

CONSTRUINDO CONHECIMENTO PARA APROVAÇÃO EM CONCURSOS



Professor Alberto Almeida
aalberto10@gmail.com

MOTIVAÇÃO E PROVAS

- Todo projeto de longo prazo terá momentos de ânimo e de vontade de desistir.
- Com organização, disciplina e força de vontade, é possível conciliar um estudo eficiente com uma vida onde haja espaço para lazer.
- Faça um quadro de horários, colocando nele todas as tarefas a serem realizadas, o que vai levá-lo a estabelecer prioridades.
- Em provas objetivas, seja metódico ao responder. Nas dissertativas, seja objetivo e mostre seus conhecimentos.



SIMULADOS E ESCRITA



- Para os simulados, resolva questões e provas da matéria que estudou, como forma de fixar o conteúdo. Outra dica boa é fazer os simulados oferecidos pelos cursos preparatórios e em sítios na internet.
- Se você está acostumado a pensar numa prova apenas como aluno, aprenda a vê-la com os olhos do examinador. Comente as questões.
- Comece a redigir sobre os temas estudados, todos os dias ou, pelo menos, toda semana. Separe horários específicos apenas para isso.

TIRE OS MONSTROS DO ARMÁRIO

- Não adianta se desesperar, a necessidade agora é de controle. Evitar o estresse provocado pelo medo, ansiedade ou excesso de cobrança, desinteresse pelo assunto em questão.
- Cuidado com a estima baixa, que pode ter sido provocada pelo excesso de críticas ao seu desempenho pessoal.
- Estude o máximo de horas que puder, mantendo uma vida saudável, como: 8 horas mínimas de sono tranquilo, praticar exercícios físicos leves, alimentação equilibrada.
- Permita-se suportar longos períodos de leitura e exercícios e, quando desanimar, lembre-se das razões que tem para continuar até o fim e ir bem na prova.



EGOÍSTA, EU?



A preparação exige um pouquinho de *egoísmo*, sim! Que tal aprender a dizer não às festas familiares, churrascos nos fins de semana e chopes na *happy hour* toda sexta-feira? O candidato necessita de um tempo só para ele, cuidar do seu objetivo e caminhos para realizar, formar um círculo de amizades que o ajude a estudar e o afaste de distrações inúteis, conscientizar amigos e familiares de que esse momento é seu, e você precisa se dedicar a ele.

CONTAGEM REGRESSIVA

Faltam quatro semanas para a prova:

- Revise a matéria.
- Nesse momento, é importante que boa parte da matéria já tenha sido estudada e entendida.
- Leia atentamente o material que irá cair na prova.
- Treine com exercícios e simulados; e, se possível, com provas anteriores.

Falta uma semana:

- Separe o material necessário de estudo.
- Treine com provas anteriores.
- Revise toda a matéria.
- Evite problemas pessoais.



A prova é amanhã:

- Mantenha o ritmo de concentração.
- Não se alimente com alimentos diferentes do cotidiano.
- Não pense sobre responsabilidades e cobranças. Você deve estar tranquilo.
- Não durma tarde. Evite programas noturnos e bebidas alcoólicas.

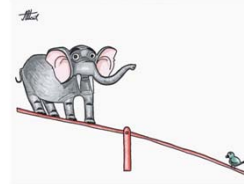
CONTAGEM REGRESSIVA

Enfim chegou o seu grande dia:

- Acorde no horário.
- O ideal é levar uma garrafa de água e um biscoito, ou uma barra de chocolate.
- Saia de casa cedo, evitando transtornos e pressa no deslocamento até o local da prova.
- Use roupas confortáveis.
- Seja otimista: você estudou e sabe a matéria.
- "Branco" não existe (isso é desculpa para quem não estudou).
- No dia da prova não estude. Dificilmente cairá alguma coisa que você viu no dia.
- O melhor é economizar energia para a hora da resolução das questões.

A hora é agora:

- Atenção, otimismo e tranquilidade.
- Administre o tempo (leve um relógio).
- Leia a prova e as instruções com atenção e tranquilidade.
- Não se preocupe. Se você estudou, com certeza fará uma excelente prova.
- Faça as questões de maior segurança e deixe por último as questões de maior dificuldade.
- Muito importante nesse momento: não se cobrar. Você vai fazer o melhor possível.



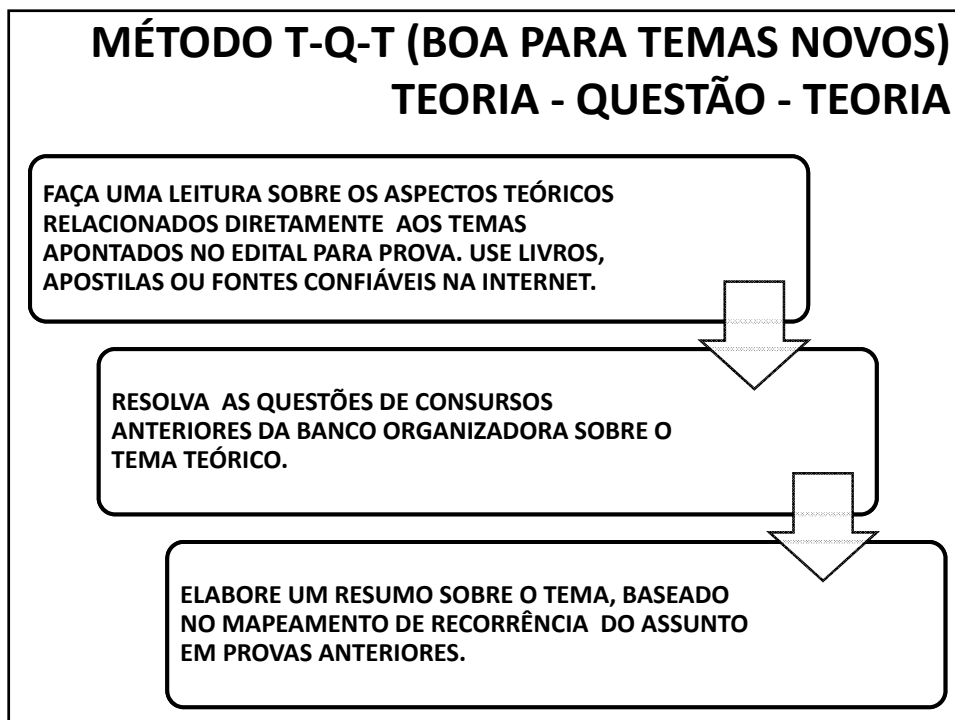
CONTAGEM REGRESSIVA

Você já está na metade da prova:

- Nesse momento, um breve intervalo é importante para esfriar a mente.
- Observe o tempo. Veja se você já fez pelo menos a metade da prova; se não, acalme-se.
- Mantenha um ritmo um pouco mais rápido, conciliando prova e relógio.

Parabéns! Você terminou e é hora de entregar a sua prova:

- Após calcular bem o tempo da prova, reserve alguns minutos para uma revisão final.
- Antes de entregá-la, lembre-se: use todo o tempo disponível.
- Não tenha pressa de entregar a prova.
- Não se perturbe se quase todos os outros candidatos já tiverem terminando.
- Cada um deve se preocupar com seu próprio ritmo.
- O importante é fazer uma boa prova, e não bater o recorde de velocidade.
- Antes de marcar o cartão resposta, faça uma rápida revisão nas questões.



MÉTODO Q-T-Q (BOA PARA TEMAS JÁ ESTUDADOS) QUESTÃO – TEORIA - QUESTÃO

RESOLVA AS QUESTÕES DE CONCURSOS ANTERIORES DA BANCO ORGANIZADORA SOBRE O TEMA TEÓRICO.

ELABORE UM RESUMO SOBRE O TEMA, BASEADO NO MAPEAMENTO DE RECORRÊNCIA DO ASSUNTO EM PROVAS ANTERIORES.

RESOLVA AS QUESTÕES DE CONCURSOS ANTERIORES DA BANCO ORGANIZADORA SOBRE O TEMA TEÓRICO E AUMENTE O NÍVEL DE DIFICULDADE DAS QUESTÕES GRADATIVAMENTE.

SUGESTÃO DE PROGRAMAÇÃO PARA OS 60 DIAS COM BASE EM PROVA COM 05 DISCIPLINAS

FASE/DISCIPLINA	DISCIPLINA 1	DISCIPLINA 2	DISCIPLINA 3	DISCIPLINA 4	DISCIPLINA 5
FASE 1 (1º AO 10º DIA)	1/5 DO CONTEÚDO (1º AO 2º DIA)	1/5 DO CONTEÚDO (3º AO 4º DIA)	1/5 DO CONTEÚDO (5º AO 6º DIA)	1/5 DO CONTEÚDO (7º AO 8º DIA)	1/5 DO CONTEÚDO (9º AO 10º DIA)
FASE 2 (11º AO 20º DIA)	2/5 DO CONTEÚDO (11º AO 12º DIA)	2/5 DO CONTEÚDO (13º AO 14º DIA)	2/5 DO CONTEÚDO (15º AO 16º DIA)	2/5 DO CONTEÚDO (17º AO 18º DIA)	2/5 DO CONTEÚDO (19º AO 20º DIA)
FASE 3 (21º AO 30º DIA)	3/5 DO CONTEÚDO (21º AO 22º DIA)	3/5 DO CONTEÚDO (23º AO 24º DIA)	3/5 DO CONTEÚDO (25º AO 26º DIA)	3/5 DO CONTEÚDO (27º AO 28º DIA)	3/5 DO CONTEÚDO (29º AO 30º DIA)
FASE 4 (31º AO 40º DIA)	4/5 DO CONTEÚDO (31º AO 32º DIA)	4/5 DO CONTEÚDO (33º AO 34º DIA)	4/5 DO CONTEÚDO (35º AO 36º DIA)	4/5 DO CONTEÚDO (37º AO 38º DIA)	4/5 DO CONTEÚDO (39º AO 40º DIA)
FASE 5 (41º AO 50º DIA)	5/5 DO CONTEÚDO (41º AO 42º DIA)	5/5 DO CONTEÚDO (43º AO 44º DIA)	5/5 DO CONTEÚDO (45º AO 46º DIA)	5/5 DO CONTEÚDO (47º AO 48º DIA)	5/5 DO CONTEÚDO (49º AO 50º DIA)
FASE 6 (50º AO 59º DIA)	REVISÃO GERAL (51º AO 52º DIA)	REVISÃO GERAL (53º AO 54º DIA)	REVISÃO GERAL (55º AO 56º DIA)	REVISÃO GERAL (57º AO 58º DIA)	REVISÃO GERAL (59º DIA)

SUGESTÃO DE PROGRAMAÇÃO PARA OS 60 DIAS PARA O QUDRO DE ESTUDOS FUNCIONAR

FAÇA AS ADAPTAÇÕES NECESSÁRIAS AO EDITAL DE SEU CONCURSO.

PROGRAME UM DIA DE FOLGA POR SEMANA.

RESOLVA A MAIOR QUANTIDADE DE QUESTÕES POR DIA DE ESTUDO.

COLE SUA PROGRAMAÇÃO EM UM LOCAL QUE VOCÊ POSSA VER.

SIGA SUA PROGRAMAÇÃO DE ESTUDOS.

FINAL DE SEMANA

CONCURSEIRO

com 20 anos



Pessoa normal



com +30 anos

