

Sumário

SIGLAS UTILIZADAS	24
O RECOMEÇO E O INÍCIO	25
COMO O LIVRO ESTÁ DIVIDIDO	32
UNIDADE I – COMEÇANDO SUA VIDA DE CONCURSEIRO COM O PÉ DIREITO	37
1) Organizando seu ambiente de Estudo	39
2) Cuidados com a alimentação e energéticos	53
3) A necessidade de fazer exercícios físicos	64
4) Desvendando nosso cérebro	67
5) Atenção e concentração	73
6) Memória e memorização	80
7) A importância de dormir bem: como nosso cérebro memoriza o que estudamos	93
8) Descobrimo os melhores horários para estudar: respeitando nossorelógio biológico	107
9) Escolhendo os materiais de estudo	113
10) A temida relação candidato por vaga: um grande engodo....	121
11) Concurso é só para gênios?	124
12) Devo estudar para ser o primeiro lugar?	127
13) Estudo em grupo: isso funciona?	129
14) Devo prestar ou não um concurso que não é o dos meus sonhos?	131

15) Estabelecendo metas, objetivos e motivação.....	137
16) Administrando seus recursos financeiros.....	144
17) Utilizando a internet.....	146
18) Tendo uma conversa com os familiares e amigos.....	150
Conclusão da Unidade I.....	156
UNIDADE II – COMO ESTUDAR ANTES DO EDITAL.....	157
1) Como saber se é necessário fazer um cursinho preparatório.....	159
2) Como se portar em uma sala de aula.....	164
3) Como utilizar aulas gravadas em áudio.....	167
4) Como elaborar resumos e mapas mentais.....	169
5) Como fazer revisões.....	198
6) Como aproveitar os exercícios ao máximo.....	216
7) Como estudar um material da forma correta.....	233
8) Como posso obter mais tempo para estudar?.....	250
9) Como estabelecer uma quantidade ideal de horas de estudo diário? (e aproveitando o assunto para trocar umas figurinhas).....	257
10) Como controlar o tempo de estudo para aumentar o desempenho.....	272
11) Como fazer intervalos durante seu estudo.....	279
12) Como saber a hora de estudar cada disciplina.....	282
13) Como organizar o estudo? (utilizando os ciclos).....	284
14) Como podemos classificar as disciplinas.....	313
15) Como dividir as fases do estudo de uma disciplina.....	319
16) Como encontrar provas e exercícios da instituição organizadora.....	322
17) Como se preparar para provas discursivas e redações.....	331
18) Como utilizar um tablet para estudar.....	373
Conclusão da Unidade II.....	385
UNIDADE III – O ESTUDO APÓS O EDITAL.....	387
1) Orientações iniciais.....	389

2) Extrairdo o que interessa do edital	394
3) Estudando de acordo com o critério de mínimos.....	397
4) Calendário de estudos: como elaborar o seu	403
5) Quadro de controle de estudo: que bodega é essa?	408
6) A semana da prova	416
7) O dia da prova	424
8) Resolvendo a prova	433
9) Dicas sobre como chutar	445
10) A hora de marcar o gabarito.....	455
Conclusão da Unidade III.....	460
UNIDADE IV – APÓS A PROVA.....	461
1) Conferindo o gabarito e elaborando recursos.....	462
2) Passei! O que eu faço além de comemorar muito?.....	466
3) Não passei! E agora, é o fim do mundo?	472
4) Um sonho	478
Conclusão da Unidade IV.....	482
THE END	483
APÊNDICE – DICAS DE OUTRAS LEITURAS	485
BIBLIOGRAFIA.....	493