

LUÍS MANOEL BORGES DO VALE
MARCIAL DUARTE COELHO

O **GUIA** DEFINITIVO DA **PROVA ORAL**

5^a | revista
edição | atualizada
ampliada

2026

 EDITORA
*Jus*PODIVM
www.editorajuspodivm.com.br

CRENÇAS LIMITANTES

Não me diga que o céu é o limite, quando há pegadas na Lua.

JENNETTE MCCURDY

O limite é aquilo que a mente cria com medo do desconhecido.

AFRO SAMURAI

O impossível é aquilo que você quer deixar para depois.

LUÍS VALE

A palavra limite muito se assemelha com a palavra limiar; começar. Superar um limite realmente é começar uma nova fase, em que teremos mais capacidade para fazer as escolhas certas, na hora certa.

ADERRUAN DE MARCO

A prova oral, diferentemente do que você possa imaginar, é uma etapa que envolve mais controle mental do que o conhecimento técnico-jurídico em si mesmo. Os examinadores sabem, após longas etapas objetivas e subjetivas, que você tem bagagem de conteúdo suficiente para exercer seu cargo. O simples fato de *já estar* no funil praticamente derradeiro da prova oral o habilita a isso, candidato.

Com a prova oral busca-se, porém, ir além. Deseja-se primordialmente mensurar o nível de inteligência emocional do examinando, para que reste claro que as mais diversas intempéries do cargo almejado serão enfrentadas de uma forma equilibrada, segura e sem sobressaltos ou abalos emocionais.

Assim, a banca não deseja ver mais meramente “candidatos” em sua frente. Almeja, sim, enxergar o futuro profissional daquela área, notadamente testando suas reações diante de possíveis situações de algum estresse. Não é por outro motivo que tão costumeiramente as provas orais apresentam examinadores “linha-dura” ou vistos como “carrascos”, e ainda possuem com frequência regular as famosas “perguntas da NASA”. O objetivo maior de posturas desse jaez é realizar, entre outras coisas, o que os ingleses denominam de “*stress testing*”, que é a postura de deliberadamente colocar o examinando em uma situação emocional desfavorável, de forma a aquilatar seu autocontrole emocional. Deseja-se, dessa forma, enxergar e antever o desempenho dos (possíveis) futuros membros da carreira, avaliando se o candidato teria desenvoltura suficiente – e não o mero conhecimento técnico-jurídico – para suportar e superar as adversidades do pretendido cargo. O examinador quer ver a confiança transparecer em cada parte do corpo do examinando, sem que o medo faça revelar seus sinais de insegurança, tal como Homero registrou em *Iliada*, referindo-se aos valentes da Grécia antiga:

[...] é que a pele do covarde está sempre a mudar de cor, nem o ânimo lhe assenta imperturbável no espírito, mas fica irrequieto e apoia-se ora num pé, ora no outro, e o coração bate com força dentro do peito ao pressentir a morte e na boca lhe chocalham os dentes; porém a cor do valente não se altera nem sente medo em demasia de estar no seu lugar na emboscada de varões [...]

Vimos há pouco como a autoconfiança é um elemento-chave para o bom desenlace da preparação e realização da prova oral. Para torná-la concreta e efetiva, um dos mais poderosos recursos é lançar um olhar para o que se conhece como “crenças limitantes”, algo que todos os concurseiros apresentam, em maior ou menor medida. A ideia aqui é a de eliminar tais crenças, fazendo com que o candidato corte as amarras psicológicas e explore ao máximo todo o seu potencial. Isso sendo realizado, não raras vezes o candidato

descobre possuir capacidades e qualidades de que nem ele sabia, antes de passar pela prova oral.

Por crenças limitantes temos as inexplicáveis ou infundadas verdades psicológicas, que geralmente produzem barreiras aparentemente insuperáveis. São subterfúgios mentais que distorcem a realidade e criam obstáculos que não existem ou se apresentam significativamente maiores do que verdadeiramente são.

Ao longo de vários treinamentos de prova oral, tivemos a oportunidade de perceber um comportamento cíclico dos candidatos, especialmente verificado na primeira aula, ou antes de a preparação começar. Exemplificativamente, eles quase sempre chegam com as seguintes crenças limitantes, entre outros “bloqueios”:

- a) eu não sei como consegui chegar até a prova oral, foi pura sorte;
- b) a prova oral é muito difícil, pois tenho certeza de que a banca fará perguntas de outro mundo;
- c) não consigo falar em público;
- d) os examinadores são todos carrascos;
- e) se eu não souber responder tudo, serei reprovado;
- f) vou travar se me fizerem uma pergunta que eu não sei;
- g) os outros candidatos estão muito mais preparados do que eu.

Tudo isso, na verdade, é apenas o medo do novo. Não existe nada que não possamos fazer bem e com excelência, se nos dedicarmos verdadeiramente. As crenças limitantes podem ser administradas, desde que você esteja no controle da sua mente. Jamais seja um torcedor contrário ao seu próprio time. Pensar que não vai conseguir é o mesmo que entrar em campo derrotado. Não à toa, é célebre a frase de Henry Ford, empreendedor estadunidense e fundador da fábrica de automóveis Ford: “Se você pensa que pode ou se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo”.

Alimentar crenças limitantes é abafar suas ferramentas de sucesso. Ninguém ultrapassa barreiras se as entende intransponíveis.

Carol Dweck, a mundialmente famosa psicóloga da Universidade de Stanford, ressalta em seu *best-seller Mindset: a nova psicologia do sucesso* o poder de enfraquecimento de pensamentos como esses:

Na década de 1960, o psiquiatra Aaron Beck trabalhava com seus clientes, quando, de repente, percebeu que os problemas deles eram causados por suas crenças. Justamente antes de sentirem uma onda de ansiedade ou de depressão, alguma coisa passava rapidamente por suas mentes. Poderia ser “O Dr. Beck acha que sou incompetente” ou “Essa terapia jamais funcionará. Nunca vou me sentir bem”. Esses tipos de crenças causavam sensações negativas, não apenas nas sessões de terapia, mas também em suas vidas².

Sempre que escolhemos um caminho, necessariamente escolhemos os obstáculos que nele se encontram. Portanto, se você decidiu estudar para concurso, fez a opção por derrubar qualquer muro que apareça à sua frente, incluindo a prova oral. Outras tantas pessoas já conseguiram trilhar esse mesmo caminho. Por que razão você igualmente não conseguiria?

DERRUBANDO OS LIMITES

1. O PARADOXO DA PROVA ORAL

A primeira coisa a afastar é o que chamamos do “paradoxo da prova oral”. Como mencionamos há pouco, se você chegou até a prova oral, significa que uma relativa bagagem jurídica você, inegavelmente, já tem. As provas orais, até por razões práticas de sua organização e realização, em geral não são destinadas a um grande público. Pelo contrário, quase sempre elas só têm lugar após os sucessivos filtros das provas objetivas e subjetivas. Esse “funil” para se chegar à prova oral certamente avaliou os aspectos técnico-jurídicos, vale dizer, o conhecimento do direito e das matérias

² Objetiva. São Paulo, 2017, p. 235.

objeto do concurso de um modo geral. Apesar disso, é muito comum candidatos chegarem a esse avançado ponto desconfiando de si mesmos, reportando uma sensação de que “eu não deveria estar aqui”, ou que “os demais candidatos estão muito mais preparados do que eu”. Olhem o paradoxo!

Antes de tudo, calma! É absolutamente natural esse sentimento; não só natural, mas também frequentemente relatado. A verdade é que o ser humano, de um modo geral, tende a ser demasiado crítico consigo mesmo. Toleramos e achamos graça em muita coisa de terceiros, mas tendemos a ser altamente criteriosos quando se trata de nossa própria avaliação. Isso é especialmente comum quando avaliamos a nossa capacidade de “falar em público” – quase sempre notamos “falhas” que nem mesmo o mais atento dos ouvintes notaria.

O outro ponto que temos a enfatizar é o que justifica a nomenclatura dessa circunstância de “paradoxo da prova oral”. Ora, se você já passou por tantas fases e deixou para trás tantos outros candidatos, de forma a ter chegado – juntamente com outros poucos – até a fase oral, por que diabos você não estaria preparado para tanto? Porque justamente você seria um “intruso nesse ninho”, prestes a ser desmascarado? Não, não e não. Se você chegou até a fase oral, certamente você tem seus méritos. Ninguém fez o favor de deixar você chegar até aqui, ou muito menos isso foi um golpe de pura sorte. Acredite em sua própria capacidade. Ela – exclusivamente – o trouxe até essa fase. E bastará agora tão só continuar demonstrando-a aos examinadores. A propósito, a prova oral nada mais é do que isso: demonstrar à banca o conhecimento que você *já possui*, de uma forma emocionalmente estável e segura.

Após a ciência e a internalização de que você *merece* de fato estar na prova oral, tanto quanto os demais candidatos aprovados para essa mesma fase, os demais pontos vencem-se de uma forma geral pela aquisição da habilidade específica. Para isso, como em qualquer outra atividade humana, a solução é treinar.

O festejado autor do livro *O obstáculo é o caminho*, Ryan Holiday, apresenta uma passagem interessante sobre os receios advindos

de todas as atividades que se iniciam, bem como sobre o valor do treinamento como forma de superar essas naturais angústias:

Incerteza e medo são atenuados pela autoridade. Treinamento é autoridade. É uma válvula de escape. Com suficiente exposição, você pode desadaptar esses temores perfeitamente comuns, até inatos, que se originam, em sua maior parte, da falta de familiaridade. Felizmente, a falta de familiaridade é simples de consertar (de novo, não é fácil), o que torna possível aumentar a nossa tolerância ao estresse e à incerteza³.

O trecho reflete bem o que significa estar diante de uma prova oral, circunstância para a qual poucos temos oportunidade na vida de enfrentar, ou seja, para a expressa maioria será uma experiência de estreia. Esse é um ponto importante a ser compreendido, que explica de onde nasce a maior parte de seus receios – o fato de que para quase todos aqueles que estão fazendo a prova oral isso estar ocorrendo pela primeira vez, ou no máximo, pela segunda ou terceira vez em suas vidas! Ora, é absolutamente natural que haja certa tensão no ar, e essa sensação estará presente em praticamente 100% dos candidatos.

Compreender e aceitar a naturalidade das coisas é o primeiro passo para lidar com a situação. E não esqueça: todos, e não somente você, estarão de certa forma inquietos; o que os diferencia é que uns demonstrarão mais e outros, menos. Você se recorda de algo que teve de fazer sozinho nas primeiras vezes? Lembra-se da tensão gerada pelo “novo”? Talvez você tenha sentido isso quando realizou a primeira viagem sem seus pais, ou no primeiro namoro, na apresentação de um trabalho em público ou quando você começou a dirigir um carro. Essa sensação temporária surgida em razão de se adentrar num território até então inexplorado é absolutamente natural, fruto, em última análise, de nosso instituto de sobrevivência. De fato, advindo dos tempos das cavernas, a tensão produtora de adrenalina refletida nesse

³ Rocco, Rio de Janeiro, 2015, p. 42.

medo ao andar por novos caminhos fazia a diferença entre ser a caça ou o caçador naqueles dias.

Mais uma vez: compreenda e aceite este nível de tensão. Traça-o para dentro da naturalidade do processo da novidade. Sem dúvidas, esse é o primeiro passo em direção a uma ótima maneira de cuidar da questão.

2. TENSÃO, TREINAMENTO E ATITUDE

Já no que se refere aos demais obstáculos enxergados, volte-se com esmero ao treinamento. Familiarize-se com o desconhecido e descubra que é mais simples, ou mais natural, do que você imaginava. Faça-se a seguinte pergunta: como posso me preparar e ser cada dia melhor, para enfrentar o desafio da prova oral? Essa pergunta não pode ser retórica; antes, deverá trazer respostas concretas. Por exemplo, digamos que após tal reflexão você tenha obtido como respostas a contratação de um curso de prova oral, ou de um profissional psicólogo ou fonoaudiólogo, ou ainda de um determinado curso rápido e aprofundador sobre uma determinada matéria em específico, ou a compra de um livro específico sobre provas orais (como este!). Você deverá sair do campo das ideias e ir à prática, vale dizer, deverá trilhar efetivamente os caminhos que se apresentaram como respostas àquela indagação. Tudo isso significa preparação, treinamento.

Aqui relembremos o que já deixamos registrado em linhas atrás: não se contente com simulações feitas apenas em ambientes virtuais. A boa e correta preparação exige mais. É muito importante que você se organize a experienciar – o mais próximo possível – o que sentirá no “dia D” (o dia de sua avaliação). É verdade que isso muitas vezes envolverá viagens, organização de um “evento”, talvez gastos e preparações extras, mas tenha certeza que valerá a pena. Nada substitui a emoção de entrar em um ambiente formal, já sendo observado e avaliado, e em alguns instantes ser colocado a prova pelas mais variadas questões. É muito recomendado você já sentir tudo isso de antemão. Não economize – e nem se economize – em sua preparação.

Ainda a respeito do enfrentamento de crenças limitantes, é comum ouvirmos dos candidatos que, no processo de preparação para a prova, eles experienciam com alguma frequência pensamentos negativistas, de fracasso ou infortúnio. Você pode lançar mão de uma técnica fácil e efetiva para aplacar esses maus sentimentos: sempre que vier à mente um pensamento que o enfraqueça ou restrinja sua capacidade, pense instantaneamente em uma frase de alavancagem, pois, assim, seu cérebro receberá o comando para buscar pontos de força e não de fraqueza (ex.: quando pensar que a prova é difícil, pense que você é maior do que qualquer obstáculo; quando pensar que você tem dificuldades em determinada matéria, pense em outras em que você está acima da média). Todos temos vários pontos positivos e, igualmente, vários pontos de melhoria a serem trabalhados. Os concurseiros exitosos escolhem focar nos primeiros. Faça você também o mesmo.

É hora de se fortalecer e não de se desesperar. Você já sabia que a prova oral estava na sua rota. Superdimensionar o obstáculo vai tirar o foco do aperfeiçoamento, e os resultados não serão os melhores. Administre suas expectativas e projete o melhor, pois baixas expectativas significam baixos resultados. O segredo é não pensar demais, ou quando pensar, escolher o enfoque positivo de alavancagem, e no mais, fazer o que tem de ser feito. Parece simples demais? E é. Lembre-se da frase de Leonardo da Vinci: “a simplicidade é o último grau de sofisticação”. A simplicidade aqui está em compreender a naturalidade da tensão que envolve o momento e focar na preparação, em treinamentos que o fortalecerão para o “dia D”. As melhores notas da prova oral são as daquelas pessoas que adotaram receitas como essa.

QUADRO SINÓTICO

- A prova oral vai além do mero julgamento técnico-jurídico, pois os examinadores tendem a explorar e aquilatar também o controle emocional do candidato.
- As crenças limitantes funcionam como barreiras psicológicas que devem ser transpostas de forma a que o concurseiro explore todo o seu potencial.
- No fundo, as crenças limitantes quase sempre se ligam ao medo do novo ou do desconhecido, mas elas podem ser administradas.
- A primeira coisa a afastar é o “paradoxo da prova oral”. Como desconfiar de sua bagagem jurídica se você já passou pelos intrincados filtros que levam à prova oral? Você faz jus a estar aqui.
- Os demais pontos serão vencidos pela aquisição da habilidade específica, vale dizer, pelos estudos e pelos treinamentos.
- Compreender e aceitar que é natural – para todos os concurseiros – haver certo nível de tensão no ar também ajuda a encarar o processo com a tranquilidade necessária.
- Utilize-se das frases de alavancagem para manter o foco nos pensamentos positivos.
- Concurseiros exitosos não drenam sua energia para o obstáculo, mas sim para os meios de ultrapassá-los ou solucioná-los.

ANSIEDADE

*Nossa ansiedade não esvazia o sofrimento do amanhã,
mas apenas esvazia a força do hoje.*

CHARLES SPURGEON

*Depressão é o excesso de passado,
Estresse é o excesso de presente e
Ansiedade, o excesso de futuro.
Então esqueça o que foi,
Aceite o que é e
Tenha fé no que será.
Quem sabe o que planta não teme a colheita.*

PROFESSOR GALVÃO

*Quando, por ansiedade, atropelamos a ordem em
que as coisas devem acontecer em nossas vidas, o resultado
é como colher um fruto ainda verde;
não serve pra nada!*

DI CASTILHO

O futuro dependerá daquilo que fazemos no presente.

MAHATMA GANDHI

Não há dúvidas de que nos tempos atuais vivemos o que se convencionou chamar de “cultura imediatista”. Catapultados pelos avanços tecnológicos nas mais diversas áreas, estamos experienciando como nunca antes na história da humanidade o mais alto grau de satisfação instantânea de nossas necessidades. Da obtenção de refeições aos meios de transporte, do acesso à informação aos

meios de comunicação, da pesquisa acadêmica à produção ou comercialização de um produto, tudo é tão simples e rápido quanto literalmente o apertar de um botão ou de uma tela.

Embora sejam inegáveis as vantagens de todas essas evoluções, houve, todavia, alguns preços a pagar. Um deles é que estamos nos tornando, cada vez mais, dependentes desse imediatismo, da prontidão súbita. E isso termina por se espriar por todos os campos da atuação humana.

Se pedirmos uma determinada refeição – um sanduíche, por exemplo –, desejamo-lo pronto nada mais nada menos do que imediatamente. Quaisquer cinco minutos de espera já serão exageradamente longos. Se se inicia uma dieta para perder peso, no final da primeira semana já se esperam tantos quilos a menos. O mesmo na academia de ginástica, que tem a missão de demonstrar resultados tão logo quando se inicia. E se se envia uma mensagem de celular a alguém, qualquer meia hora de aguardo pela resposta já é considerada ultrajante. Livros são convertidos em curtos filmes de hora e meia. De roupas a imóveis, tudo pode ser adquirido via *smartphones* com um único clique, utilizando o cartão de crédito previamente cadastrado para agilizar a transação. E por aí vamos...

Essa sensação de que tudo deve estar pronto e acabado ao estalar de dedos toma conta de nossas vidas em seus mais diversos aspectos. Ocorre que várias atividades que por natureza exigem tempo para a sua construção passam a se tornar praticamente intoleráveis em razão de sua “estranha” dilação no tempo, e aí nascem grandes problemas. Uma das searas mais atingidas por este, digamos, desconforto temporal é aquela ligada à construção do conhecimento, notadamente aquele decorrente do vetusto e mecânico ato de estudar.

Isso atinge em cheio o nosso estudante, aquele concurseiro que almeja galgar os cargos de ponta da Administração Pública. Na preparação para a prova oral, assim como também ao longo das outras fases dessas espécies de certame, a paciência é virtude que não se mostra apenas recomendável, mas sim efetivamente exigida. A noção de que para alcançar uma conquista como essa

requer tempo, como se requeria de nossos mais remotos antepassados para colher uma determinada plantação, por exemplo, não deixa de se apresentar para alguns como um choque com a atual realidade circundante. Produz-se, assim, um dos grandes vilões de quem está se preparando para um concurso público, especialmente para a prova oral – a ansiedade.

Diz-se que ansiedade é excesso de futuro. Ao invés de focarmos nossa atenção no presente, a fim de que possamos nos preparar com o máximo de efetividade, dirigimos nossa energia mental para o futuro. Esse desvio focal geralmente é produtor de uma enorme angústia, pois, ao invés de se dedicar à prática dos atos que concretamente conduzirão ao sucesso (ex.: treinar, estudar, memorizar pontos etc.), o estudante fica preso a pensamentos infrutíferos e, no mais das vezes, pessimistas sobre o futuro, que insistem em tirar a atenção das preparações e dos estudos. A cabeça se volta para as preocupações, os medos e os receios do que está por vir.

Essa demasia do futuro diminui o tempo de concentração; dessa forma, menos conteúdo é estudado e absorvido. Quando estamos ansiosos, deslocamos a atenção da maestria de praticar cada ato no presente, para pensar nos possíveis resultados ou consequências do que virá.

Outro ponto relevante é que a ansiedade desmedida gera estresse e, consequentemente, produção de cortisol no nosso corpo. O cortisol tem o efeito de bloquear nosso córtex pré-frontal, área responsável pelo raciocínio e pela memorização, ocasionando o famoso “branco”⁴. Temos certeza de que você quer estar em contato com o seu melhor, em termos de desempenho cognitivo, e isso certamente não ocorrerá se a ansiedade o consumir por inteiro.

CONTRA-ATACANDO A ANSIEDADE

A resposta ao problema da ansiedade pode não ser nem fácil e nem rápida. Não descartamos que, a dependendo do nível de

⁴ <http://cienciasecognicao.org/neuroemdebate/?p=1942>.

prejuízo e frequência que a ansiedade lhe traga, a assistência de um profissional *coach*, psicólogo, ou mesmo médico psiquiátrico possa ser recomendado. Para a maioria das pessoas, todavia, a própria tomada de consciência da ansiedade e a adoção de pequenas providências, tais como a que propomos abaixo, serão suficientes.

Um primeiro passo será o de trabalhar o que se conhece como “estado de presença”, que é a configuração na qual a atenção do indivíduo acha-se totalmente no agora, no momento presente. Isso parte da constatação de que quer o passado, quer o futuro, nada produzem. O que é passado já se esgotou; o que é futuro ainda está por vir. Apenas o que é feito no presente é capaz de gerar resultados. Não à toa, o universal poeta português Fernando Pessoa escreveu: “Vivo sempre no presente. O futuro, não o conheço. O passado, já o não tenho”.

O controle da ansiedade passa também pelo que vimos há pouco: o treinamento, a preparação. É certo que a repetição de movimentos gera excelência, independentemente de quão árdua é a tarefa a que nos propomos.

Para ajudar você a dosar a ansiedade, elaboramos um roteiro com algumas dicas práticas que, em tempos de prova oral, certamente irão auxiliá-lo nessa tarefa:

1. O MINDFULNESS

Uma das técnicas mais difundidas no mundo do *coaching* que visa desenvolver e alcançar o estado de presença chama-se *mindfulness* – ou atenção plena. Trata-se, em suma, de uma metodologia de meditação simples e moderna, a qual tem por base a concentração na respiração e nos cinco sentidos corporais básicos. Concentrar-se na respiração e em seu próprio corpo ajuda a se conectar ao presente. O próprio aumento de oxigênio levará a que você raciocine melhor.

O estudante não precisará despender muito tempo para a prática. Cerca de cinco a dez minutos de exercício, antes do início dos estudos, já serão suficientes. Em suma, um roteiro

simplificado (porém eficiente) pode ser o descrito abaixo, retirado – com adaptações – do livro de Mark Williams e Danny Penman, intitulado *Atenção Plena – Mindfulness, como encontrar a paz em um mundo frenético*⁵:

- a) Sente-se ereto e em posição confortável em uma cadeira com encosto reto; seus pés podem repousar no chão; feche os olhos ou abaixe o olhar; se for possível, coloque uma música neutra relaxante (na internet, em *sites* como os do *youtube*, há várias disponíveis).
- b) Concentre a atenção em sua respiração enquanto o ar flui para dentro e para fora de seu corpo; perceba as diferentes sensações geradas por cada inspiração e expiração; observe a respiração sem esperar que algo de especial aconteça. Não há necessidade de alterar o ritmo natural.
- c) Após alguns instantes, talvez sua mente comece a divagar; ao se dar conta disso, traga sua atenção de volta à respiração, suavemente. O ato de perceber que sua mente se dispersou e trazê-la de volta sem criticar a si mesmo é central para a prática.
- d) Sua mente poderá ficar tranquila como um lago, ou não; ainda que você obtenha uma sensação de absoluta paz, poderá ser apenas fugaz. Caso se sinta irritado ou entediado, perceba que essa sensação também deve ser fugaz.
- e) Após a passagem dos cinco a dez minutos, abra os olhos devagar e observe o aposento em sua volta novamente. Pronto, você está preparado para os estudos. Mãos à obra!

Para quem desejar aprofundar a temática, que tem amplas possibilidades de uso, e não somente para os estudos, há vários livros e cursos disponíveis no mercado, além de bons vídeos disponíveis gratuitamente sobre a prática no “*youtube*”. Recomendamos

⁵ Com tradução de Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

procurar pelos termos *mindfulness* ou estado de atenção plena, tal como a obra mencionada acima.

2. O BAÚ DE PENSAMENTOS

Nessa agitada vida que muitos de nós levamos hoje, é comum o concurseiro relatar que no exato momento em que senta para estudar, incontáveis pensamentos externos invadem sua mente. Desde assuntos que nada se relacionam com a preparação para o certame até matérias que só serão estudadas mais à frente, tudo parece atrapalhar e tirar o foco do estudante. A primeira dica, bastante eficaz, é utilizar-se das técnicas de meditação do *mindfulness*, como acabamos de ver. Esta agora, que certamente aproveitará aos mais pragmáticos, é a que chamamos de “baú de pensamentos”.

A prática é simples. Antes de começar a estudar, o estudante deverá anotar em uma folha de papel tudo o que está pendente de resolução ou passando em sua mente naquele momento. O papel funcionará como um depósito de pensamentos, um local para a guarda temporária deles, com o fim de que a mente não esteja poluída no momento do estudo e dos treinamentos.

Não se deixe enganar pela singeleza do ato. Ele é bastante eficiente. O depósito “real” de nossos pensamentos invasivos no baú, ainda que temporariamente, faz a mente se acalmar, mesmo que em nível inconsciente, no sentido de que aqueles pontos não serão esquecidos, mas sim vistos a seu bom tempo. Continue eventualmente ampliando a lista, se novos pensamentos aparecerem já *durante* os estudos.

3. O SOLDADO-ESTUDANTE

A missão do concurseiro que se prepara para a fase oral é a do soldado-estudante. Missão dada é missão cumprida, soldado! Com isso, queremos ressaltar a objetividade, o foco total no cumprimento da tarefa. Menos cogitações, mais ações. Agora o conselho é: não pense demais. Encare a prova oral como um dado objetivo a ser