

# (PROVISÓRIO)

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO – COMO ESTA OBRA IRÁ TE AJUDAR.....</b>	<b>17</b>
<b>DECISÕES FUNDAMENTAIS .....</b>	<b>19</b>
<i>Thiago Pereira</i>	
<b>ORGANIZAÇÕES NECESSÁRIAS .....</b>	<b>27</b>
<i>Diego Pureza</i>	
1. Ambiente de estudos.....	28
2. Pessoas próximas.....	30
3. Cronograma e ciclo de estudos.....	33
3.1. Como montar o seu cronograma de estudos .....	36
3.2. Como montar o seu ciclo de estudos.....	40
4. Materiais de estudos.....	42
4.1. Livros e manuais.....	43
4.2. Apostilas e PDFs .....	44
4.3. Cursos presenciais e virtuais ( <i>online</i> ).....	45
<b>ETADAS DA PREPARAÇÃO PARA CONCURSOS PÚBLICOS E A DEFINIÇÃO DO PRAZO DE ESTUDOS PARA PASSAR.....</b>	<b>49</b>
<i>Rodrigo Lima</i>	
1. Etapa Horizontal – Tempo de Preparação .....	50
1.1. Estudo antecipado .....	51
1.2. Fase do pré-edital .....	53
1.3. Fase do Pós-edital.....	55

2. Etapa Vertical – Conteúdo a ser aprendido.....	56
2.1 Estudar a matéria.....	56
2.2. Aprofundar o conhecimento .....	58

## **ESTUDO ATIVO E ESTUDO PASSIVO .....** 61

*Thiago Pereira*

1. O Famoso e Misterioso Estudo Ativo.....	61
2. A verdadeira pirâmide do aprendizado segundo a Neurociência .....	64
3. Princípios da Memória, Aprendizagem e Estudo Ativo.....	65
3.1. Durma Bem .....	65
3.2. Espaçamento.....	69
3.3. Intercalação .....	70
3.4. Previsibilidade e Segurança .....	70
3.5. Esforço Mental – Motivação, Alerta e Foco.....	71
3.6. Prática Repetida.....	72
3.8. Gerenciamento de Energia Mental .....	72
3.9. Emoção nos Estudos – As 3 MAIORES EMOÇÕES nos Estudos.....	73
4. 7 PASSOS para uma Super Sessão de Estudo Ativo .....	73

## **MEMORIZAÇÃO EFICIENTE PARA CONCURSOS .....** 77

*Michael de Jesus*

1. Noções introdutórias sobre a memória e processo de memorização.....	77
2. O que o seu cérebro tem a dizer e que você precisa saber.....	81
3. Memória.....	87
4. Os quatro caminhos indispensáveis para uma boa memorização .....	95
6. Revisões.....	105

## **O MÉTODO SCRUM APLICADO PARA CONCURSOS .....** 117

*Gustavo Nogueira de Sá*

1. A revolução na área de desenvolvimento de empresas de tecnologia – o Método Scrum .....	117
--	-----

2. Utilizando o <i>Scrum</i> em seus estudos.....	121
2. Planejando os <i>Sprints</i> .....	129
3. Executando os Ciclos De Estudo .....	131
4. Checando sua evolução .....	131
5. Agora é hora de agir.....	132
6. Um exemplo prático .....	135
O que aconteceu de errado?.....	137

## **MODALIDADES DE PROVAS E ESTRATÉGIAS PARA ENFRENTÁ-LAS.....**

143

### *Diego Pureza*

1. Provas objetivas (múltipla escolha) .....	143
1.1. Como vencer o “branco” em provas de concursos .....	147
1.2. Como acertar questões com base na “intuição” .....	150
2. Provas escritas (discursiva e redação).....	153
3. Prova oral.....	158
3.1. Aprendendo a falar bem em público e treinando para provas orais .....	159
3.2. O dia da prova: vestimentas, postura e comportamentos ....	164

## **PRÁTICA INDISPENSÁVEL: QUESTÕES ANTERIORES, SIMULADOS E PROVAS .....**

169

### *Hector Kenzo*

1. Por que estudar por questões? .....	171
2. Como estudar por exercícios, provas e simulados .....	173

## **COMO CHEGAR A 80% DE ACERTOS EM TEMPO RECORDE ESTUDANDO POR QUESTÕES .....**

181

### *Gustavo Nogueira de Sá*

1. A mágica da engenharia reversa e como chegar a 80% de acertos rapidamente em qualquer prova só brincando com questões.....	184
2. Não é magia, a ciência explica os atalhos do estudo com questões...	187

3. Língua Portuguesa – Interpretação de textos.....	189
4. Qual o momento ideal de fazer questões? .....	190
5. Quais questões escolher?.....	192

<b>INTELIGÊNCIA PRÁTICA PARA CONCURSOS: 5 PASSOS QUE VOCÊ PRECISA DESENVOLVER PARA CONSEGUIR SER APROVADO NO CONCURSO QUE QUISER! .....</b>	<b>195</b>
---	------------

*Núbia Alves de Oliveira*

1. Autoconsciência .....	196
2. Autocontrole.....	198
3. Automotivação .....	201
4. Autoestima.....	205
5. Aptidão social.....	208

<b>INTELIGÊNCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>211</b>
-------------------------------------	------------

*Thiago Pereira*

1. Visão geral sobre o tema.....	211
2. O que é inteligência emocional? .....	215
3. A natureza instável das emoções .....	217

<b>COMO ESTUDAR COM PRAZER E ENTUSIASMO ATÉ PASSAR .....</b>	<b>223</b>
--	------------

*Alessandro Marques*

<b>MENTALIDADE VENCEDORA PARA OS ESTUDOS .....</b>	<b>239</b>
--	------------

*Hector Kenzo*

1. 5 <i>Mindsets</i> para alavancar seus estudos.....	241
1.1. <i>Mindset</i> 1: Adotar uma Mentalidade de Crescimento .....	241
1.2. <i>Mindset</i> 2: Foque no que você tem controle em sua vida.....	243
1.3. <i>Mindset</i> 3: Melhorias Contínuas.....	245
1.4. <i>Mindset</i> 4: Vincule seu ego ao esforço.....	248
1.5. <i>Mindset</i> 5: Seja intencionalmente otimista .....	251
2. Mas como efetivamente transformar crenças limitantes? .....	254

## **SAÚDE E NUTRIÇÃO PARA AUMENTAR A PERFORMANCE, MEMÓRIA E FOCO NOS ESTUDOS** ..... 261

*Roney Inácio de Araújo*

1. Pontos importantes em sua rotina ..... 268
2. Como fazer uma refeição que possa lhe ajudar?..... 268
3. Melhores combinações ..... 269
4. Vitaminas..... 270
5. Catecolaminas ..... 271
6. Atividade Física..... 273
7. Atenção para quem vai realizar o Teste de Aptidão Física (TAF) ..... 274

## **CARACTERÍSTICAS COMUNS DOS APROVADOS** ..... 277

*Guilherme Guimarães Ferreira*

1. Por que uma pesquisa com aprovados? ..... 277
2. Comportamentos dos aprovados ..... 281
  - 2.1. Quantos dias por semana um aprovado estuda?..... 281
  - 2.2. Quantas horas por dia um aprovado estuda? ..... 284
  - 2.3. O quanto antes da prova inicia-se a preparação do aprovado? ..... 287
  - 2.4. Qual a experiência em provas de quem passa?..... 289
3. Atitudes no estudo..... 293
  - 3.1. A grande foco em questões feita pelos aprovados..... 293
  - 3.2. Até a revisão aponta para as questões..... 300
  - 3.3. Por qual meio aprendem o conteúdo? PDF, vídeo aula ou aula presencial?..... 302
  - 3.4. Os aprovados estudam só por questões ou só por material gratuito? ..... 306
4. Conclusão das pesquisas e do trabalho acompanhando concurrenses ..... 310