender o assunto totalmente antes de passar para o próximo.

7ª DICA - CONHEÇA a banca que fará a sua prova

Apesar de ser uma, a Contabilidade não é uma ciência exata, alguns entendimentos podem sofrer variações de acordo com as doutrinas e doutrinadores seguidos. Além disso, a forma de cobrança VARIA MUITO entre as bancas de concursos. Portanto, CONHEÇA SUA BANCA DE CONCURSO E RESOLVA MUITAS QUESTÕES.

8ª DICA – Use bons materiais de estudo!

Os editais de Contabilidade para concursos estão cada vez maiores e mais assuntos estão sendo cobrados. Desse modo, usar bons materiais é fundamental na sua preparação e aqui nós queremos oferecer nossa ajuda, galera.

Modéstia à parte, nossa equipe de professores de Contabilidade é de alto nível, formada por professores como muita experiência em concursos públicos! Milhares de alunos já aprovados e, ainda sim, estamos buscando sempre melhorar e atualizar nossos cursos com o que há de melhor para vocês.

Os livros digitais (PDF's) são estratégicos e atualizados com as questões mais recentes da banca do seu concurso. Nele apresentamos as estatísticas, as apostas estratégicas, os questionários de revisão e as peguinhas para te auxiliar na revisão e fixação de conteúdos, além de não economizarmos nos esquemas e dicas!

Os cursos são preparados de acordo com o que é previsto no seu edital para que a sua preparação seja a mais eficiente.

Victor Marques - 5º colocado - BB 2021 – Escriturário - Microrregião 17



"O Passo Estratégico foi um material de revisão dinâmico e eficiente no qual conseguia ter um norte dentro dos diversos assuntos de cada matéria, permitindo aumentar ainda mais o rendimento com menor tempo gasto. Todo o conjunto do material que o Passo proporcionou são a chave para uma aprovação. Cada ferramenta, ali colocada, exigiu muito esforço dos professores, o cuidado de analisar cada ponto e fazer uma análise de incidência, as questões inéditas dentro dos simulados, tudo isso demonstra o cuidado com os alunos."

BÔNUS 3: DICAS SOBRE RETA FINAL, EXECUÇÃO DE PROVA E RECURSOS CONTRA O GABARITO PRELIMINAR

Reta final de preparação

[Prof. Vinícius Nascimento](#)²⁹

O estudo para concurso é cheio de altos e baixos, não é mesmo? Muitas vezes começamos a mil por hora e a motivação e dedicação vão diminuindo ao longo dos estudos. Eis o ponto crucial: não deixar a peteca cair, principalmente quando a prova se aproxima.

Existe uma curva chamada curva de desempenho humano e estresse. Essa curva funciona como um diagrama de Pareto 80/20, onde 80% estão no meio, 10% em uma extremidade e 10% na outra extremidade.

Essa curva representa a Lei Yerkes-Dodson, a qual sugere que o desempenho e a excitação possuem uma relação diretamente proporcional, o que faz com que altos níveis de excitação possam, até certo ponto, melhorar o desempenho.

Esse alto nível de excitação é justamente o pico dos estudos. Aquele momento em que o concurseiro está no mais alto nível de estudos, bastante concentrado e determinado em ser aprovado.

Segundo essa lei, existem quatro fatores que influenciam o nível de excitação de uma tarefa e seu desempenho: o nível de habilidade, a personalidade, o traço de ansiedade e a complexidade da tarefa.

Habilidade: o concurseiro com mais tempo e qualidade de estudo possui maior probabilidade de lidar bem com situações em que a pressão é alta.

Personalidade: ela também afeta a maneira como o concurseiro lida com a pressão.

Ansiedade: a confiança que uma pessoa tem em si mesma também afeta a maneira como lida com qualquer situação.

Dificuldade da tarefa: o nível de dificuldade da tarefa é outro fator que influencia o desempenho de um indivíduo.

Vamos ver como é essa curva?

²⁹ Consultor Legislativo da CLDF. Responsável Passo Estratégico das matérias Administração Financeira e Orçamentária e Contabilidade Pública. Instagram: [@profviniciusnascimento](#)

Lei de Yerkes-Dodson
Curva de Desempenho Humano e Estresse



Fonte: <https://meucerebro.com/cerebro-alto-desempenho-curva-yerkes-dodson/>

Portanto, o mais importante para o concurseiro é chegar em um nível de desempenho ótimo, ou seja, motivado, focado e vibrando com a prova. No auge dos estudos e não em um nível de fadiga ou cansaço. Procure dosar isso durante os estudos!

Para ajudar você a se planejar para a reta final dos estudos, vou dividir os candidatos em 3 situações distintas:

- 1) O aluno está muito bem-preparado e está praticamente na fase de revisão.
- 2) O aluno está bem-preparado, porém faltam alguns conteúdos a serem vistos.
- 3) O aluno está no “papiro” do desespero: não estudou muito e a prova se aproxima.

No primeiro caso, o que você deve fazer é: **montar um cronograma de revisão.**

A revisão nesse estágio dos estudos é essencial para o candidato chegar bem na prova. Você deve buscar chegar na prova dentro do desempenho ótimo dessa curva.

Fazer revisões é importante, pois fará você lembrar tópicos importantes do início dos estudos que podem estar escondidos na memória. Lembre-se de que seu cérebro está a todo momento absorvendo informações e, se você não determinar o que é mais importante, não conseguirá acessar a informação na hora da prova.

Caso você se enquadre na segunda situação, na reta final da prova (últimos 30 dias), **procure estabelecer um calendário que abranja estudo dos conteúdos novos e revisão dos mais antigos.** Nessa situação, normalmente, não é possível estudar e revisar todo o conteúdo. Verifique os assuntos mais cobrados em prova dentro do que já foi estudado e procure estudar com a mesma técnica, ou seja, os pontos mais cobrados dentro do que falta a ser estudado. Dessa forma você chegará na prova tendo visto a maior parte do conteúdo e revisado o conteúdo estudado, o que poderá ajudá-lo a lembrar de pontos importantes e garantir uma boa nota na prova.

Por último, temos a estratégia *kamikaze*. **O foco na resolução de questão comentada** pode ser uma saída boa para essa situação. Nas questões comentadas, muitas vezes, os professores destrincham o conteúdo e entregam os pontos mais importantes. Você poderá aprender novos conceitos e novas aplicações diretamente em questões comentadas, o que otimizará seu estudo, afinal, você estará aprendendo os conceitos e a aplicação já dentro do perfil da banca do seu concurso.



O ideal é sempre se preparar com antecedência para a prova. Nunca parta para uma estratégia *kamikaze* caso você tenha tempo para estudar. Essa é uma solução arrojada e que deverá ser adotada somente em último caso.

Então, seguem algumas dicas:

Procure desenvolver sua habilidade: seu estudo deverá ser focado, utilizando bons materiais e o máximo de questões comentadas. Nunca fique sem tirar dúvidas, pois essa dúvida poderá ser cobrada em prova, já imaginou?

Procure manter a calma: ansiedade e nervosismo nunca ajudaram ninguém. O controle emocional é importante na reta final. Procure chegar na prova com a sensação de dever cumprido. Você deve fazer o melhor que pode, enquanto não puder fazer melhor ainda. Lembre-se disso!!!

A prova é difícil para todos: não subestime sua capacidade e inteligência. Tenha confiança e faça um bom trabalho nos estudos.

Fernanda Caetano – 15ª colocada no resultado provisório - PC PR 2021 - Interior – Papiloscopista



"O Passo Estratégico foi muito importante, me ajudou a dar aquele "gás final" no pós-edital, foi o diferencial na minha aprovação. A parte do PDF que mais me ajudou, acredito que foram as questões comentadas que serviram para mim como uma revisão certa de cada assunto, pois é um material enxuto, pronto e sem enrolação."

Na hora da prova

[Prof. Vinícius Nascimento](#)

Passado o estudo da reta final, é hora de fazer a prova. Lembre-se de que a execução da prova e a marcação do cartão de resposta devem ser algo apenas para cumprir tabela, ou seja, você já chegou aqui

aprovado, basta cumprir algumas “formalidades”. Para o auxiliar na execução da prova, seguem algumas dicas interessantes:

- 1) Separe sua documentação no dia anterior à prova. Além disso, se for o caso, visite o local de prova antes. Verifique se o trânsito é intenso para evitar atrasos ou mesmo se perder no caminho para o local de prova.
- 2) Evite bebida alcoólica e comidas pesadas no dia anterior à prova. Durma bem e descanse, afinal, será o seu grande dia.
- 3) Chegue com antecedência ao local de prova. Chegar em cima da hora, atrasado ou correndo, gera um *stress* desnecessário para sua mente. Você deve estar com a cabeça tranquila para a execução da prova. Evite pressão desnecessária.
- 4) Procure um local tranquilo e longe do frio do ar condicionado. Você deve estar confortável para fazer a prova. Caso sua prova exija cálculos de matemática (raciocínio lógico, contabilidade, estatística), tudo o que você não precisa é de ser incomodado pelo frio ou por uma cadeira desconfortável.
- 5) Comece a prova pelas matérias que você mais tem afinidade e domina. Garanta pontos preciosos. Sempre há aqueles assuntos que você faz questões com maior velocidade e segurança. Esse tempo extra poderá ser muito bem aproveitado nas questões mais complexas e trabalhosas.
- 6) Separe um tempo para a marcação da folha de respostas. Parece brincadeira, mas já ouvi histórias de candidatos que ficaram sem tempo de preencher o gabarito, o que fez com que fosse preenchido de forma errada. Já imaginou errar uma questão por falha no preenchimento do gabarito?
- 7) Caso sua prova seja objetiva e discursiva no mesmo dia, sugiro que faça a objetiva primeiro, pois muitas informações poderão ser lembradas durante o julgamento das questões. Eu mesmo já passei por essa situação na prova da SEMEF. A prova objetiva me fez lembrar de pontos importantes sobre o ISSQN, assunto de uma das questões discursivas.
- 8) Controle o tempo. Eu sei que as bancas não permitem que o candidato utilize relógio durante a execução de prova. Por isso, é de suma importância que você faça simulados e veja como está controlando o tempo de execução da prova, principalmente se for exigida prova discursiva juntamente com a objetiva.

Bom pessoal, é isso que gostaria de passar para vocês! Espero que consigam em breve sua aprovação e venham nos dar um depoimento de sua preparação e de como o Estratégia Concursos contribuiu para sua caminhada.

Forte abraço e sucesso nos estudos.

Marcele Pereira - 34º colocada no resultado final da prova objetiva e provisório da discursiva – SEFAZ DF 2019 - 2021 – Auditor Fiscal



"O Passo otimiza o tempo do concursado, com ênfase nos principais pontos das matérias do edital. O que mais me ajudou foi a parte de resumos do tópico do roteiro de revisão. O Passo Estratégico foi uma ferramenta de revisão muito importante diante do volume de disciplinas a serem revisadas com a proximidade da prova."

Como chutar questões em prova: banca Cebraspe?

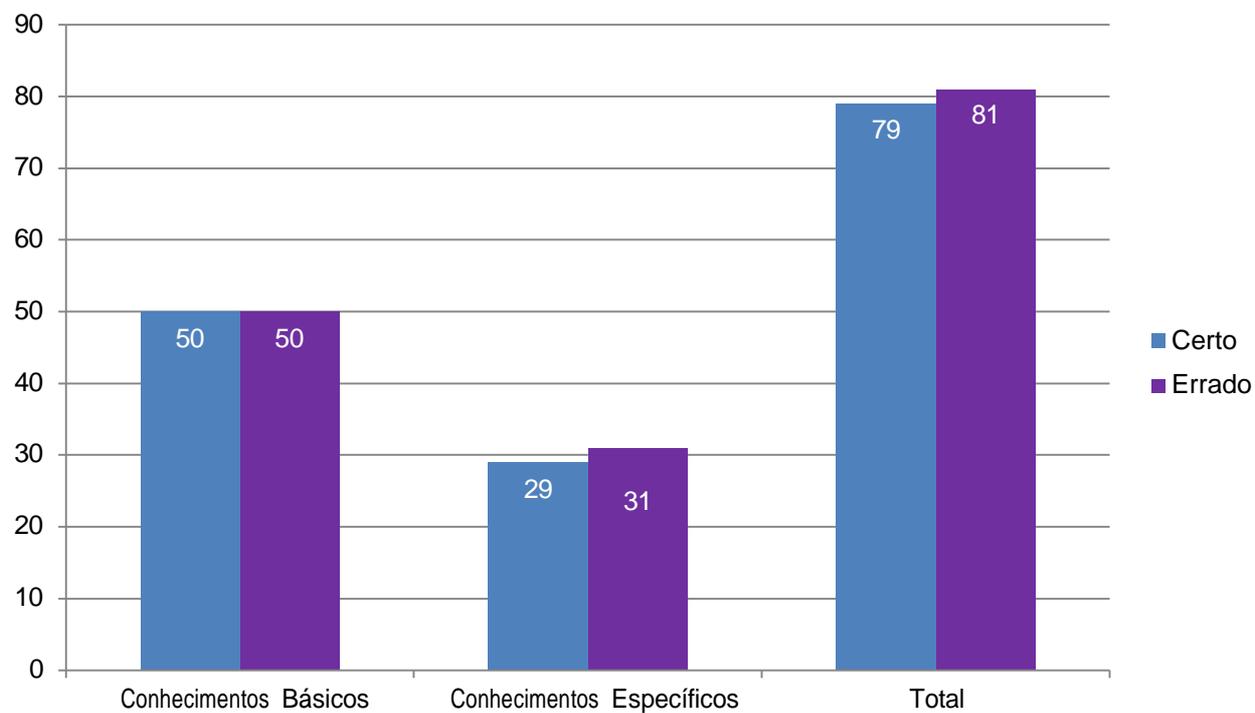
[Prof. Alexandre Violato](#)

Ao realizar uma prova de concurso, é muito provável que você não conseguirá responder 100% das questões da prova. Nem você e nem ninguém. São muito raras as provas em que candidatos atingem uma pontuação próxima a 100%. Portanto, é natural que em várias questões você precise chutar a resposta. A questão é: como chutar? E no caso das provas do Cebraspe, nas quais as questões erradas reduzem a pontuação. Ainda temos a pergunta: quando vale a pena chutar?

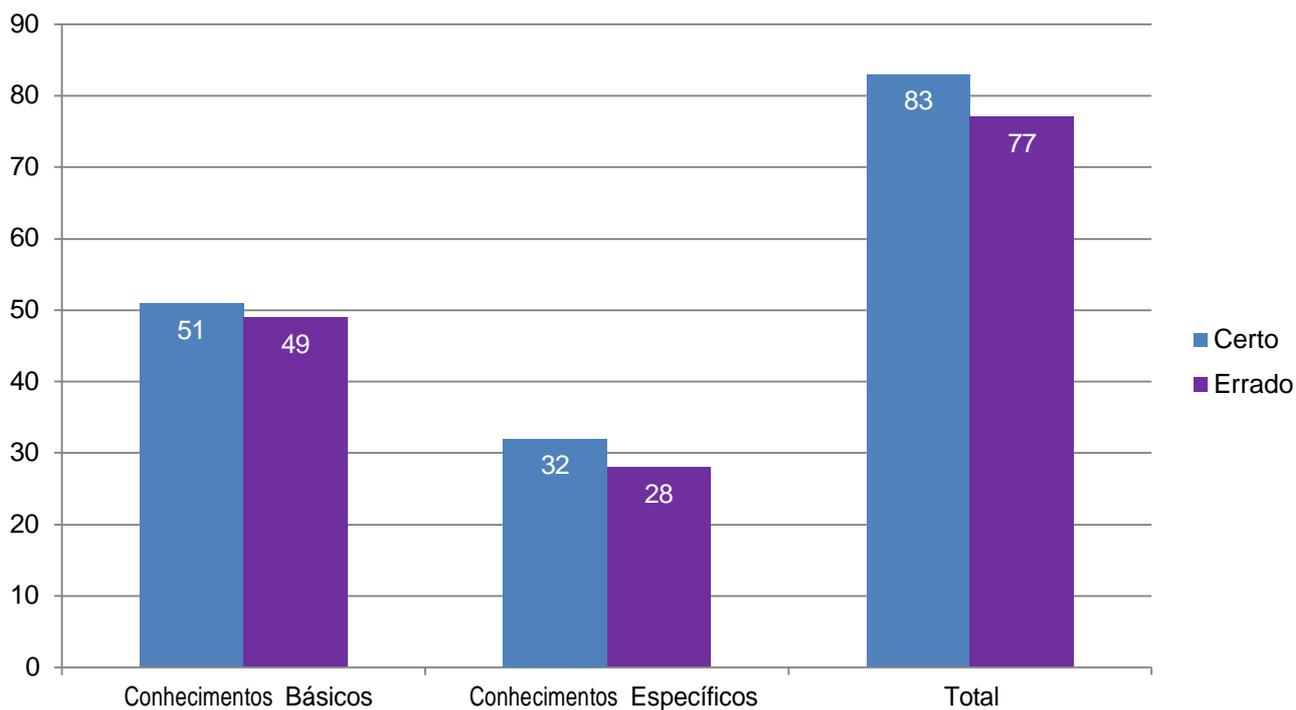
Trabalharemos neste artigo algumas técnicas que podem ajudar você a ganhar pontos extras. Mas, antes de tudo, é necessário ter a convicção de que, mesmo para chutar, é preciso ter feito uma boa preparação e estudado muito, tendo em vista que, se você estiver despreparado, a probabilidade de conseguir uma nota competitiva na base do chute beira a zero.

A primeira coisa que você deve ter em mente antes de chutar em uma prova do Cebraspe é que há um balanceamento entre as questões Certas e Erradas, que tende a ser de aproximadamente 50% para cada. Alguns exemplos de provas recentes:

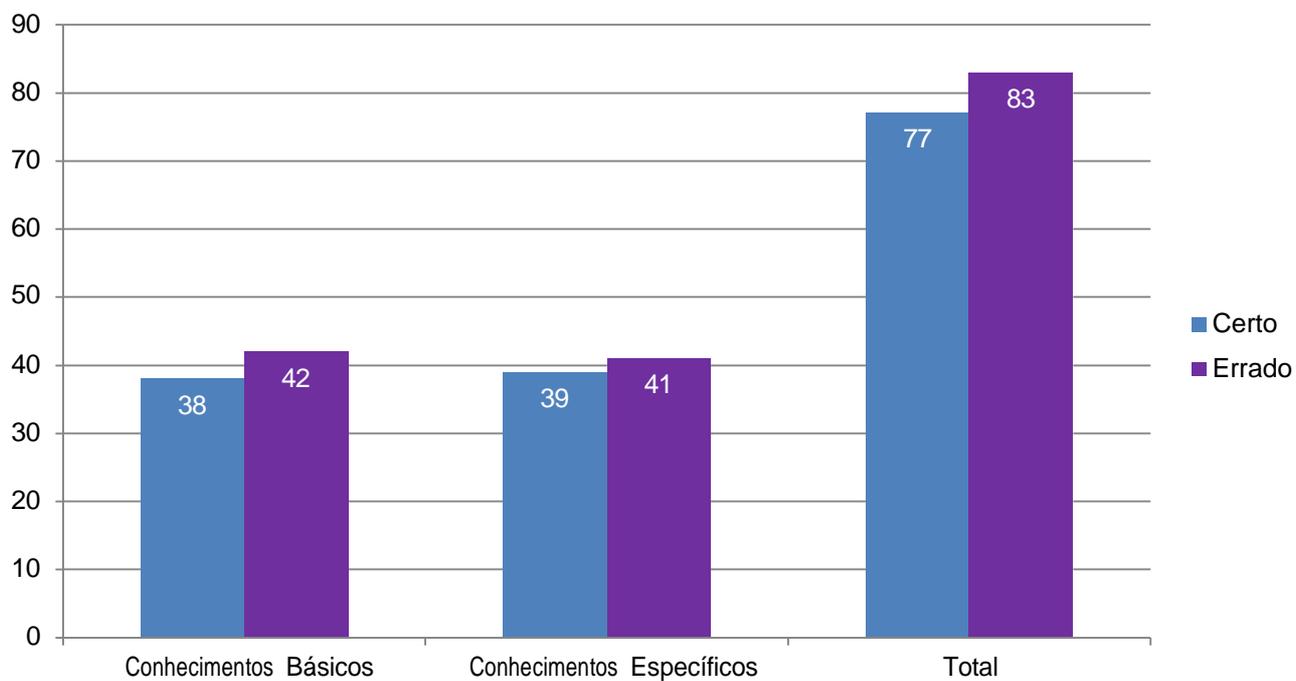
SEFAZ AL - Auditor de Finanças e Controle - 2020



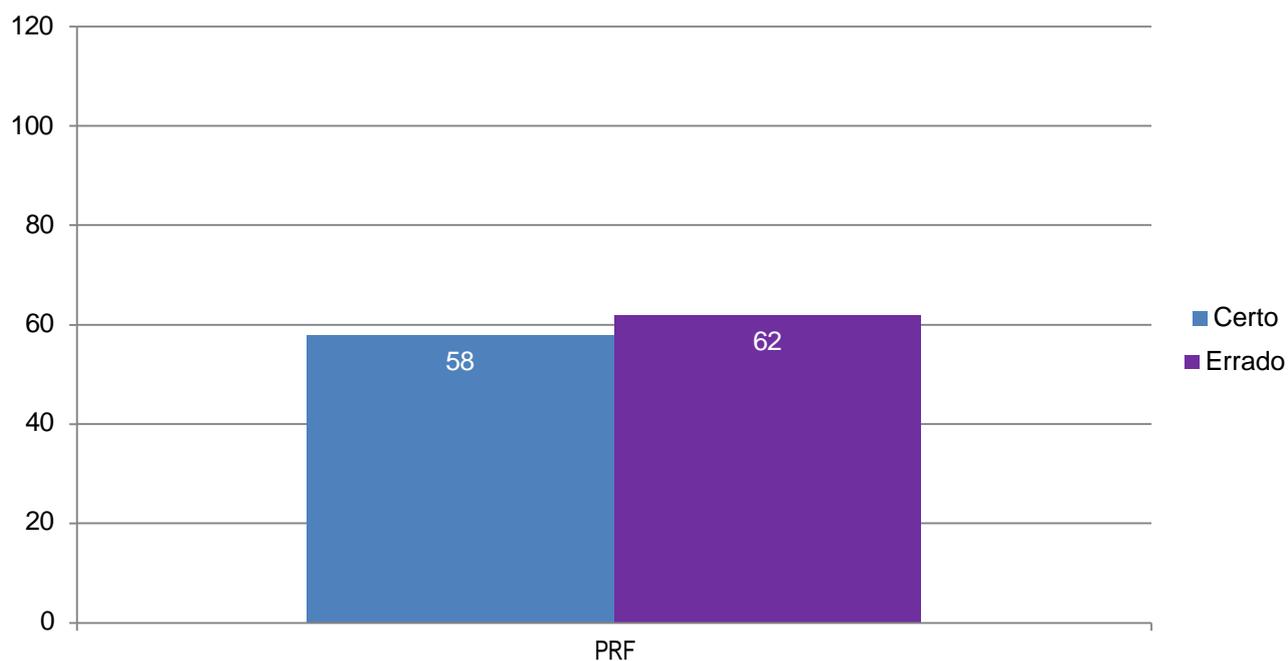
SEFAZ AL - Auditor Fiscal da Receita Estadual - 2020



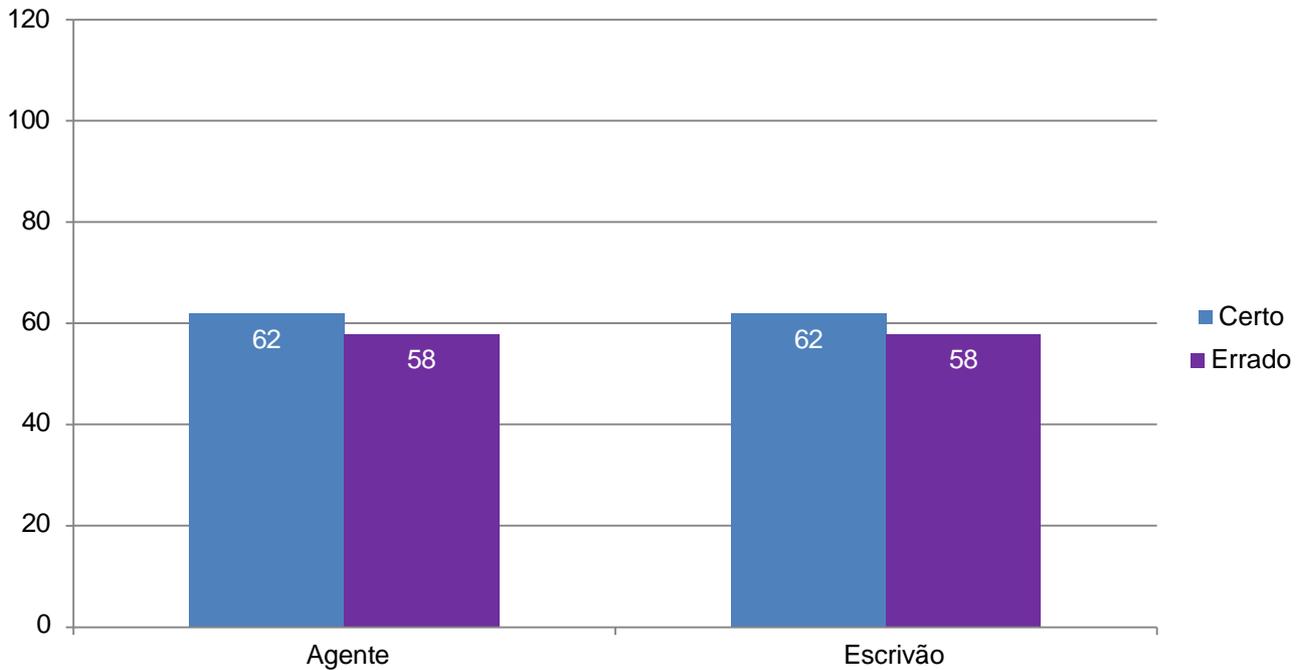
SEEC/DF - Auditor Fiscal da Receita do DF - 2020



Polícia Rodoviária Federal - 2018



Polícia Federal - 2018



Testamos as provas de forma aleatória e observe que, em todas, a distribuição foi muito próxima a 50% para cada. Cabe destacar que utilizamos como parâmetro o gabarito preliminar, pois, após o recurso, acaba havendo algumas anulações que distorcem um pouco a análise. E, como não fazemos a prova contando com o erro da banca ou a anulação da questão, fez mais sentido utilizar o preliminar. Portanto, em sua prova, você deverá partir da premissa de que haverá um equilíbrio entre as questões certas e as questões erradas.

Dessa forma, a sugestão é que você inicie a prova marcando somente as questões que você tem certeza da resposta ou ao menos uma forte convicção, deixando em branco as que tem dúvida. Concluída essa parte, verifique quantas questões você marcou, quantas foram certas e quantas foram erradas.

Vamos supor que sua prova seja de 120 questões e você conseguiu responder a 100, sendo que marcou 65 como erradas e 35 como certas. Como houve um desequilíbrio, é muito provável que a maioria das questões faltantes estejam certas, portanto, marcando todas as restantes como certas, você provavelmente ganhará alguns pontos.

Agora, vamos supor que das 120 você tenha marcado 30, sendo 20 certas e 10 erradas. Nesse caso, de um jeito ou de outro você não teria pontuação para ser aprovado, então não há muito o que aproveitar da técnica. Portanto, perceba que é essencial estar bem preparado(a), mesmo para poder chutar com convicção.

Mas se eu chutar essas faltantes, não há risco de eu errar algumas? Sim! Com certeza você irá errar algumas. O objetivo do chute é que no conjunto você acabe tendo uma pontuação líquida positiva. Vamos supor que, daquelas 20 restantes, 15 eram certas e 5 erradas. Nesse caso, você conseguiu 10 pontos extras, que podem ser muito relevantes para a sua classificação. Lembrando que mesmo dentre as questões que você marcou com convicção, é provável que haja alguns erros.

Além disso, é importante treinar muitas questões antes de fazer a prova para pegar o jeito de cobrança da banca, pois, mesmo que não saiba algum assunto, você já consegue ter ainda uma noção do gabarito. Por exemplo, questões que contêm “sempre”, “nunca”, “todos”, ou outras generalizações, costumam estar erradas, pois as regras costumam ter exceções.

Lembre-se ainda de que é mais fácil achar um erro na questão do que a marcar como certa, tendo em vista que, para ela estar errada, basta haver um erro e, para estar certa, o enunciado deve estar inteiramente certo.

Mas na Cebraspe ainda temos aquela dúvida: vale a pena chutar, tendo em vista que os erros penalizam a pontuação? Depende. Conversando com aprovados, você verá grande variabilidade de respostas. Basta ver as entrevistas no canal do Estratégia no Youtube. Há quem passou marcando somente o que tem certeza. Há quem passou marcando tudo.

Quando a penalização é inferior ao acerto, por exemplo, questão certa + 1 ponto, questão errada -0,5 ponto, vale a pena chutar, pois a chance de você acertar é de 50%, mas há uma assimetria, pois você ganha um se acerta e perde meio se erra.

Quando a penalização pelo erro vale a mesma pontuação do acerto, é necessário ponderar e ver se compensa arriscar. Para isso, antes de tudo, é necessário ter uma noção de como vem sendo a nota de corte nos últimos concursos da banca. Se a nota está na casa dos 75%, de 120 pontos, por exemplo, você precisaria de 90 para chegar no mínimo. Se conseguiu marcar 80 questões, necessariamente você terá de chutar para aumentar suas chances, principalmente porque algumas que você marcou provavelmente estão erradas.

Se já marcou 110 com alguma convicção e há equilíbrio entre as respostas no seu gabarito, talvez não compense o risco. Se tiver algum desequilíbrio, nesse caso, aí sim vale chutar, pois a chance de você ganhar pontos é muito maior do que a de perder.

Por isso, é muito importante você testar suas técnicas de chutes fazendo provas de concursos anteriores para treino. Anote quais as questões que você marcou com dúvidas e teve de chutar para verificar se a pontuação líquida ganha foi positiva. A tendência é que seja, mas isso varia muito de pessoa para pessoa.

Enfim, não existe uma “bala de prata” que irá levar você à aprovação, mas sim um conjunto de técnicas que podem ajudar a ganhar pontos importantes, mas que sempre devem estar alinhadas a uma preparação de excelência. É essencial que você teste as técnicas em seus treinos, pois elas não são um manual de instruções, mas sim algo que irá ajudá-lo a se aprimorar com muita dedicação.

Esperamos que este artigo seja útil para você conseguir atingir seus objetivos. Se testou as técnicas e elas deram certo ou não, mande um recado para nós nos fóruns do Estratégia ou na página do Passo Estratégico nas redes sociais. Conte conosco para a sua aprovação.

Grande abraço e bons estudos!

Thelmo Cardoso - 16º colocado - TCE-RJ 2020/21 - Analista de Controle Externo - Ciências Contábeis



"O Passo Estratégico foi muito importante, pois me ajudava a otimizar o tempo de estudo. Utilizei o material no pós-edital. Com ele percebia quais assuntos precisava reforçar em função da probabilidade de serem cobrados na prova."

Como chutar questões em prova: bancas FCC, FGV e Vunesp (múltipla escolha)?

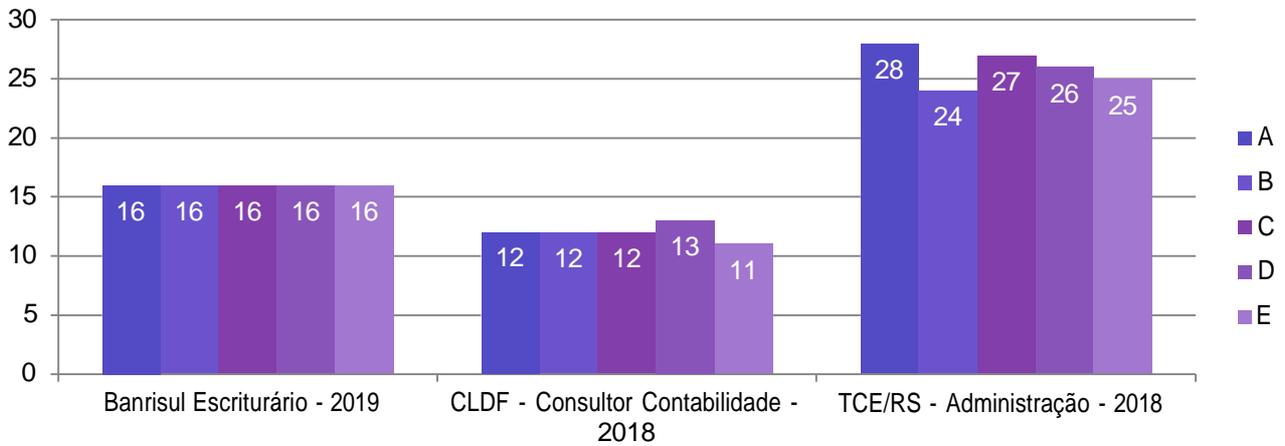
[Prof. Alexandre Violato](#)

Como dito anteriormente, ao realizar uma prova de concurso, é muito provável que você não conseguirá responder a 100% das questões da prova. Nem você e nem ninguém. São muito raras as provas em que candidatos atingem uma pontuação próxima a 100%. Portanto, é natural que, em várias questões, você precise chutar a resposta. A questão é: como chutar?

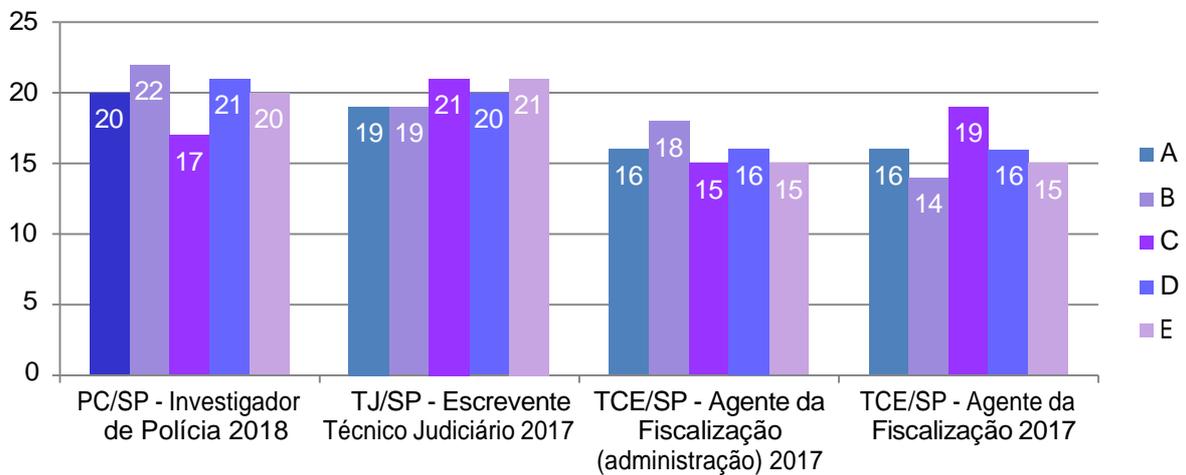
Trabalharemos neste artigo algumas técnicas que podem ajudar você a ganhar pontos extras. Mas, antes de tudo, é necessário ter a convicção de que, mesmo para chutar, é preciso ter feito uma boa preparação e estudado muito, tendo em vista que, se você estiver despreparado, não há técnica que o salve. Pense que, em uma questão de cinco alternativas, a chance de você marcar a correta é de 20%, e, se você já estudou Estatística, sabe que a chance de acertar o suficiente para obter uma pontuação competitiva beira a zero.

Analisamos algumas provas da FCC, da FGV e da Vunesp e verificamos que há um padrão no balanceamento das questões.

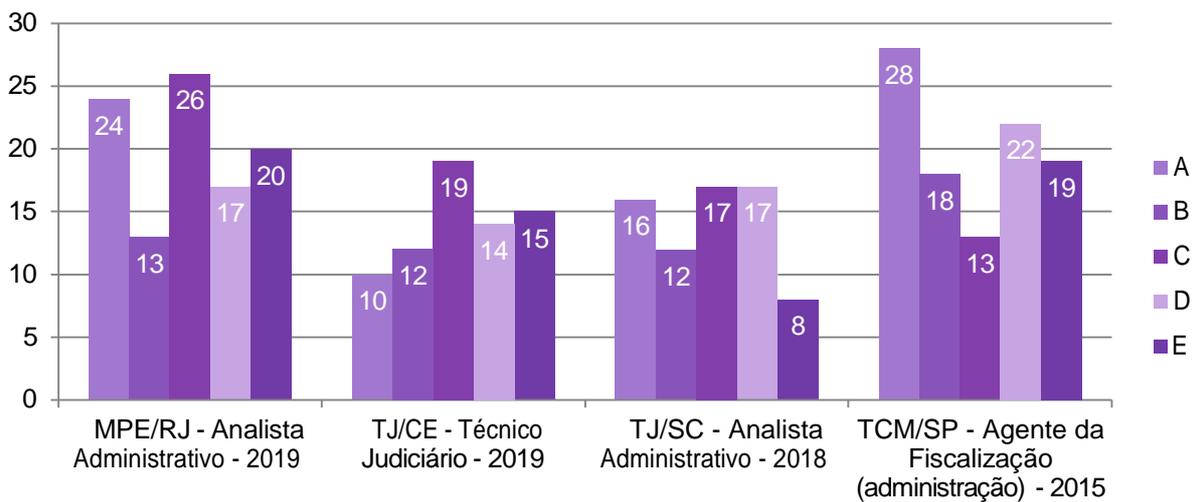
FCC



Vunesp



FGV



Observe que há um padrão de equilíbrio entre os itens, principalmente na FCC e na Vunesp, em que a distribuição é quase equânime, de 20% para cada item.

A sugestão é que você inicie a prova marcando somente as questões que você tem certeza da resposta ou ao menos uma forte convicção, deixando em branco as que você tem dúvida.

É importante que, nessa primeira passagem, mesmo nas questões que você não chegou ao gabarito, você já vá riscando os itens que tem certeza que estão errados, que a resposta pareça absurda ou que, pelas técnicas citadas a seguir, você tenha eliminado. Concluída essa parte, verifique quantas questões você marcou e como foi a distribuição entre os itens.

Vamos supor que sua prova seja de 100 questões e que você conseguiu responder 80, marcando 15 A, 18 B, 22 C, 6 D e 19 E. Como houve um desequilíbrio com a alternativa D, é muito provável que a maioria das respostas faltantes corresponda a essa alternativa, de forma que você deve marcar no gabarito a letra D para todas as restantes nas quais ela não tenha sido descartada previamente.

Ué, mas aí eu não corro o risco de errar algumas? Com certeza você vai errar algumas! A ideia de utilizar essa técnica é maximizar a sua pontuação total, ganhando pontos onde você não sabe o que marcar. A probabilidade de cada alternativa ser a correta originalmente é de 20%, todavia, havendo esse desequilíbrio, surge uma assimetria favorável à alternativa D, de forma que a probabilidade de ela ser a correta é maior do que para as outras.

Agora, vamos supor que das 100 você tenha marcado 30. Nesse caso, adianta chutar as outras 70? Sim porque você não tem nada a perder, sua pontuação provavelmente não seria suficiente de um jeito ou de outro. Mas veja que, se você não estiver bem preparado(a), a técnica não vai ajudar.

Além disso, é importante treinar muitas questões antes de fazer a prova para pegar o jeito de cobrança da banca, pois, mesmo que não saiba algum assunto, você já consegue ter uma noção do gabarito.

Para isso, algumas técnicas podem ser utilizadas. Lembre-se ainda de que é mais fácil achar um erro na questão do que a marcar como certa, tendo em vista que, para ela estar errada, basta haver um erro e que, para estar certa, o enunciado deve estar inteiramente certo.

Por exemplo, questões que contêm “sempre”, “nunca”, “todos”, ou outras generalizações, costumam estar erradas, pois as regras costumam ter exceções.

Quando duas alternativas possuem sentenças inversas, é provável que uma delas seja a correta. Por exemplo:

(FCC/2015/TCE CE/Procurador de Contas) No que se refere à classificação dos elementos patrimoniais, o grupo Não Circulante é o conjunto de bens e direitos realizáveis e obrigações exigíveis

- a) mantidos essencialmente para fins de negociação.***
- b) dentro do ciclo operacional normal da entidade.***
- c) até 12 meses da data das demonstrações contábeis.***
- d) após 12 meses da data das demonstrações contábeis.***
- e) até 6 meses da data das demonstrações contábeis.***

Observe que as alternativas C e D possuem afirmações inversas, de forma que o gabarito é provavelmente uma delas. No caso, o gabarito é a letra D.

Em questões de associações numéricas ou de Verdadeiro e Falso, é importante analisar paralelamente o enunciado e as alternativas, pois é comum que alguns padrões de respostas se repitam, o que lhe dá algumas dicas sobre qual pode ser o gabarito.

Ademais, tenha em mente que o chute trabalha com probabilidades. Portanto, cada item que você consiga eliminar aumenta a sua chance de acerto.

Enfim, não existe uma “bala de prata” que irá levar você à aprovação, mas sim um conjunto de técnicas que podem ajudá-lo a ganhar pontos importantes, mas que sempre devem estar alinhadas a uma preparação de excelência. É essencial que você teste as técnicas em seu simulado, pois elas não são um manual de instruções, mas sim algo que irá ajudar você a se aprimorar com muito treino e dedicação.

Esperamos que este artigo seja útil para você atingir seus objetivos. Se testou as técnicas e elas deram certo ou não, mande um recado para nós nos fóruns do Estratégia ou na página do Passo nas redes sociais. Conte conosco para a sua aprovação.

Grande abraço e bons estudos!

Elisa Santana – 6ª colocada - BB 2021 – Agente comercial - Microrregião 13



"O Passo Estratégico contribuiu bastante em minhas revisões. E, por questões de tempo, foi a única forma de contato que tive com alguns assuntos. Considero que o Passo foi determinante para meu sucesso. Os tópicos que mais gostei foram os questionários e simulados, pois me ajudaram muito a entender como seriam as questões. Algumas apostas também foram fundamentais."

Como elaborar recursos?

[Prof. Carlos Roberto](#)

Olá, pessoal. Neste tópico, apresentarei a vocês algumas informações importantes que todo “concurseiro” deve saber, haja vista a alta competitividade que os concursos atuais apresentam. Trata-se da fase de recurso quanto às questões objetivas e discursivas.

Antes de iniciarmos, gostaria de apresentar-me a vocês, servidores.

Sou o professor **Carlos Roberto**, formado em Ciências Contábeis e Atuariais pela Universidade de Brasília – UnB, pós-graduado em Controladoria Governamental e, também, em Língua Portuguesa (Linguística Aplicada). Durante dez anos (2003-2013), fui servidor do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios

(TJDFT) e, atualmente, ocupo o cargo de Analista da carreira de Especialista do Banco Central do Brasil – BCB. No **Estratégia Concursos**, sou Professor, *Coach* e Coordenador dos cursos de **discursivas** e do serviço de **recursos** para provas discursivas.

Inicialmente, você deve ter em mente que os concursos públicos de hoje possuem três fases igualmente importantes: **preparação**; **execução**; **recursos**. A fase da **preparação** corresponde à execução do planejamento de estudo nos momentos pré-edital e pós-edital. A **execução** é a realização da sua prova propriamente dita. Os **recursos** representam o momento no qual as bancas examinadoras concedem aos candidatos o direito a recorrer dos gabaritos provisórios, caso julguem haver incorreção por parte da banca examinadora. Esse direito a recorrer dos gabaritos provisórios é concedido tanto para as questões objetivas quanto para as discursivas. Concentrar-nos-emos, aqui, nas discursivas!

Brevemente, quanto às **questões objetivas**, não há mistério algum, mas você deve conhecer algumas características: há apenas uma oportunidade para impetrar o recurso; o texto não pode conter, em outro local que não o apropriado, qualquer palavra ou marca que identifique seu autor, sob pena de ser preliminarmente indeferido; recursos cujo teor desrespeite a banca são preliminarmente indeferidos; se houver alteração, por força de impugnações, de gabarito oficial preliminar de item integrante de prova, essa alteração **valerá para todos os candidatos**, independentemente de terem recorrido.

No que concerne às **questões discursivas**, nosso foco, há alguns detalhes peculiares, quais sejam: algumas bancas possuem **duas fases** de recurso para a prova discursiva: a **primeira** é quando o aluno pode questionar o **Padrão preliminar de resposta**, o qual possui o conteúdo que servirá de base para os examinadores corrigirem a sua prova; a **segunda** é o **recurso individual contra o resultado provisório da prova discursiva**. Como o próprio nome já diz, o candidato irá recorrer da sua própria nota. Diferentemente da primeira fase, trata-se de um recurso individual.

Um questionamento que sempre me fazem é: **há a possibilidade de diminuição da nota?** Quanto a esse aspecto, preciso ser transparente com vocês. A resposta é SIM, há essa possibilidade! Contudo, vamos aos fatos. Em mais de quinze anos que acompanho os concursos públicos, vi isso acontecer apenas três vezes com candidatos que eu não sei quem são, muito menos se os recursos impetrados trataram as bancas com cordialidade e respeito. Mesmo assim, as diminuições não chegaram a meio ponto. Ora, se, entre milhares de recursos feitos, apenas três tiveram suas notas reduzidas, as chances de isso acontecer com você são muito baixas, praticamente nulas. Logo, como as bancas não costumam diminuir a nota, é sempre aconselhável que se entre com recurso. Em concursos da banca Cebraspe, por exemplo, sempre há candidatos ganhando pontos. De fato, a regra da banca é indeferir o recurso. É a minoria que ganha pontos. Todavia, como o candidato não perderá pontos, o que custa tentar? A meu ver, sempre vale a pena entrar com recurso. Afinal, só terá a nota da prova discursiva majorada quem recorrer.

Vale a pena fazer recurso, mas não adianta fazer de qualquer jeito. Há algumas regras e dicas que você deve seguir para não ter seu recurso indeferido antes de chegar nas mãos do examinador.

Então, vamos analisar algumas **características essenciais** de um recurso:

O **prazo** que as bancas disponibilizam para a interposição de recurso contra o resultado provisório das provas discursivas é exíguo. As bancas são bem rigorosas quanto a isso! Normalmente, são menos de dois dias para fazer o recurso e inserir na plataforma dos sítios eletrônicos. Pode-se verificar, portanto, que é

um momento de muita correria para os candidatos apresentarem recursos impecáveis com chances reais de deferimento.

O recurso não pode contestar o Padrão de resposta nem ofender a Banca.

Esse é um dos principais erros cometidos pelos candidatos. No recurso contra o resultado provisório da prova discursiva, é vedado ao candidato impugnar em tese o padrão de resposta, estando limitado à correção de sua resposta de acordo com o padrão definitivo. Isso porque a fase para contestar o padrão de resposta já passou. Nessa etapa, o candidato só pode contestar a nota atribuída ao seu texto pela banca examinadora. Por isso, não adianta encher o recurso de referência bibliográfica. O foco deve ser sempre o padrão de resposta.

O recurso deve ser claro e objetivo.

Esse é o grande desafio do recurso. Você deve ir direto ao ponto e explicar para o examinador o porquê de a nota carecer de majoração, sem fazer muitos rodeios. Os argumentos, no entanto, devem ser fortes. Por isso, utilizar linguagem simples e técnicas de enumerações e tópicos ajuda muito.

Antes de enviar o recurso, pergunte a você mesmo: se eu tivesse 100 recursos para ler, eu leria o meu? Se achar que o seu recurso está cansativo, melhore o texto! Coloque-se sempre no lugar do examinador.

O recurso é pessoal, então, nada de usar a 1ª pessoa do plural (nós).

A linguagem é muito importante. Trata-se de um texto de natureza individual. Logo, o recurso pode ser escrito de forma impessoal (3ª pessoa – “o(a) candidato(a)”) ou na 1ª pessoa no singular (eu). Cuidado! Escrever o recurso na 1ª pessoa no plural (nós), não cai bem!

Os Espelhos da Correção são divididos em aspectos **Macroestruturais** e **Microestruturais**. Os aspectos macroestruturais correspondem à apresentação e ao desenvolvimento do tema. Os microestruturais, às regras gramaticais (ortografia, morfossintaxe e propriedade vocabular). Algumas bancas utilizam a seguinte divisão: **estrutura, conteúdo e expressão**.

Para os aspectos macroestruturais, a lógica da banca é a seguinte: se o candidato responder corretamente ao quesito, ganha nota máxima. Se não, é penalizado negativamente e proporcionalmente, de acordo com o nível da sua resposta.

Como o examinador vai saber se o candidato respondeu corretamente?

Para o quesito **Apresentação**, a banca analisará a letra, a obediência às margens e a estrutura textual, isto é, se o texto realmente é um texto dissertativo. Aqui, a maioria dos candidatos ganha nota máxima. Logo, se não tiver ganhado a nota máxima, tem uma ótima oportunidade de melhorar a nota com o recurso.

Já nos quesitos de **Desenvolvimento do tema**, para cada tópico do enunciado, a banca possui uma resposta ideal, a qual normalmente é disponibilizada como o “Padrão de Resposta”. Para que você entenda como é feita a correção da prova, a função do examinador será simples: funciona como um “check-list”. O examinador faz um comparativo entre o que o candidato escreveu e o padrão de resposta. Quanto mais pontos do padrão de resposta ele escrever, maior será a nota.

Para acertar o enunciado, cada quesito deve ser respondido corretamente e desenvolvido, isto é, fundamentado com informações que justificam aquele ponto de vista.

Pois bem, acho que chegou o momento de apresentar-lhes um exemplo prático de recurso. Utilizarei o caso de um aluno muito querido, o Roberto, que saiu da condição de “eliminado na prova discursiva” do concurso da PRF para “aprovado dentro das vagas”. Hoje, ele é Policial Rodoviário Federal.

Esta era sua nota preliminar:

RESULTADO	
Nota no conteúdo (NC = soma das notas obtidas em cada quesito)	10,83
Número total de linhas efetivamente escritas (TL)	28
Número de erros (NE)	14
NOTA PROVISÓRIA DA PROVA DISCURSIVA	9,83

O edital exigia a nota mínima de 10 pontos para não ser eliminado. Imaginem o desespero do aluno!!!

A prova trouxe alguns aspectos para serem respondidos. Utilizaremos o aspecto 2.1 como exemplo, a despeito de termos recorrido dos três (2.1, 2.2 e 2.3). Vejam:

ASPECTOS MACROESTRUTURAIS		
Quesitos Avaliados	Faixa de Valor	Nota
1 Apresentação (legibilidade, respeito às margens e indicação de parágrafos) e estrutura textual (organização das ideias em texto estruturado)	0,00 a 1,00	1,00
2 Desenvolvimento do tema		
2.1 Medidas da PRF no combate às infrações	0,00 a 7,00	5,83
2.2 Ações da sociedade que auxiliem na diminuição das infrações	0,00 a 6,00	2,00
2.3 Atitudes individuais para a diminuição das infrações	0,00 a 6,00	2,00

O Padrão de Resposta Definitivo foi apresentado assim:

Com relação ao **item aspecto 1**, espera-se que o candidato aborde medidas que podem ser implementadas **ou que já são adotadas** pela Polícia Rodoviária Federal no combate as infrações nas rodovias, como o aumento de efetivo, a ampliação do uso de equipamentos eletrônicos, o incremento de operações integradas no combate aos ilícitos, as campanhas institucionais, entre outras.

Aspecto Quesito 2.1

Conceito 0: não abordou **e aspecto medidas da PRF no combate às infrações**.

Conceito 1: mencionou **e aspecto duas ou mais medidas da PRF no combate às infrações**, mas não **e as desenvolveu**.

Conceito 2: desenvolveu ~~e aspecto~~ duas ou mais medidas da PRF no combate às infrações de forma inconsistente ou desconectada do texto como um todo.

Conceito 3: desenvolveu ~~e aspecto~~ duas ou mais medidas da PRF no combate às infrações, articulando-~~as~~ com o tema e os demais aspectos, apresentando exemplos de atuação.

Os textos em vermelho foram as modificações ocorridas no Padrão de Resposta Preliminar (após os recursos na primeira fase que mencionei).

De posse do texto do aluno, do Padrão de Resposta Definitivo e da avaliação da banca (notas atribuídas), apresentamos o seguinte recurso quanto ao aspecto 2.1:

“Por intermédio do presente recurso, pretende-se demonstrar, com todo acatamento e respeito, que o resultado preliminar da prova discursiva merece ser revisto, haja vista que o candidato atingiu 5,83 pontos quanto ao quesito 2.1, embora tenha desenvolvido – e não apenas mencionado – duas ou mais ações da sociedade que auxiliem a diminuição das infrações de trânsito.

Ressalte-se que o Padrão de Resposta Definitivo enfatizou que as medidas, ações e atitudes citadas são meramente exemplificativas, isto é, a citação de outras também é válida, não configurando erro, portanto.

Vale a pena conferir o quanto escrito nas linhas 6 a 13 da folha de texto, in verbis:

“...a PRF deve estabelecer rotinas estratégicas de fiscalização, agindo com sua inteligência e utilizando tecnologia de ponta, em especial para o videomonitoramento, com o uso de drones, por exemplo. Além da fiscalização constante e massiva com ênfase nos lugares e períodos críticos, ela deve promover programas para a educação no trânsito como forma de prevenir tais irregularidades. Tudo isso, envolvendo outras entidades e a população.”

Pelo teor do excerto acima, verifica-se que o candidato apresentou ações da PRF no combate às infrações de trânsito, sem descurar do desenvolvimento do conteúdo, articulando-as com o tema e os demais aspectos, mediante exemplos, quais sejam: “a PRF deve estabelecer rotinas estratégicas de fiscalização” (linha 7); “utilização de tecnologia de ponta, em especial o videomonitoramento, com uso de drones” (linhas 8 e 9); “Fiscalização massiva em períodos críticos” (linha 11); e “Programas para a educação no trânsito” (linha 11).

Com relação aos programas para a educação no trânsito, vale destacar uma abordagem publicada no artigo “Polícia Rodoviária Federal: uma polícia cidadã”, MARIUZA & GARCIA (2010), o qual menciona que o Projeto “Educação para o trânsito” é um programa que visa à conscientização sobre o trânsito, consistente em palestras promovidas em escolas, centro de formação de condutores, empresas, universidades, etc., com calendário permanente. O projeto tem como objetivos principais a aproximação entre Polícia Rodoviária Federal e comunidade e a conscientização do público-alvo acerca do exercício responsável de seu papel no trânsito. Ademais, por meio do recurso da exemplificação, foram mencionadas as inovações tecnológicas utilizadas pela PRF para identificar e autuar infratores, além de enfatizar as atividades fiscalizatórias.

Por conseguinte, não pairam dúvidas de que o candidato desenvolveu duas ou mais medidas da PRF no combate às infrações, articulando-as com o tema e com os demais aspectos, apresentando-se, inclusive, exemplos de atuação.

Por tal motivo, roga-se, com humildade, pela majoração da nota inicialmente lançada ao quesito em comento.”

Chamo a atenção de vocês para três características desse recurso: a formalidade técnica, o respeito para com a banca examinadora e a fundamentação lógica (comparação com o padrão de resposta e exemplos, quando possível). Sabem qual foi o resultado? Conseguimos 6 pontos com os recursos e a nota final do Roberto foi 15,83. SENSACIONAL!

Muitos candidatos não se atentam a essa fase do recurso. Porém, mal sabem da importância dela. Não foram poucas as vezes em que vi pessoas serem convocadas, graças a eles. Por que há tanta modificação nas notas após a fase de recurso? A banca tem muitas correções para fazer em um prazo curto de tempo. Por conseguinte, contrata diversos examinadores para fazer as correções, e o nível de subjetividade aumenta em decorrência disso. Cada examinador tem uma visão de prova. Uns são mais rígidos; outros, mais flexíveis. Ao final, essa diferença de examinadores acaba impactando as notas, o que gera muita variação.

No entanto, quando o candidato entra com recurso, há a possibilidade de o texto ser visto novamente por outro examinador. Se a nota do examinador que avaliar o recurso for maior que as notas anteriores, haverá majoração no resultado final.

Como se trata de uma fase importante, é comum que os candidatos procurem professores/profissionais que possuem experiência em recursos.

Primeiro, porque o professor tem acesso a várias provas do seu concurso, logo, poderá fazer uma análise mais profunda e entender como a banca está corrigindo as provas. Segundo, porque ele tem prática nesse tipo de serviço e sabe como e quais os pontos que devem ser contestados. Sem falar que alguns aspectos linguísticos exigem um conhecimento mais aprofundado de gramática.

No Estratégia Concursos, nós disponibilizamos esse serviço a você! Basta enviar um *e-mail* para recursosestrategiaconcursos@gmail.com e informar sobre a sua necessidade (concurso, cargo, prazo etc.). Nossa equipe estará a postos para ajudá-lo.

Bom, pessoal. Espero ter elucidado um pouco sobre a fase de recursos em concursos públicos. Bons estudos!

Guilherme Carvalho - 15º colocado no resultado provisório - PC PR 2021 - Região do Interior do Paraná – Papiloscopista



"O Passo Estratégico me ajudou bastante. Através dele complementei meus resumos e me ajudou a direcionar meus estudos na reta final. Utilizei tudo o que o PDF tinha a oferecer, mas as apostas estratégicas e os simulados foram os que mais auxiliaram na minha revisão final."

BÔNUS 4: DICAS SOBRE PRODUTIVIDADE E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NOS ESTUDOS

O tripé para o sucesso

Prof. Claudio Ferrer de Souza³⁰

Saudações, concurseiros!

É um prazer enorme conversar com vocês sobre dicas para uma melhor preparação para alcançar o seu objetivo, que é a aprovação num determinado concurso público.

Meu nome é Claudio Ferrer de Souza. Sou Auditor-Fiscal da Receita Federal do Brasil desde 2007 e professor do Passo Estratégico do Estratégia Concursos. Os concursos públicos fazem parte da minha vida pessoal e profissional desde os 14 anos de idade, quando prestei os primeiros concursos públicos para escolas técnicas e militares.

Por isso, futuros colegas (permitam-me chamá-los assim, porque tenho convicção de que, se quiserem mesmo, serão meus colegas no serviço público brasileiro), pela minha grande experiência no assunto, não tenho muita dúvida sobre o caminho necessário para a aprovação. Eu resumi esse caminho num tripé com três grandes pilares, que sempre apresento para os meus alunos como o tripé para o sucesso.

Primeiro pilar – Persistência



Inicialmente, reforço de antemão que esse não é um artigo de autoajuda. Mesmo apesar de a palavra Persistência ser uma constante nos textos que procuram levantar o moral das pessoas.

Aqui, no caminho de qualquer Concurseiro, a Persistência é base e requisito para a aprovação, na quase totalidade dos casos, em qualquer concurso público. Existem muitas lendas urbanas de pessoas muito inteligentes que fizeram uma preparação muito sumária e foram aprovadas. Eu, na minha experiência de trinta e quatro anos, entre concurseiro e professor preparatório de cursinhos, conheci algumas. Mas posso contar nos meus dedos da mão esses casos.

³⁰ Auditor Fiscal da Receita Federal do Brasil. Responsável pelo Passo Estratégico da matéria Legislação Tributária.

A realidade da aprovação em concursos públicos passa pela Persistência obrigatoriamente. Por isso, como já mencionei acima quando os chamei de colegas, no mundo dos concursos públicos, querer é mesmo poder. Isso porque essa vontade é que vai lhes dar forças para atravessar os obstáculos necessários para a nomeação no cargo público. E a palavra Persistência é o sinônimo dessa vontade, que dura e não desiste.

Mas, por que insistir tanto na questão da Persistência quando vocês buscam dicas de organização de estudo? Justamente porque os demais pilares dependem desse. Não adianta eu sugerir uma série de metodologias de estudos, se vocês não tiverem Persistência, serão palavras jogadas ao vento. Nas primeiras dificuldades, a desistência ocorrerá e a busca pela fórmula mágica terá sido em vão e voltará a ser iniciada.

Esse ponto é muito importante. Não existem fórmulas mágicas para a aprovação em concursos públicos sem o esforço e a dedicação de vocês. Como já mencionei, em anos de atuação nessa área, são pouquíssimos os que conheci que têm uma inteligência tão acima da média para serem aprovados sem maior esforço.

E, ainda, esse pilar é importante não apenas para a aplicação no estudo e na sua metodologia, mas também em todo o período de preparação, como a espera da publicação do edital, da realização do concurso e mesmo da nomeação.

Sou muito feliz na carreira pública que escolhi. Porém, tive muitos obstáculos a superar antes de ser nomeado para o cargo que exerço atualmente. Em 1994, por exemplo, após a aprovação no concurso do antigo cargo de Técnico do Tesouro Nacional, o governo Fernando Henrique Cardoso suspendeu a nomeação de cargos públicos por meses. Esse é um exemplo de que, mesmo aprovado, você ainda precisará de Persistência para superar o quadro político da época até alcançar o seu objetivo.

Nesse contexto, a mensagem principal aqui é que, para você chegar ao sucesso com os próximos pilares, a Persistência é fundamental e precisa estar sempre com você nesse caminho.

Segundo pilar - Entendimento

Passemos agora aos estudos. A preparação para um concurso público, normalmente, consiste no trinômio aulas – revisão – exercícios. Portanto começamos com as aulas dos cursos preparatórios. E aí já surgem as primeiras grandes dificuldades. O universo de matérias é imenso e cada uma delas com um programa gigantesco.

Por isso, assim que a preparação com base nas aulas termina, passamos à revisão com o objetivo de memorizar todo aquele conteúdo que foi exposto. Por fim, precisamos aplicar, já com vistas à futura avaliação, esse conteúdo, fazendo dezenas e mesmo centenas de exercícios.

Na minha experiência de concurseiro e professor, como já disse mais de uma vez, encontrei muito poucos gênios. Por isso, apesar de fazerem as aulas, fazerem as revisões e treinarem com exercícios, mesmo assim, muitos candidatos não são aprovados. O que falta? Mais dedicação e horas de estudos? Maior organização de métodos de estudos? Essas são as perguntas mais recorrentes. Professor, quantas horas devo estudar por dia? Qual o seu método de estudo?

Para mim, o segundo pilar para o sucesso no concurso público é baseado numa simples palavra: Entendimento. Vou explicar.

Na primeira fase de preparação para qualquer concurso público, normalmente, começamos pelas aulas. Essa fase é importantíssima porque somos apresentados a todo o conteúdo do programa. Mas, aí é que está o ponto. Somos apresentados. Como o conteúdo é muito extenso, não absorvemos uma boa parte. Muitas vezes estamos cansados, não prestamos atenção e, mesmo quando entendemos parte do programa apresentado, acabamos por esquecer depois de alguns dias.

Por isso, precisamos sempre da revisão. Os resumos e as revisões determinam que tenhamos foco na parte mais importante do conteúdo, aquela parte que tem mais chance de cair na prova, e tenhamos condição de memorizá-lo.

A forma de lidar com as aulas e com a revisão é o segundo pilar para o sucesso. Você, colega, deve procurar **ENTENDER, COMPREENDER** grande parte do conteúdo e não apenas ler ou memorizar.

A memorização não vai deixar de fazer parte, mas ela ocorre, na maior parte das vezes, como consequência do entendimento. Memorizar sem entender é muito mais difícil.

Por que você acha que fazemos um concurso com programas extensos? A lógica é que estejamos preparados para exercer a função pública assim que nomeados. No caso da Receita Federal, por exemplo, o concurseiro recém-aprovado não vai, normalmente, pedir para aprender Direito Tributário antes de começar a trabalhar com Imposto de Renda. Pressupõe-se que ele venha preparado. Os cursos de formação após a aprovação são muito mais de ferramentas de aplicação no dia a dia do que sobre as matérias do próprio concurso. Por isso, pressupõe-se que você sabe aplicar o programa de conteúdo.

Entretanto, o que interessa para nós, concurseiros (já fui também várias vezes), é, além da remuneração do cargo, a aprovação na prova. Por isso, o estudo é muito mais por resultado do que para aprender o conteúdo.

O que sugiro a vocês não é que deixem de focar nos resultados. Mas, se vocês procurarem entender a parte mais importante da matéria, ou seja, não apenas ler ou memorizar, os resultados serão muito melhores.

O professor, nas aulas expositivas do programa, procura o tempo todo explicar o conteúdo. Essa explicação é exatamente nessa lógica, se você entender, você memoriza. O problema é que, conforme mencionei acima, não conseguimos absorver grande parte dessa explicação.

Daí temos a revisão, o *coaching* e materiais como o Passo Estratégico. Depois das aulas, é fundamental que você procure ENTENDER, COMPREENDER o conteúdo mais importante para o concurso. Fazendo isso, você memoriza de forma quase automática.

E as questões de concurso?

A resolução de questões é profundamente ligada ao entendimento da matéria. Pela minha experiência, muitos concurseiros não entendem as questões porque não entenderam o conteúdo. Importante: não é que eles não sabiam as respostas. Simplesmente, não entenderam a questão, quanto mais a sua solução.

Não adianta, na maioria das vezes, memorizar sem compreender. E isso é mais recorrente do que vocês imaginam. Por isso, o entendimento deve estar em perspectiva quando temos as perguntas mais recorrentes dos concurseiros. Por exemplo, quantas horas devo estudar por dia? Resposta – o número de horas necessárias para você conseguir entender a parte da matéria que você organizou para aquele dia. Ou seja, não adianta estudar dez horas se você ficou lendo "sonado" a maior parte do tempo e não entendeu boa parte do que leu. Assim, uma hora produtiva é melhor do que dez desse jeito. Outra pergunta muito comum: Como devo estudar? Resposta – de maneira que você entenda o conteúdo. Ler e memorizar informações sem sentido para você é perda de tempo.

Portanto, concluindo, procure entender o que vocês estão estudando. Tanto as aulas proferidas por professores de qualidade, como no Estratégia Concursos, quanto materiais de revisão, como o Passo Estratégico, auxiliam bastante. Esses materiais que procuram explorar a parte mais importante do conteúdo e que ajudam na compreensão dos pontos relevantes com perguntas e respostas, por exemplo, são instrumentos muito úteis nesse processo.

Terceiro pilar – Resolução de questões



Fonte: https://br.pinterest.com/pin/697283954800749502/?nic_v2=1a7ug66J

Realizar um concurso público não é muito diferente de decidir correr uma maratona. Para ambos você precisa de uma boa ou excelente preparação. Se não estiver preparado, o resultado não será o desejado. No caso do concurso, não será aprovado. No caso da maratona, não conseguirá completar a prova.

Nos dois casos, você precisará tanto de persistência como de condicionamento. Tanto no concurso público como na maratona, a Persistência é a mesma de que falamos no primeiro pilar. Não se esqueça, depende apenas de você. Não depende dos demais competidores. Isso vale tanto para terminar os 42 km como para ser aprovado no concurso público.

Em relação ao condicionamento, a maratona exige condição física e uma boa saúde. O concurso público exige o entendimento de uma boa parte do programa, que vem com as aulas do cursinho e da revisão com materiais como o Passo Estratégico.

Mas, para alcançar o objetivo e ter sucesso, em ambos os casos, você precisa se exercitar. Correr, no caso da maratona, e fazer o máximo de exercícios e simulados no caso da prova do concurso público.

Os exercícios e simulados são o teste para as condições que você enfrentará nos dias de prova. E você precisará estar preparado.

O concurseiro de sucesso é aquele que, nos dias de exame, simplesmente reproduzirá tudo o que já exercitou e simulou anteriormente. Até o que vai comer, se vai ou não à toailete no dia, e mesmo a ordem

de matérias que vai resolver, tudo isso já foi testado. Ou seja, se houver alguma surpresa, esta será mínima.

Assim, exercícios e mais exercícios, simulados e mais simulados, de preferência com questões inéditas, são o terceiro pilar necessário para a aprovação em concursos.

Conclusão

Colegas, se vocês considerarem esse tripé – Persistência, Entendimento e Questões – o caminho para a aprovação será muito mais curto do que imaginam.

Por mais óbvio que pareça, grande parcela dos concurseiros ignora ou não dá atenção a muito do que foi mencionado. Não é fácil ser aprovado em concurso público, mas é totalmente possível. Como também não é fácil terminar uma maratona, mas quantas pessoas conseguem?

Lembro-me, como se tivesse sido ontem, de quando tive contato pela primeira vez com o Edital do concurso para Auditor-Fiscal pensando em estudar para o concurso. Foi a mesma sensação que teria se alguém me convidasse hoje (estou sedentário há alguns anos) para correr uma maratona. Uma sensação de fazer algo impossível. Fui aprovado no concurso e sou muito realizado atualmente. Talvez já seja hora de começar a me preparar para uma maratona.

Torço muito para que tenham sucesso, e materiais de qualidade como o Passo Estratégico podem auxiliá-los muito nesse caminho.

Roberta Gomes - 22º colocada - FUNAPE 2017 - Analista em Gestão Previdenciária



"Foi essencial para revisões. Sempre trabalhei 8 horas diárias e não tinha tempo a perder. O Passo Estratégico foi determinante para minha aprovação. Somente com um excelente material que seja conciso, direto e objetivo, isso é possível."

Organização das Ferramentas/Métodos de estudo

Prof. Rodrigo Perni

Muitas vezes nos deparamos com certas dificuldades em alguns pontos de nosso estudo e não conseguimos pensar em uma maneira de como melhorar o nosso rendimento.

Para buscar essa melhoria, vamos utilizar conceitos de uma metodologia utilizada em Administração de empresas que se chama "Qualidade Total". A Qualidade Total pode ser definida como a busca da melhoria

contínua de processos em algum tipo de procedimento. Esse desencadear de ações ocorre antes do agir / produzir.

Fazendo uma comparação com a nossa rotina de concurseiro, podemos identificar 5 (cinco) procedimentos a serem adotados que visam trazer a qualidade necessária para nosso estudo.

- Escolha de uma área de melhoria: nessa fase identificamos o hábito/método a ser melhorado, por exemplo: precisamos organizar o nosso tempo conforme a nossa rotina e assim maximizarmos da melhor maneira possível o nosso tempo de estudo.
- Definição da equipe de trabalho que tratará da melhoria: a partir da identificação da dificuldade/problema, passamos a analisar se vamos contratar um profissional (*coach*, por exemplo) para nos auxiliar na solução dessa dificuldade ou se vamos solucioná-la sozinhos.
- Identificação dos *benchmarks*: nessa fase buscamos modelos já experimentados que servirão como parâmetro de escolha (ainda dentro do mesmo exemplo sobre organização do tempo de estudo). Se decidirmos contratar um *coach*, iremos procurar referências com pessoas/internet que já utilizaram esse tipo de serviço. No caso de decidirmos prosseguir em nossos estudos sozinhos, iremos pesquisar sobre métodos de estudo que se adequem a nossa necessidade.
- Análise do método atual: como estamos buscando a melhoria de um ou mais pontos do nosso estudo, precisamos analisar o método que desejamos ver alterado e melhorado. No caso específico, organização do tempo de estudo. Precisamos, com essa análise, identificar o que nos levou a buscar essa melhoria. Por exemplo, se achamos que o nosso tempo de estudo é insuficiente; qual seria o principal motivo que identificamos como causa desse resultado?
- Estudo piloto da melhoria: após as fases de identificação do problema, levantamento da equipe, procura de modelos e análise do método, precisamos preparar o modelo que irá “resolver” o nosso problema. Voltando ao nosso exemplo, teríamos duas soluções: 1 – caso a escolha seja pela contratação do *coach*, ele iria preparar todo o nosso plano de estudo; 2 – caso escolhêssemos nos preparar sozinhos, teríamos que fazer o nosso plano / cronograma de estudos.
- Implementação das melhorias: encerrada a fase de estudo/análise do “problema”, passamos para o momento em que implementamos a solução que entendemos como melhor. A partir daqui, aplicamos a solução encontrada, mas com maior segurança, pois, até chegarmos nesse ponto, a nossa técnica passou por diversas fases de análise em que buscamos QUALIFICÁ-LA.

Pessoal, lembrando que esse roteiro, muitas vezes, acontecerá de maneira concomitante, por exemplo, a análise do método atual poderá estar acontecendo junto com o estudo piloto da melhoria, ou seja, não há essa rigidez total. Além disso, este roteiro pode e DEVE ser adaptado às especificidades de cada um.

Samuel Wolf - 17º colocado - TCE-RJ 2020/21 - Analista de Controle Externo



"O Passo Estratégico possui um material muito bom, que vai direto ao ponto. Utilizei no pré e pós-edital em algumas disciplinas. Acredito que foi determinante para meu sucesso, pois me ajudou a lembrar de assuntos que não me recordava mais, através dos resumos do roteiro de revisão, apostas estratégicas e questões comentadas."

Como criar o hábito de estudar?

[Prof. Douglas Oliveira](#)³¹

Um hábito é algo que se repete com frequência regular, de modo que, por muitas vezes, sequer percebemos que o estamos executando. Alguns hábitos são benéficos, como praticar exercícios, ler bons livros, ouvir músicas ou manter costumes de higiene. Outros, embora tragam satisfação momentânea, nem sempre são bons para a saúde, como fumar ou consumir bebidas alcoólicas. Contudo, benéficos ou não, os hábitos entram em nosso cotidiano muitas vezes sem percebermos.

Estudar com regularidade é um hábito benéfico, principalmente para os concurseiros. Contudo, para muitos, pode ser um dos hábitos que não traz satisfação momentânea, mas sim a longo prazo, quando for conquistada a tão sonhada aprovação. Dessa forma, muitas pessoas têm dificuldade de criar o hábito de estudar com regularidade. Esse artigo traz dicas e sugestões para você que quer criar o hábito de estudar com regularidade e aumentar as chances de aprovação em concursos públicos. Apresentaremos quatro passos simples de como desenvolver o hábito de estudar com regularidade.

1º Passo - Programar a sua rotina diária

O primeiro passo para estabelecer o hábito de estudar com frequência é planejar/programar com clareza o que você vai fazer durante o dia e a noite. Se ainda não faz isso, sugiro montar uma planilha com os horários que você tem disponível para todas as suas atividades, como trabalhar, fazer suas refeições, brincar com os seus filhos e, não menos importante, estudar.

Algumas pessoas têm dificuldades para estudar à noite. Se for o seu caso e você puder estudar de dia e repassar as demais atividades do seu dia para o período noturno, faça isso.

A Tabela 1 mostra uma planilha com planejamento de rotina diária para que você possa tomar como exemplo. Esse planejamento, para quem concilia estudos com trabalho, prevê duas horas de estudos por dia útil, seis horas nos sábados e cinco horas nos domingos, totalizando 21 horas por semana. Nesse

³¹ Analista de Controle Externo no TCE MG. Responsável pelo Passo Estratégico da matéria Engenharia Civil. Instagram: [@douglasenoliveira](#)

sentido, o primeiro passo para você criar o hábito de estudar com frequência é ter um plano desse tipo, sabendo exatamente o tempo que você vai dedicar aos estudos por semana. Assim, sua primeira tarefa é montar o seu cronograma semanal com base nas atividades que você desenvolve atualmente.

Tabela 1: Exemplo de planejamento de rotina diária.

Horário	Segunda a sexta-feira	Sábado	Domingo
06:00 - 08:00	Preparar o café da manhã e ir para o trabalho	-	-
08:00 - 10:00	Trabalho	Estudar	Lazer
10:00 - 12:00	Trabalho	Lazer	Lazer
12:00 - 13:00	Almoço	Almoço	Almoço
13:00 - 15:00	Trabalho	Lazer	Estudar
15:00 - 17:00	Trabalho	Estudar	Estudar
17:00 - 18:00	Volta para casa	Lazer	Estudar
18:00 - 19:00	Academia	Estudar	Lazer
19:00 - 20:00	Jantar	Estudar	Lazer
20:00 - 22:00	Estudar	Lazer	Lazer
22:00 - 23:00	Assistir TV	Lazer	Lazer

2º Passo - Defina suas recompensas

Alguns hábitos que não trazem satisfação momentânea podem se tornar mais agradáveis se trouxerem recompensas no final. Dessa forma, você pode definir recompensas para tornar o hábito de estudar mais prazeroso. Uma possibilidade seria estabelecer que você somente assistirá sua série favorita, jogará videogame ou acessará suas redes sociais se cumprir sua meta diária de estudos. Outras possibilidades estão relacionadas a hábitos alimentares, como comer sua sobremesa favorita ou ganhar um bombom.

3º Passo - Comece devagar e aumente sua carga horária de estudos com o tempo

Se você ainda não tem o hábito de estudar com frequência, o ideal é que comece devagar e aumente a carga horária dedicada aos estudos ao longo do tempo. No exemplo da Tabela 1, o estudante poderia reduzir seu tempo de almoço para trinta minutos e utilizar os outros trinta para estudar, como também diminuir um pouco o tempo dedicado ao lazer nos finais de semana e aumentar o tempo de estudo. Contudo, lembre-se de que é importante ter o tempo de lazer e de exercícios físicos para o seu bem-estar.

É importante que você revise e adeque a sua rotina a cada duas ou três semanas, no máximo, tentando sempre aumentar a carga horária de estudos.

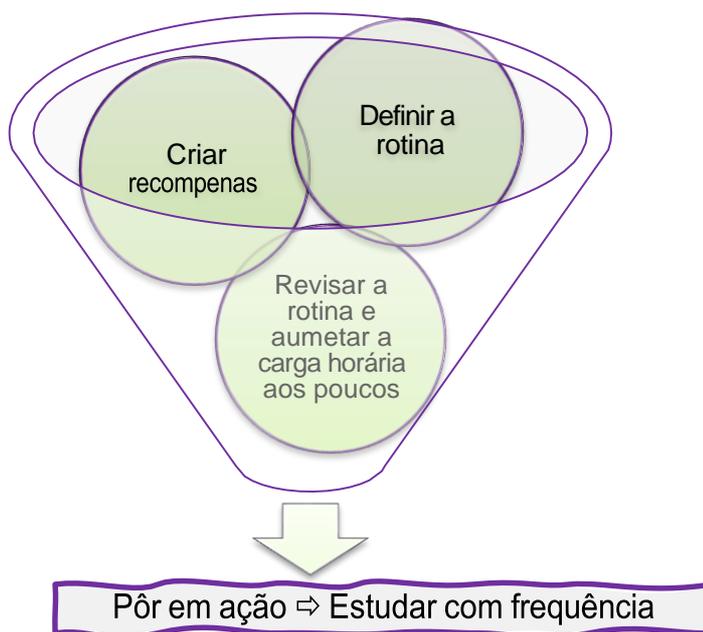
4º Passo - Coloque o seu plano em ação

Depois de definida a sua rotina diária e as suas recompensas, é hora de colocar o plano em ação, lembrando de ajustá-lo a cada duas ou três semanas, sempre buscando aumentar a carga horária de estudos. Nessa etapa é importante que você já tenha definido o seu material e o local de estudos. Selecione um local agradável, com boa iluminação e com uma cadeira confortável, de modo a tornar a tarefa de estudar mais agradável. A seguir apresentamos algumas dicas importantes para tornar o seu estudo mais produtivo e eficiente.

- **Evite as redes sociais durante o estudo:** para manter o foco e aumentar a eficiência das horas dedicadas aos estudos, é importante que você evite ao máximo as distrações. Busque deixar o celular distante para não ser atrapalhado pelas notificações, ou então utilize aplicativo que bloqueia as redes sociais por um período. Você pode inclusive programar o aplicativo para que, durante aquele período selecionado, ele bloqueie todas as notificações.
- **Não esqueça de cuidar da sua alimentação e saúde:** para estar bem e disposto a estudar todos os dias, é importante estar atento com a alimentação e não deixar de praticar exercícios físicos. A prática regular de exercícios traz benefícios não apenas para o seu corpo, mas também melhora o desempenho do seu cérebro.
- **Não defina metas irrealistas:** ao definir suas metas diárias, leve em consideração sua capacidade de produção. Não adianta definir que você vai estudar um PDF de cem páginas em duas horas, sua meta tem que ser adequada ao que você consegue cumprir. O importante é entender e memorizar o que você estudou. Lembre-se: menos é mais!
- **Tente manter o foco e terminar cedo:** se você mantiver seu foco, evitar as distrações e tiver uma meta realista, é bem provável que você consiga terminar antes do previsto e assim ganhe tempo disponível para curtir sua família ou praticar outra atividade, ou seja, mais uma recompensa.
- **Foque no processo e não no produto:** o processo de estudar vai levar você a concluir um produto. Ao focar no produto, que pode ser concluir um PDF de duzentas páginas, por exemplo, você pode se sentir desmotivado ou incomodado sempre que olhar para a página do PDF e perceber que ainda falta muito para concluir. Assim, o melhor é que você mantenha o foco no processo, ou seja, no tempo dedicado ao estudo. O seu estudo vai se tornar mais agradável se você focar no tempo e não no número de páginas a ler ou de exercícios que você precisa resolver.
- **Faça intervalos regulares:** para manter sua mente descansada, é importante que você faça intervalos regulares, de cerca de cinco minutos, a cada cinquenta minutos ou uma hora. Utilize esse tempo para descansar, beber água ou fazer alongamentos. Você se sentirá bem melhor quando retomar o estudo.
- **Estude também na academia ou indo para o trabalho:** você pode aproveitar as suas horas de estudos para gravar áudios do que você estudou, com isso você terá um ganho duplo, pois estará ensinando para você mesmo e terá áudios que poderá utilizar depois, como indo para o trabalho ou na academia. Além disso, hoje você tem ferramentas como o Estratégia Cast, com *audiobooks* para concursos.

- **Trabalhe em grupo:** para muitas pessoas, é interessante trocar experiências e conhecer outras técnicas e ferramentas utilizadas por outros concurseiros. Dessa forma, pode ser adequado para você participar de grupos de estudos. Além dos benefícios citados, você pode aproveitar para ensinar outras pessoas e assim fixar cada vez mais aquilo que você estudou.

Por fim, vale destacar que a sua força de vontade é a sua maior aliada. Tente não “furar” a programação que você estabeleceu. Se sentir que está puxada para a sua rotina, diminua um pouco a carga horária. Com certeza, em pouco tempo, você criará o hábito e nem perceberá que está estudando com tamanha eficiência. Ficam aqui os quatro passos simples para criar o hábito de estudar.



Augusto Coutinho – 6º colocado - BB 2021 – Escriturário



"O Passo Estratégico é bem sucinto e objetivo e trilha um caminho de revisões em disciplinas que, muitas vezes, acabamos de ter um primeiro contato, senti-me satisfeito. O Passo, de certa forma, complementou o número de simulados que o curso ofertou, me ajudou bastante. Espero utilizá-lo novamente em futuras preparações."

Resiliência na preparação para concursos públicos

[Prof. Bruno Vieira Fernandes](#)

Durante a trajetória de estudos até a aprovação em um concurso público, são várias as dificuldades a serem enfrentadas, como saber lidar com as incertezas, com as adversidades e ter a capacidade de superar momentos difíceis. Para vencer esses desafios, é importante ser resiliente. Mas, afinal, o que é resiliência?

Resiliência é um conceito emprestado da física e está “associado à capacidade que cada pessoa tem de lidar com seus próprios problemas, de sobreviver e superar momentos difíceis, diante de situações adversas”³². Ou seja, é a forma como uma pessoa é capaz de enfrentar situações adversas, de superar obstáculos e pressões, reagindo positivamente aos problemas sem entrar em conflito psicológico ou emocional.

A todo tempo somos expostos a problemas e precisamos reagir e encontrar soluções para resolvê-los. Durante a preparação para um concurso público não seria diferente. Somos levados a superar desafios e pressões, como, por exemplo, estudar todo o conteúdo de um edital, que normalmente é bem extenso, vencer o cansaço devido a várias horas diárias de estudo, a falta de tempo com a família e amigos, a falta de dinheiro para investir na preparação e a cobrança por resultados. Tudo isso aliado à incerteza de quando serão realizadas as provas do tão esperado concurso. Ou seja, é preciso lidar com todas essas adversidades e incertezas, mantendo a saúde física e mental. Portanto quais características precisamos desenvolver ou aprimorar e quais atitudes devemos tomar para sermos resilientes no estudo para concursos públicos? Abaixo destaco seis pontos de fundamental importância:

- 1) **Otimismo**: ser otimista é **acreditar** que você pode mudar sua carreira profissional, que você conseguirá ser aprovado no tão desejado concurso público. É claro que você não atingirá esse objetivo apenas sendo otimista. É indispensável a **proatividade** e um **planejamento de estudos adequado**.
- 2) **Autoconfiança**: é estar **convencido** de que você é **capaz** de alcançar seu tão desejado objetivo: a aprovação em um concurso público. Lembre-se de que quanto maior for o estudo e a dedicação, maior será a sua autoconfiança na conquista da aprovação.
- 3) **Persistência**: em qualquer situação, se algo é desejado, deve-se **persistir até alcançar o resultado**. Em uma preparação para concurso público, é necessário ser persistente. Logo, mesmo que aconteça algum imprevisto e você não seja aprovado nos primeiros concursos realizados, **não desista!** Identifique o que você errou, corrija, planeje quantas vezes forem necessárias e siga em frente! A maior parte dos aprovados nos concursos não passou na primeira tentativa. Portanto, é preciso estar **disposto a levantar após uma queda** para atingir seus objetivos.
- 4) **Saúde física e mental**: um automóvel não sobe uma ladeira se o motor não funciona direito. O mesmo acontece com o corpo humano. É muito difícil alcançar um resultado estando cansado ou estressado. A **prática de exercícios físicos regulares**, conforme a capacidade física de cada um, bem como uma **alimentação saudável** são essenciais para a redução do estresse e melhora na eficiência dos estudos.
- 5) **Flexibilidade**: fatores externos poderão dificultar seus estudos diários. Portanto saiba como lidar com eles. Seja **flexível** em mudar os horários de visitas de seus familiares ou amigos, bem como não deixe que as mensagens de celular atrapalhem seu planejamento de estudos. Assim, sua **preparação** será muito **mais eficiente e rápida**.
- 6) **Planejamento**: tenha **metas de curto e de médio prazos**. Metas de curto prazo são metas diárias, como cumprir o horário de estudos ou resolver uma certa quantidade de exercícios. Metas de médio prazo

³² COACHING, Instituto Brasileiro de. O que é Resiliência? Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/artigos/o-que-e-resiliencia/>. Acesso em 10 jun. 2020.

são metas mensais ou até mesmo semestrais, como estudar uma parte ou todo o conteúdo de uma matéria. **Quando cumprir qualquer uma das metas, encare isso como uma conquista!** Conseguiu resolver um exercício, é sinal de que está no caminho certo. Assim, você terá mais otimismo e autoconfiança para avançar ainda mais. Não conseguiu, analise seus erros, corrija-os e avance! Não desista!

Por fim, percebe-se que muitos desistem após uma reprovação. Encare uma derrota como um aprendizado, como uma oportunidade de corrigir seus erros e revisar seus pontos fortes. Com essa mudança de perspectiva, você estará mais motivado e autoconfiante para persistir até a sua tão desejada aprovação.

NUNCA DESISTA!

“O entusiasmo é a maior força da alma. Conserva-o e nunca te faltará poder para conseguires o que desejas.”

(Napoleão Hill)

Luiz Pedro Fornari - 16º colocado no resultado final das provas objetiva e discursiva – DEPEN 2020/21 - Agente Federal de Execução Penal



"Utilizei os materiais no pré e pós-edital. O Passo Estratégico contribuiu muito nas revisões, principalmente no começo quando não tinha muita noção de como organizar meu estudo. Gostei bastante dos simulados e das apostas estratégicas. Me ajudou a focar nos assuntos de maior incidência. Com certeza o Passo foi determinante para minha aprovação."

Como aumentar a produtividade nos estudos?

[Coach Alberto Kovarik³³](#)

Uma das grandes contradições que a quarentena trouxe para muitos concurseiros foi o aumento do tempo disponível, porém sem a proporcional conversão desse acréscimo em horas líquidas de estudos. Muito pelo contrário, o que observamos foi uma redução da produtividade, capitaneada por falta de planejamento, de organização e excesso de tempo no celular.

Vamos apresentar aqui algumas sugestões para que você consiga otimizar seu tempo adotando medidas ainda na véspera e também no dia de estudos propriamente dito, além de algumas dicas mais gerais. Isso pode render muitas horas de estudos, desde que você esteja alerta e tome atitudes corretas, aumentando seu engajamento com seu objetivo.

³³ Auditor Fiscal do SEFAZ RJ e coach do Estratégia Concursos. Instagram: [@profalbertokovarik](#)

Véspera

Em um dia produtivo começa na véspera. No dia anterior, à noite, você já pode ganhar bastante tempo se adiantar algumas tarefas para o dia seguinte:

- 1) Estabeleça um planejamento equilibrado (nem tão fácil, nem impossível de ser realizado) e saiba em que momento(s) do dia vai executá-lo. Se você, por exemplo, tem disponibilidade e costuma estudar à noite, mas sabe que terá um compromisso nesse horário, é preciso se organizar para acordar mais cedo e não deixar de estudar.
- 2) Saiba quais disciplinas e as respectivas cargas horárias de cada uma delas você estudará. Se você estuda por um ciclo de estudos, essa missão já pode estar pronta. O fato é: deixar para decidir o que e como estudar somente na hora dos estudos fará você perder tempo e energia preciosos.
- 3) Separe o material. Se costuma imprimir, já adiante para ganhar tempo. Se não imprime, já pode baixar as aulas. Se já baixou, pode fazer um atalho na área de trabalho. Quando você já sabe que utilizará um determinado curso em PDF, o ideal é já baixá-lo integralmente para não ter que entrar na área do aluno toda vez que necessite de uma aula nova.
- 4) Cuide bem da alimentação e da hidratação. Lembre-se: o corpo humano é uma máquina e precisa de bons insumos. Bebidas alcoólicas e comidas pesadas podem deixar você muito sonolento, prejudicando sua concentração e sua aprendizagem.
- 5) Coloque seu ambiente de estudos em ordem e apto para receber você. Limpe a mesa, separe seu caderno, lápis, canetas, *notebook*, Vade Mecum e qualquer outro material que você tem certeza que vai usar.
- 6) Organize-se para dormir uma quantidade de horas razoável. Se você dormir menos do que deveria, certamente estará sonolento e terá sua concentração prejudicada. E, para dormir bem, é bom evitar o celular pelo menos uma hora antes de dormir. Além disso, evite notícias em geral, pois podem gerar ansiedade e prejudicarão a qualidade do sono.

Se tudo isso acima for feito na véspera, mais tempo e energia ficarão dedicados para a atividade fim (ESTUDAR). Consequentemente, melhor será seu desempenho nelas.

Dia de estudos

Já no dia de estudos propriamente dito, é preciso estar ligado para que a execução do planejamento flua. Vamos a algumas sugestões:

- 1) Evite pegar no celular antes de levantar-se da cama. Quem nunca caiu na tentação de dar uma olhada nas redes sociais e já perdeu mais de meia hora antes mesmo de começar o dia? Se possível, deixe para usá-lo o mais tarde que puder.
- 2) Com relação ao celular, é prudente desligar todas as notificações possíveis ou até mesmo deixá-lo em modo avião. Se as notificações estão ligadas, cada som emitido por ele tem o potencial de desestabilizar sua concentração e tirar o poder de decisão, de priorização das mãos de quem manda: você. Não é o celular quem deve determinar o horário de ser utilizado por você, e sim você mesmo!
- 3) Para os mais "viciados", o ideal mesmo é deixá-lo em outro ambiente enquanto estuda, pois, o fácil acesso a ele tende a fazer a tentação de utilizá-lo desnecessariamente aumentar. Quanto mais longe e

inacessível, melhor! Como sabemos que é complicado ficar totalmente *off-line*, o que pode ser feito é estabelecer (poucos!) momentos do dia para checar o celular, desde que você saiba se policiar e não se perca nesses intervalos.

- 4) Separe o ambiente de sono do ambiente de estudos. O nosso cérebro trabalha por estímulos e hábitos. É bem provável que ele associe sua cama a um local próprio para dormir e não para estudar. Por isso, se puder, estude bem longe da sua cama.
- 5) Não espere hora cheia para estudar. Se está tudo pronto e são 12:47, para que jogar treze minutos no lixo só para ficar “bonitinho”? Por incrível que pareça, há concurseiros com essa péssima mania.



Fonte: <https://www.pexels.com/id-id/foto/bangku-dalam-ruangan-desain-interior-digital-373883/>

Tenha um parceiro de produtividade

O parceiro de produtividade é alguém com quem você se compromete a reportar diariamente os seus avanços. É como se fosse um chefe mesmo, com metas determinadas para serem cumpridas! Ele pode ser alguém que também esteja estudando para concurso ou não.

Se for um concurseiro, melhor ainda, pois quando dialogamos com alguém que esteja no mesmo barco, fica mais fácil compreender as dificuldades e angústias, não é verdade? Além disso, você pode fazer o papel inverso e também assumir essa figura para essa pessoa.

O importante é escolher alguém que leve essa tarefa a sério e se comprometa até a chamar sua atenção quando você não estiver indo bem. Não procure alguém só para passar a mão na sua cabeça ou desabafar. Melhor que seja alguém linha dura, e com quem a relação, qualquer que seja (amizade, cônjuge), permaneça intacta.

Aprenda a falar não para as pessoas

Parece coincidência, mas é incrível como parece que as pessoas passam a nos procurar mais quando começamos a estudar para concursos. Seja para pedir um favor, seja para um convite para um evento, uma cerveja ou alguma atividade. Infelizmente, atender a todos esses pedidos é impossível e, durante essa fase, você precisará abrir mão da maioria deles.

Se for um favor vindo bem na hora dos estudos, segue uma dica bem interessante: não sendo um caso de vida ou morte, é claro, se alguém pedir algo a você, responda: "Sim, posso te ajudar, mas somente daqui a algumas horas".

Das três uma: ou a pessoa vai se virar sozinha, ou vai pedir ajuda a outra pessoa, ou realmente vai aguardar um momento melhor para você, e não para ela. Assim, você não é interrompido e segue adiante. A pausa é muito prejudicial, pois pode desmobilizar um pico de grande concentração, que pode demorar a retornar.

Sabemos o quanto é difícil falar não para alguém, ainda mais quando essa pessoa já nos ajudou ou ainda ajuda, mas esse "egoísmo", muitas vezes, é necessário para garantir que você cumpra seu planejamento.

Se forem eventos sociais de amigos ou família, o ideal é tentar conciliar indo apenas aos eventos "maiores", pois assim você ganha escalabilidade, encontra-se com um maior número de pessoas de uma vez só e depois pode ficar um tempo "sumido". É claro que, em tempos de coronavírus, as aglomerações estão proibidas e esses encontros já estão suspensos, né?

Finalizando

Por fim, para ser produtivo, é preciso curtir essa jornada. Seja positivo e otimista e lembre-se de ser grato pela saúde e pela oportunidade que tem de estudar. Seja feliz por estar aprendendo e evoluindo. Isso, por si só, já faz um bem danado para você e faz as coisas fluírem com maior facilidade. Quem não está crescendo, está morrendo, como diz Tony Robbins.

Todas as fotos retiradas de: <https://pt.shopify.com/burst/imagens-sem-direitos-autorais>

Viktor Yamauchi - 9º colocado – MPC PA – Assistente de Controle Externo



"O Passo Estratégico foi fundamental nas minhas revisões, pelo fato de direcionar o que é mais importante nas aulas e conseqüentemente no concurso. Todas as ferramentas disponibilizadas pelo Passo são excelentes. O Passo é um diferencial na caminhada."

Como conciliar estudo e trabalho?

[Prof. Allan Maux³⁴](#)

"Não consigo trabalhar e estudar ao mesmo tempo."

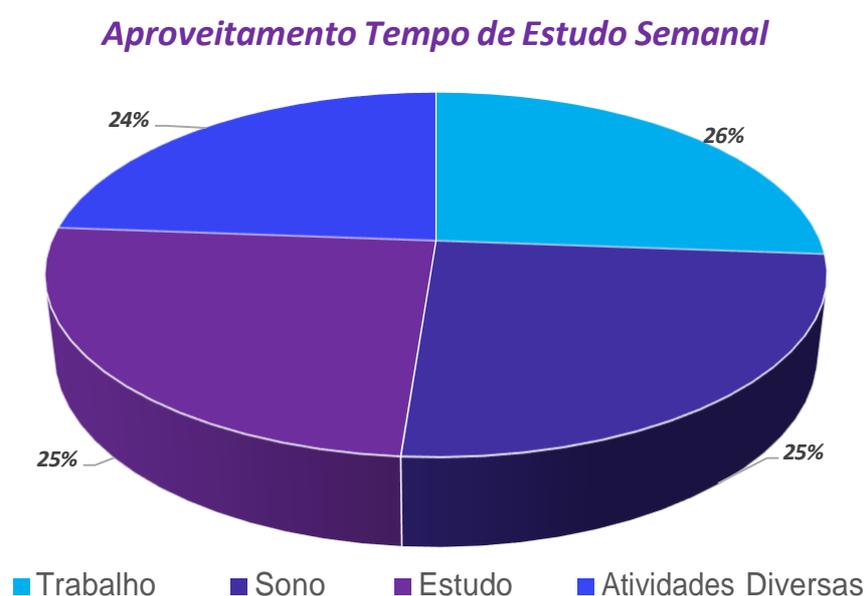
³⁴ Auditor Fiscal. Responsável pelo Passo Estratégico das matérias Matemática, RLM, Estatística e Legislação Tributária. Instagram: [@profallanmaux](#)

Essa é uma famosa frase de muitos concurseiros (ou ainda não) que veem no trabalho um empecilho para lograr êxito no seu objetivo, que é a aprovação no cargo público de seus sonhos.

Um dos grandes problemas, quando alguém decide estudar para concursos, é a falta da gerência do tempo para conciliar inúmeras atividades do cotidiano.

No entanto, o **trabalho** é considerado por muitos o grande vilão dessa “falta de tempo”, simplesmente pelo fato da necessidade do cumprimento obrigatório de uma carga horária semanal de trabalho.

De forma bem objetiva, apresentarei, a seguir, uma divisão bem simples e real do dia a dia do concurseiro, vejam:



Percebam que nossa **meta é semanal** e não diária, simplesmente porque temos o sábado e domingo com mais tempo livre, sendo esses dias aqueles que devemos ter o maior aproveitamento possível do nosso tempo.

Mas, Allan, de que forma você fez essa divisão do período semanal para as diversas atividades?

Vamos lá, irei mostrar a seguir, meus caros.

Dentre as **4 variáveis** apresentadas, precisei, necessariamente, fixar **2 delas**:



“...ah, Professor, eu durmo 56h por semana, estudos dizem que precisamos dormir 8h/dia...”

Meu amigo, basta se adaptar ao momento, vá readequando seu corpo ao que precisa. Dormindo 6h/dia, você ganhará mais 14h de estudos semanais. Não precisamos olhar o copo meio vazio, ou seja, não enxergue que está dormindo menos, mas sim que está estudando mais.

Necessariamente, temos que fixar esses horários de **Trabalho (44h)** e **Sono (42h)**, você pode até entender que seria um horário mínimo, a princípio, mas que a curto prazo, deverá considerá-lo como prazo de cumprimento máximo, sob **risco da dilatação do prazo de sua aprovação**.

Sendo assim, das **168h semanais disponíveis**, temos **86h já ocupadas**.



Estudar vicia! Depois de 12 meses, você conseguirá alavancar exponencialmente esses 25% dedicados ao estudo, com a eliminação de algumas atividades que antes você julgava importante.

Veja que tudo que devemos fazer é gerir nosso tempo de forma bem organizada e direcionada aos nossos objetivos.

Inúmeras vezes, ocupamos nosso horário de estudo com atividades dissociadas do nosso objetivo, principalmente atividades relacionadas às redes sociais e aos problemas familiares.

Para que o aproveitamento dessas 42h semanais (6h diárias) seja excelente, você deve ter um bom planejamento de estudo semanal pré-fixado, coordenado com o seu período de trabalho, assim não haverá prejuízo de tempo durante o seu intervalo de estudo. Não dá para começar a semana sem saber quais matérias serão estudadas e nem qual horário do dia será designado aos estudos.

Uma dica para otimizar seu tempo de estudo é ter um excelente espaço adequado para que exista concentração sem qualquer tipo de distração. Não fique imaginando que estou falando de um lugar altamente luxuoso, com equipamentos de última geração iguais aos que vemos nas novelas. O lugar precisa ter as condições ideais: uma boa iluminação, um computador, internet e, principalmente, uma boa cadeira, para que o candidato se sinta confortável.

TEMPO GASTO NO DESLOCAMENTO AO TRABALHO

Atualmente, a tecnologia nos ajuda bastante nos horários que poderiam ser considerados perdidos, como, por exemplo, o tempo gasto com deslocamento ao trabalho, principalmente, nas grandes capitais.

É interessante que o candidato use esse tempo para revisar, no som do carro ou pelo fone do celular, letras secas de lei que são relacionadas à área pretendida.

Por exemplo:

Eu, por estudar para a área fiscal, gravei, com minha própria voz, o Código Tributário Nacional inteiro do 1º ao último artigo. Então, diariamente, nos meus deslocamentos ao trabalho, usava esse período para escutar todo o CTN; confesso-lhes que enjoiei da minha voz num dado momento, mas até hoje ainda não consigo esquecer os artigos do CTN. Parece um pouco de loucura, mas...

TEMPO “LIVRE” DURANTE O PERÍODO DE TRABALHO

Coloquei a palavra livre entre aspas na citação acima, para que você não ache que estou tentando ensiná-lo a ludibriar o chefe.

As atividades laborais são inúmeras, cada aluno que está lendo esse artigo terá que se adaptar à sua.

Sabemos que, quase sempre, até no horário de trabalho, temos um tempinho livre, mesmo que sejam 20 ou 30 minutos por dia. Você não estará fazendo absolutamente nada de errado se já tiver um PDF daquela matéria que você precisa estudar engatilhado em seu computador.

Pode parecer pouco, mas 30min/dia, em que, possivelmente, você estaria de papo com um colega de trabalho, poderão se transformar em 120h por ano, que equivalem a 5 dias seguidos de estudo, basta fazer a conta.

VOU LARGAR O TRABALHO PARA PODER ESTUDAR MAIS

Não faça isso.
Sabe por quê?

***Você já estuda 6h/dia, vai conseguir estudar 14h?
Claro que não!!!***

Além de perder a renda mensal, o candidato vai começar a se cobrar mais ainda, colocando uma enorme pressão em sua cabeça, além de toda aquela que já existe naturalmente, quando da tomada de decisão que o encaminhou ao mundo dos concursos.

Use o momento/ambiente do trabalho como uma manobra para aliviar aquelas horas que você fica sozinho em casa estudando.

MATENHA-SE EM SILÊNCIO SOBRE OS SEUS PLANOS

Esse fator também é um ponto chave para a sua aprovação. Ninguém precisa saber que você está estudando para concursos e que, com isso, já já irá pedir demissão do seu emprego, ok?

Imagina você cometendo um erro no trabalho e seu superior olhando para você e pensando:

“Esse aí já não é mais o mesmo, está estudando para sair da empresa, por isso está desatento...”

Lembre-se de que você precisa manter seu emprego, não queira ir para o topo da lista de demissões.

E, por fim:

NÃO ACEITE CARGOS DE CHEFIA

Assumir um cargo de chefia poderá até aumentar o seu rendimento mensal, mas, com isso, o trabalho e a responsabilidade aumentam de forma bem desproporcional e não favorável a você.

Ainda tem o lado emocional, você ganhará um estímulo maior para o trabalho por conta da promoção profissional e, com isso, deixará o estudo como segundo plano.

Alan Vieira - 23º colocado - TCE-RJ 2020/21 - Analista de Controle Externo - Ciências Contábeis



"O Passo Estratégico ajuda bastante a revisar os principais pontos com rapidez. Utilizei no pré e pós-edital. O material como um todo contribuiu de forma significativa, mas destaco as análises estatísticas, acredito que são o grande diferencial. Sem dúvidas, o Passo foi parte importante da estratégia de sucesso da minha aprovação."

Como organizar sua rotina e ganhar mais tempo de estudo?

[Coach Diogo Matias das Neves³⁵](#)

³⁵ Auditor de Controle Externo do TCE-SP e coach do Estratégia Concursos. Principais aprovações: Auditor do Estado do RS - CAGE, Agente de Polícia Federal (2018), Auditor de Controle Externo do TCE-SP e Auditor Fiscal da Receita Municipal do ISS-THE (2016). Instagram: [@oprinoconcursado](#)

Algo que costumo dizer para meus alunos é que o tempo é um dos recursos mais importantes de um concursado, afinal é o modo que ele aproveita seu tempo que vai determinar, em grande parte, o sucesso de sua empreitada nos concursos públicos. Em contrapartida, a falta de organização de uma rotina de estudos, o cansaço mental e as interrupções constantes são alguns pontos que podem ficar no caminho de um bom aproveitamento do nosso tempo disponível e acabar por prejudicar nossa preparação.

Nessa linha, a manutenção de uma rotina de estudos sólida que possa tirar o máximo que nossa carga horária tem a nos oferecer se faz essencial. Pensando nisso, listei uma série de estratégias que você pode começar a utilizar hoje para conseguir estudar mais horas com qualidade, ser mais produtivo e ainda tirar maior proveito de suas sessões de estudo.

Blocos de estudo – Primeiramente, rastreie suas horas disponíveis no dia. Feito isso, divida seu tempo de estudo em intervalos menores, algo em torno de 1 a 3 horas. A ideia é dividir sua meta de horas em pequenos objetivos pré-estabelecidos que você deve cumprir. Estudar 4 horas pode parecer difícil, mas se você fizer 1 hora pela manhã ao acordar, 1 hora no período da tarde e 2 à noite, já não soa tão difícil e cansativo assim, correto? Aqui vai um exemplo para organizar uma rotina de 6 horas diárias de estudo:



Previsibilidade – Quando o assunto é organizar sua rotina, um ponto crucial a se considerar é a previsibilidade. Isso significa não somente saber qual momento estudar e por quanto tempo estudar, mas também definir quantos e quais intervalos você vai tirar, qual hora acordar, qual hora ir dormir, etc. Esse tipo de previsibilidade diminui o escopo de decisões que você precisa fazer ao longo do dia, algo que vem bem a calhar, considerando que nossa capacidade de fazer decisões é limitada. Desse modo, pouco a pouco você vai tornando essas ações automáticas, o que aumenta a chance de seguir sua rotina de estudo de forma sistemática.

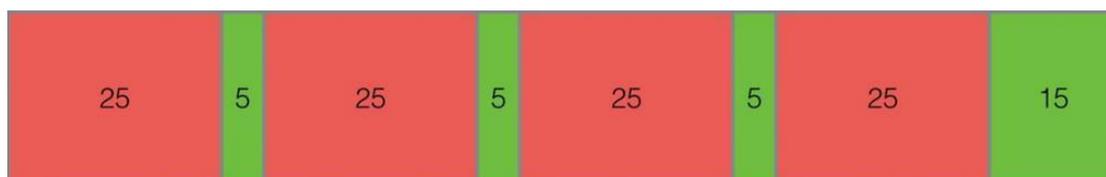
Piso mínimo de horas – Uma meta de horas será mais fácil de ser cumprida com contundência se você estabelecer parâmetros. Assim, se você quiser aumentar ou aproveitar mais seu tempo de estudo, é necessário ter um limite mínimo de horas a cumprir. Este será seu parâmetro e compromisso pessoal. Haja o que houver, seu piso mínimo de horas será cumprido.

Lidando com as disciplinas mais desafiadoras – Uma boa estratégia para lidar com disciplinas que exigem uma maior carga mental ou oferecem mais dificuldade é reservar o período do dia em que você rende mais. Você rende mais pela manhã ou será que você é alguém com hábitos noturnos? Por exemplo, uma disciplina que sempre me trazia problemas era contabilidade e, por esta razão, eu costumava lidar com essa matéria logo pela manhã, que é o período em que estou mais “esperto”.

Revisões e disciplinas fáceis para o final – Aqui seguimos a lógica inversa à nossa estratégia anterior. Você sempre consegue esticar mais uma horinha ou duas com disciplinas que sejam do seu agrado ou que ao menos você possua mais facilidade. O mesmo vale para revisões. Esta é um bom artifício para driblar o cansaço e não saturar a cabeça com assuntos muito complexos logo no fim de sua jornada de estudo.

Cronometre Intervalos – Ok, imagino que você já deva ter ouvido falar sobre cronometrar suas horas líquidas de estudo, mas meu conselho aqui é para cronometrar intervalos. Os intervalos podem ser verdadeiros vilões quando se trata de cumprir nossa carga horária... Basta um pequeno relapso de sua parte para 15 minutos de Netflix se tornarem 3 horas de maratona rapidinho. Portanto, para trazer mais previsibilidade para sua rotina, programe de antemão suas pausas e defina um tempo limite através de um cronômetro com alerta.

Método Pomodoro – O método Pomodoro pode ser particularmente interessante se você for do tipo que se distrai com facilidade e acaba interrompendo o estudo e sua linha de pensamento. A técnica foi criada pelo italiano Francesco Cirillo e consiste basicamente em fracionar seu tempo de estudo em blocos de 25 minutos (cronometrados) de atenção plena, intercalados com intervalos de 5 minutos de intervalo/descanso. Nesses 25 minutos seu foco deve ser total, sem olhadinha no celular nem parar para pensar na morte da bezerra. Após 4 ciclos de 25 você pode aumentar seu intervalo gradativamente, algo entre 15 e 30 minutos.



Fonte: <https://colabora.com.br/blog/2019/10/12/gerenciamento-do-tempo-de-aprendizado/>

“Dia modelo” – Comece a fazer uma avaliação dos dias em que você cumpriu sua carga horária ou até conseguiu estudar mais horas com relativa tranquilidade. Pergunte a si mesmo o que deu certo nesse dia. Você se distraiu menos? Acordou mais cedo? Seja o que for, tenha esse dia em mente como uma referência para seus próximos dias de estudo e tente sempre alcançar essa marca.

Analú Caparroz – 6ª colocada - BB 2021 – Escriturário - Região de Sorocaba



"O Passo Estratégico cumpriu com o objetivo de ajudar não só com as revisões mas no estudo como um todo, pois tive somente 2 meses para me preparar. Considero que o Passo foi determinante para minha aprovação, acredito que sem ele eu não teria conseguido estudar todo o material a tempo da prova. As partes dos PDF's que mais me ajudaram foram as questões comentadas e as apostas estratégicas."

Alimentação para uma preparação turbinada

[Dr. Eduardo Kotona³⁶](#)

Olá! Sou Eduardo Kotona, moro em Juquiá, cidade localizada no interior de SP, sou nutricionista, focado em performance esportiva e profissional, realizando atendimentos presenciais e online. Também estou pós-graduando em emagrecimento e metabolismo.

Venho realizando um trabalho intitulado pela seguinte frase: "Mudando vidas através da nutrição". Isso é possível porque o que ingerimos reflete diretamente na saúde do nosso corpo. Já dizia Hipócrates, considerado o pai da medicina: "Que seu alimento seja seu remédio, que seu remédio seja o seu alimento"

Se você quiser me acompanhar mais de perto e tiver alguma dúvida que queira tirar diretamente comigo, será um prazer, acesse e siga meu Instagram: [@nutricionistaeduardokotona](#)

Observação importante: Todo o conteúdo deste artigo funciona apenas como um informativo para que você tenha conhecimento de como melhorar a sua alimentação. Para algo mais específico que esteja de acordo com sua individualidade, é indicado o acompanhamento com um profissional da área, o nutricionista. Ele é o único que pode te prescrever uma dieta adequada de acordo com a sua individualidade.

³⁶ Nutricionista. Instagram: [@nutricionistaeduardokotona](#)



Conhecendo a base dos nutrientes

Carboidratos

O carboidrato é o principal substrato energético para o organismo gerar energia e realizar suas funções vitais. Ele é armazenado em forma de glicogênio (várias moléculas de glicose juntas), principalmente no tecido muscular esquelético e no fígado. Na corrente sanguínea nós temos a glicose circulante, que é regulada através da alimentação e do metabolismo com diversas ações hormonais.

Proteínas

A proteína é considerada o nutriente construtor. É através dela que conseguimos melhorar a qualidade da nossa pele, cabelo, unha, aumentar e fortalecer os músculos e realizar a reparação tecidual dos órgãos internos. Digamos que a proteína é o tijolinho utilizado para levantar a casa. Toda a estrutura tecidual do corpo necessita de proteína.

Vou utilizar um exemplo bem recorrente sobre a importância da adequação deste nutriente. Imaginamos um idoso que, pela ausência dos dentes ou pela falta de uma dentadura de qualidade, tenha dificuldade de mastigação e conseqüentemente reduz drasticamente a ingestão de proteínas de alta qualidade (carne de boi, frango, peixe, ovos). Nesse caso, a tendência desse idoso é a perda de massa muscular.

A perda da massa muscular gera uma fraqueza decorrente da redução de energia armazenada. Lembra que o carboidrato é armazenado no músculo como fonte de energia? Sendo assim, quanto menos músculo temos, menos energia armazenada teremos para gerar força necessária de locomoção, e conseqüentemente o idoso acaba ficando limitado e com alto risco de sofrer quedas, lesões e fraturas devido à fraqueza muscular.

Gorduras

As gorduras têm um papel importante no metabolismo como, por exemplo, o triacilglicerol (ou triglicérides), que é armazenado no nosso tecido adiposo. O tecido adiposo serve como protetor térmico, protetor dos órgãos internos e reserva energética.

Além do mais, também temos o colesterol, que é uma classe de gordura utilizada como constituinte da bile. A bile é produzida no fígado, facilita a digestão das gorduras à serem absorvidas no intestino. O colesterol também é um precursor de vitamina D e de hormônios esteroides (cortisol, estrogênio, testosterona).

Vitaminas e Minerais

As fontes de vitaminas e minerais, tais como as frutas e os vegetais, são extremamente importantes para a saúde do nosso corpo, pois estão associadas à redução no risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e câncer, à melhora da função intestinal, ao aumento da saciedade e, conseqüentemente, ao maior controle na tomada de decisão do que comer. Também exercem ações antioxidantes e anti-inflamatórias. Além do mais, o metabolismo necessita desses nutrientes para realizar as suas funções de forma 100% eficaz.

Qual a fonte de energia que o cérebro necessita?

Glicose, esse é o principal nutriente utilizado pelo nosso cérebro para gerar energia. Nosso cérebro consome em média 120g de glicose por dia, equivalente a aproximadamente 480kcal. De acordo com essa necessidade do cérebro, podemos entender que as dietas da moda com restrições severas em carboidratos não são eficientes e aplicáveis a todo mundo. Lembre-se, não estou dizendo que são ruins, mas a aplicabilidade dela é individualizada. Esse tipo de dieta deixa algumas pessoas mais estressadas, ansiosas e frustradas por não conseguirem dar conta de seguir 100%.

A quantidade diária de glicose utilizada pelo cérebro é muito grande! Ao contrário do músculo esquelético e fígado, que têm suas reservas energéticas, o cérebro é totalmente dependente da glicose que circula na corrente sanguínea. Sendo assim, notamos a importância de manter uma alimentação equilibrada para estabelecer o equilíbrio da glicose circulante e, conseqüentemente, que não falte esse nutriente ao cérebro durante os estudos.

O que é o corpo, por que devemos abastecê-lo com qualidade e como se alimentar de uma maneira benéfica para os estudos?

O primeiro ponto é: o corpo é a nossa casa, o nosso templo, o nosso meio de transporte nesta vida. Por que abastecemos nossos veículos com o melhor combustível e não fazemos o mesmo com a nossa morada? Reflita sobre isso e dê continuidade.

Nosso corpo é uma máquina perfeita e justa, dê a ele combustível de qualidade e ele lhe devolverá saúde, disposição, energia, mais qualidade de vida e longevidade, dê a ele combustível de baixa qualidade e ele lhe dará cansaço, indisposição, inflamações, doenças e encurtamento no tempo de vida.

Um dos maiores problemas está no prazer momentâneo. É muito fácil você estar sentado no sofá usufruindo dos pensamentos ao ponto de achar que passaria num concurso sem estudar, achar que ganharia um salário e estaria na casa dos 5% dos brasileiros que ganham mais de 10 mil reais por mês sem sequer pegar um livro, de acreditar que “tentar a sorte” em concurso sem estudar é sinônimo de vencer e passar entre os primeiros.

Mas por que a necessidade de um plano alimentar para estudar? Já sentiram sono após o almoço e isso interferiu no seu desempenho nos estudos após esse período? Já teve aquela vontade incontrolável de comer doces e isso também acabou atrapalhando o desempenho nos estudos? Pois então, uma alimentação equilibrada visa reduzir esses sintomas e conseqüentemente te deixar mais ativo para cumprir as metas.

Não é proibido o consumo de doces, mas podemos usá-los de forma estratégica e controlada para que você tenha benefícios. Dependendo do concurso, a prova pode ter uma duração de 3 a 6 horas. Nesse período, podemos utilizar alimentos de forma estratégica para que você continue raciocinando de forma eficaz. Nesse caso podemos utilizar um chocolate 50% cacau, uma barra de proteína ou de cereal ou até mesmo um Gatorade para lhe fornecer quantidades significativas de carboidrato e você conseguir manter uma estabilidade na glicemia e garantir que seu cérebro seja abastecido, pois vale lembrar que ele utiliza muita glicose durante o dia, e em uma prova esse gasto pode ser ainda maior.

O meu conselho é manter hábitos alimentares eficazes! Vamos trabalhar da seguinte maneira:

- **ADEQUAR A INGESTÃO DIÁRIA DE ÁGUA:** De 30ml a 50ml por quilo de peso. Pegue seu peso e multiplique.
Ex: Pessoa de 80kg deve consumir no mínimo 2,4 Litros a 4 Litros por dia.
- **INCLUIR 3 PORÇÕES DE FRUTAS** ao longo do dia, sendo a primeira após o café da manhã e as outras duas no meio da manhã e no meio da tarde.
- Incluir de 300 a 500g de vegetais por dia, sendo 150g a 250g no almoço e 150g a 250g no jantar.
- **EXCLUIR FRITURAS.** Lanches, coxinhas, carnes fritas. Além de serem muito calóricas, contêm muita gordura de qualidade ruim, o que contribui para maior inflamação do organismo.
- **EXCLUIR O AÇÚCAR BRANCO** das bebidas (sucos naturais, café, café com leite, vitaminas). Recomendo utilizar adoçante artificial. Sucralose é interessante nas bebidas quentes e Stévia nos sucos.
- **EXCLUIR REFRIGERANTES.** Se você tem o hábito de tomar e tem dificuldade para retirar essa bebida do seu dia a dia, troque imediatamente o refrigerante normal pela opção zero. Após um tempo troque a opção zero por suco de frutas com baixa caloria (Limão, Maracujá, Acerola, Melancia).

Logo em seguida vou deixar uma sugestão de cardápio para vocês se espelharem e verem o que podem melhorar no dia a dia de vocês.

Suplementos que podemos utilizar para aperfeiçoar os estudos

Aqui vou citar 6 suplementos que atuam no cérebro e poderão ajudar nos estudos. Meu conselho é que sejam cautelosos com as dosagens, sempre iniciando com a mínima e nunca excederem a recomendação diária. Façam testes com pequenas dosagens e fiquem atentos aos efeitos benéficos e colaterais para identificar o ponto chave.

Cafeína

Traz melhor desempenho nos estudos devido ao mecanismo que reduz a sensação de sono, diminui a percepção de esforço, dor e fadiga.

- **Dosagem recomendada:** 50mg a 420mg por dia. Ingerir 1 a 2h antes da atividade que deseja o efeito. Vale relembrar que o café também já traz uma boa dose de cafeína, portanto, muito cuidado se for suplementar.
- **Recomendação:** Indico fazer testes de dosagem e notar os efeitos, pois cada organismo responde de uma maneira com determinada dosagem, sendo assim, somente você pode encontrar a dosagem ideal que vai lhe trazer benefícios ao invés de malefícios. Começar com 50mg, 100mg, 210mg, 420mg. Não recomendo utilizar 420mg logo de uma vez.
- **Contraindicações:** Quem possui gastrite pode ter uma piora dos sintomas. Para quem possui problemas com o coração, não é recomendado, porque a cafeína pode gerar taquicardia. Também

não é recomendado para quem tem ansiedade, pois pode atrapalhar mais ainda e piorar os sintomas.

- **Efeitos colaterais:** Ansiedade, Angústia, Mal-estar, Tremedeira, Taquicardia, Euforia, Insônia, aumento da pressão arterial, incapacidade de foco.

L-Teanina

A Teanina pode neutralizar os efeitos estimulantes da cafeína sem atrapalhar os benefícios. Se torna interessante a sua utilização para você obter os benefícios da cafeína sem sofrer tanto com os colaterais.

Também pode aumentar o GABA e conseqüentemente aumentar a dopamina e serotonina, gerando um efeito calmante. Pessoas ansiosas podem se beneficiar com a utilização dessa substância. Estimula as ondas alfa no cérebro, e conseqüentemente temos o benefício de permanecer em um estado mais calmo e meditativo.

Atua inibindo alguns receptores (NMDA, AMPA) onde o glutamato poderia atuar, gerando assim um efeito **neuroprotetor**. Para entender melhor, o glutamato em excesso gera um fluxo de cálcio muito grande no interior dos neurônios, e a conseqüência disso é a excitotoxicidade neural que pode vir a gerar **neurodegeneração**.

- **Recomendações:** 200mg a 400mg ao dia, podendo ser dividido em 2x ao dia e pode ingerir junto com a cafeína para ter o efeito sinérgico e combater o colateral da cafeína.

Ashwagandha

A ashwagandha é um fitoterápico que possui propriedades anti-inflamatórias, redução do estresse, ansiedade e depressão, gerando um efeito calmante e melhora na qualidade do sono, também ajuda a melhorar o desempenho físico e mental.

- **Efeitos colaterais devido ao excesso:** dor de cabeça ou diarreia. Não é indicado para mulheres grávidas ou que estejam amamentando.
- **Recomendações:** Dosagens podem variar de 300mg a 600mg ao dia junto com as refeições

Complexo B

As vitaminas do complexo B estão envolvidas diretamente no metabolismo energético. São necessárias para que o nosso corpo produza energia através de carboidratos e gorduras de forma eficiente. A ausência de algumas vitaminas do complexo B estão associadas à deficiência na produção de serotonina. Serotonina nada mais é do que um neurotransmissor relacionado ao humor e ao bem-estar, só por isso já se torna interessante a suplementação e priorização de alimentos que contenham vitaminas do complexo B.

- **Recomendações:** É variada de acordo com cada marca e tipo (comprimido, cápsula ou líquido): seguir a recomendação do fabricante. Geralmente a recomendação de cápsulas ou comprimidos fica em torno 1 unidade equivalente de 400mg a 500mg. Em gotas, em torno de 8 gotas que equivalem de 400mg a 500mg. Ingerir logo pela manhã.

Ômega 3

Conseguimos ingerir através de peixes de águas frias, como salmão, atum, cavala. Também em algumas fontes vegetais (como a linhaça, abacate, chia, nozes, canola).

Esse óleo é considerado essencial ao nosso organismo porque não conseguimos sintetizá-lo, só havendo a

possibilidade de obter através da alimentação ou suplementação. No controle da obesidade e de inflamação, o EPA E DHA atuam reduzindo enzimas como a JNK E IKK B. Essas enzimas são responsáveis pelo aumento da inflamação.

No Cérebro: Aumento do BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro). Dessa maneira há melhor benefício voltado ao comportamento e melhora na capacidade cognitiva devido à melhora da neuroplasticidade e redução de inflamação aumentando o efeito neuroprotetor.

- **Recomendações:** Dosagens podem variar de 2g a 6g por dia, depende muito do estado inflamatório do paciente. Minha recomendação é ingerir 3g por dia, de preferência após o almoço

Curcumina + Piperina

Curcumina é o substrato retirado do açafrão e piperina é o substrato retirado da pimenta preta. A recomendação é que sejam consumidos juntos, pois trabalham sinergicamente para melhor absorção pelo organismo. São considerados fitoterápicos excelentes por serem anti-inflamatórios, antioxidantes e terem efeitos benéficos no cérebro. Assim como o ômega 3, colabora com o aumento do BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), dessa maneira há melhor benefício voltado ao comportamento e melhora na capacidade cognitiva devido à melhora da neuroplasticidade e redução de inflamação aumentando o efeito neuroprotetor.

- **Recomendação:** 500mg de curcumina + 15mg de piperina ao dia logo pela manhã.

O que comer no dia da prova?

Primeiro ponto, cada organismo é único e responde de forma individual a cada alimento. O segredo aqui é você fazer testes ao longo dos dias, antes da prova, e ir anotando quais alimentos foram benéficos e quais foram prejudiciais, assim como os suplementos. A sugestão do plano alimentar é para que tenham uma base e/ou um norte a seguir. Geralmente as provas iniciam pela manhã ou após o almoço, considerando isso, irei exemplificar apenas do café da manhã até o almoço.

Café da manhã

- Uma ou duas porções de frutas com aveia
- Proteínas (queijo branco ou amarelo claro, iogurte desnatado, ovos, patê de frango desfiado)
- Carboidrato moderado (pão de preferência integral, torrada integral, tapioca, iogurte integral)

Intervalo da manhã

- Qualquer fruta de sua preferência e de maior praticidade

Almoço

- Priorizar os vegetais cozidos e folhas, essas podendo ser consumidas à vontade. Temperar com pouco azeite, dando prioridade a sal, vinagre e limão.
Excluir as frituras por serem pesadas e hipercalóricas, podendo gerar um efeito de sono pós refeição.
- Proteínas grelhadas (peixe ou frango)
- Carboidrato moderado (arroz e feijão) e não utilizar suco ou água durante a refeição para não gerar a sensação de estômago muito cheio.

O que comer durante a prova?

Vale lembrar que, geralmente, você não estará sozinho na sala, então evite consumir alimentos muito duros que possam fazer muito barulho, afinal, ninguém gosta de perder a concentração por conta do barulho de alguém comendo. Dependendo da duração da prova, recomendo ingerir uma quantidade de alimento que contenha carboidratos a cada 1h30 a 2h de prova, podendo ser:

- Fruta bem prática como a banana, pegue 1 unidade grande e já é suficiente.

ou

- 1 barra de 25g a 30g de Chocolate 50% cacau, mastigue algumas vezes e deixe-o derreter na boca.

ou

- 1 barra de cereal ou barra de proteína de sua preferência

ou

- ½ da garrafa de Gatorade.

Thaysa Albuquerque – 20ª colocada – PC-SE 2021 – Escrivão



"O Passo Estratégico é uma excelente ferramenta para quem busca fazer revisões de forma rápida e prática, pois seu conteúdo é direcionado para os pontos essenciais e mais cobrados em prova. Através dos materiais sintetizados do Passo, pude otimizar meu tempo e administrar melhor minhas revisões. O questionário de revisão me ajudou bastante, tendo em vista que eu me desafiava a puxar da memória a explicação mais completa possível, a fim de consolidar o conteúdo."

Organizando a rotina para não furar os estudos

[Gabriela Lubies³⁷](#)

Tenha um planejamento - planejar e montar seu cronograma de estudos não é perda, é otimização do seu tempo

Aquela frase “para quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve”, é bem aplicável a essa situação. É óbvio que é importante você estudar, mas precisa organizar o seu estudo de modo que o plano traçado leve-o à sua aprovação.

Não ache que o tempo que usa para isso é perda, pois ele é investimento e um instrumento de possível potencialização dos seus resultados.

³⁷ Gabriela Lubies - Principais aprovações: Auditora Fiscal da Receita Estadual de São Paulo (2013), Técnico do Ministério Público da União (2011), Assistente Técnico-Administrativo do Ministério da Fazenda (2009). Autora do livro: *Mente Autodisciplinada – da teoria à prática*. Instagram: [@gabilubies](#)

A forma com que você fará isso, de verdade, pouco importa: pode ser no micro, celular e até na boa e sempre útil e prática folha de papel (embora não seja o objeto de análise aqui, existem estudos que apontam que a escrita manual tende a apresentar um aumento na memorização em relação à digital, então não se limite a dizer que papel está ultrapassado, ok?)

Trace o planejamento com metas e submetas

Se você vai prestar um concurso público e está começando ou está no meio, enfim, qualquer que seja seu status atual, não adianta você ficar olhando só lá pro final, para o dia da prova. Você tem que pensar e fracionar de modo coerente e planejado as etapas de sua preparação para chegar aonde deseja.

Eu, pessoalmente, para as minhas metas pessoais e também para os concursos que prestei, usava o sistema de planners, os quais cito e exemplifico no meu livro [Mente Autodisciplinada - da teoria à prática](#), e os separo em quadros de metas: geral, mensal e semanal.

Vou disponibilizar para vocês os arquivos dos planners neste [link](#), caso desejem baixar, ok?

Na pasta separei um arquivo vazio para preencher de acordo com seu objetivo e um preenchido exemplificativo (nesse caso é para um objetivo fictício que crio no livro, mas que podem fazer a simetria para os concursos).

No quadro geral deixo a possibilidade para estabelecer até 12 submetas, que podem ser mensais, semanais, trimestrais, fica à moda do freguês. É um panorama “geralção” do seu objetivo.

Meta: Controle Geral de Metas

Submeta 1 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?	Submeta 2 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?	Submeta 3 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?	Submeta 4 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?	Submeta 5 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?	Submeta 6 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?
Submeta 7 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?	Submeta 8 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?	Submeta 9 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?	Submeta 10 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?	Submeta 11 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?	Submeta 12 O que? Como? Quando? Onde? Quanto?

gls
GABI LUBIES

Mas digamos que a pessoa esteja com 06 matérias estudando para o seu concurso, cada uma delas pode ser uma dessas submetas, por exemplo, onde ela estabelece que até a data XX quer ter concluído o material dela e ter X% de aproveitamento nas questões.

Já no quadro mensal a divisão é para que fique em um futuro que é bem mais próximo da pessoa, por isso ele não é tão detalhado, ele acaba ficando mais como um check-list, sabe? Ou como aqueles calendários que vamos riscando e que vamos acompanhando o quanto estamos avançando.

The image shows a monthly action plan template titled "Plano Mensal de Ação". At the top right, there are fields for "Mês:" and "Ano:". Below the title is a blue bar labeled "META:". The main part of the template is a grid with seven columns representing the days of the week: Segunda, Terça, Quarta, Quinta, Sexta, Sábado, and Domingo. Each cell in the grid contains a small square icon, likely for marking progress. At the bottom of the template, there are four orange rounded rectangular boxes labeled "SUBMETA 1", "SUBMETA 2", "SUBMETA 3", and "SUBMETA 4". To the right of these boxes is the logo "GABI LUBIES" with a stylized signature above it. The template is decorated with various colored shapes and lines.

Para estímulo emocional e motivacional vale deixar esse, se possível, em um local que você veja sempre, como na parede do quarto de estudos, caso tenha, pois isso tem um efeito interessante no cérebro, sendo um reforço positivo daquilo que você já fez e te ajudando inclusive a pensar duas vezes antes de “sujar” seu programa.

Já no semanal, aí aqui, meu colega, entra no detalhe, com horário por matéria e afins. No link anterior de metas, esse exemplo talvez não seja o mais apropriado para vocês, por isso coloquei um controle específico para estudos, nesse outro [link](#) aqui, que já tá pronto para uso. Coloquei inclusive um arquivo com orientações de preenchimento e um modelo preenchido para ilustrar melhor, que é esse que ilustro esse material abaixo.

GABI LUBIES

De: 04/05 à 10/05

Plano Semanal de Estudos

SEG (4) TER (5) QUA (6) QUI (7) SEX (8) SÁB (9) DOM (10)

Horário: ___ até ___	6-7 / 6:15 - 7:15	6-7 / 6-7	6-7 /	6-7 /	6-7 /	8-9 /	
Disciplina:	Tributário	Administrativo	Tributário	Administrativo	Tributário	Constitucional	
Conteúdo:	PDF aula pg 15 a 20	PDF aula 5	PDF aula 7 pg 21 a 36	PDF aula 5	CJN	Revisão da Semana	
Horário: ___ até ___	12-13 / 12-13	12-13 / 12-13	12-13 /	12-13 /	12-13 /	9:15-10:15 /	
Disciplina:	Contabilidade	Constitucional	Contabilidade	Constitucional	Contabilidade	Raciocínio	
Conteúdo:	PDF aula 4	PDF aula 7	PDF aula 4	PDF aula 7	PDF aula 4	Revisão da Semana	
Horário: ___ até ___	19-20 / 19-20	19-20 / 19-20	19-20 /	19-20 /	19-20 /	10:30-11:30 /	
Disciplina:	Constitucional	Raciocínio	Administrativo	Raciocínio	Português	Tributário	
Conteúdo:	PDF aula 7	PDF aula 5	PDF aula 5	PDF aula 5		Revisão da Semana	
Horário: ___ até ___		20-21 / 20:30-21:30		20-21 /		13-14 /	
Disciplina:		Português		Português		Contabilidade	
Conteúdo:		Livro pág 75 a 90		Exercícios FCC		Revisão da Semana	
Horário: ___ até ___						14:15-15:15 /	
Disciplina:						Administrativo	
Conteúdo:						Revisão da Semana	
Horário: ___ até ___			Consulta Médica				*Baixar pdf
Disciplina:							
Conteúdo:							
Sono: Tempo e Qualidade	7hs Bom	7hs Bom					
Humor	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊
Tempo Total de Estudos	3:00	4:30					
Auto Avaliação	★★★★☆	★★★★☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

À FAZER

- Consulta na 4ª tarde 15:00
- Baixar PDFs no domingo
-

CONTROLE DE HÁBITOS

- Dormir cedo ○●○○○○○
- Agua ○●○○○○○
- Organização de Materiais ●●○○○○○

NOTAS

São 22 janelas de 1 hora

6 Disciplinas atuais em estudo

SUBMETA ATUAL: Concluir as 6 matérias atuais

META: Auditor Fiscal Estadual

Descanso

Planejamento não é imutável, o que é bom mesmo e que dá certo, pode e deve ser revisto sempre

Isso é muito sério e importante: ajustes precisam ocorrer, pois você não tem um bola de cristal para saber o que vai acontecer, como será o seu dia, nem tão pouco como irá absorver os conteúdos que irá adquirir (isso tanto para o bem quanto para o mal), muito menos ainda se haverá mudança no edital, se irá faltar a luz na sua rua, se terá uma diarreia, uma gripe, se você irá terminar uma matéria antes do previsto... Quando você achar que tem o controle de tudo, saiba que se bobear nem do seu cabelo você tem (o meu já descobri que tem vida própria...rs).

Brincadeiras à parte, controle o que está nas suas mãos: faça seu planejamento, senta a bunda na cadeira e execute-o, sendo esperto e ágil para driblar os imprevistos que inevitavelmente irão surgir e fazendo os ajustes necessários no seu plano.

Canso de ver gente se queixando e dizendo que situações o atrapalharam e perderem um tempo imenso lamentando. Se você é daqueles que precisa de uns minutinhos para extravasar, chorar, reclamar, faz isso, mas depois lava seu rosto e pensa: "tá, como resolvo isso e o que preciso ajustar no meu planejamento?"

Foca sempre na solução, não fica olhando pro problema não. E, como disse já disse e é certo que problemas irão ocorrer, vamos à próxima dica.

Cuidado com a síndrome do "já que"

Não conhece essa síndrome? Nunca ouviu alguém dizer o famoso "já que" para justificar suas escapadas ou prolongá-las ainda mais? "já que hoje não consegui estudar de manhã, não vou estudar a tarde também", "já que no final de semana tenho festa no sábado, vou me dar o finde de folga", e etc. A lista é longa. A questão, porém, é simples, escorregadas/problemas irão ocorrer, mas não é por isso que você vai "jogar" de vez e largar sua caminhada.

Quando sair do "prumo", no momento seguinte retome, não precisa botar tudo a perder. Pense em tudo que já caminhou para chegar ali! Escorregou? Ok, esquece, vire a página e faz o que tem que ser feito dali por diante. Acredite que quanto mais você conseguir manter-se focado, menos vontade de deslizar terá!

Dica para aumentar a eficiência no seu planejamento de estudos semanal

Como esse é um passo superimportante, pois irá "profetizar" como será sua semana, ele, sempre que possível, deve ter uma rotina e horário estabelecidos para sua confecção.

Vou dividir o que sempre deu muito certo para mim. No meu caso, todo domingo à noite, eu separava de 45 min à 01 hora em que tirava esse tempinho para duas coisas: montar o meu planejamento semanal, colocando as matérias que estudaria (e o que abordaria em cada uma se: exercícios, lei seca, mapa mental, PDF, etc.) e o tempo dedicado a cada uma delas, levando em conta também sempre como foi o meu balanço da semana anterior (interessante ter em mãos o planejamento finalizado, para ser seu ponto de partida dessa nova) e para fazer uma outra coisa que eu explico e detalho melhor abaixo.

Organização dos materiais de estudo

Separe e organize seu material, conforme faça sentido para você, deixando-o pronto, já na noite anterior.

Quando você chega para estudar e seu material já está separado e organizado, o meu eu já deixava até na sequência das matérias para facilitar, fica muito menos propenso a procrastinar. Isso vale pra estudo, mas para várias outras coisas também da sua vida em que queira driblar seu cérebro.

Se você chegar para estudar e tiver que procurar material, separar e organizar, já vai de cara te levar a um desgaste que não é interessante para o aprendizado. Já vai começar de certo modo no stress e desgastado. E tudo que você não quer é cansaço e desmotivação, né?

Estabeleça tempo e cronometre o tempo de uso de redes sociais

Redes sociais são muito legais, todo mundo ama, mas agora farei o papel de mãe de vocês e direi: "Você não é todo mundo!".

Não estou dizendo que você não pode ter redes sociais e ser um humaninho social, te acalme! Só estou dizendo e querendo alertá-lo para o perigo que elas são, quando temos algo a fazer que nos demande tempo, energia e concentração. Portanto, aprecie, mas com moderação.

Estabeleça tempo máximo de uso e horário fixo para se comunicar por esse meio, preferencialmente após o estudo: primeiro a obrigação, depois a diversão.

Encare a sua rotina como ela de fato é: o seu **TRABALHO!**

Quem estuda para concurso tem que encarar o estudo como sua profissão e nesse caso é preciso que saiba que tem um dos melhores empregos, pois aqui é certo que, se você se dedicar, irá com certeza ser promovido e o “prêmio” será sua aprovação!

O seu dia a dia precisa ser como o de qualquer outra pessoa que tem um emprego “tradicional”: precisa acordar cedo, cumprir horário, metas, apresentar resultados e satisfazer o seu chefe com um trabalho de muita qualidade, tendo a consciência que não poderá enganá-lo de forma alguma, afinal **o seu chefe é você mesmo.**

Digo que você precisa ter bem claro na sua mente que seu trabalho é o seu estudo, pois você precisará além de encará-lo como tal, ser forte e se posicionar diante de você próprio e de todos.

E digo se posicionar diante dos outros também, pois, se você não o fizer, tudo que aparecer para fazer (levar cachorro no pet shop, banco, compras, acompanhar obra, consultas médicas de parentes, ser motorista de alguém...) vão jogar no seu colo, pois **não irão encarar seu estudo como trabalho já que nem você mesmo o encara como tal!**

Você tem um **TRABALHO**, ele é pesado, exige muita concentração, planejamento, dedicação, renúncias diversas, cumprimento de metas, organização e se ficar faltando, saindo mais cedo, chegando tarde, fizer corpo mole, não tiver produtividade adivinhe o que irá acontecer? Você será demitido, ou seja, não será aprovado no seu concurso! E não é isso que você quer, né?

O extraordinário é feito da persistência e recorrência do ordinário

Não menos importante do que tudo que já foi dito aqui para a construção de uma rotina que ajude a não se sabotar, vale sempre trazer a reflexão sobre esse pensamento.

Todos os feitos extraordinários que vemos: conquistas, descobertas, sucesso, em regra, surgem da repetição de pequenos atos comuns, simples, que fazem com a pessoa chegue à excelência e que atinja aquilo que outros não foram capazes de conquistar, pois estes desistiram ou minimizaram a importância dos atos tido por eles como simples.

Quando a gente diz que concurso não tem muito segredo, que é pegar bons materiais e estudar corretamente, muita gente torce o nariz e prefere acreditar que o que faz passar em concurso é o método X, a fórmula Y, ou que é tudo armado, ou que só quem é muito inteligente que passa... As pessoas preferem acreditar que a aprovação ocorre no mais improvável, ao invés de enxergarem que ela vem da coisa mais simples e óbvia que é a persistência, repetição e dedicação no comum e básico ato de: “sentar a bunda na cadeira e estudar”.

Quando pensar em fraquejar lembre disso: sua aprovação não virá de uma entidade que vai baixar em você, de um momento de sorte de marcar alternativas corretas ou de um dia em que acordará sendo o “seu dia”. A sua aprovação “surge” em cada planejamento que faz, em cada PDF que conclui, em cada teste

que realiza, em cada lei seca que devora, é em cada um desses e mais tantos outros feitos ordinários, que ela é construída para se tornar o seu extraordinário!

Paulo Alvarenga - 4º colocado - MP-RJ 2019 – Analista do Ministério Público - Área: Administrativa



"Utilizei o Passo Estratégico no pós-edital, para reforçar o aprendizado. Foi determinante utilizar o Passo para perceber quais seriam os pontos mais importantes das disciplinas. As questões comentadas foram essenciais para auxiliar na memorização e compreensão do conteúdo. Sem dúvidas, considero que o Passo Estratégico cumpriu o objetivo e tem grande parcela nesse sucesso."

A importância dos exercícios físicos para a sua aprovação

Bruna Elis von der Osten³⁸

"A cada novo desafio, novos aprendizados...", somos constantemente desafiados, e superar esses desafios é o que nos move, e assim acumulamos histórias, é a chamada "experiência". Falo isso pois ao longo dos meus 12 anos de formada, pude observar no dia a dia das pessoas com diferentes estilos de vida, profissões, hobbies e objetivos o quanto o exercício físico faz a diferença a curtíssimo, curto, médio e longo prazo no processo das conquistas em todos os âmbitos da vida. Nesses anos trabalhando com Exercício Físico visando o bem-estar (momentâneo) e a qualidade de vida (médio e longo prazo), cheguei à conclusão de que o exercício físico está no campo da "preparação" para a vida desejada. E esse artigo é sobre isso: a sua conquista!

Sou Bruna Osten, profissional da saúde e bem-estar através do movimento, atuando há 10 anos como instrutora de PILATES. Vou demonstrar a importância dos exercícios físicos para você, que está em fase de preparação visando a aprovação em um concurso público.

Estar fisicamente ativo tem, pelo menos, 3 funções: Duas delas eu citei acima: "Bem-estar", que é a sensação e os benefícios praticamente instantâneos da prática do exercício e, "Qualidade de Vida", proporcionando longevidade com saúde e disposição. E, a terceira é: "**Possibilitar que você faça o que precisa ser feito com maior aproveitamento**", ou seja: é importantíssimo, que você esteja fisicamente forte, sem dores ou outros males, bem disposto e saudável para estudar com o maior aproveitamento, e também, é claro, aproveitar a vida que está por vir.

Para tudo, absolutamente tudo o que você precisa ou deseja fazer, você precisa do seu corpo, então, quanto melhor seu físico estiver, ou seja, quanto melhor seu corpo estiver funcionando, melhor seu aproveitamento nas suas atividades, em todos os momentos.

³⁸ Bruna Elis von der Osten: Profissional de educação física e especialista em Pilates. Instagram: [@bruna.osten](https://www.instagram.com/bruna.osten)

No processo de estudo para concursos e provas, o tempo torna-se um dos recursos mais escassos, por isso precisamos aproveitá-lo da melhor forma, usando as melhores “estratégias de estudo. Porém, em um estágio anterior, é necessário criar uma condição para que você esteja apto a compreender todo o material de estudo, com alto grau de absorção e grande aproveitamento. E é nesse ponto ~~que~~ o exercício físico se torna essencial: Você precisa estar forte, dormindo bem e com as conexões neurais funcionando na sua melhor forma para que você possa seguir a cartilha, o dia a dia, a rotina e ter a disciplina para a aprovação.

O exercício físico vai impactar diretamente em vários aspectos importantes neste momento, além da sua disposição, terá forte impacto na sua disciplina, na sua função cerebral (memorização, concentração), na qualidade do seu sono, na redução da ansiedade, redução do stress, aumento na sua confiança e na redução de dores no corpo causado pelo tempo sentado em excesso e pelas tensões musculares. Além de tudo isso, você ficará com os músculos resistentes para suportar o dia da prova.



Vamos entender um pouquinho da parte fisiológica. O que acontece no nosso corpo quando praticamos o exercício físico? O que faz com que os benefícios alcancem tantas esferas, indo da redução de dor ao aumento da confiança?! E, de fato, qual a importância dessa prática para a sua aprovação?

De uma forma rasa e rápida, quando falamos do corpo, pensamos somente na parte que podemos ver e sentir: ossos, músculos, articulações... e as dores! Mas, precisamos pensar que TUDO está dentro do nosso corpo: como ele funciona reflete no nosso humor, disposição, concentração, confiança, autoestima, disciplina, sono, stress, ansiedade, músculos, ossos, articulações... em absolutamente tudo!!!

Então, se a sua emoção vem do cérebro e o cérebro está dentro do corpo, um exercício para o corpo, afetará o seu cérebro e, conseqüentemente, as suas emoções. Certo? A associação entre o exercício físico e um resultado pode ser de forma indireta, como o exemplo que acabei de dar, ou então, de forma direta, como o efeito do exercício físico na resistência dos músculos.

Isso tudo acontece pois quando praticamos o exercício físico, nós liberamos hormônios e estimulamos nosso corpo a se manter saudável. Nossos sistemas cardíaco e respiratório são estimulados e se mantêm ativos. O sangue circula melhor, carregando oxigênio e glicose (energia) para o cérebro, nossos órgãos passam a funcionar melhor, com isso, temos mais disposição. Nosso cérebro funciona melhor, com isso, temos maior concentração e poder de memorização. Criamos mais disciplina a cada treino realizado, e isso se reflete diretamente na disciplina para os estudos. Com os hormônios regulados, o stress diminui. Com a

redução do stress, você dorme melhor, e dormir melhor também faz com que seu corpo funcione melhor... e assim, formamos uma reação em cadeia com inúmeros benefícios!

Outro ponto que vale alertar é: “Qual o momento certo para em que você deve–iniciar a praticar os Exercícios Físicos!?” A resposta certa é: antes de ter os problemas, de forma preventiva, ou seja, o quanto antes! Assim, não será em teor de obrigação. Prevenir é sempre a melhor escolha!!! Se você já passou dessa fase, o segundo melhor momento para iniciar é AGORA!!!

Portanto, é muito importante que você reserve um tempo na sua rotina para a prática de exercício físico. Com menos stress e melhor capacidade de memorização, você sairá na frente dos seus concorrentes!

EXERCÍCIO FÍSICO PARA CONCURSEIROS

Agora que já entendemos que a prática de exercício físico faz parte de uma boa preparação para ser aprovado em um concurso, está na hora de colocar isso em prática!

Como acrescentar o exercício físico na sua rotina de vida e estudos? Qual é o melhor tipo de exercício? Devo fazer todos os dias? Quanto tempo é o suficiente? Vou responder tudo isso aqui para vocês, e ao final, terei um presente muito especial!!!

Primeiro, precisamos entender que pode existir uma diferença enorme entre o mundo ideal e o mundo real. No mundo ideal, você vai reservar entre 30 e 60 minutos diários para a prática de exercício físico. Dentro desse tempo e desses dias, você vai praticar exercícios com objetivos diferentes: 2 dias na semana, Pilates, para trabalhar o alinhamento e a consciência corporal e a sua postura. 2 dias na semana, você fará musculação, muito importante para o ganho de músculos, que vai auxiliar no seu metabolismo. E, nos outros 2 ou 3 dias, você pode escolher entre corrida/caminhada ou natação. Desenvolvendo assim o seu condicionamento cardiorrespiratório. Se você pode fazer isso: FAÇA. É o mundo ideal para o desenvolvimento da saúde do seu corpo, para o seu bem-estar e para a sua longevidade com saúde.

Mas, sabemos que o mundo real às vezes não é bem assim, está tudo bem! Não se desespere! Há momentos da vida em que conseguimos fazer o ideal e há momentos em que fazemos o mínimo, o real, e, dessa forma, encontramos o equilíbrio no decorrer dos meses e anos!

Para que você inicie a prática de exercício físico de forma estratégica e conciliando com seus estudos, segue aqui uma breve explicação sobre esse universo e um passo a passo para que ao final, você esteja pronto para se exercitar!

Vamos dividir o exercício em 3 grupos, de acordo com os objetivos.

1. Alongamento, alinhamento, consciência corporal, fortalecimento postural
Exemplo: Pilates e Yoga
2. Aumento de força e músculos
Exemplo: Musculação
3. Melhora do condicionamento cardiorrespiratório.

Exemplo: Corrida, caminhada, natação

Primeiro, você vai dividir o tempo destinado para o exercício dentro desses grupos. então, a próxima pergunta a ser respondida é: qual o tempo mínimo para que você obtenha os resultados positivos da prática regular de exercícios, dentro da rotina de estudo?

Dentro de uma estratégia de estudo, a orientação é que, a cada hora de estudo seja feita uma pausa entre 5 e 10 minutos. Dessa forma, você vai 2 pausas do dia para o exercício físico. Ou seja: 20 minutos por dia, dividido em 2 etapas. E, para aproveitar bem esse tempo, o seu exercício será feito em casa. Assim, não tem desculpa – e você ainda pode emendar uma rotina saudável pré e pós exercício

O próximo passo é você ter planejado quais exercícios vai fazer: dentro de qual grupo estão os exercícios? Quais são os exercícios? Quantas séries? Quantas repetições? Você precisa ter isso ou anotado, ou em vídeo, mas, já planejado. Assim, a chance de você não fazer é menor.

Nesse momento você precisa da ajuda de algum profissional que te oriente e faça esse planejamento para você, e aqui nesse momento decisivo eu vou te presentear com alguns vídeos de exercícios! E, tenho certeza de que com essa ajuda, você estará à frente de seus concorrentes e um passo mais perto da sua aprovação!

Ao todo, são 4 vídeos. Nos 3 primeiro você vai encontrar sequências de Pilates. A minha especialização e modalidade que confio nos resultados e benefícios. São exercícios com elevado grau de concentração e controle do corpo, com benefícios para o corpo e a mente! No último vídeo, vou te passar exercícios para você mesclar e montar diferentes treinos com o objetivo diferente do Pilates, ativando seu sistema cardiorrespiratório.

1 – <https://youtu.be/piCCZ56Fgb8>

Aqui, você encontra 10 minutos de exercícios básicos, que vão ativar os músculos do seu corpo todo. Melhorando sua respiração, postura e aliviando desconfortos. Você precisa realizá-los de forma calma e concentrada. Com atenção no seu corpo e nos seus músculos.

2 – <https://youtu.be/plbNyRO89FU>

Nesse vídeo, você terá 10 minutos de exercícios com a função de prevenir e aliviar dores nas costas e melhorar a circulação sanguínea. Vai exigir concentração e atenção para realizar os exercícios da forma correta.

3 – <https://youtu.be/zilBnPOBJQM>

Aqui, serão 10 minutos com o foco no abdômen. Quando nosso abdômen está fortalecido, fica mais fácil manter uma postura sem compensações, ficando com menos tensões e desconfortos. Suportando por mais tempo os estudos, dormindo melhor e melhorando sua concentração e memorização.

4 – <https://youtu.be/5EghGQdDVnQ>

Nesse vídeo, te dou a base para você montar diferentes treinos – aqui, você vai precisar se planejar primeiro! Os treinos que você montar a partir desse vídeo, tem o objetivo de elevar sua frequência

cardíaca, fazer você suar e melhorar sua condição cardiorrespiratória, gastar mais calorias e aumentar o tônus muscular. Assim como os outros vídeos, esses treinos também serão de 10min!

Para você montar o seu treino, você vai seguir o passo a passo que está aqui abaixo e no próprio vídeo.

Passo 1 – Você vai precisar escolher 1 exercício dentre os primeiros 3 exercícios com foco nas pernas: Agachamento com os pés paralelos, agachamento com os pés abertos, afundo.

Passo 2 – Escolher a forma como vai fazer o movimento: simples, duplo, triplo ou com salto.

Passo 3 – Escolher um exercício de prancha, dentre as 3 opções do vídeo: frente e volta (pode ser 4 apoios), Alongamento retornando em prancha ou 4 apoios, alternando posição da perna – também pode ser com apoio.

Passo 4 – Escolher um exercício dentre os 4 exercícios do último grupo: Corrida no lugar, saltos laterais, polichinelo, polichinelo ao contrário.

Nesse ponto do seu planejamento, você deve ter 3 exercícios escolhidos e o formato que vai realizar o exercício de pernas.

Você vai realizá-los por tempo:

30 segundos – exercício para as pernas

30 segundos – prancha

1min – exercício do último grupo (aeróbio)

E você vai repetir essa sequência 5 vezes, totalizando 10 minutos.

Você pode montar inúmeros treinos diferentes!!!

Para finalizar, vamos responder a última pergunta para que você comece a treinar de forma estratégica: Quando eu devo fazer cada vídeo?

- Primeira opção:

Faça na sequência: primeira pausa do dia – vídeo 1. Segunda pausa do dia – vídeo 2. Primeira pausa do segundo dia – vídeo 3, segunda pausa do segundo dia – vídeo 4, e assim por diante.

- Segunda opção:

Primeira pausa do dia, vá alternando entre os vídeos 1, 2 e 3. Segunda pausa do dia, vídeo 4.

- Terceira opção:

Primeira pausa do dia, vídeo 4. Segunda pausa do dia, vá alternando entre os vídeos 1, 2 e 3.

No dia em que você não estiver com vontade, faça o que você mais gosta, e mantenha a disciplina!!!

Pronto! Agora você já tem tudo o que precisa para começar hoje mesmo!

Te desejo muita saúde, muito sucesso e, é claro, a sua aprovação!!!

Nathan Ortiz - 25º colocado - TCE-RJ 2020/21 - Analista de Controle Externo



"Utilizei o Passo no pós-edital, logo após finalizar as aulas regulares. Gostei muito da abordagem teórica, dos macetes, das questões e principalmente dos simulados. O Passo Estratégico sem dúvidas contribuiu para acelerar a aprovação e ter uma melhor visão do que é mais importante e a forma de cobrança da banca. Cumpriu o prometido, ajudou bastante."

Gerenciando o tempo para aproveitá-lo melhor

[Nicole Giacomassi Ferraz³⁹](#)

Uma coisa é certa: todos temos vinte e quatro horas por dia. Mesmo que você tenha dinheiro, não pode acrescentar mais horas ao seu dia. O máximo que conseguimos é aumentar ou diminuir a sensação do tempo disponível. Por exemplo, se você gastar o seu tempo nas redes sociais, terá a falsa impressão de que pouco tempo se passou. Mas se você for a uma montanha-russa, terá a impressão de que uma eternidade se passou enquanto você descia de ponta-cabeça.

Talvez o tempo seja o principal recurso para alcançar seus objetivos. Sem ele, não importa quanto dos outros recursos você tenha disponível (materiais, dinheiro, eloquência). Tudo será em vão se você não tiver tempo. Inclusive, ter ou não ter tempo sempre será uma questão de escolha. Vence aquilo que tiver prioridade na sua vida.

Então como utilizar o tempo que você sabe que tem disponível para alcançar os seus objetivos? Este texto visa ser muito prático. Portanto, pegue papel e caneta.

- Entenda o que é aproveitar o tempo para você! Bem que eu gostaria de te dizer o que você poderia fazer minuto após minuto para no final do dia sentir que aproveitou o tempo. Mas essa é uma questão muito pessoal. No entanto, podemos ter pistas de como aproveitar bem o tempo. A primeira pergunta a se fazer é "quais são os meus principais objetivos?". Eles são os responsáveis por dizer como o tempo será bem aproveitado por você, particularmente. Não deixe de escrever sua resposta.

³⁹ Nicole Giacomassi Ferraz: psicóloga e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental. Mentora de Produtividade. Instagram: [@nicoleferrazpsicologa](#)

- Se você fosse uma pessoa que realmente aproveita o tempo, como seria sua rotina? O que seria diferente do que é hoje? Esta pergunta pode te ajudar a definir algumas ações importantes para adotar e outras para abandonar.
- Considerando o local que você quer chegar (objetivo), quais atitudes você precisa ter para chegar lá (metas)? Objetivos precisam de metas para serem mensurados e atingidos. Separe um tempo agora para escrever as formas de atingir seus objetivos. Por exemplo, se o seu objetivo é passar no concurso, uma meta seria ler/assistir o material de estudo. Outra meta poderia ser fazer os exercícios das matérias que você precisa estudar.
- Considerando as atitudes que te levarão aos seus objetivos, quais ações você precisa ter para atingi-las? Metas precisam de ações que levem até elas e, como consequência, aos objetivos. No exemplo que estamos considerando, uma ação para atingir a meta de ler o material de estudo seria dedicar três horas por dia para esta atividade. Note que enquanto os objetivos são amplos e gerais, as metas são específicas e as ações são ainda mais.
- Depois de já ter definido seus objetivos, metas e ações, agora é hora de construirmos uma rotina baseada nas suas respostas. Afinal, é a repetição das ações que o levará aos seus objetivos. Então vamos lá! Pince as ações que você definiu e distribua ao longo dos dias da semana. Não mantenha tudo na sua cabeça! Escreva e torne sua rotina algo visual. Rotinas ajudam a criar hábitos, o que torna as ações mais automáticas e, portanto, mais fáceis ao longo do tempo.
- De nada adianta montar uma rotina se ela não te levar à ação. Você já escreveu e planejou o suficiente. Agora comece a colocar tudo isso em prática, mesmo que seja aos poucos.
- É bem possível que você não acerte de primeira, conseguindo colocar tudo em prática. Mas não tem problema! Essa é uma fase de teste. Revise sua rotina e ajuste quantas vezes forem necessárias. Lembre que o objetivo da rotina é te ajudar a agir.
- Você conseguiu colocar algo em prática? Se premie por suas conquistas. Não se prive de comemorar pequenas e grandes vitórias em relação aos seus objetivos. Se premiar por boas ações aumenta seu auto reforço, que é um dos pilares da autoestima saudável. Ou seja, para ter uma boa autoestima, é essencial que você se premie pelas suas conquistas. Seja verbalmente (através de autoelogios), se permitindo assistir algo que gosta ou até comprando um docinho para si mesmo. Além disso, trazer consequências agradáveis logo após um comportamento aumenta as chances dele se repetir no futuro.
- Por fim, não se esqueça de programar também momentos de lazer e descanso periodicamente. Eles serão essenciais para você chegar onde almeja com saúde física e mental, além de desfrutar da sua conquista. Afinal, do que adianta alcançar seu objetivo se quando você chegar lá não conseguir aproveitar o que conquistou? Para entender melhor a diferença entre lazer e descanso, bem como sua importância para a produtividade, acesse uma aula em vídeo [aqui](#).

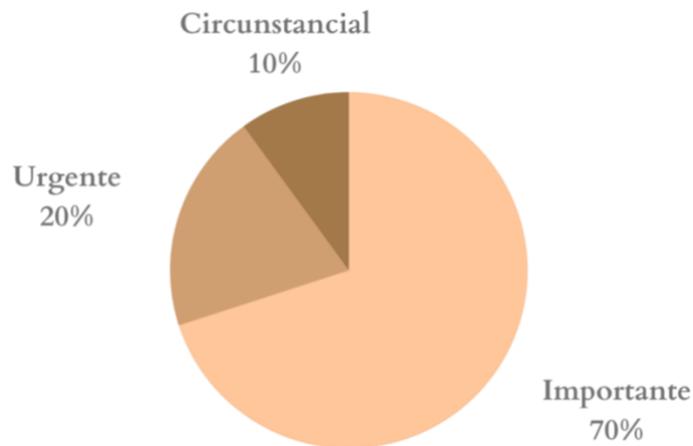
Agora eu gostaria de apresentar a metodologia da tríade do tempo, desenvolvida por Christian Barbosa, a qual deu origem ao livro *A Tríade do Tempo*. A metodologia tem como objetivo um melhor gerenciamento do tempo, ao dividir todas as atividades do dia a dia em três critérios: a) importante; b) urgente; c) circunstancial.



- a) **Importante:** refere-se às atividades relevantes e que trazem resultados para a sua vida. São ações que, quando realizadas, provocam um impacto positivo. Uma atividade importante que não recebeu a devida atenção em um determinado momento, pode passar a ser urgente. Ou seja, enquanto ela ainda está na categoria “importante”, você tem um certo prazo para cumpri-la. Porém, ao não cumprir, ela pode se tornar urgente. Por exemplo: um *check-up* médico, estudo diário.
- b) **Urgente:** aqui as atividades precisam ser feitas imediatamente. O prazo já se esgotou. Elas podem chegar em cima da hora e muitas vezes não podem ser previstas, causando pressão e estresse. Talvez seja uma atividade que um dia foi importante. Por exemplo, se antes você só precisava fazer um *check-up* médico, agora precisa operar imediatamente. Ao não realizar as atividades urgentes, você pode ter grandes problemas. O principal incômodo das atividades urgentes é que elas impedem que atividades importantes sejam priorizadas.
- c) **Circunstancial:** são atividades totalmente dispensáveis e que te fazem perder tempo. Normalmente são feitas por comodismo, conforto ou até mesmo para agradar aos outros. Costumam ser realizadas em excesso. Por exemplo, uso excessivo da internet, reuniões sem um propósito definido, horas gastas em frente à televisão, etc. Elas podem ser consideradas importantes ou urgentes para outra pessoa, mas não para você. Costumamos fazê-las por educação ou até por medo de dizer “não”. São ações que não trazem resultados e ainda geram uma sensação de insatisfação, angústia e decepção.

Faça o teste agora e descubra como está a sua tríade do tempo, neste momento da sua vida. É só clicar [aqui](#).

A tríade ideal é aquela que te traz felicidade e que te leva aos seus objetivos. Quanto mais tempo você dedicar à esfera da importância, mais resultados de qualidade você terá. Em contrapartida, reduzir urgências e tempo gasto com tarefas circunstanciais é o caminho para atingir a tríade ideal, de acordo com o autor.



Como podemos então reduzir a esfera das urgências? O autor traz algumas sugestões relevantes. Primeiro, crie o hábito de planejar. O que você planeja hoje, evita a urgência de amanhã. Segundo, busque prever aquilo que poderá se tornar urgente e aja imediatamente, visando reduzir riscos. Terceiro, quando uma urgência aparecer, analise-a e tome medidas práticas para evitar que ela seja urgente outra vez. Por fim, treine sua capacidade de delegar, repassando algumas atividades para outra pessoa.

O que fazer para reduzir a esfera das circunstâncias? Treine sua assertividade, desenvolvendo sua habilidade de dizer “não” quando necessário, mantendo a empatia pela outra pessoa. Além disso, seja sincero com você e com os outros. Fazer algo apenas para agradar outras pessoas não é honesto com você nem com os outros. Pode ser libertador conseguir dizer “não” a algo que você diria “sim” apenas para agradar.

Para finalizar, quero te convidar a fazer algumas reflexões. Sugiro que você escreva suas respostas para visualizar seus pensamentos e organizá-los em ações.

- O que você percebeu que precisa mudar para poder aproveitar melhor o seu tempo?
- De quais tarefas circunstanciais você quer abrir mão ou reduzir o tempo gasto com elas?
- Quais tarefas importantes você precisa priorizar antes que se tornem urgentes?

Lembre-se: o tempo é seu principal recurso para alcançar seus objetivos! Boa sorte com a sua gestão do tempo.

[@nicoleferrazpsicologa](https://www.instagram.com/nicoleferrazpsicologa)

Raffisa Carvalho – 7ª colocada - BB 2021 – Escriturário - Microrregião 31



"O Passo Estratégico me ajudou a estabelecer prioridades e a ver como cada item era cobrado pela banca. Fez toda diferença ter os resumos organizados e a análise estatística. Dessa forma, foi possível focar nos assuntos mais importantes. Os questionários e as questões comentadas me ajudaram demais."

Como vencer a procrastinação?

[Nicole Giacomassi Ferraz](#)

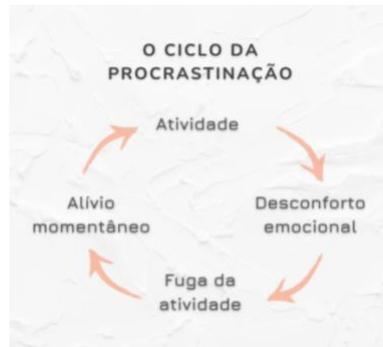
A procrastinação pode ser um grande obstáculo entre você e seus objetivos. Isso porque ela te paralisa e te impede de entrar em ação - e nenhum objetivo é alcançado sem ações. Por isso é tão importante saber como lidar com ela.

Vamos começar entendendo melhor o que é a procrastinação. Ela pode ser entendida como um atraso desnecessário e irracional de uma tarefa ou tomada de decisão. É realizar atividades secundárias enquanto existe uma principal. Envolve a sensação de ter algo importante a fazer, mas não fazer. É estar mentalmente conectado com a atividade, mas não envolvido diretamente.

Você sabia que a procrastinação pode gastar mais energia do que realizar a atividade em si, que está sendo adiada? Portanto, se você estava procrastinando uma atividade para poupar energia, você não está atingindo seu objetivo (de todas as formas possíveis).

E por que procrastinamos, já que é algo tão ruim? Bom, inicialmente até parece uma boa ideia, pois nos afasta de tarefas desconfortáveis e proporciona alívio, uma emoção prazerosa. Acontece que o alívio dura pouco. As consequências prejudiciais a médio e longo prazo acabam sendo muito maiores e mais duradouras. Porém, nosso comportamento é muito mais controlado pelas consequências imediatas do que pelas que vêm com o tempo. Isso significa que aquilo que acontecer logo após o comportamento vai controlá-lo muito mais do que algo que ocorrer uma semana depois. Utilizando a procrastinação como exemplo, o que acontece logo em seguida é o alívio. Considerando que é uma consequência prazerosa, nosso cérebro vai pedir mais daquele comportamento para ter mais daquela consequência, sem perceber que aquela consequência ruim (de não ter passado na prova uma semana depois, por exemplo) também veio pela procrastinação.

Uma neurocientista chamada Carla Tieppo disse uma vez que "quanto mais entendemos o funcionamento de um sistema, mais controle podemos exercer sobre ele". Por isso eu quero te convidar agora a entender o ciclo da procrastinação.



Vamos entender juntos este ciclo. Sempre que nos deparamos com alguma atividade que pra nós é desagradável, iremos experimentar um desconforto emocional. Esse desconforto nos impulsiona a fugir do que supostamente está causando aquele incômodo. Ao fugirmos, sentimos um alívio imediato. No entanto, logo em seguida nos deparamos novamente com a tarefa, que não foi feita. E o ciclo se repete. Para entender como quebrar o ciclo da procrastinação, acesse a explicação em vídeo [aqui](#).

Agora vamos entender o que pode causar e manter este comportamento que estamos analisando, considerando que tal compreensão é essencial para evitar a procrastinação. Junto de cada situação há uma sugestão, como alternativa.

- **Ter muitas opções disponíveis:** a procrastinação é um problema de tomada de decisão. Quanto mais alternativas tivermos, mais difícil será decidir e mais fácil será procrastinar. Sugestão: restrinja suas opções sempre que possível.
- **Ansiedade:** a ansiedade é uma emoção que ocorre diante da percepção de perigo, de qualquer ordem ou intensidade. E diante do perigo, tendemos a fugir, nos livrar dele ou paralisar. A procrastinação pode se encaixar nas três. Sugestão: ao invés de fugir da situação, tente enfrentá-la. A ansiedade costuma se fortalecer quando fugimos da situação causadora e enfraquece quando enfrentamos.
- **Indisciplina:** ter disciplina é corresponder às responsabilidades, independente de motivação ou vontade. A indisciplina se caracteriza por não fazer o que precisa ser feito, apenas o que é agradável. Em geral, crianças agem assim, por imaturidade e falta de compreensão da importância de algumas tarefas, apesar de desagradáveis. Mas nós adultos podemos acabar agindo da mesma forma, procrastinando o que não é tão agradável a curto prazo. Sugestão: treine sua disciplina escolhendo uma atividade prazerosa para abrir mão por 3 dias (dê preferência a algo que seja prejudicial de alguma forma). Pode ser aquele doce após o almoço, televisão em algum momento do dia, etc.
- **Dificuldade de tomar decisões:** conforme já mencionado, a procrastinação é um problema de tomada de decisão. Portanto, ter dificuldade de decidir implica em mais procrastinação. Sugestão: procure ferramentas para ajudar na tomada de decisão. Por exemplo, análise de perdas e ganhos, que você encontra [aqui](#).
- **Perfeccionismo:** a tendência de fazer muito mais do que o suficiente desgasta mais do que o necessário, ao realizar uma tarefa. Quem possui essa tendência pode ter como lema (mesmo que de forma inconsciente) “perfeito ou nada feito”. Isso significa que quando essa pessoa achar que o resultado pode não ser perfeito, nem começará. Sugestão: prefira “melhor feito do que o perfeito jamais feito”.

- **Falta ou falha no planejamento:** a falta de planejamento é quando este nem ocorre, levando ao comportamento de não realizar o que precisa. Já a falha no planejamento ocorre quando até existe um plano, mas ele é realizado de forma a não contribuir com a execução das atividades, levando também à não realização das tarefas. Sugestão: separe 15 minutos para planejar sua semana no domingo. Anote compromissos em uma agenda/calendário e as tarefas em um gerenciador de tarefas. Pare entender melhor a diferença entre compromissos e tarefas, além de saber onde registrar cada um, clique [aqui](#).
- **Falta de rotina:** a rotina decide antecipadamente o que precisaria ser decidido constantemente. E, como você já sabe, quanto menos decisões precisarmos tomar, menos chances teremos de procrastinar. Sugestão: crie uma rotina escrita e vá implementando aos poucos, ao invés de tudo de uma vez.
- **Interpretações distorcidas sobre a tarefa:** conforme disse Epiteto, “Os homens são perturbados não pelas coisas, mas pela opinião que extrai delas.” Ou seja, é a interpretação pessoal que damos a cada coisa que produz algum sofrimento. Isso significa que podemos interpretar uma atividade de tal forma que iremos querer fugir dela. Podemos considerá-la muito trabalhosa, muito difícil, muito demorada, e assim por diante. Sugestão: considere suas interpretações apenas como hipóteses e questione-se sobre outras formas de interpretar.
- **Medo de fracassar:** quando imaginamos que algo ruim pode acontecer, tendemos a evitar fazer aquilo que pode causar o mal que estamos prevendo. Até aí tudo bem. O problema é que, justamente por tentar evitar, acabamos causando o que tememos. Isso é conhecido como estratégia compensatória. É quando não fazemos algo na tentativa de evitar que aconteça algo ruim, mas é justamente tentando evitar que iremos causar a consequência ruim. Por exemplo, por medo de fracassar, nem abrimos o livro para estudar, para não constatar que sabemos tão pouco que o fracasso é mais provável. Mas é justamente por não estudar que eu vou acabar fracassando! Sugestão: escreva formas de evitar que seus medos se concretizem e aja de acordo com o que constatou que pode te ajudar.
- **Falta de organização:** a bagunça externa reflete a bagunça interna. Um ambiente desorganizado causará uma mente bagunçada, dificultando as ações de forma assertiva. Sugestão: organize seu ambiente de estudo e trabalho sempre que for necessário.
- **Impulsividade:** agir e depois pensar. Essa ação é típica de quem tem dificuldade no controle de impulsos. O problema disso é que a impulsividade sempre vai te fazer agir conforme o que for mais prazeroso no momento. E nem sempre o que você precisa fazer se encaixa nessa categoria. Sugestão: treine seu controle de impulsos, adiando algum prazer imediato (por exemplo, escolha comer um doce daqui 10 minutos, ao invés de comer imediatamente).
- **Dificuldade de concentração:** a maioria das atividades que precisamos fazer requerem uma atenção sustentada. Ter dificuldade de manter a atenção dificulta muito a sua realização, favorecendo a procrastinação e causando muita frustração. Sugestão: de forma geral, nossas habilidades cerebrais podem ser treinadas. Treine sua concentração com *Sudoku*, por exemplo. Se você perceber que a sua concentração foge muito do seu controle, compensa buscar um psicólogo para avaliar um possível déficit de atenção.
- **Acreditar no mito da motivação:** muitas vezes achamos que precisamos estar motivados para só então fazer o que precisamos. Mas a verdade é que a motivação é uma consequência da ação. Isso significa que ela virá, em sua maior parte, depois de você agir, e não antes. Sugestão: aja mesmo sem estar motivado e perceba a motivação surgir no caminho.

- **Falta de autocompaixão:** cobrar de si mesmo que consiga sempre fazer o que é necessário, sem se permitir falhar, é não aceitar sua condição humana, favorecendo ainda mais falhas. A autocompaixão é uma alternativa ao perfeccionismo. Sugestão: da próxima vez que você falhar em algo, acolha a si mesmo como você faria com alguém que ama muito.
- **Crenças distorcidas sobre si mesmo:** a forma como enxergamos a nós mesmos determina as nossas ações e a falta delas. Se eu me vejo como alguém capaz de conquistar meus objetivos, vai ser muito mais fácil agir para alcançá-los. Porém, se eu me vejo como uma pessoa limitada e incapaz, minhas ações serão limitadas. Não porque eu sou limitada, mas porque eu ajo como alguém que é, e isso me limita. Sugestão: invista em uma autoestima saudável. Suas ações dependem disso.
- **Pais superprotetores na infância:** apesar de terem tido uma boa intenção, proteger demais o filho tira toda a autonomia dele, gerando baixa tolerância à frustração e dificultando sua vida mais tarde. É muito mais difícil fazer algo quando aprendemos que sempre teria alguém pra fazer o que não quiséssemos ou aquilo que era muito chato e difícil. Sugestão: como um adulto, você tem plenas condições de desenvolver sua autonomia hoje em dia. Não espere que alguém faça por você aquilo que você pode e deve fazer. Você vai se agradecer no futuro por não ter se poupado de algumas situações que contribuíram para o seu crescimento.
- **Desânimo frequente:** não precisamos de ânimo para cumprir nossas tarefas, mas é certo que estar frequentemente desanimado pode dificultar muito a realização delas. Sugestão: procure um psicólogo se perceber que seu desânimo está sendo diário e constante. Ele tem ótimos recursos para te ajudar a lidar com este e outros incômodos.
- **Sedentarismo:** o exercício físico tem um papel fundamental na produtividade. Dentre outros benefícios, ele recarrega nossa energia para realizarmos o que precisamos. Isso significa que o sedentarismo é um quadro onde não existe nenhuma energia para fazer as tarefas. Sugestão: escolha uma atividade física do seu interesse e comece com 20 minutos, 3 vezes por semana. À medida em que você for se acostumando, aumente o tempo de exercício.
- **Autonomia para fazer seu próprio horário:** a autonomia tem suas vantagens e desvantagens. Poder escolher seus horários e atividades pode ser a receita perfeita para a procrastinação. Sugestão: não dê muita liberdade a si mesmo. Delimite seus horários e não negocie consigo mesmo. Apenas cumpra com o que prometeu. Depois, colha os frutos de ter se disciplinado, podendo relaxar sem culpa.

Agora que você já tem mais clareza daquilo que te deixa vulnerável à procrastinação, é hora de criar um plano de ação com atitudes e hábitos que podem te ajudar a ser menos suscetível a esse comportamento tão prejudicial.

Sugiro que escreva a resposta para as perguntas a seguir. Quando escrevemos, nós enxergamos e organizamos os nossos pensamentos.

1. O quão vulnerável à procrastinação você percebe que está? Escolha um número entre 0 e 10, sendo 0 “nada vulnerável” e 10 “extremamente vulnerável”.
2. A partir da leitura, quais ações você se conscientizou que são importantes de serem realizadas? Liste uma a uma. É possível que uma das ações seja “abandonar tal hábito”.
3. Qual será a primeira ação a ser executada (mesmo que apenas parte dela)?

4. Quando você dará o primeiro passo? Coloque como um compromisso na sua agenda ou lista de tarefas.
5. Defina uma ordem de prioridade para cada uma das ações. Comece pela primeira e depois siga para as próximas, uma de cada vez.

“Um navio que muda sua rota cinco graus para um dos lados certamente chegará em outro destino. Pequenas atitudes podem gerar grandes resultados.” Não subestime o poder das pequenas atitudes. Eu acredito em você e na sua capacidade de obter grandes conquistas. Boa sorte na sua caminhada!

[@nicoleferrazpsicologa](#)

Lucas Boeno - 21º colocado no resultado final das provas objetiva e discursiva – PF 2021 - Papiloscopista Policial Federal



"Para algumas disciplinas, utilizei como material principal de estudo, não apenas como revisão. O que mais me ajudou foram os resumos do tópico do roteiro de revisão. Com certeza o Passo Estratégico contribuiu muito em minha preparação e sucesso."

Estudar e cuidar dos filhos: desafios das mães e dos pais concurseiros

[Paulo Junior⁴⁰](#)

Estudar para concursos públicos por si só já sabemos que não é nada fácil. Precisar aliar os estudos com o cuidado com os filhos, por sua vez, avulta, em muito, a dificuldade. Se for recém-nascido, então, a situação fica ainda mais complicada!

Os desafios são de diversos aspectos, tais como: O tempo dedicado aos estudos, os cuidados requeridos pelo(s) filhos(s), o trabalho que exerce, os cuidados da casa, dentre outros.

Por outro lado, com uma boa organização e um planejamento bem-feito, é possível tal conciliação. Essa parte da preparação, inclusive, é fundamental para o sucesso nos estudos. Quem já foi aprovado nessas condições costuma sempre mencionar esses aspectos, inclusive mulheres com bebês recém-nascidos.

⁴⁰ Paulo Júnior: Auditor de Controle Externo do TCE-SP, graduado em Direito e em Ciências Contábeis, professor e treinador para concursos do Estratégia Concursos. Principais aprovações: Auditor de Controle Externo (Agente da Fiscalização) do TCE-SP (2º lugar UR-16); Agente da Fiscalização-Administração do TCE-SP; Procurador Jurídico das Prefeituras de Boituva e de Ribeirão Grande-SP (ambos em 1º lugar); Oficial de Promotoria do MP-SP (9º lugar - Região de Sorocaba). Instagram: [@paulojunior.prof](#)

Pontos em Comum

1. Transforme o obstáculo em seu maior incentivo

É comum e esperado que concurreseiros(as) com filhos sintam não ter força pelo estresse da rotina do dia a dia. De fato, não é nada fácil e a palavra-chave é superação. Não há superação sem ação e, para tanto, essencial uma força motivadora.

Talvez sem os filhos, não haveria impulso suficiente para alcançar o objetivo.

2. Mantenha sua prioridade e não se culpe

Superação e autoconfiança estão conectadas. Tenha fé em si e confie. Mesmo não estando em seu melhor momento como concurreseiro(a), pois o protagonismo, no momento, é cuidar de seu filho, sua maior prioridade. Orgulhe-se disso!

Tenha em mente que, apesar disso, você está dando o melhor possível e aproveitando todas as oportunidades que tiver para estudar. A chance de sucesso será muito maior se os ânimos forem fortalecidos e os pensamentos negativos afastados para que não te impeçam de se concentrar.

3. Organize seu tempo

Conheça a rotina de seu pequeno para conseguir estabelecer um padrão. Até para o próprio filho é importante a habitualidade desde cedo.

Se ele estiver em idade escolar, você pode dedicar as horas em que ele for para estudar. Já na parte da noite, organize suas tarefas para que sobre um tempo para o estudo. Mesmo que seja meia hora: se for com qualidade e sem interrupções, fará a diferença!

Com o passar do tempo, será possível traçar um cronograma de estudos e fazer a divisão de disciplinas diárias.

Otimize seu tempo. Por exemplo, se estiver no trânsito ou fazendo alguma tarefa doméstica, faça uso dos audiobooks, como o Estratégia Cast para revisar, espalhe mapas mentais pela casa, siga, nas suas redes sociais, professores, bem como, páginas e grupos específicos para o concurso que você quer prestar.

Toda hora é hora. Sua prioridade é seu filho, mas o estudo não pode deixar de ser um de seus maiores objetivos também. Por isso, faça bom proveito de seu tempo.

4. Peça ajuda

Infelizmente, nem todos têm por perto algum familiar para ajudar com ou possuem condições financeiras para contratar uma babá. No entanto, se possível for, não abra mão!

Em regra, a mãe arca com a responsabilidade pela maior parte das tarefas com o bebê, mesmo àquelas que têm ao seu lado o pai da criança, que não deveria apenas auxiliá-la, mas sim, dividir as funções.

Mesmo as mães sendo insubstituíveis, muitas funções podem ser delegadas e compartilhar essa rotina com outros membros da família ou com uma babá já ajudará muito no estudo para concursos públicos.

Opte por cursos online

Por sorte, hoje é possível estudar sem sair de casa com os cursos online. Será muito mais fácil estudar com um filho no conforto de seu lar do que ter que se deslocar para um cursinho.

Conclusão

Estudar com filhos, sobretudo se for recém-nascido não será tarefa fácil, mas como buscamos apontar acima, não é impossível. Veja na dificuldade o incentivo e não desista!

Não esqueça que sua força de vontade e perseverança em alcançar a aprovação servirão, futuramente, de exemplo ao seu filho. Além do mais, a estabilidade financeira oriunda de um cargo público garantirá uma vida muito mais tranquila e confortável para vocês!

Paloma Araújo – 2ª colocada – PGE PE 2017 - Analista Administrativo – Especialidade: Recursos Humanos



"O Passo Estratégico foi um excelente material para minha preparação. Foi um diferencial, um complemento a todo o processo de estudo. As ferramentas que mais gostei foram as apostas estratégicas, que são uma espécie de revisão mais focada no que estatisticamente é mais cobrado pela banca e o questionário de revisão, uma forma de revisão ativa, para verificar se realmente estava a par do fundamental sobre aquele determinado tópico e até mesmo uma forma descontraída e rápida de relembrar os assuntos."

Como não dormir durante os estudos para concursos?

[Heloísa Tondinelli](#)



Se for estudar, não durma!

Imagine esta situação: segunda feira, mesa arrumada, material separado, aluno senta-se na cadeira para iniciar os estudos. Lê o primeiro parágrafo, na ânsia de finalizar o conteúdo o mais breve possível. De repente, antes mesmo de terminar a primeira página, percebe que se perdeu. Retorna, tenta mais uma vez, mas os olhos começam a pesar. O cansaço vai consumindo-o aos poucos e ele se pergunta o porquê, afinal, havia programado tudo corretamente. Enquanto divagava quanto aos motivos que o levaram a ter tanto sono, já perdera o fio da meada, fechou os livros e voltou para cama. Mais um dia de estudos frustrado.

Muitos podem ter se sentido familiarizados com essa narrativa, que é muito corriqueira na vida dos concurseiros.

Dormir é fundamental para ter um bom metabolismo, pois é durante o sono que nosso organismo desenvolve as principais funções restauradoras do corpo, o que contribui para o raciocínio rápido e para a memorização.

Contudo, deve acontecer na hora e no tempo adequados. Por isso, ter sono durante os estudos não é recomendável para o estudante.

Neste artigo, apresentaremos algumas dicas de como fazer para não dormir durante os estudos para concursos públicos.

Como fazer para não dormir:

Noites de Sono

Noites bem dormidas são essenciais para que se tenha um dia produtivo. O **sono é fundamental para o bom funcionamento do corpo**. Diferentemente do que alguns podem vir a pensar, **dormir com qualidade auxilia na concentração e não é perda de tempo**. Tal fato influencia diretamente no rendimento durante o dia.

Recentemente, a [Revista Forbes](#) publicou um artigo sobre como melhorar a qualidade do sono pode ajudar a **se livrar da exaustão**. Nele, menciona-se que uma noite mal dormida constitui um ciclo vicioso: *dormir mal leva a um dia ruim e, conseqüentemente, prejudica a próxima noite de sono*.

Como solução, sugere-se a **habitualidade**, ou seja, dormir e levantar sempre nos mesmos horários e evitar compensações. Por exemplo, não durma até tarde porque acabou se atrasando na hora de se deitar.

Para se dormir bem, programe seu dia para que as atividades que levam à agitação fiquem distantes do horário de ir para cama e abra espaço para atividades mais tranquilas conforme a noite for chegando.

Dentre as **atividades de baixo estímulo** a serem praticadas antes de dormir, podemos citar:

- **loga e meditação**
- **Leitura**
- **Músicas relaxantes**

Outrossim, **evite celular, computador e tablet antes de dormir.**

Com relação às horas diárias ideais de sono, artigo da [Revista Abrale](#) destacou uma pesquisa da National Sleep Foundation, na qual constatou-se que:

- **Adultos jovens (18-64 anos): 7 a 9 horas por dia** e não devem dormir menos de 6 horas ou mais do que 10 ou 11 horas.
- **Idosos (65 anos ou mais):** o mais saudável é dormir de **7 a 8 horas por dia.**

Se você possui dificuldade para dormir o tempo indicado acima, mudar a rotina é o primeiro passo para corrigir os problemas com noites mal dormidas e, conseqüentemente, ter um dia produtivo de estudos.

Atividades Físicas

Atividades físicas aceleram a circulação sanguínea e ativam o sistema nervoso, o que ajuda a manter a mente alerta. Isto porque os exercícios acabam por estimular a capacidade do corpo de adaptação (sair da inércia), ao passo que um **esforço do corpo é exigido.**

Além do mais, uma vez que o corpo fica mais cansado, o sono virá naturalmente na parte da noite. Além disso, a **atividade física diminui o estresse e a ansiedade**, grandes inimigas de quem precisa estudar.

Alimentação

O aumento da ingestão de água e de alimentos ricos em nutrientes, principalmente proteínas, contribuem para a melhor qualidade do sono durante a noite. Por sua vez, seu dia de estudos poderá passar ileso daquela preguiça e da vontade de dormir no meio da programação.

Também, deve-se ficar **atento à ingestão excessiva de bebidas/alimentos energéticos**, como a cafeína ou remédios para se manter acordado. **De imediato, poderá até funcionar, mas, a longo prazo, será prejudicial à sua saúde.**

Cochilo

O **cochilo por alguns minutos** (no máximo 20) também é uma técnica usada por alguns certos alunos antes de iniciar os estudos, como após o almoço, por exemplo.

Contudo, deve-se **tomar cuidado para que esse cochilo não se transforme em um sono de horas** (ligue o despertador!).

Ambiente de estudo

O local escolhido para estudar influencia diretamente em sua disposição. **O ambiente deve ser bem iluminado**, por dois motivos.

O primeiro deles é o fato de que o aconchego de uma meia luz pode estimular o sono. O segundo motivo é que o ambiente escuro, aliado a uma luz forte oriunda da tela do computador ou de uma luminária, por exemplo, a longo prazo, pode forçar a visão e **levar ao cansaço mais rapidamente.**

Estudar na cama, sofá ou rede também são locais extremamente nocivos quando o assunto é como não dormir! Busque o tradicional: **mesa e cadeira confortáveis** e que te deixem com boa postura para que se evitem dores musculares.

Além disso, procure **manter seu local de estudos organizado** para que não gere distrações desnecessárias.

Divisão das Disciplinas

A rotina de estudos do concurseiro exige que ele possua um cronograma com a divisão diária das disciplinas a serem estudadas. Matérias desinteressantes ou muito difíceis para o aluno tendem a desestimulá-lo e, conseqüentemente, levam à vontade de dormir.

Por isso, procure **mesclar**, no ciclo diário de estudos, **matérias que possua mais facilidade com aquelas mais difíceis**, para que, assim, **a rotina se torne mais interessante e produtiva**.

Pausas

Estudar de modo ininterrupto diminui o rendimento, pois leva à perda de concentração e aumento do cansaço, gerando sono. Portanto, depois de um determinado período, é **essencial fazer pequenas pausas**.

Sugere-se que, a cada 50 minutos de estudos, seja realizada uma pausa de 10 a 20 minutos, para que a produtividade não comece a cair.

O que fazer durante esta pausa é fundamental para que o descanso seja efetivo, então, tente evitar o uso de aparelho celular e busque fazer um alongamento ou meditação.

As pausas são muito importantes para recarregar as energias desde que bem aproveitadas.

Agora, se mesmo assim, a vontade de dormir não quiser ir embora, um método infalível, mas não muito agradável, seria **tomar um banho bem gelado!**

Conclusão

Como mencionado, **o sono é essencial para a saúde do corpo**. Sendo assim, não deixe de dormir, apenas organize seus horários para que haja tempo suficiente para uma boa noite de sono e também para a rotina de estudos.

Resumindo, para evitar o sono durante os estudos, siga essas **7 dicas infalíveis**:

1. Procure dormir com qualidade durante a noite.
2. Pratique atividades físicas
3. Alimente-se bem e tome muita água durante todo o dia.
4. Tirar um cochilo rápido no meio dia.
5. Frequente um ambiente de estudos iluminado e funcional.
6. Faça a divisão das disciplinas diárias a estudar de modo a alternar as matérias complexas das que possua mais facilidade.

7. Realize pausas durante o estudo: a cada 50 minutos, descanse 10, por exemplo.

Assim, espero tê-lo ajudado.

Um abraço.

Heloisa Tondinelli

Murilo Hinojosa - 26º colocado no resultado final da prova objetiva e provisório da discursiva - TCDF 2020/21 - Auditor de Controle Externo



"O Passo Estratégico foi fundamental, pois cumpriu o objetivo de auxiliar nas revisões, fornecendo uma visão diferenciada e sucinta do conteúdo, priorizando os assuntos de maior incidência. Utilizei o Passo em ambas as etapas, pré e pós-edital."

Lidando com o barulho: o que pode ajudar na concentração?

[Heloisa Tondinelli](#)



Como estudar com barulho: técnicas que podem ajudar na concentração

Estudar para concursos públicos não é tarefa fácil. **O conteúdo a ser absorvido é muito extenso e o aluno precisa de concentração para concluir as suas metas com eficiência.**

Um **local tranquilo e silencioso** seria o ambiente ideal para o estudante organizar suas ideias e memorizar a matéria. Contudo, a realidade de muitos é completamente diferente, ainda mais em tempos de pandemia e de isolamento social, em que as pessoas precisam ficar em suas casas a maior parte do tempo.

Assim, a rotina de estudos de muitos é desenvolvida em meio ao barulho: filhos, cônjuges, irmãos, pais, televisão, trânsito, alto-falantes e obras são alguns exemplos de interferências sonoras que levam à desconcentração na hora de estudar.

O tempo despendido tentando cessar o barulho pode não valer a pena e também gera ansiedade ao estudante que pode ser interrompido a qualquer momento e perder o fio da meada.

Então, como estudar com barulho?

Neste artigo, seguirão algumas dicas que podem contribuir para que o aluno consiga se concentrar mesmo em lugares barulhentos.

Como estudar com barulho:

Entenda seu ambiente de estudo

Em primeiro lugar, **analise o local que você escolheu para estudar**. Um quarto compartilhado, por exemplo, pode não ser o melhor local, uma vez que a outra pessoa que lá frequenta pode entrar e sair constantemente. Do mesmo modo, evite as demais áreas compartilhadas, como sala e cozinha.

O ideal é **selecionar o ambiente menos frequentado** pelos demais moradores e o que menos recebe sons externos. Um cômodo com uma janela em frente de uma rua movimentada, por exemplo, pode não ser a melhor opção.

Adaptação

Caso não seja possível escolher ou não possuir um ambiente de estudos isolado, a melhor opção é conversar com os demais envolvidos. Neste momento, tente negociar determinados horários para que evitem entrar e sair, falar alto ou ligar televisão/rádio.

Lembre-se de **ter paciência**, pois quem não estuda para concursos não faz a menor ideia da dificuldade que existe para focar e desenvolver o raciocínio. Ademais, no caso de vizinhos barulhentos, o cuidado na abordagem é em dobro para evitar conflitos mais sérios.

Organização de estudo

Uma boa ideia é **organizar seus estudos conforme o fluxo de som no ambiente**. Utilize os períodos mais barulhentos para fazer revisões ou repetição de exercícios, bem como outras tarefas que exijam menos concentração.

Desta forma, o barulho não incomodará tanto, já que o material trabalhado naquele período já será familiar e não se exigirá tanta concentração quanto para iniciar uma matéria nova.

Também, para os alunos que fazem uso de vídeo aulas ou áudio books, como o [Estratégia Cast](#), aproveitar os horários de pico da barulheira para fazer isso, com fones de ouvido, vai eliminar o som externo ao redor.



Se os ruídos ao seu redor estiverem te atrapalhando, coloque os fones e veja uma vídeo aula ou acesse o Estratégia Cast!

Bloqueadores de ruído

Existem muitas opções viáveis para impedir que o barulho externo penetre em seu ambiente de estudos. Fechar portas e janelas ajuda a abafar o som, porém, não totalmente.

Assim, algumas barreiras podem ser inseridas para reduzir o nível de barulho. Dentre elas, podemos citar: almofadas contra a parede, cortinas térmicas e tapetes (no caso de quem mora em apartamento e o barulho provém do andar inferior).

Se, mesmo assim, o barulho continuar a atrapalhar, cogite a contratação de um profissional que transforme o **cômodo à prova de som**.

Todavia, tenha em mente que se trata de uma **opção de alto custo** e deve ser utilizada apenas se possuir condições financeiras para tanto e se for a longo prazo. Por exemplo, se você morar em um apartamento alugado, podendo se mudar em breve, não será uma opção exequível.

Ainda, nesta mesma linha, cogitar se mudar também é uma alternativa, mas é importante ter em mente o **custo benefício da medida**.

Abafadores: tampões e protetores de ouvido.

Opções rápidas e mais em conta, **tampões e abafadores podem ser muito úteis na hora de reduzir o som ao redor** a fim de conseguir estudar mesmo com barulho.

Existem diversos tipos de **tampões de ouvido** no mercado, dos mais variados valores. Há os protetores auriculares de silicone moldável, que também são utilizados para natação, os de espuma, usados em obras ou para atirar e, até mesmo, os feitos sob medida.

Em regra, **são muito seguros**. A longo prazo, contudo, podem levar a um acúmulo de cera nos ouvidos, por isso, é importante a constante higienização e demais cuidados recomendados na embalagem do produto.

Por outro lado, os **abafadores de ruído tipo concha** ficam ao redor das orelhas, assim, não são inseridos no ouvido como os outros. Em regra, **são mais eficientes para abafar o som**, porém, podem incomodar devido à pressão na cabeça.



1. Abafador tipo concha. 2 e 3 Tampões auriculares de silicone 4. Tampão auricular de silicone moldável 5. Tampão auricular de espuma.

Tudo é **questão de adaptação**, com prós e contras, e cabe ao estudante fazer alguns testes para descobrir qual o abafador será ideal.

Fones de ouvido

Uma opção muito controversa quanto à efetividade é **estudar ouvindo músicas com fones de ouvido**. Por óbvio, a música vai eliminar o barulho externo, mas, também, poderá levar à desconcentração.

Por isso, o volume e o tipo da música devem ser testados pelo aluno para definir qual opção agregará no seu rendimento. Se conseguir se concentrar ao som de música, a técnica será excelente para cancelar o barulho ao redor.

Geralmente, músicas com letra podem aumentar a distração, por isso, as mais recomendadas são as **músicas instrumentais, como as clássicas**.

Outrossim, alguns sons específicos, facilmente encontrados na internet e em aplicativos, também podem auxiliar na hora de estudar, como som de chuva, pássaros, ondas do mar, dentre outros.

Existem, também, **áudios específicos para estudar**, em que há combinações de sons específicos para ativar a concentração:



Música relaxante para estudar

Outra opção são os chamados ruídos. Os áudios de ruídos classificam-se por cores. O mais comum é o **ruído branco**, em que há uma combinação de todas as frequências sonoras audíveis, parecido com um o som das letras “sh”. Ele tem a função de **mascarar os demais ruídos externos**, o que, teoricamente, levaria ao aumento da concentração:



Som ruído branco

Além do ruído branco, podem ser utilizados para estudar os ruídos marrom (parecido com ondas do mar), rosa (parecido com um jato de água) ou cinza (mais suave do que o rosa).

Por fim, muitas pessoas gostam de **apenas colocar o fone de ouvido**, sem, de fato, escutar alguma coisa por meio deles, como se fosse um gatilho para ativar a concentração.

Aumento da concentração

Importante questão para reflexão é: ***será que o que te atrapalha para estudar é, de fato, o barulho?***

Pode acontecer de o aluno ficar tão obcecado na questão do barulho que não perceba que outros fatores são os reais causadores da falta de atenção, conforme demonstraremos seguir.

Hábitos saudáveis

Dormir bem, alimentar-se corretamente, ingerir bastante água e praticar exercícios físicos são rotinas necessárias no dia-a-dia de qualquer pessoa, mas, em especial, para quem estuda para concursos públicos.

Nosso corpo é uma máquina e, se um órgão não estiver funcionando corretamente, todos os demais serão afetados, pois está tudo interligado.

Por exemplo, a ingestão excessiva de açúcar e de cafeína podem reduzir a concentração a longo prazo, embora, em um primeiro momento, pareçam causar o oposto. Assim, com o passar do tempo, as dores de cabeça e dificuldade em se concentrar começarão a aparecer.

Importante lembrar que, dependendo do nível de irritabilidade, o problema com o barulho pode ser sintoma de algum transtorno, como o de **déficit de atenção (TDAH)**, sendo, no caso, necessária a busca de um profissional para tratamento.

Leitura dinâmica

Treinar a leitura dinâmica diariamente auxilia na memorização e no rendimento nos estudos. Consiste em **ler de modo rápido**, mas sem deixar de absorver o conteúdo e se adquire com **muito treino**. Consequentemente, o aluno ficará mais concentrado e menos suscetível a interferências externas.

Postura

A boa postura é fundamental para manter um **bom nível de oxigenação no cérebro e evitar dores musculares**. Assim, o estudante terá maior disposição e foco.

Pausas

Faça **pausas constantes** durante seu período de estudo. Uma dica é fazer a divisão do tempo utilizando-se do aplicativo Pomodoro. Ele funciona como um cronômetro que avisa com um sinal sonoro a hora de parar e a de retomar.

As pausas são fundamentais para descansar a mente. Nessa hora, procure fazer um **alongamento ou técnica de relaxamento**. **Fará toda a diferença!**

Conclusão: é possível estudar com barulho?

Após se distrair, voltar à concentração é muito complicado, por isso é essencial solucionar o problema do barulho na hora de estudar.

Neste artigo, apresentamos alguns métodos que podem ajudar a evitar esse problema ou, ao menos, minimizá-lo. Dentre eles:

- **Conhecer e adaptar o ambiente de estudo.**

- **Organizar o cronograma de estudos.**
- **Bloqueadores de ruído.**
- **Abafadores.**
- **Fones de ouvido.**
- **Técnicas para aumentar a concentração.**

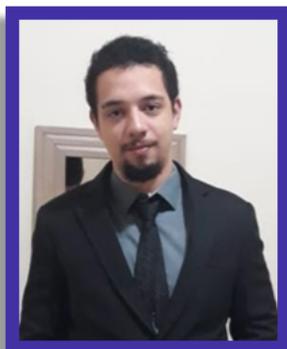
A questão é que cada um precisa **entender o que funciona para si**. Não existe uma regra geral para seguir e apenas por meio de **testes** e de **autoconhecimento** é que será possível traçar a melhor estratégia para driblar o problema com barulho.

Assim, espero tê-lo ajudado.

Um abraço.

Heloísa Tondinelli

Gabriel Elias Rocha - 7º colocado - BB 2021 – Escriturário - Minas Gerais



"O Passo Estratégico me ajudou bastante. Praticamente gabaritei as principais matérias, boa parte por conta dos pontos principais que ficam mais frescos na memória após revisão. Sem dúvidas as questões comentadas, é a etapa que você vê questionamentos que não são percebíveis na teoria, pegadinhas, etc., fica bem mais fácil ver os erros e as armadilhas nas questões durante as provas."