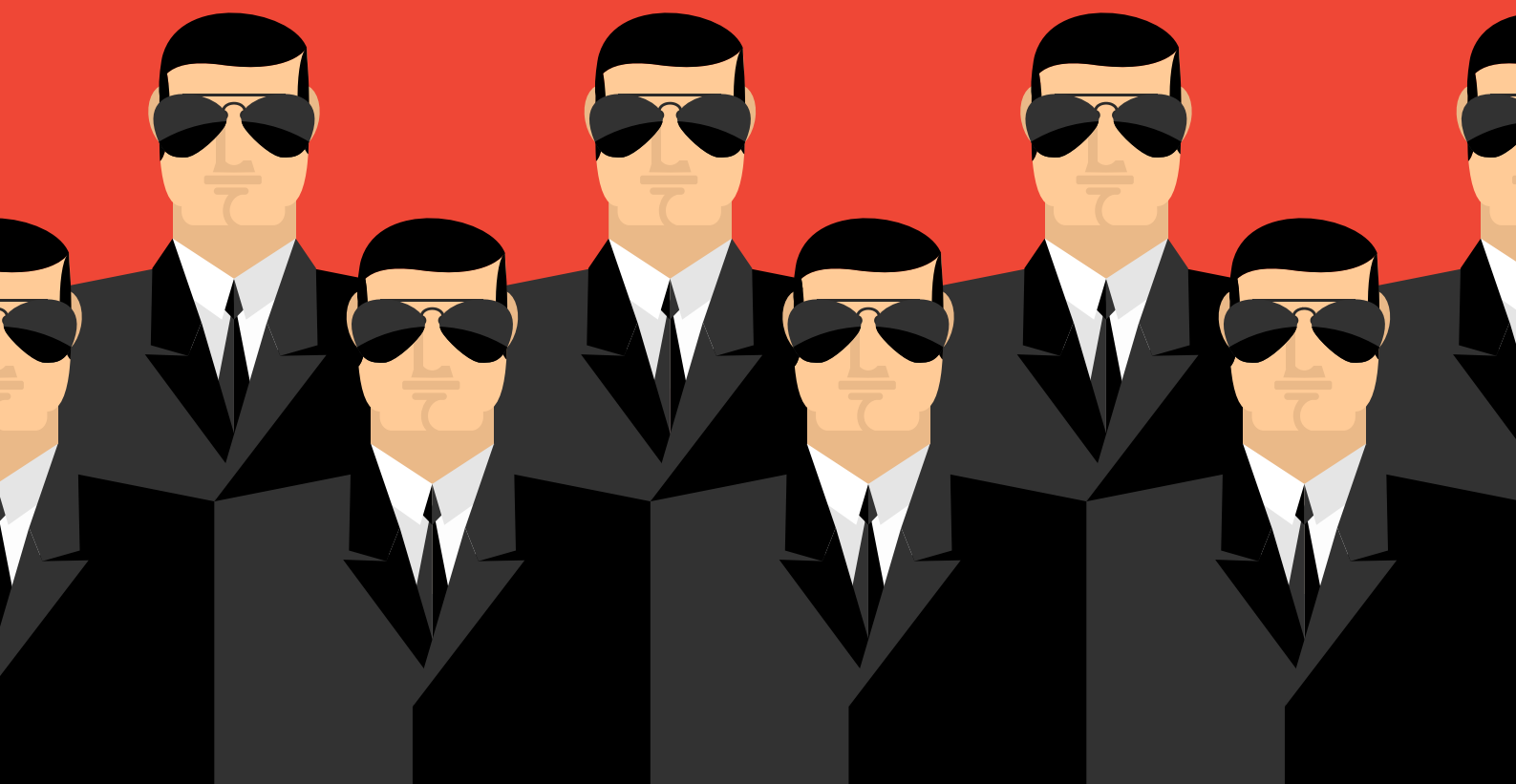


OS SEGREDOS QUE OS CONCURSEIROS APROVADOS NÃO CONTAM

O GUIA PRÁTICO PARA QUEM TEM PRESSA
DE PASSAR EM UM CONCURSO PÚBLICO



Os SEGREDOS que os concurseiros APROVADOS não contam.

O GUIA PRÁTICO PARA QUEM TEM PRESSA
DE PASSAR EM UM CONCURSO PÚBLICO

**A DISTÂNCIA
ENTRE SONHO
E REALIDADE
CHAMA-SE
DISCIPLINA.**

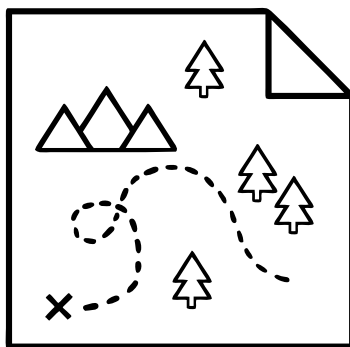
(Bernardino)



**VOCÊ NÃO É
DERROTADO
QUANDO PERDE.
VOCÊ É
DERROTADO
QUANDO DESISTE.**

(O Aleph)





Introdução

A todo momento, surgem novas técnicas de estudo, novos materiais, novas informações, que, ao invés de fazer você seguir em frente, acabam por fazer você andar em círculos.

Será que você está estudando certo?

Será que você escolheu o ambiente e as ferramentas corretas para estudar?

Quando tudo parece complicado demais, tomar um folego é essencial para se organizar, seguir em frente e vencer.

Desistir não é uma opção para quem deseja atingir o objetivo de ser aprovado em um concurso público.

Pensando em você, desvendamos os segredos dos concurseiros aprovados nos concursos públicos mais concorridos do país e transformamos tudo em um guia prático para ajudar você a conquistar a aprovação até 3 vezes mais rápido.

São dicas extraordinárias, que abordam, desde o início da preparação até o pós-prova.

Encontre nas páginas seguintes a inspiração para ir do zero à aprovação ou para redirecionar sua jornada para o sucesso.

Boa leitura e sucesso! :)

Felipe Lima
Coordenador Pedagógico da VP Concursos

1

TENHA UM
PROPÓSITO



Todo concurseiro que almeja o sucesso tem um propósito inabalável que o faz seguir em frente, mesmo quando milhares de outras pessoas desistiriam.

Propósito é aquilo que irá tirar você da cama todos os dias para estudar e vai manter você estudando, mesmo diante de obstáculos, fracassos e dúvidas.

Propósito é algo específico, concreto e intenso.

Algo que irá fazer você se mover na direção do seu objetivo mesmo quando você ficar sem energia ou pensar em desistir.

Estas 3 perguntas irão ajudar você a definir seu propósito inabalável:

#1 Por que você está estudando para concursos públicos?

#2 O que você irá obter após conquistar a sua aprovação no concurso dos seus sonhos?

#3 Para quem você está fazendo isso?

Algumas pessoas pensam que propósito precisa ser algo nobre e grandioso. Não é nada disso...

Se seu propósito é ter dinheiro para, todo ano, comprar a última versão do Iphone, está ótimo!

Se é isso que deixa você motivado para estudar várias horas por dia e o faz levantar toda vez que fracassar, coloca logo a foto do iPhone X na sua mesa de estudos e manda ver! :)

É claro que quanto mais intenso for o propósito, mais forte será o compromisso com o seu objetivo de ser aprovado em um concurso público.

Vamos fazer um breve exercício.

Pense em alguém que você ama...

Agora, pense na seguinte situação hipotética...

Se você não conseguir a aprovação em um concurso público em 6 meses, essa pessoa irá morrer.

Quantas horas você estudaria por dia? O barulho do ambiente iria incomodar você? Você ficaria no WhatsApp, Instagram ou Facebook? Se fosse reprovado na primeira tentativa, iria desistir de estudar? Iria ficar choramingando porque não sabe nada de Direito Constitucional?

Eu sei... Essa é uma situação exagerada...

Mas você compreendeu a força de se ter um propósito?

Você precisa ter um propósito claro e vivo em sua mente, senão irá desistir na primeira dificuldade que encontrar.

E você irá encontrar vários obstáculos durante o processo de preparação... pode ter certeza disso!

Então, qual é o seu propósito? Pense nisso.

2

PENSE COMO UM
BEBÊ



Quando um bebê começa a andar e cai, ele não diz: “eu não fui construído para isso”, “esse negócio de andar não é para mim” e desiste.

Ele não fica pensando se é jovem demais ou velho demais para aquilo. Apenas levanta e tenta novamente até conseguir ficar de pé.

E quando vemos um bebê aprendendo a andar, ficamos felizes com cada progresso e temos paciência para que ele se desenvolva passo a passo.

Ninguém espera que um bebê, que acabou de sair da barriga da mãe, já saia correndo pela casa.

E quando ele se esborracha no chão, ninguém fica pensando: “olha lá... que fracassado!”.

E por que você deveria esperar isso de você?

Por que você deveria se sentir um fracassado só porque foi mal no seu primeiro concurso?

É apenas o seu primeiro passo!

Temos paciência para esperar um bebê aprender a andar, mas não temos paciência com nós mesmos. E qual o problema de ser reprovado em 10 concursos?

Um bebê cai várias vezes até conseguir andar, não fica perdendo tempo contando as quedas que teve e nem se preocupa com o que as outras pessoas estão pensando.

Ele só quer aprender a andar e ponto final. Está completamente presente e focado!

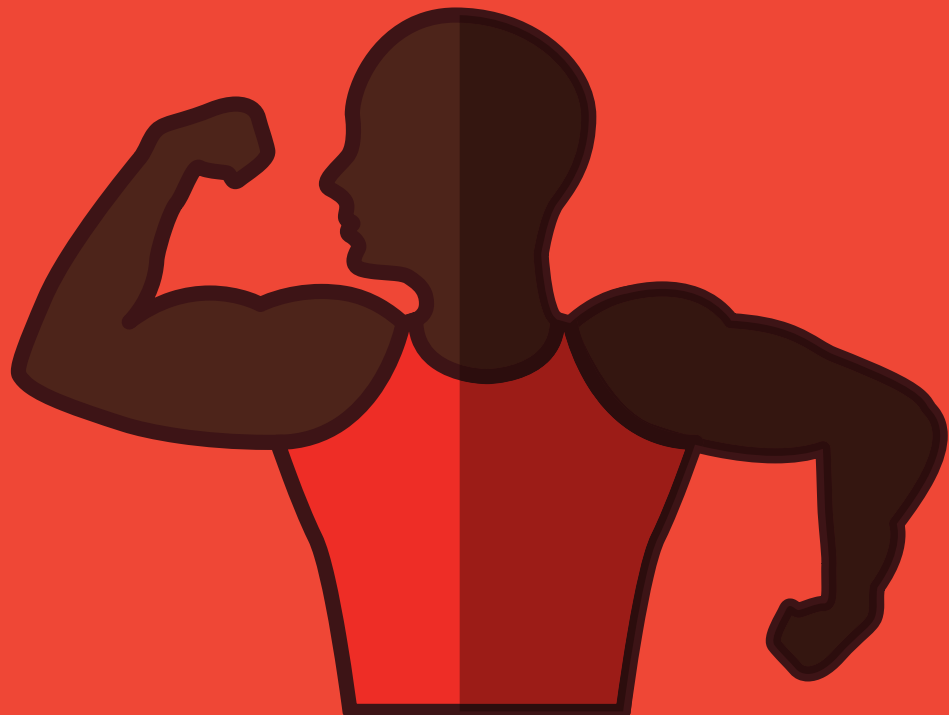
O fato é que ninguém vai lembrar dos seus fracassos quando você estiver aprovado, não é verdade?

Então, pense como um bebê. Caia, levante e siga em frente até conquistar a sua aprovação.



ESTEJA
PREPARADO

3



A segurança de estar preparado é o melhor remédio contra o nervosismo.

Se você sabe que se preparou bem e está apto para realizar o concurso, você não dará chances para a ansiedade e isso não irá atrapalhar o seu desempenho.

A melhor forma de estar preparado é fazer questões objetivas e discursivas de provas anteriores da banca examinadora do concurso que você escolheu.

Para as questões que você errou ou ficou em dúvida, vá no livro ou material de estudo e revise.

Se você está errando ou ficando em dúvida é porque ainda não aprendeu esse ponto específico da matéria.

Mas revise apenas essa parte, ok? Resista à vontade de ficar lendo outras partes da matéria que você esqueceu.

Não é a quantidade de teoria que você lê que irá garantir a sua aprovação, mas a quantidade de questões de provas anteriores que você faz todos os dias.

PENSE
POSITIVO



4

Manter uma atitude positiva ajuda muito.

Se você está sempre pensando negativamente, a desmotivação faz com que você não sinta muita vontade para se preparar e na hora da prova, o nervosismo pode tomar conta já que você não está acreditando no seu próprio potencial.

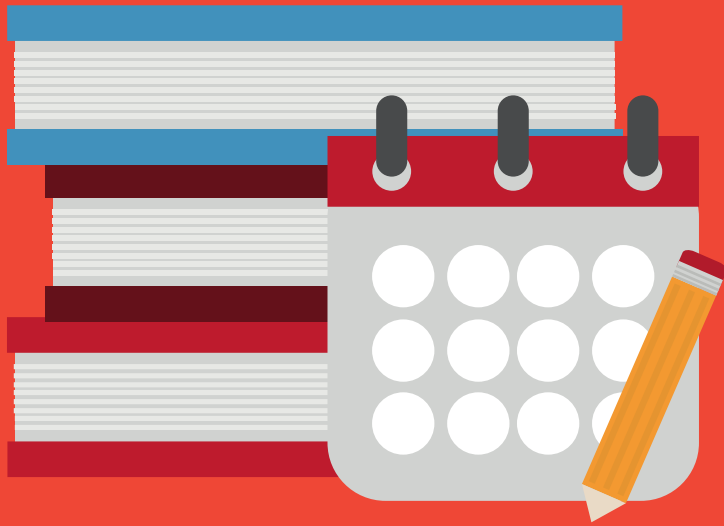
Sabe quais são as **3 coisas que você pode fazer agora para manter sua energia em alta?**

#1 pare de assistir televisão, principalmente telejornais (acredite, você não ficará mais desinformado, ficará mais feliz);

#2 não fique navegando no WhatsApp e nas redes sociais nos horários que você deveria estar descansando (acho que não preciso nem falar que fazer isso enquanto estuda é um péssimo hábito que irá levar você ao fracasso, certo?);

#3 assim que acordar, procure fazer algo que você gosta e dar prazer (assistir um simples vídeo motivacional ou dar uma caminhada irá ajudar você a começar o dia com uma energia positiva; jamais comece seu dia fazendo os itens 1 e 2 anteriores).

5



ORGANIZE
SEUS ESTUDOS

Para manter o foco durante a preparação e não se sentir perdido, é essencial se organizar e montar uma grade de estudos com os dias, horários e disciplinas a serem estudadas.

Assim ficará mais fácil de conseguir estudar todo o conteúdo necessário para a prova.

Não estude por várias horas seguidas. Estudos mostram que a forma mais produtiva de estudar é em períodos de 30 a 45 minutos, fazendo um intervalo de 10 a 15 minutos de descanso.

Intercalar disciplinas também ajuda a manter o foco e aumenta a retenção do conteúdo estudado.

Não é muito produtivo estudar 8 horas de Direito Constitucional seguidas por exemplo. Melhor intercalar com exercícios (questões de provas anteriores) e outra disciplina como Português.

Evite estudar todas as disciplinas teóricas simultaneamente. Escolha 2 disciplinas, Direito Administrativo e Raciocínio Lógico, por exemplo, e, quando acabar uma delas, substitua por outra.

Para a disciplina que você acabou a parte teórica, faça questões de provas anteriores da mesma banca examinadora de 2 a 3 vezes por semana até o dia da prova.

Quando você faz exercícios de provas anteriores, seu cérebro se esforça mais para recuperar o conteúdo e esse esforço faz com que sua capacidade de memorização aumente muito.

Você pode conseguir as questões de provas anteriores nos sites das bancas organizadoras ou em sites de questões como Questões de Concursos ou TEC Concursos.



**A PERSISTÊNCIA É
AMIGA DA CONQUISTA.
SE VOCÊ QUER
CHEGAR ONDE A
MAIORIA NÃO CHEGA,
FAÇA O QUE A MAIORIA
NÃO FAZ.**

(Bill Gates)



6

OLHE PARA
DENTRO DE
VOCÊ



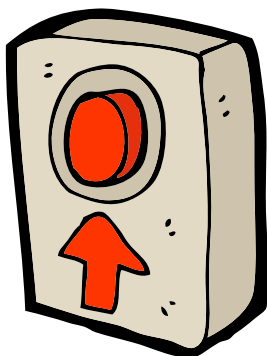
“Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, desperta.” (Carl Jung)

Descubra o momento do dia em que você sente que é mais produtivo.

Pode ser de manhã, a tarde ou noite. Isto é muito pessoal, procure descobrir em quais horários estão os seus melhores momentos para a concentração.

Elaboramos, com a ajuda de um psicólogo, uma avaliação completa para ajudar você a descobrir os diversos aspectos que interferem na sua preparação.

Clique no botão para fazer a Análise de Perfil de Aprendizagem e o Teste de Aferição de Conhecimento.
É 100% online e 100% gratuito!



ELIMINE TUDO
AQUILO QUE
PODE DISTRAIR
VOCÊ

7



Coloque o telefone celular no silencioso ou modo avião enquanto estiver estudando, isso evita que você fique recebendo notificações do WhatsApp, redes sociais e aplicativos do smartphone.

WhatsApp e outras redes sociais são os maiores “ladrões” de tempo que existem na atualidade. Se continuar usando enquanto estuda, irá prejudicar drasticamente a sua produtividade.

Para que você possa reter o conteúdo estudado, você precisa de foco, atenção e concentração, e esses aplicativos de celular causam muita distração.

Então, deixe para utilizá-los apenas nos momentos que você não estiver estudando.

Desligue a televisão, o rádio (se é que lhe incomoda) e escolha um lugar que seja silencioso e confortável.

Se você estiver em um ambiente onde há muito barulho, use protetores auriculares ou fones de ouvido para diminuí-lo.

Se um barulho repentino, qualquer que seja, o distrair momentaneamente, respire prestando a atenção na sua respiração, por 1 minuto e volte a se concentrar.

Se o barulho ficar recorrente (uma porta que bate com o vento por exemplo), procure anulá-lo (trancar a porta ou colocar um peso para segurá-la).

8

CUIDE DO SEU
LOCAL DE
ESTUDOS



Escolha bem o seu local de estudos.

É difícil se concentrar em algum ambiente barulhento, ou com muita gente.

Assim fica bastante complicado manter o foco.

A organização também é um fator importante para a escolha do seu local de estudos, já que um ambiente organizado e limpo vai fazer você se sentir mais agradável e confortável para estudar, evitando o tempo perdido e a desconcentração procurando algum material que você “tinha certeza” que estava ali.



COMECE ANTES
DO EDITAL

9



O ideal é começar a estudar antes do edital, e como nunca se sabe ao certo a data de publicação do edital, deve-se começar o quanto antes.

Algumas pessoas querem começar a estudar depois que o edital é publicado.

Quando você começa o estudo após o edital, as chances estão contra você, pois são muitas disciplinas para estudar em pouco tempo e a ansiedade aumenta.

Esses dois fatores podem prejudicar o processo de aprendizado e a retenção do conhecimento, fazendo que você chegue despreparado para a prova.





CONHEÇA A
BANCA
EXAMINADORA

10

Conheça bem o estilo da banca examinadora.

“Conheces teu inimigo e conhece-te a ti mesmo; se tiveres cem combates a travar, cem vezes serás vitorioso. Se ignoras teu inimigo e conheces a ti mesmo, tuas chances de perder e de ganhar serão idênticas. Se ignoras ao mesmo tempo teu inimigo e a ti mesmo, só contarás teus combates por tuas derrotas”. (Sun Tzu).

A Banca Examinadora não é seu inimigo.

Mas conhecê-la irá fazer você entender, entre outras coisas, como são cobradas as questões da prova, as “pegadinhas” e quais são os assuntos mais cobrados.

Isso fará com que seus estudos sejam direcionados para o perfil da banca, dando a você, na hora da prova, a sensação de ter conseguido prever algumas questões. :)



11

ENTENDA A
ESTRUTURA DO
EDITAL



Para entender o edital, primeiro você precisa entender a estrutura dele!

A seção mais básica é a das "disposições preliminares", onde será apresentada a banca organizadora, o local das vagas, o regime jurídico dos cargos oferecidos, e outras informações básicas.

Logo após, é de costume encontrar a relação das vagas e as exigências oferecidas para se candidatar (essa parte merece bastante atenção pois se o candidato não cumprir um único requisito, ele será impedido de tomar posse caso seja aprovado).

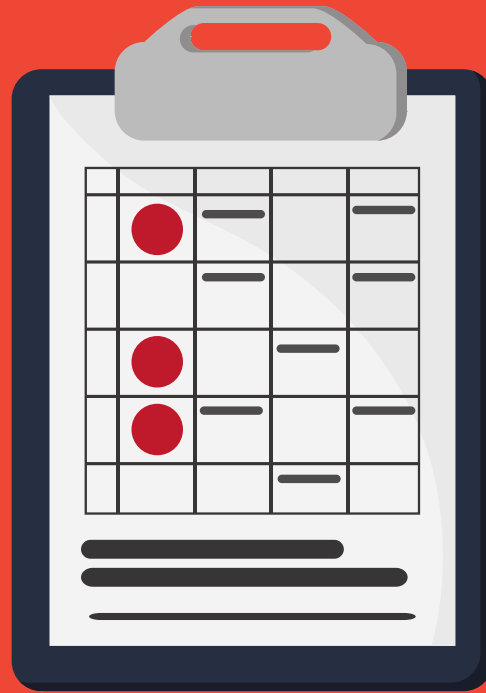
O edital ainda inclui tópicos onde serão indicados as datas e etapas do concurso, além de instruções para a inscrição e também critérios de avaliação da banca.

Já o conteúdo cobrado em cada prova, muitas vezes é encontrado nos anexos.

Você quer ser eliminado por que esqueceu a caneta preta transparente?

Então, leia o edital.

DEFINA AS PRIORIDADES



12

Algumas pessoas acreditam que, para passar em um concurso público, é preciso dominar todas as disciplinas indicadas no conteúdo programático do edital.

Entretanto, os concurreseiros aprovados sabem que isso geralmente não é possível e, por isso, estudam com mais intensidade as disciplinas que aumentam as chances de aprovação.

Imagine que você queira realizar o ENEM, porque deseja estudar em uma renomada universidade pública. O que você deveria estudar com maior intensidade?

É claro que quanto mais disciplinas você dominar, mais chances você terá de ser aprovado. Mas a questão aqui é definir as prioridades, ou seja, aquelas disciplinas que irão potencializar as suas chances de aprovação.

Agora, observe a tabela abaixo.

Áreas de Conhecimento	Componentes Curriculares	Pontos
Linguagens, Códigos e suas Tecnologias e Redação	Língua Portuguesa, Literatura, Língua Estrangeira (Inglês ou Espanhol), Artes, Educação Física e Tecnologias da Informação e Comunicação	1.000
Ciências Humanas e suas Tecnologias	História, Geografia, Filosofia e Sociologia	1.000
Ciências da Natureza e suas Tecnologias	Química, Física e Biologia	1.000
Matemática e suas Tecnologias	Matemática	1.000
Redação		1.000

Fonte: http://download.inep.gov.br/educacao_basica/enem/edital/2017/edital_enem_2017.pdf

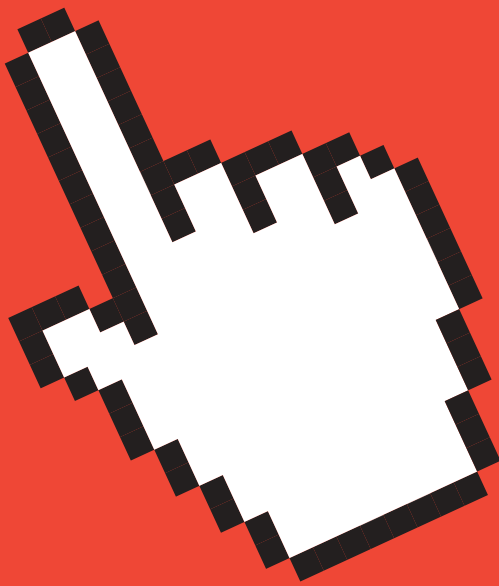
Qual seria sua resposta agora?

Observe que Matemática tem a mesma pontuação que as disciplinas Química, Física e Biologia juntas e que os pontos de matemática e redação somados representam 40% de todos os pontos do ENEM.

É claro que existem outras variáveis que devem ser observadas (o tempo até a prova, seu nível de conhecimento atual em cada disciplina, etc), mas no caso acima, parece ser uma boa estratégia focar as energias em Matemática e Redação.

O fato é que quem reserva um tempo para definir as prioridades de estudo tende a ter uma vantagem extra sobre quem não faz isso.

SELECCIONE OS
MATERIAIS DE
ESTUDO COM
CUIDADO



13

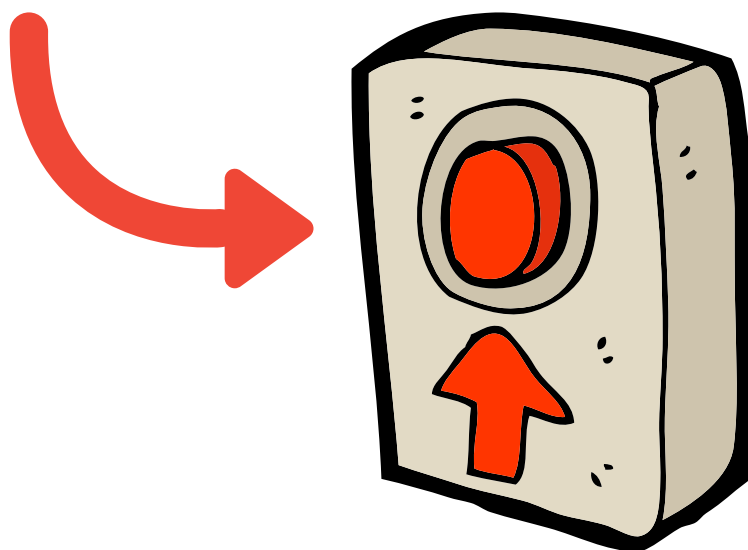
De nada adianta sair por aí comprando todos os livros que você ver pela frente.

Poupe seu tempo e dinheiro e escolha melhor o material que mais for útil para você.

Aposte em um material de qualidade (de preferência, direcionado para concursos públicos), o qual você consiga entender bem e que esteja o mais atualizado possível.

Clicando no botão abaixo, **você pode fazer o download gratuito da lista de livros que os consultores e coaches da VP Concursos costumam recomendar para seus alunos.**

CLIQUE NO BOTÃO para fazer o **download 100% gratuito da lista de livros** recomendados pelos consultores e coaches da VP Concursos



14

CRONOMETRE
SEU TEMPO DE
PROVA



Treinar o momento do concurso também ajuda muito.

Quanto tempo você terá para realizar a prova?

Faça simulados e use o relógio para cronometrar o seu tempo de resolução da prova.

Saber responder às questões no tempo correto também faz você ter mais certeza de que é capaz de conseguir se dar bem na prova e assim você ficará menos nervoso.

Uma dica para aumentar a velocidade de resolução das questões é tentar realizar os simulados em um tempo menor que você teria para fazer a prova do concurso.

Por exemplo, se o edital determina que a prova terá 120 questões e a duração será de 4 horas, tente, em casa, realizar um simulado com o mesmo número de questões em 3 horas e 30 minutos.

E não pare por aí... vá reduzindo o tempo até chegar em 2 horas (metade do tempo).

Você já irá perceber, logo de cara, que o foco aumenta absurdamente, e isso tende a aumentar as chances de você acertar as questões.

Alguns estudos atribuem o talento dos jogadores brasileiros ao fato de eles, desde criança, jogarem em campos pequenos e quadras de futebol de salão, que exigem velocidade de raciocínio, decisão e reação muito elevados.

Então, quando os brasileiros entram em campos oficiais de futebol, que costumam ter o dobro ou triplo do tamanho em relação ao local que eles estão acostumados a jogar, eles apresentam um ritmo de jogo muito superior aos jogadores que sempre jogaram em campos grandes.

Uma pessoa comum pode ter dificuldade de guiar um carro a 200 km/h, mas para um piloto de Fórmula 1, acostumado com altíssimas velocidades, fica até fácil dirigir a essa velocidade.

Quem se acostuma a treinar fazendo simulados na metade do tempo, na hora da prova, vai achar que o tempo está passando em câmera lenta. E isso é uma grande vantagem. ;)



15

AUMENTE A
VELOCIDADE
DAS
VIDEOAULAS



Videoaula é um recurso muito utilizado pelo concurseiro, que prefere estudar no conforto de casa ao invés de perder tempo se deslocando para cursinhos.

Sem falar que você pode pausar a aula para fazer anotações ou voltar para rever um tópico que ficou em dúvida quantas vezes quiser.

Entretanto, em algumas videoaulas, os professores falam muito devagar ou você gostaria que eles falassem mais rápido, porque você já compreende a matéria e quer apenas fazer uma revisão rápida ou tem pouco tempo para estudar.

Como resolver esse problema então?

Uma dica valiosa é utilizar o aplicativo para o navegador Google Chrome chamado Video Speed Controller.

Outra dica é usar fones de ouvido. Para acompanhar um vídeo em alta rotação e ainda assim conseguir reter o conteúdo estudado, você precisará estar muito concentrado. Os fones irão ajudar você a manter a concentração durante a execução da videoaula.

Faça o download do Vídeo Speed Controller clicando [aqui](#).

**POSSO AINDA
NÃO TER
CHEGADO ONDE
EU QUERIA, MAS
ESTOU MAIS
PERTO DO QUE
ONTEM.**

(Autor Desconhecido)



FAÇA SIMULADOS
PRESENCIAIS E
PROVAS DE
CONCURSOS
ANTERIORES

16



Fazer simulados presenciais permitirá a você experimentar um ambiente real de provas.

Você terá a oportunidade de identificar fatores que podem atrapalhar seu desempenho no dia da prova e já pensar em uma estratégia para enfrentar possíveis obstáculos.

Quem faz simulados presenciais tende a se sentir mais seguro no dia da prova, pois o ambiente de provas não será uma novidade.

Além de realizar simulados, procure também as provas antigas para o mesmo cargo que você está se preparando e refaça-as.

Mesmo que as questões não sejam as mesmas, o candidato poderá sentir como elas são cobradas na prova.

Além disso, estudos mostram que resolver provas com questões de várias disciplinas aumenta a retenção do conteúdo.

Isso ocorre porque o cérebro precisa se esforçar mais para recuperar o conteúdo memorizado. E, quanto mais esforço, mais retenção e aprendizagem.

Na VP Concursos, nossos alunos realizam simulados presenciais com frequência e provas multidisciplinares de concursos anteriores.

17

OVERDOSE DE
CONHECIMENTO



Cuidado com o excesso de informação.

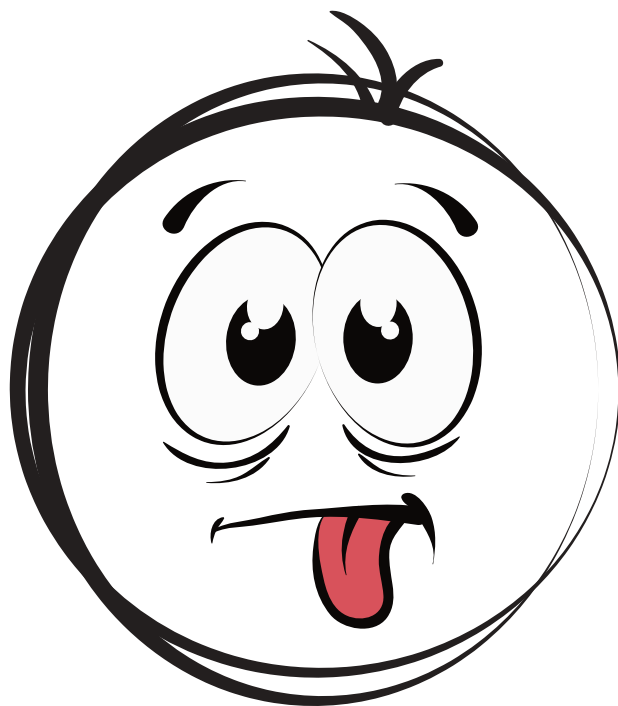
Não estude para a mesma disciplina por 3 livros diferentes por exemplo.

O conteúdo em excesso pode causar uma overdose de conhecimento e isso irá atrapalhar mais que ajudar o seu desempenho.

Escolha um bom livro, faça bastante exercícios de provas anteriores e leia a Lei “seca”.

É uma estratégia simples, porém muito eficaz.

Para encontrar a Legislação Federal para estudar, clique [aqui](#).



TENHA FOCO

18



Foque em algum concurso ou em um grupo pequeno de concursos.

Se inscrever em todos os concursos que aparecem pela frente, não aumenta suas chances de aprovação.

Na verdade, aumentam suas chances de perder o foco e conseqüentemente obter um resultado ruim nas provas.

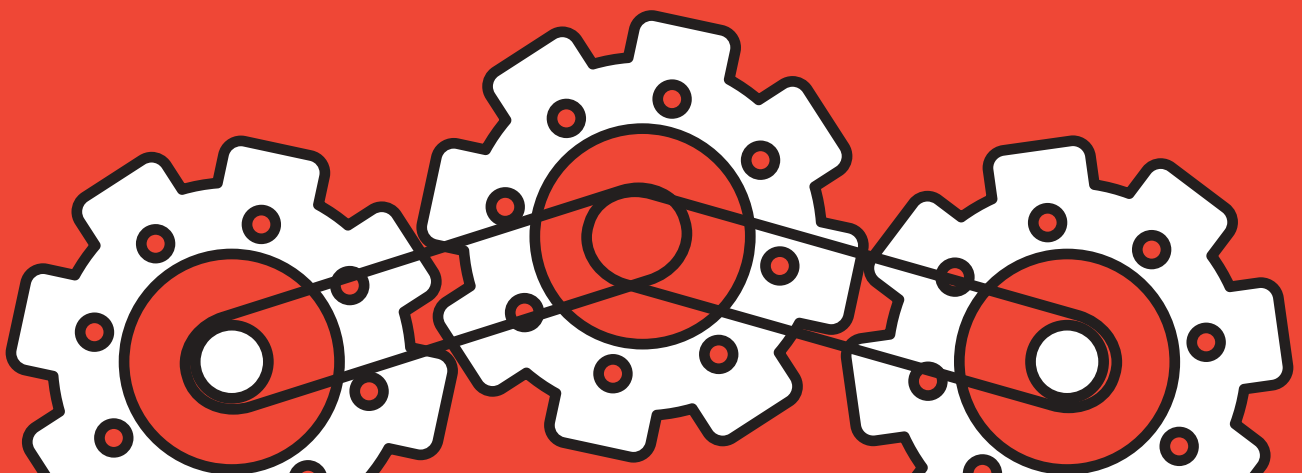
Foque em algum concurso ou em um grupo pequeno de concursos com matérias muito similares.

Por exemplo, se você é formado em direito e seu objetivo é ser analista do STF, não comece a estudar para a Receita Federal (área fiscal) só por causa do salário.

Isso é um erro muito comum entre os concurseiros. Mas nada impede que você estude para analista do MPU, analista do STJ, que tem matérias similares, compreendeu?

ENCONTRE O
MELHOR MÉTODO DE
ESTUDOS PARA
VOCÊ

19



É preciso pensar e agir diferente algumas vezes.

Não é porque algo dá certo para um grupo, que deve se tornar uma verdade absoluta.

O jeito de jogar do Barcelona encanta, mas pode não servir para outros times com características e competências distintas.

Não há uma forma universal de fazer as coisas. Por isso, a metodologia a ser aplicada é aquela que funciona para você.

Caso seja necessário, procure ajuda de um consultor/coach para concursos públicos.

Ele irá ajudá-lo a encontrar o método de estudo que mais se adapta a você.

O consultor/coach funciona como um personal trainer, que vai orientar você sobre a maneira correta de como estudar, organizar sua rotina e elaborar plano de estudo personalizado, indicar o material correto, estabelecendo metas semanais ou quinzenais, aumentando continuamente seu rendimento por meio de avançadas técnicas de estudos.

Se você quiser **saber mais como um consultor/coach pode ajudar você** a conquistar a aprovação até 3 vezes mais rápido que você faria se estivesse estudando sozinho, dá uma olhada no vídeo a seguir.

**CLIQUE AQUI PARA
ASSISTIR AGORA**



20

NA PROVA DISCURSIVA,
RESPONDA O QUE FOI
PEDIDO DE FORMA
LÓGICA



Responda o que foi solicitado na questão.

Geralmente, a banca informa os tópicos que sua redação deve ter ou perguntas que ela deve responder.

Busque apresentar sua ideia passo a passo, para que o corretor consiga acompanhar seu raciocínio.

Para isso, seja direto e conciso, demonstre seus argumentos de forma clara e fácil de ler, cuidando para que os períodos não fiquem muito extensos. Escreva de forma simples. Você não ganha pontos só porque utilizou palavras rebuscadas.

E se você não souber responder nada que a banca perguntou, deve entregar a redação “em branco”? Claro que não! Você será eliminado se fizer isso. O que você tem que fazer?

Primeiro, não se desespere. Depois, escreva sobre o que você acha que está relacionado com o assunto. Você estudou muita coisa, certo?

Então, simplesmente escreva! Algo pode ser considerado como útil pela banca.



SE PRECISAR ENTRAR
COM UM RECURSO, VÁ
DIRETO AO PONTO

21

Se precisar entrar com recurso contra uma correção que você discorda, utilizar uma linguagem clara, objetiva e direta é a chave para o sucesso.

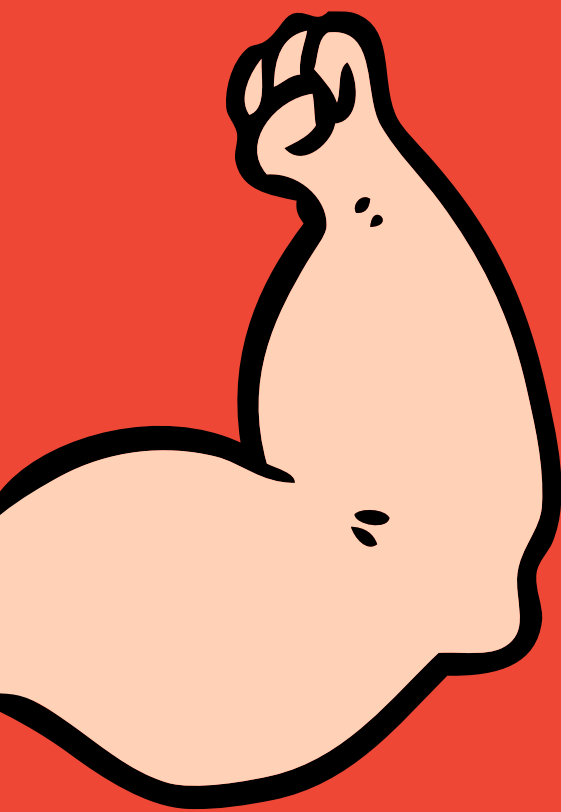
É importante ter em mente que o examinador terá inúmeros recursos para avaliar e é fundamental não ser prolixo, bem como fugir de pedantismos, como por exemplo o uso do latim fora de contexto; palavras incomuns (diapasão, toada, egrégio, peremptório, etc.); dentre outros.

Perceba que o objetivo fundamental da comunicação é você passar a mensagem sem ruídos, e não tentar impressionar a banca com seus conhecimentos.

Se precisar de alguém para ajudar você a montar um recurso contra a correção de uma prova discursiva, clique [aqui](#).



22



MANTER-SE
MOTIVADO É
IMPORTANTE

Mais do que ter consciência, internalize que a motivação para atingir qualquer objetivo parte de você. Livros, vídeos, conversas... de nada vão adiantar se você não estiver focado no seu objetivo.

Mas como fazer isso de forma prática e objetiva?

#1 Não transfira responsabilidades.

A responsabilidade para chegar no seu objetivo é sua! Encare isso e pare de procurar desculpas em fatores externos (pessoas, crise financeira, suspensão dos concursos, políticos corruptos, aumento do buraco da camada de ozônio...). Quanto mais você tem clareza que o sucesso depende de você, mais motivado você vai ficar.

#2 Reflita, sobre o que você quer e sobre as objeções que existem para você chegar onde deseja.

Não dá para sofrer por algo que você não sabe o que é, não é verdade? Se isso já está acontecendo, reflita, encontre a dificuldade e procure neutralizá-la.

#3 Entenda que o medo é bom e faça uso dele para atingir o seu objetivo.

O medo é um mecanismo para deixar você alerta e com a atenção redobrada a algo desconhecido ou que possa fazer mal a você. Procure entender o motivo do medo e busque uma solução racional para superá-lo.

Se não possui o conhecimento suficiente para a solução, não fique paralisado se queixando do mundo. Entre em ação. Um pequeno passo de cada vez. Mantenha-se em movimento na jornada para seu sucesso.

#4 Tire seu objetivo do plano dos sonhos, sonhar é ótimo, mas é pouco objetivo.

Anote em algum lugar importante e que você visualize todos os dias, seu propósito de estar estudando para concursos e suas metas. Isso trará seu objetivo para o mundo real.

#5 Anote os benefícios que atingir seu objetivo irá trazer para sua vida e para as pessoas que você ama.

Com certeza isso vai motivar e fazer você enxergar o lado positivo do esforço que você está fazendo para alcançar seu objetivo.

#6 Crie reforços positivos para o atingimento de suas metas.

Atingir o seu objetivo não é um caminho fácil então pense em coisas prazerosas para “dar a você” como bônus para o atingimento de uma meta.

Ex: Conseguiu 85% de acerto nas provas de Português? Que tal fazer um passeio com sua família no sábado?

Ou ver aquela série que está atrasada por você não ter tempo devido a sua rotina de estudo.

Mas pense em um reforço positivo que não atrapalhe a conquista do seu objetivo final, ok? Nada de tirar uma semana de férias dos estudos porque conseguiu um excelente resultado no simulado, blz?

RESPEITE SEU
CORPO

23



Se você estiver estressado, pare, respire, medite, descanse, veja um filme, relaxe.

Você não vai conseguir absorver nada mesmo. Se estiver com sono, percebendo que nada mais entra na sua cabeça, durma um pouco.

De repente você percebe que fica bem se tirar uma soneca e continuar os estudos depois.

Respeite seu limite.

Tire, pelo menos, 1 dia de folga por semana.

Você precisa de um tempo para recarregar as baterias. Até atletas olímpicos fazem isso.

Bem-estar físico e mental estão inevitavelmente entrelaçados.

Por essa razão, o equilíbrio emocional depende de cuidados constantes com o corpo.

Boas noites de sono e atividades físicas regulares ajudam a regular os níveis de cortisol, hormônio relacionado aos níveis de estresse e ansiedade.

24

DURMA BEM



Nada de surtar e não dormir bem só para estudar mais, ok?

De nada adianta estudar com sono pois o seu cérebro não vai absorver o assunto e você só vai perder mais tempo, já que vai acordar bem mais cansado e perder bastante disposição e também concentração.

Procure dormir bem, 6 a 8 horas é o ideal!

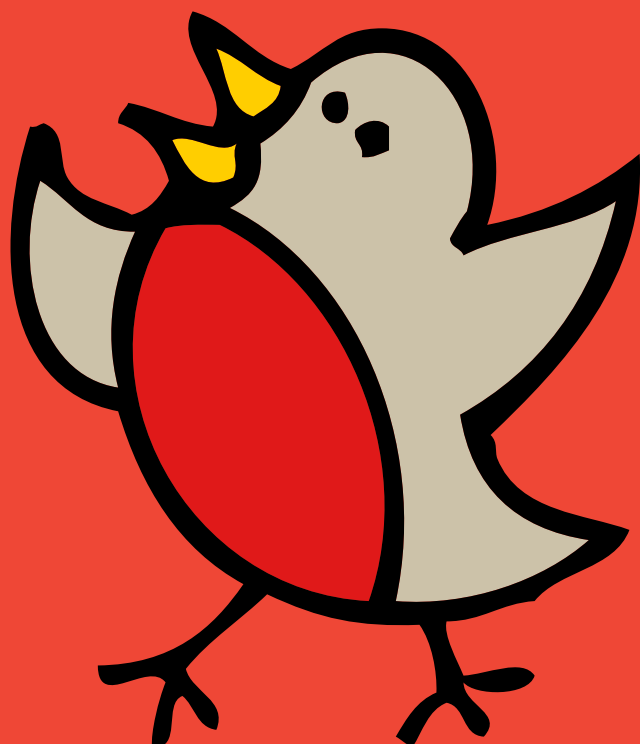
O canal do Youtube *AsapSCIENCE* postou um vídeo sobre a importância do sono, vale a pena conferir!

Para ver o vídeo, clique [aqui](#).



TENHA UM RITUAL PARA
REALIZAR ANTES DE
COMEÇAR A ESTUDAR

25



Todos os dias, antes de começar os estudos, **realize a ação #1 e escolha mais 2 ações da lista abaixo**, para montar seu RITUAL DIÁRIO PARA ESTUDAR EM ALTA PERFORMANCE.

#1 Beba um copo de água bem cheio. Seu corpo e, principalmente, seu cérebro precisam de água para funcionar. Então, antes de iniciar os estudos, faça a sua hidratação.

#2 Medite por 5 a 10 minutos. Existem centenas de estudos científicos que comprovam os efeitos benéficos da meditação, entre eles o aumento significativo do foco. Entretanto, você não precisa virar um monge tibetano para conseguir a aprovação em um concurso público.

Tente acalmar seus pensamentos. Pense em uma pessoa que você ama. Deseje toda a felicidade do mundo para ela. Pense uma pessoa que você não gosta muito (sim, vale a sogra) e também deseje coisas boas para ela. Por fim, seja grato por 3 coisas boas em sua vida. Pronto. A energia positiva gerada nesse pequeno exercício irá mantê-lo motivado por horas de estudo. :)

Se quiser meditar usando música, existem vários aplicativos disponíveis para celular, um deles é o Brain.fm, saiba mais clicando [aqui](#).

#3 Coloque sua música favorita para tocar, e cante junto do fundo da alma. Esse é um outro exercício que irá deixá-lo motivado. Experimente, para ver que funciona mesmo que pareça estranho.

#4 Assista um vídeo motivacional de 3 a 5 minutos. No YouTube, existem vários canais com vídeos motivacionais, um que recomendamos é o do Nando Pinheiro. Acesse o canal clicando [aqui](#).

#5 Beba uma xícara de café. O café é uma das bebidas mais controversas que existe. Todos os anos saem estudos contra e a favor da bebida. O fato é que tomar um cafezinho quentinho aumenta a produtividade. Só não exagere para não prejudicar seu estômago, ok?

#6 Abrace uma pessoa que você ama por 1 minuto. Esse exercício é poderoso. Pense bem, quantos abraços de 1 minuto você dá em sua esposa e seus filhos por dia? Experimente. Você sentirá uma felicidade enorme, o que reduz a ansiedade e o estresse.

#7 Dê uma caminhada de 20 a 30 minutos. Esse exercício irá oxigenar seu cérebro e, enquanto você faz sua caminhada, pode refletir sobre o que aprendeu no dia anterior e quais são as prioridades para jornada de estudos que virá a seguir.

**TUDO PARECE
IMPOSSÍVEL
ATÉ QUE SEJA
FEITO.**

(Nelson Mandela)



26



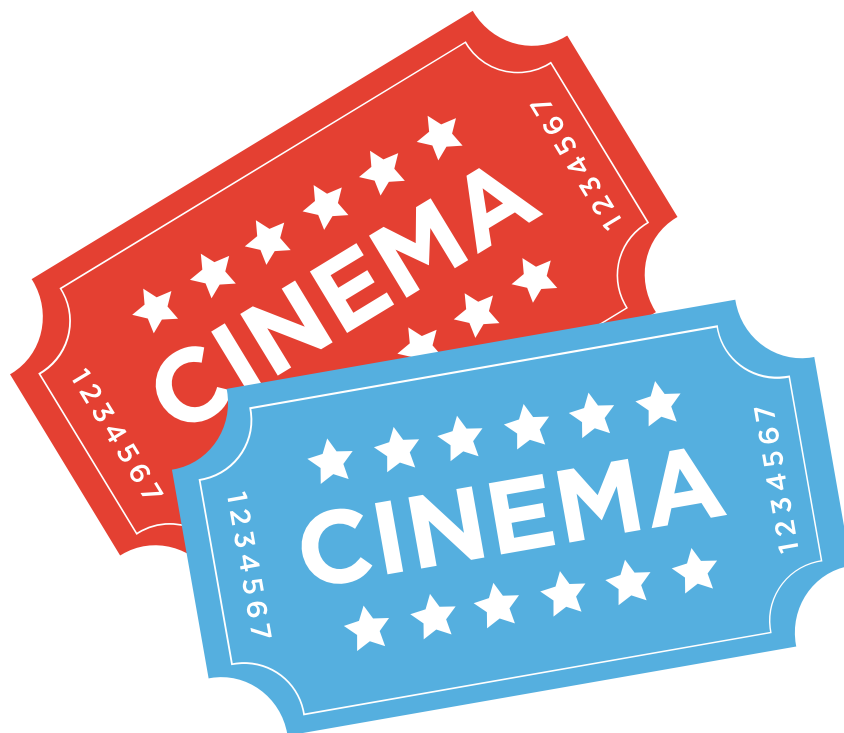
COMBINE
APRENDIZADO
COM LAZER

Em um dia de folga, você pode aproveitar para assistir filmes ou documentários relacionados aos assuntos estudados, ou simplesmente ler alguns textos em algum ambiente tranquilo.

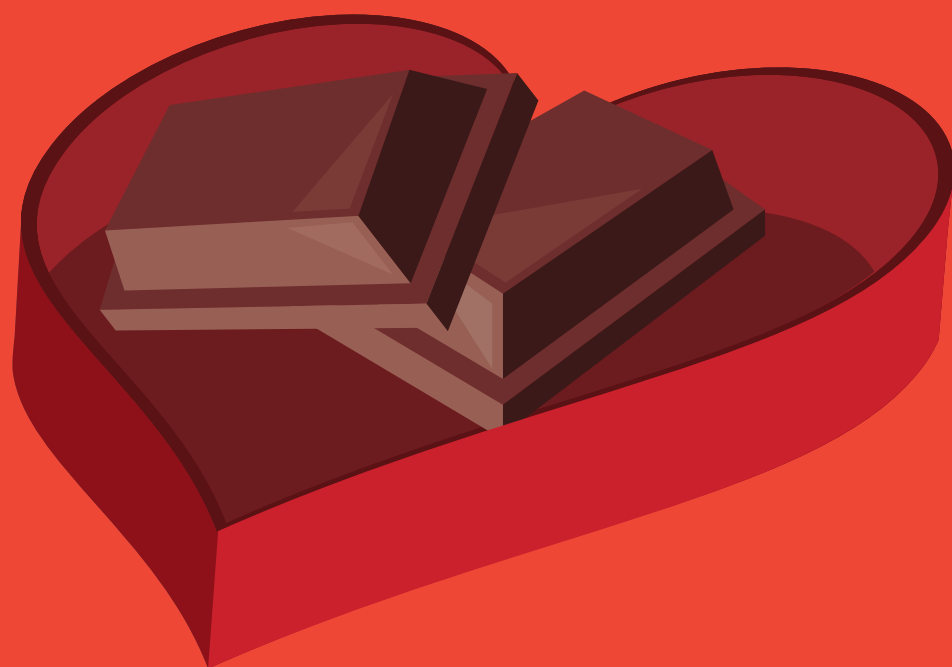
Vai fazer bem para os seus estudos e também para o seu descanso.

Quer saber mais?

Confira nosso post sobre "O que as grandes séries podem nos ensinar sobre concurso público?" clicando [aqui](#).



DEIXE SUA
ROTINA DE
ESTUDOS MAIS
PREZEROSA



27

Deixe sua rotina de estudos mais prazerosa.

Se você gosta de chocolates, coma de em vez em quando, enquanto estuda.

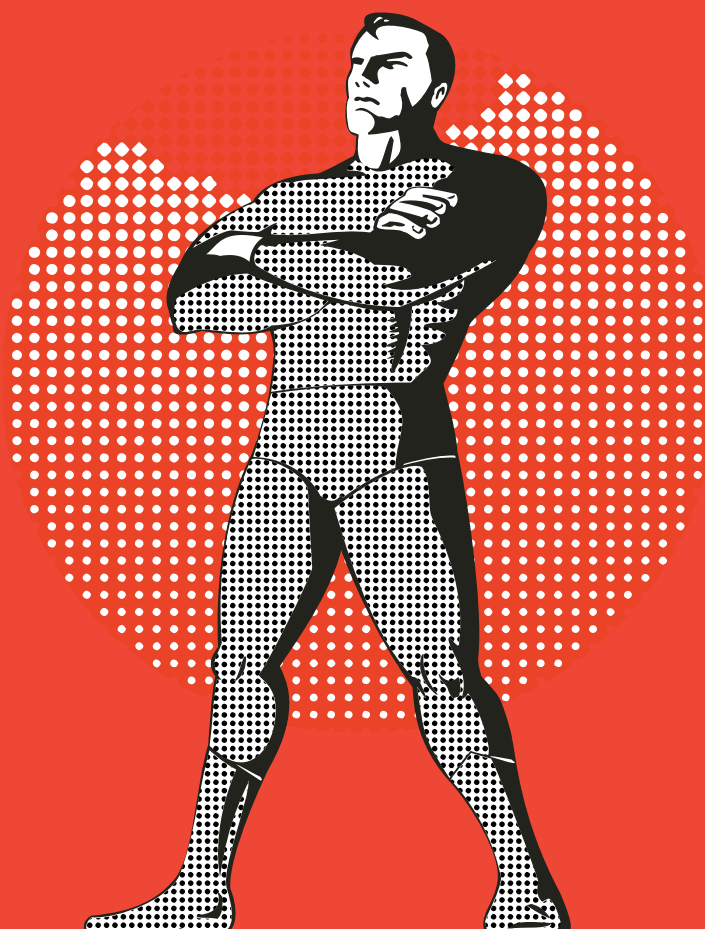
Se você gosta de ar livre, vá estudar alguns dias em um parque ou na praia.

Estudar para concursos públicos não precisa ser uma tortura.



28

SEJA C.P.R.C.P



Ser C.P.R.C.P talvez seja o maior segredo dos concurseiros aprovados.

Quando você consegue ser C.P.R.C.P, vira uma espécie de super-herói (ou meta-humano para os mais jovens) e consegue estudar em alta performance por várias horas seguidas.

Ser C.P.R.C.P é ser **C**onsistente, **P**ersistente, **R**esiliente, **C**riativo e **P**aciente em níveis bem acima da média dos outros concurseiros.

Isso dará a você uma grande vantagem sobre seus concorrentes e fará com que você seja aprovado 3 a 5 vezes mais rápido no concurso público dos seus sonhos.

Continue lendo para descobrir como se tornar um superconcurseiro.

SEJA CONSISTENTE

Todo atleta olímpico sabe (e todo concurseiro deveria saber), que os resultados acontecem com um esforço direcionado e constante e que parar de treinar alguns poucos dias já pode tirá-lo da disputa por medalha.

O fato é que, quando você para de estudar por vários dias, esquece o que aprendeu.

Quando você estuda consistentemente, seu cérebro pensa: “se está se esforçando tanto para reter o conteúdo, é porque deve ser algo importante, então devo reter na memória de longo prazo.”

E quando você faz exercícios de provas anteriores com frequência, seu cérebro sente sua dor todas as vezes que você erra uma questão, e pensa: “isso é importante! Devo ficar atento e lembrar”.

Então, se decidir começar a estudar para concursos públicos, não pare até conquistar a aprovação.

Comece com poucas horas por dia e vá aumentando gradativa e consistentemente até o máximo que você aguentar. Mas, sempre que aumentar a carga, não volte ao nível anterior.

Evite ficar mais de 1 dia sem estudar.

É claro que durante sua jornada, poderão acontecer imprevistos que obriguem você a parar de estudar por um tempo.

Mas, se isso acontecer, não fique completamente sem estudar. Estude, pelo menos, 15 min.

Parece pouco tempo, mas isso já sinalizará para seu cérebro que é importante manter o conteúdo estudado na memória.

E se você perdeu 1 dia ou 1 semana de estudos por algum problema sério, não tente compensar.

Se você aumentar a carga para recuperar o tempo perdido, ficará cansado e tenderá a prejudicar o rendimento das semanas seguintes.

Apenas retome os estudos e siga em frente como se o problema não tivesse acontecido.

É claro que se o imprevisto acontecer antes da prova, você terá que dar uma carga maior para compensar. Mas, isso é uma situação pontual e excepcional e não uma regra geral.

Lembre-se de que progresso é muito mais importante que intensidade.

SEJA PERSISTENTE

Sim, persistência em não desistir facilmente da rotina de estudos, para sair com os amigos, assistir aquela série imperdível no Netflix ou passar horas navegando nas redes sociais.

Muito cuidado: o "depois eu estudo", o "mais tarde eu recomeço", pode se tornar o "nunca serei aprovado".

Evite cair na tentação de que “uma vez só não tem problema”. Tem problema sim!

O livro e/ou material que você não leu, os exercícios que você não fez e a revisão que você deixou para depois, porque perdeu tempo no WhatsApp, irão fazer falta no dia da prova.

E não adianta ficar se lamentando depois que conferir o gabarito e perceber que errou mais da metade da prova. Já era!

Para aumentar a sua persistência, é importante ter um propósito inabalável.

Se você chegou até aqui e ainda não definiu seu propósito, pare imediatamente e volte para o Segredo n.º 1 deste eBook (páginas 7 a 9).

Você precisa ter um propósito claro e vivo em sua mente, senão irá desistir na primeira dificuldade que encontrar.

SEJA RESILIENTE

Algumas pessoas confundem resiliência com força, mas são coisas distintas.

Uma casa construída em concreto é bem forte, mas talvez não resista a força de uma furação, pois é rígida e acaba sendo destruída com a força do vento.

Já uma árvore, cujo tronco se dobra e resiste a força de um furacão, pode não ser muito forte, mas se adapta muito bem às mudanças bruscas do ambiente. A árvore é resiliente, mas a casa não.

Resiliência humana é a capacidade que algumas pessoas tem de retornar ao estado emocional original após terem sido submetidas a uma forte situação adversa.

Essa capacidade permitirá você se adaptar as mudanças de um edital recém-publicado ou se recobrar facilmente após uma reprovação por exemplo.

Se você é concurseiro há algum tempo, e se não é compreenda que, estudar para concursos pode ser comparado a uma montanha russa, porque é cheio de adrenalina, altos e baixos.

Por isso, é extremamente importante que você exercite sua resiliência emocional para conseguir manter o controle em situações estressantes.

Essas situações podem vir de vários lados e ao mesmo tempo, mesmo quando você está estudando de forma disciplinada, pode ficar doente, brigar com o marido ou esposa, perder um parente ou amigo, se envolver em algum acidente, entre outras coisas.

Por isso, a capacidade de voltar ao estado anterior de disciplina, emoções positivas e concentração, mesmo quando estamos mal, é muito importante.

Ter um ritual diário (páginas 65 a 66) irá ajudar você a ficar mais resiliente. E se estiver muito mal, procure meditar por mais tempo ou dar uma volta para pensar no seu propósito e alternativa para se adaptar.

Quem tem um propósito forte em mente tende a ser mais resiliente.

Da mesma forma, quem tem uma mentalidade de crescimento tende a ter um controle emocional maior e consegue se recuperar mais rapidamente de uma queda.

Sobre a importância de se ter um propósito inabalável para passar em um concurso público já falamos bastante neste eBook.

Quanto a ter uma mentalidade de crescimento, falaremos a seguir.

Continue lendo o eBook. :)

SEJA CRIATIVO

Isso mesmo. Não tenha na mente que a rotina é uma passagem para o inferno, que você sofre e que não vive. Invente!

Em vez de ler na poltrona quem sabe leia na rede.

Invista diariamente em opções confortáveis de estudo, desde o lugar em que você estuda até a forma como vai escrever.

Se não está conseguindo estudar à noite, tente acordar mais cedo ou trocar seu horário de trabalho.

Experimente transformar sua rotina de estudos em um jogo.

Você estuda a teoria, enfrenta o chefe de fase (lista com 10 questões) e no final do dia enfrenta o inimigo final (uma lista com questões de várias disciplinas). E, se você vencer, ganhar o direito de fazer algo que gosta.

Isso fará uma grande diferença na sua jornada de concurseiro rumo à conquista de um cargo no setor público.

*"Criatividade é a inteligência se divertindo."
(Albert Einstein)*

SEJA PACIENTE

As coisas quase nunca acontecem da noite para o dia.

Assim, para manter seu ânimo, enfrente com paciência as adversidades que forem surgindo, tais como demora na entrega de livros que pedimos pelo correio, uma “perda de tempo” muito grande para absorvermos determinados assuntos, encare com naturalidade essas situações e procure administrá-las da melhor maneira possível.

Sempre que cair e tiver vontade de desistir, volte ao Segredo n.º 2 (páginas 11 e 12) e siga em frente.



2019

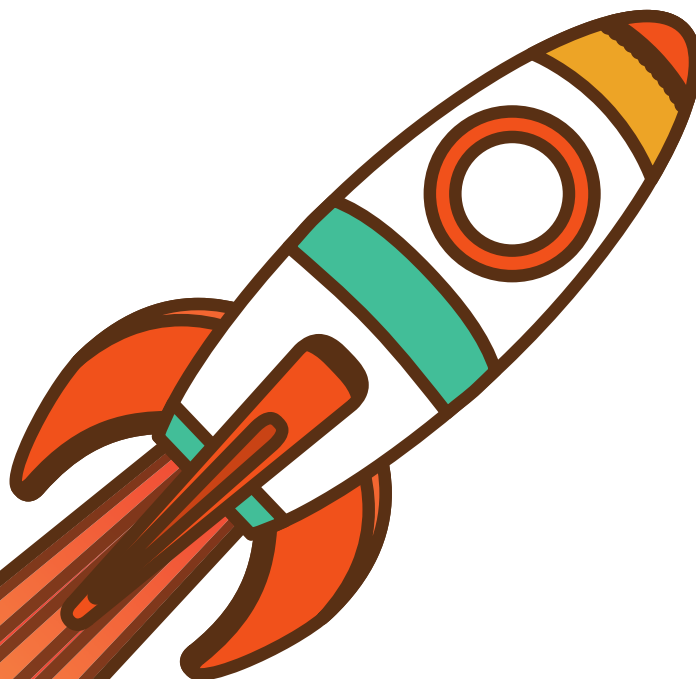
TENHA UMA
MENTALIDADE DE
CRESCIMENTO



A disposição para aprender é a verdadeira receita do sucesso, diz Carol S. Dweck, da Universidade Stanford, estudiosa do conceito de mentalidade de crescimento.

O medo de ser rotulado como perdedor é uma das principais causas de fracasso dos concurseiros, mas errar faz parte do processo que leva ao crescimento.

Na matéria da Exame.com "Vontade de aprender está na origem do sucesso, diz estudiosa", você aprenderá mais sobre como ter uma mentalidade de crescimento, para conquistar a aprovação em um concurso público e ainda ter sucesso em todas as áreas da sua vida. Para ler, clique [aqui](#).



NUNCA COMPARE SEU
BASTIDOR COM PALCO
DE OUTRA PESSOA

30



Essa é a dica que, se você não seguir, irá fracassar, mesmo que comece a praticar agora todas as dicas anteriores.

Quando você olhar um currículo como este:

VINCENZO PAPARIELLO JUNIOR

Consultor Legislativo do Senado Federal, aprovado em 3º lugar no concurso de 2008. Aprovado em 1º lugar na CGU (2002), 10º lugar no TCU (2002) e 1º lugar no vestibular de Direito na UnB (2004).

Membro da Sociedade Brasileira de Coaching.

Aprovado e convocado para o MPOG, Banco Central, Tabelação do Estado do Ceará, entre outros.

Já ministrou aulas de direito constitucional em cursos preparatórios, em Brasília, e é autor de diversos livros para concurso.

Você jamais deverá comparar o seu bastidor, confuso, cheio de inseguranças, com muito esforço e pouco resultado ainda, com o palco de um concurseiro que já obteve resultados impressionantes.

Se você fizer isso, há uma grande probabilidade de você achar que elas possuem algum tipo de talento secreto ou fórmula mágica, que nunca estará disponível para você.

Se você pudesse observar os bastidores dessas pessoas, veria que elas são pessoas comuns que tinham um método de estudos estruturado e se esforçaram muito para conseguir os resultados positivos.

Também não tente ser melhor que seus concorrentes ou achar que eles estão na sua frente. Isso só gera ansiedade.

Procure ser melhor, pelo menos, 1% por dia em relação a você mesmo.

Se você está fazendo um percentual de 35% de acertos em Direito Constitucional, esqueça que o seu concorrente está fazendo 80%. Procure fazer 40%. Quando fizer, comemore!

E siga em frente melhorando a cada dia.



**A MELHOR
MANEIRA DE
PREVER O
FUTURO É
CRIÁ-LO.**

(Abraham Lincoln)



31

PROCURE UM
MENTOR PARA
AJUDAR VOCÊ



Procure um mentor, alguém que já tenha chegado aonde você quer chegar. Pode ser um amigo, um conhecido, ou um profissional especializado nessa orientação.

Pergunte como ele fez para ser aprovado.

É possível que o caminho já traçado por alguém encurte o seu tempo para a aprovação.

Um mentor irá dar o caminho das pedras para você ser aprovado no concurso público, porque já enfrentou os obstáculos e dificuldades que você enfrenta agora e sabe como chegar onde você quer estar de forma mais rápida, econômica e segura.

Se você ainda não viu este vídeo, vale a pena assisti-lo agora para entender a importância de ter um mentor.

**CLIQUE AQUI PARA
ASSISTIR AGORA**





DESENVOLVA O HÁBITO
DE ESTUDAR

32

Desenvolver o hábito de estudar é simples, mas não é fácil.

É simples, porque basta realizar todos os dias aquilo que você quer que se torne um hábito, até que o processo fique automático.

Quer ficar em forma? Pare de comer bobagens e vá para a academia todos os dias.

É bem simples, mas muito longe de ser fácil...

Criar o hábito de estudar para concursos também é simples. Basta estudar todos os dias.

E por que muitos concurseiros desistem dos estudos antes de conquistarem a aprovação?

A criação de um novo hábito não é nada fácil, e substituir um hábito ruim por outro melhor, menos ainda.

Quando decidimos mudar um hábito, nos preocupamos apenas com aquilo que é visível e tentamos, de alguma forma lógica, colocar a mudança em prática.

Imagine um fumante querendo largar o cigarro. O que ele precisa fazer? Não comprar mais cigarros! É simples.

Porém, dificilmente, alguém consegue largar o hábito de fumar seguindo essa lógica.

Sua visão de mundo, suas crenças, suas dúvidas em relação a sua capacidade de ser aprovado...

Suas emoções, pensamentos, certezas...

São essas coisas que governam suas ações.

E lidar com elas, exigirá de você muito mais que lógica.

Quantas pessoas pagam cursos caros, gastam fortunas em livros e outros materiais de estudo, contratam consultores e coaches, e, muitas vezes, gastam todo o dinheiro que possuem na esperança de ser aprovado em um concurso público?

Mas, ao invés de estudar com dedicação, faltam as aulas, não leem os materiais, descumprem as orientações do consultor/coach, passam horas nas redes sociais e inventam todo o tipo de desculpas e problemas para não estudar.

E, no final, não conseguem a aprovação. Então, ficam frustradas, se sentem fracassadas... e começam a tentar encontrar culpados...

Tem alguma lógica nisso tudo?

Então, os críticos (que nunca estudaram para concurso algum, mas adoram falar como se entendessem de algo) repetem aquela velha máxima: você precisa ter mais força de vontade!

Pura bobagem...

Depender da força de vontade para passar em um concurso público é um grande erro!

A força de vontade serve apenas como impulso inicial, para fazer você parar de procrastinar, mas dificilmente conseguirá manter você estudando várias horas por meses ou até anos.

Use sua força de vontade para dar o primeiro passo, mas para manter o ritmo de estudos, você precisará transformar essa motivação inicial em um hábito.

E COMO FAZER ISSO?

#1 Mude a sua mentalidade. Entenda que você é capaz de gerar sua própria realidade assistindo este vídeo [aqui](#).

#2 Tenha um propósito em mente. Já falamos muito sobre isso neste eBook e você já deve ter percebido que ter um propósito inabalável é a chave para o sucesso. ;)

#3 Procure conviver com pessoas que têm uma mentalidade positiva e o mesmo objetivo que você. Procure pessoas que estejam realmente empenhadas em conquistar a aprovação. Fuja de concurseiros que só vivem se queixando, dando desculpas pelo fracasso, falando mal do governo, culpando a crise e se lamentando por causa da escassez de concursos. Essas pessoas só irão roubar sua motivação e energia para estudar. E, se seus amigos não compreendem que você precisa estudar, está na hora de trocar os amigos.

#4 Comece devagar. Comece aos poucos e vá intensificando o ritmo. A cada semana, tente ir um pouco mais. Comece estudando 45 minutos por dia na primeira semana. Na segunda, já tente estudar 1 hora. Vá, pacientemente, fazendo isso até que estudar vire um hábito e você possa estudar por várias horas seguidas sem muito esforço.

#5 Tenha um cronograma de estudos com metas claras. Sem metas específicas de estudo, você ficará procurando o que fazer e tenderá a procurar atividades que não contribuem para o seu sucesso (exemplo: ficar mexendo no celular).

#6 Não espere que você nunca irá falhar. Não se torture apenas porque cometeu um deslize. Mas esteja consciente para o deslize e, imediatamente, procure descobrir uma forma de evitar que ele aconteça novamente.

#7 Fuja de situações que servem como gatilho para você parar de estudar. Deixar o celular na mesa de estudos, por exemplo, é uma grande tentação. Então, coloque o smartphone no silencioso e deixe o aparelho fora do seu local de estudos. E sem essa conversa de dizer que precisa deixar o celular na mesa, para o caso de precisar atender uma ligação importante. Pare e pense, qual foi a última ligação realmente importante que você recebeu? É claro que algumas pessoas precisam estar temporariamente atentas ao celular. Por exemplo, quem tem um parente no hospital. Mas, na maioria das vezes, trata-se apenas de uma desculpa para manter o velho hábito de ficar mexendo no celular enquanto deveria estar estudando.

#8 Peça ajuda a alguém de confiança para “fiscalizar” o que você está fazendo ou contrate um consultor/coach para fazer isso. Quando estamos tentando mudar um hábito, é sempre bom ter alguém para nos dar bronca de vez em quando e nos ajudar a reduzir o número de interferências que prejudicam os estudos.

#9 Use recompensas. Crie formas de presentear o seu esforço. Qual será seu presente se você aumentar a carga horária em 1 hora? O reforço positivo causado pelas recompensas é fundamental para você desenvolver o hábito de estudar.

#10 Tenha fé no futuro. Pare de buscar resultados imediatos, foque no progresso dos seus estudos e tenha fé no futuro. Ter fé no futuro não é ficar sonhando com a aprovação, mas acreditar que cada passo dado hoje, cada obstáculo ultrapassado, cada momento de fracasso superado fazem parte da construção do seu futuro de sucesso. Você precisa acreditar que é capaz de vencer.

**CADA SONHO
QUE VOCÊ
DEIXA PARA
TRÁS, É UM
PEDAÇO DO
SEU FUTURO
QUE DEIXA DE
EXISTIR.** *(Steve Jobs)*

ESTE EBOOK FOI CRIADO COM O OBJETIVO DE SER UM GUIA, PARA QUE VOCÊ POSSA DESENVOLVER O HÁBITO DE ESTUDAR E ACREDITAR QUE É POSSÍVEL CONQUISTAR A SUA APROVAÇÃO NO CONCURSO PÚBLICO DOS SEUS SONHOS.

ESTA DEVERIA SER UMA CONCLUSÃO, MAS NÃO É.

PORQUE PARA CONSEGUIR A SUA APROVAÇÃO EM UM CONCURSO PÚBLICO, NÃO BASTA APENAS CONCLUIR A LEITURA DESTA EBOOK, VOCÊ PRECISA COLOCAR EM PRÁTICA AS LIÇÕES QUE APRENDEU.

**PORTANTO, SUA VERDADEIRA
JORNADA COMEÇA AGORA, COM
A SUA ATITUDE DE TESTAR
ESSES SEGREDOS NO SEU DIA A
DIA E ADAPTÁ-LOS A SUA
REALIDADE, PARA FICAR MAIS
INTELIGENTE, PRODUTIVO E TER
O CONTROLE EMOCIONAL
NECESSÁRIO PARA CONQUISTAR
SUA APROVAÇÃO.**

**PASSAR EM CONCURSO
PÚBLICO NÃO É FÁCIL, MAS É
POSSÍVEL E VOCÊ TAMBÉM
PODE. ACREDITE, ESTUDE
INTENSAMENTE E TENHA FÉ NO
FUTURO! SUCESSO! :)**



VP CONCURSOS

Consultoria e coaching para quem tem pressa em ser aprovado em um concurso público.

ENTRE EM CONTATO:

www.vpconcursos.com.br

atendimento@vpconcursos.com.br



61 9 9650 7391



@vpconcursos



Quer ter sua dúvida respondida na próxima versão do eBook? :)

Mande um e-mail agora para:
suporte@vpconcursos.com.br

Participe!

Sua participação irá nos ajudar a continuar melhorando o e-book, para que você possa aumentar ainda mais as suas chances de aprovação em um concurso público.

