

(PROVISÓRIO)

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO – COMO ESTA OBRA IRÁ TE AJUDAR.....	17
DECISÕES FUNDAMENTAIS	19
<i>Thiago Pereira</i>	
ORGANIZAÇÕES NECESSÁRIAS	27
<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
ETADAS DA PREPARAÇÃO PARA CONCURSOS PÚBLICOS E A DEFINIÇÃO DO PRAZO DE ESTUDOS PARA PASSAR.....	49
<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

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

Núbia Alves de Oliveira

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

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	211
-------------------------------------	------------

Thiago Pereira

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

COMO ESTUDAR COM PRAZER E ENTUSIASMO ATÉ PASSAR	223
--	------------

Alessandro Marques

MENTALIDADE VENCEDORA PARA OS ESTUDOS	239
--	------------

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: Melhoria Contínua.....	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