

# O Livro nº 1 de Concursos



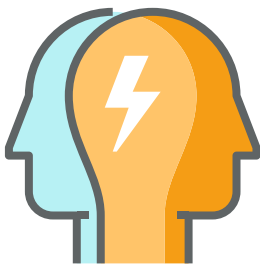
**EXPERIÊNCIA**



**DESENVOLVIMENTO**



**MEMÓRIA**



**CONFLITO**



**MENTALIDADE**



**APROVAÇÃO**

**Eu decidi escrever este livro digital em forma de manifesto, porque sei como é ser concurseira e sei como é ser aprovada em um cargo que realmente se deseja.**

Depois de passar no TCU, treinei mais de três mil pessoas com meus cursos e programas. Já respondi a mais de dez mil perguntas de concurseiros. Este livro é o resultado simplificado do que descobri, ao longo de minha jornada como concursada e mentora, sobre o funcionamento da aprovação em concursos.

Escrevi este material com a intenção de ajudar o ramo da aprendizagem no Brasil, como um agradecimento por tudo o que consegui alcançar graças aos estudos.

## **Quem sou eu?**



Oi, eu sou a Carol Alvarenga, uma garota comum que passou a gostar de estudos só depois de adulta. Apesar de ter sido uma péssima aluna na época do Ensino Médio, ***aprendi a aprender*** e fui aprovada em 5 concursos públicos (MEC, Metrô-DF, MF, TSE e TCU).

Hoje, contra todas as probabilidades, exerço o cargo de TFCE no TCU, com a remuneração de R\$ 17.300,23.



# Parte 1: Manifesto a Favor do Planejamento Simples

Planejamento é uma questão fundamental na aceleração da aprovação, só que ele tem um grande **PORÉM**.

Ele não deve ser demorado, e a quantidade de planejamentos importa.

Nessa primeira parte, eu vou te ajudar a utilizar o Planejamento de Minutos Semanais. Vamos lá?

## **A pessoa que se planejava demais e executava de menos**

A grande questão do planejamento é o tempo que você gasta nele. Já vi muita gente boa errar ao querer se planejar, e aqui elas erram para MAIS ou para MENOS.



### **ERRO #1: Quando erram para MAIS, elas passam tempo demais se planejando.**

Lembro-me de que quando estudei para o Senado Federal, em 2011, eu gostava de ficar nos fóruns de concurseiros. Um rapaz disse que muito melhor do que EXECUTAR os estudos seria a parte de PLANEJAR os estudos.

E eu caí nessa bobeira. Nós caímos em muitas bobeyras, enquanto estudamos para concursos!

Sei que, com essa pérola do garoto, mesmo sendo uma concurseira experiente, decidi parar meus estudos e passei um dia inteiro me planejando. Preenchi modelos e mais modelos de planilhas em Excel, coloridos e rios do edital, preparei livros e PDFs. Criei um cartaz enorme, cheio de estratégias, mapas, tudo muito complexo, muito inteligente.

**Só que não. Não foi nada esperto de minha parte fazer isso.**

No dia seguinte, assim que comecei a executar, comecei também a ficar ansiosa. Não consegui atingir a quantidade exorbitante de metas, eu tinha muita coisa a preencher nas planilhas, o cartaz estava cheio de erros que não se conectavam com as planilhas.

**Lá vou eu reorganizar tudo. Até aqui, já tinha perdido 2 dias: um de planejamento complexo, outro ficando mega ansiosa para tentar fazer aquela tralheira dar certo.**

No terceiro dia, adivinhe: fui reconfigurar todo o planejamento. Mudei fórmulas na planilha, acrescentei fórmulas ainda mais complexas. Eu acreditava que tudo

aquilo me faria ter mais organização nos estudos, mas alguma coisa não batia, alguma coisa não estava certa.

Nessa brincadeira, eu usei vários dias, talvez até mais de uma semana, só tentando compreender como me planejar melhor.

**Você pode perceber que o que eu fiz por todos aqueles dias foi planejar, testar, checar e melhorar. Planejar, testar, checar e melhorar.**

E, em uma das minhas checagens, eu percebi eu grande erro que eu vinha cometendo: *eu estava indo para o caminho do acúmulo no planejamento.*



Não era acúmulo de conhecimento, nem era acúmulo de revisão: era acúmulo de pla-ne-ja-men-to. Eu estava SÓ no mundo das ideias.

E veja bem:

***“Ninguém acumula, apenas elimina. Não se trata de aumento diário, mas de perda diária. O caminho do cultivo sempre vai em direção à simplicidade.”***

- Bruce Lee.

O Bruce Lee era um cara de bastante sabedoria, e era também muito esperto. Ele focava em fazer o mais difícil para alcançar o que os outros não alcançavam. É isso o que acontece com concurseiros que conseguem ser aprovados, certo? Aprovados fazem o que a maioria das pessoas não tem coragem de fazer, por isso eles têm resultados que essas pessoas nunca vão ter.



Bruce Lee fazia isso nas artes marciais, e outras pessoas incríveis fizeram o mesmo em outras áreas: espiritualidade, comportamento, ciências, tecnologia – no meu caso: concursos públicos.

Eu descobri a simplicidade no planejamento:

- ☑ Eliminei planilhas cheias de *abas*.
- ☑ Eliminei planilhas cheias de *fórmulas*.
- ☑ Eliminei aplicativos *entupidos de gráficos e tabelas*.
- ☑ Eliminei qualquer planejamento *complexo*.
- ☑ Eliminei planejamentos que *demandam tempo demais* para serem feitos (por exemplo, descobrir como não ficar um dia INTEIRO me planejando, como eu fazia antigamente).

E, apesar de ter errado muito, eu aprendi com meus erros. A ideia, aqui, é te mostrar como NÃO fazer, para que você não tenha que errar do mesmo jeito que eu.



## **ERRO #2: Quando erram para MENOS, as pessoas eliminam completamente o planejamento.**

**Aí não, né?** Não é nem 8, nem 80.

A primeira questão aqui é saber O QUE É planejamento e O QUE É execução.

Você está planejando nos momentos em que, entre outras ações, você faz o seguinte:

- Define horários
- Seleciona o que estudar
- Mentaliza em quanto tempo vai estudar
- Organiza o material a ser utilizado
- Cria metas de quantas questões fará

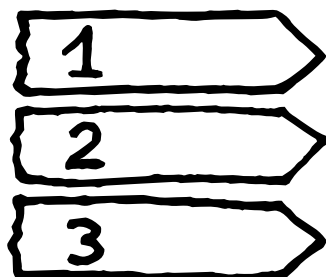
E tudo isso é muito importante, porque essas definições são metas – e cumprir metas significa EXECUTÁ-LAS.

Planejamento, portanto, é definição de metas. Execução significa alcançar essas metas.

O bom planejamento leva a uma boa execução.

PLANEJAMENTO

CRIA METAS



EXECUÇÃO

ALCANÇA METAS



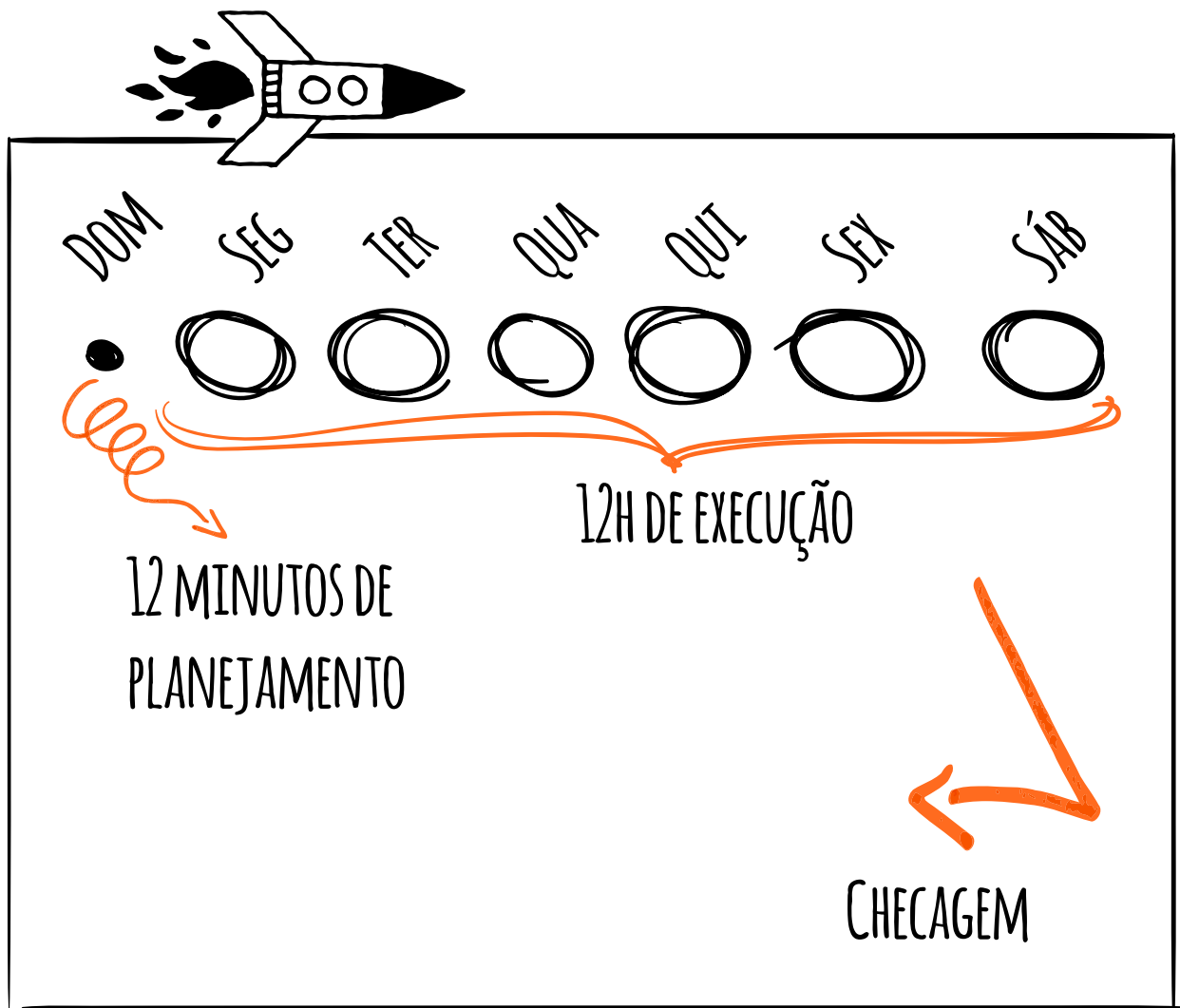
Sendo assim, é claro que você deve se planejar, cara. Criar metas é sinônimo de clareza. **Eliminar as partes mais complexas do planejamento NÃO significa que ele deva ser eliminado por completo.**

Por isso, **planeje-se em poucos minutos, e apenas uma vez por semana**. Dessa forma, ao invés de passar dias se planejando, você define em alguns minutos o que fará, e não fica ansioso por estar perdendo tempo demais.

No final das contas, depois de todos os dias que perdi naquela época de estudos para o Senado Federal, cheguei a um modelo de planejamento mais enxuto: o modelo de planejamento curto semanal (de no máximo 12 minutos).

Esse modelo permite alcançarmos dois pontos que eu considero estratégicos, nos estudos:

1. permite que você **CHEQUE** mais vezes sua forma de estudar (você percebe LOGO o que tem dado certo e o que tem dado errado); e
2. permite que você tenha **SIMPLICIDADE** no momento de se planejar. Tendo apenas 12 minutos por semana, você, impreterivelmente, focará no que é essencial.



Para realizar um planejamento simplificado, pergunte-se:

- Por que estou demorando tanto para me planejar?
- Quanto tempo estou gastando em meu planejamento?
- Qual é o modo de fazer isso mais rápido?



## Parte 2: Manifesto a Favor das Técnicas de Estudos Certas nos Momentos Certos

Ao longo dos anos, percebi que as pessoas queriam aplicar técnicas de estudos como espécies de milagres. Elas buscavam uma técnica que resolvesse todas as dificuldades nos estudos – como se houvesse um martelo que servisse para bater um prego, serrar uma árvore e cantar uma canção.

## As Técnicas de Estudos como Ferramentas

A aprendizagem é baseada nos seguintes pontos essenciais:

- Planejamento (já passamos por isso!);
- Ferramentas (é o que veremos agora);
- Ação (será o terceiro tópico abordado neste livro); e
- Capa de Sanidade (veremos sobre isso na última parte deste livro).



### AFIAR O MACHADO

Mariazinha lê a frase “Se eu tivesse seis horas para derrubar uma árvore, eu passaria as primeiras quatro horas afiando o machado”. Mariazinha acha que essa frase fala de planejamento. Mariazinha está terrivelmente EN-GA-NA-DA.

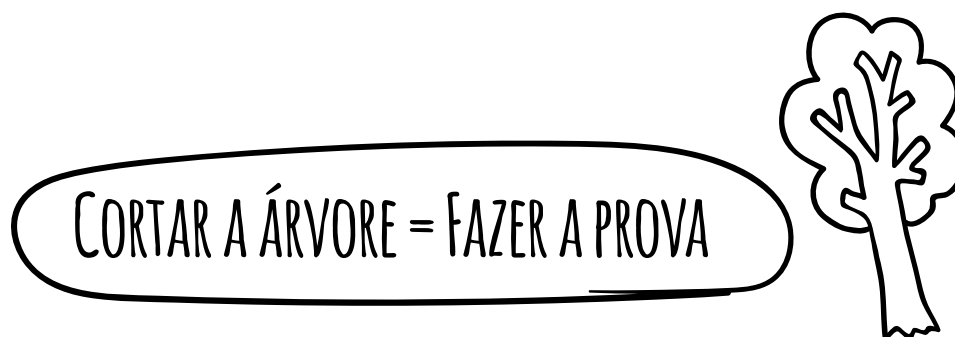
Essa frase fala de dois assuntos **MAIS** importantes do que o planejamento: ela fala sobre treinamento e ação.

Basicamente, a lógica é a seguinte:



Já a parte de cortar a árvore está relacionada à ação (fazer a prova).

Então:



Viu só?

**Nos estudos para concursos, precisamos do mínimo de planejamento, do MÁXIMO de treinamento, da pitadinha de ação, e tudo isso, TODO esse processo guiado pela manutenção de uma mente saudável.**

Afinal, de que adianta você possuir todas as ferramentas, de você saber se planejar bem e de você agir, se sua sanidade ficar corroída?

Bem, isso é assunto para daqui a pouco. Falemos um pouco mais sobre essa parte das ferramentas, antes de fritarmos os demais tópicos.

Aqui estão todas as ferramentas que eu já usei para estudar:

ANATOMIA DO EDITAL

TERMÔMETRO DO EDITAL

CRIAÇÃO DE CONTEÚDO PRÓPRIO

TÁTICA DOS FERAS



ANOTAÇÕES FEITAS DO JEITO CERTO

ACELERAÇÃO E RENDIMENTO

AUTOMATIZAÇÃO DOS ESTUDOS

LEITURA

LEITURA DINÂMICA

~~EXCLUSÃO DE CONTEÚDO~~

CICLO DE ESTUDOS

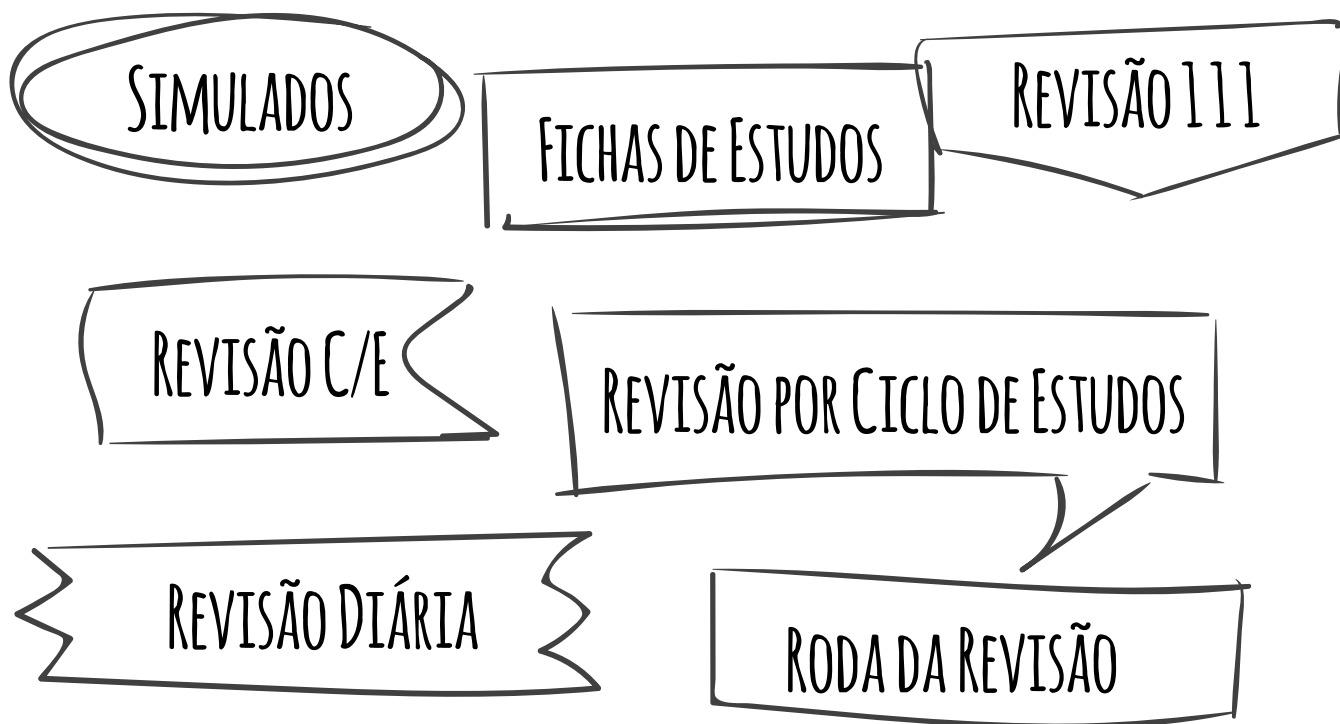
AULAS PRESENCIAIS (OU  
AULAS EM VÍDEO, NA  
REALIDADE DE HOJE)

MÉTODO P&R, FLASHCARDS E ANKI

TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO

QUESTÕES COMENTADAS

ATOS NORMATIVOS COM ESPAÇO PARA ANOTAÇÕES



Só de olhar para essa lista já dá um desânimo. Você já tem matérias demais, e ainda tem que aplicar tudo isso?

A resposta é: SIM, MAAAAIISS OU MEEENOS...

Eu realmente usei tudo isso para meus estudos nos concursos públicos. E hoje ainda uso em meus estudos sobre ciências, vida, o universo e tudo mais (e provavelmente, se tudo der certo, continuarei usando no decorrer dos anos).

O lance sobre as técnicas de estudos – e aqui é o ponto em que eu mais posso te ajudar a utilizá-las, resumidamente – é que as técnicas de estudos são... (agora você vai me bater)  
**FERRAMENTAS.**

É isso.

Hehe.

O que quero dizer, então é que ferramentas são só isso, mesmo: ferramentas. Nada mais.

Não são varinhas mágicas. Não são Deus. Não são o grande mistério. Não são Matéria Escura. Não são o indecifrável. Não são o magnífico. Não são bolas de cristal. Não são o tinoso. Não são a Bruxa do 71.

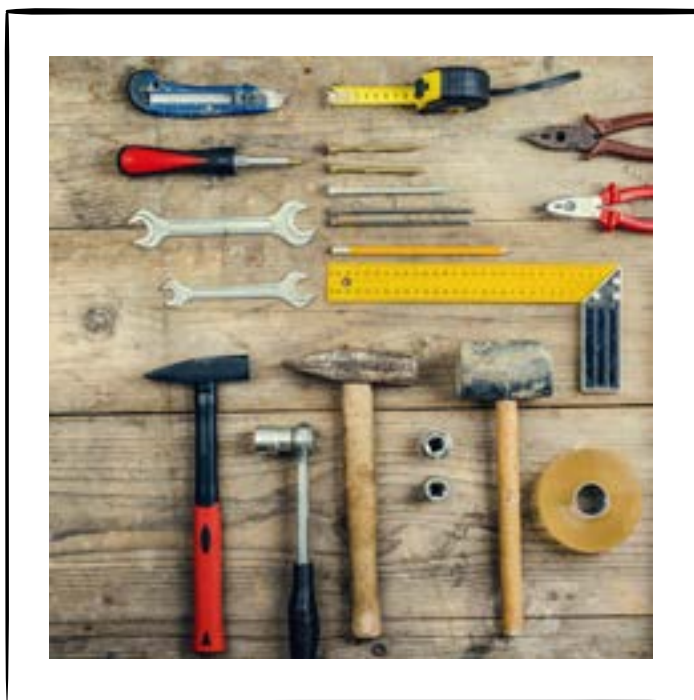
São ferramentas.

E conhecê-las na prática tornará seus estudos produtivos por um motivo muito simples: você terá disponíveis, à mão, instrumentos suficientes para serem usados **sempre que forem necessários.**

Vou te explicar melhor. Veja só esta imagem:



Qual das seguintes ferramentas eu utilizei para colocar esse prego no pedaço de madeira acima?



O MARTELO, CORRETO?

Sim: o martelo é a ferramenta ideal para se fixar um prego.

Se eu quisesse fixar um parafuso, provavelmente eu precisaria de outras

ferramentas diferentes – ferramentas do tipo furadeira e chave de fenda.

Eu gosto dessa analogia de técnicas como FERRAMENTAS, porque daí você entende melhor o MOTIVO de elas existirem e o MOTIVO de elas serem utilizadas nos estudos.

**Da mesma forma que um martelo é a melhor ferramenta para fixar um prego, ou que um alicate é a melhor ferramenta para dobrar e cortar materiais duros como o aço, nos estudos, cada uma daquelas ferramentas tem um objetivo claro.**

A Revisão C/E serve para que você verifique as lacunas em sua aprendizagem (geralmente tiram do lugar os concurseiros que estão atolados em uma nota). Por exemplo, se você está há muito tempo acertando apenas 60% em uma matéria, a revisão C/E irá te tirar desse mundo de atoleira, aumentando sua nota para 90, 100%.

A Leitura Dinâmica, a Exclusão de Conteúdo e o Termômetro do Edital servem para você definir as probabilidades de

assuntos caírem mais (e aplicar, com isso, mais ferramentas de fixação nos estudos desse conteúdo mais importante).

As Anotações, as Questões, os Flashcards, o Método P&R – todos esses são ferramentas de fixação nos estudos. Eles servem para você deixar de ler, pura e simplesmente, para **COMPREENDER** o assunto e **FIXÁ-LO** no médio e longo prazos.

Nesse ponto, eu quero entrar em um assunto que pessoas **SEM** ferramentas de aprendizagem geralmente dizem sobre estudar para concursos:

**Estudar para concursos = sentar a bunda na cadeira e ler.**

 **SERÁ?**

A leitura é uma parte dos estudos, é claro.

E você até consegue passar em um concurso apenas lendo, da mesma forma que você consegue, com muito esforço, e em alguns casos, entortar um pedaço de aço com a sua própria mão.

Sim! A sua mão também é uma ferramenta! Ela é uma ferramenta ORGÂNICA.



Agora, entenda: é bem mais prático, rápido (e menos indolor) utilizar um alicate para entortar ou cortar o aço do jeito que você quer. Isso porque a função do alicate é multiplicar a força do usuário. O alicate te dá uma vantagem mecânica que sua mão por si só não tem.

É isso o que as ferramentas de estudos proporcionam.

**Elas proporcionam VANTAGEM.** Elas permitem que você multiplique sua capacidade de raciocínio e memória.

Enquanto o leigo na aprendizagem utiliza uma ferramenta só

para fazer TUDO nos estudos (a leitura, por exemplo, ou as aulas em vídeo), o concurseiro esperto utiliza a ferramenta certa na hora certa.

Nessa brincadeira, o concurseiro esperto já larga na frente de outras pessoas, e tem resultados mais rápidos.

O **efeito** de ter resultados mais rápidos também faz parte dos estudos, e está bastante relacionado com a **sanidade**. Quando você percebe que consegue entender com mais clareza, você sente mais segurança – logo, a desistência não será uma opção para você.

Vou pegar um exemplo do seu dia a dia: quando seu cantor favorito lança uma nova música, a tendência é de que você não goste dela de cara, porque você conhece as anteriores e, na verdade, está com preconceito em relação às novas.

Foi assim comigo quando eu passei a seguir a carreira da cantora canadense Avril Lavigne, muitos anos atrás: depois do álbum Let Go, em 2002, ela lançou outros. Em 2004, minha primeira reação ao álbum Under My Skin foi de



desprezo: “que músicas ruins”, pensei. E então ouvi mais uma vez, aprendi e passei a amar. Depois veio o álbum The Best Damn Thing, em 2007. “Que músicas mais chatinhas”, pensei. E então escutei mais vezes e toda vez que escutava mais, passava a gostar mais, até que passei a amar. Quando saiu Goodbye Lullaby, até com o nome do álbum eu impliquei. E veja só: odiei no início e se tornou meu álbum preferido, no final das contas.

Por que isso acontece?

Porque nós, seres humanos, não gostamos de novidades a ser aprendidas. E não gostamos dessas novidades, porque elas, a princípio, parecem ser muito difíceis.

**Nós apenas sabemos que aquela coisa existe, e temos preconceito, implicância, birra, temos até MEDO de não sermos capaz de entendê-las.**

Por isso que, à medida que você percebe que seus resultados têm melhorado, você ganha mais qualidade de estudos: porque você passa a compreender o conteúdo. Se

você passa a compreendê-lo, você passa a gostar mais de estudar.

Estudos, portanto, não são uma questão de paixão. Aliás, a maioria das coisas não é uma questão de gostar logo de cara. Estudos (e a maioria das coisas) são uma questão de se tornar BOM naquilo.

## **Tornando-se BOM, você passa a gostar.**

E é por isso que eu falo sobre a questão das técnicas de estudos. Elas permitem que você se torne bom **MUITO RÁPIDO**. Muito mais rápido do que com a mera leitura, ou do que com a mera ida à aula.

Se elas permitem que você aprenda mais rápido, elas permitem que você acerte mais questões em menos tempo, elas permitem que você compreenda o conteúdo em menos tempo, você acaba gostando de estudar e – por fim –, você acaba passando mais rápido em um concurso. **PÁ!**

Em resumo:

- técnicas de estudos são FERRAMENTAS;
- cada ferramenta é usada para um objetivo diferente;
- a ferramenta certa usada no momento certo multiplica a força de quem a utiliza e proporciona VANTAGEM mecânica;
- ao pegar essa vantagem logo de cara, você aprende mais rápido;
- aprendendo mais rápido, você passa a gostar mais do processo de estudar;
- gostando mais do processo de estudar, você proporciona mais sanidade aos estudos;
- e no final das contas tudo isso te ajuda a passar mais rápido (e a não desistir).



## Parte 3: Manifesto a Favor do Foco em Uma Área Específica

Costumo dizer que o foco tem duas faces. Ele é poderoso, e já foi herói de várias obras de desenvolvimento pessoal, como o livro *A Única Coisa* e o livro *Essencialismo*.

Por outro lado, quando não se sabe focar, o concurseiro cai em uma cilada: escolhe a área errada, escolhe pelos motivos errados, e o foco se torna um grande inimigo. Nesta parte do livro, vou te ajudar a lidar com suas escolhas.

## **Finalmente: o corte da árvore (ou, para você: o dia da prova)**

Existem dois tipos de provas:

1. Aquelas em que você quer passar; e
2. Aquelas que surgem no meio do caminho.

Veja exemplos de provas em que eu queria passar:

- Senado Federal
- Tribunal de Contas da União
- Câmara dos Deputados

Para que você entenda, meu foco eram cargos dentro do Poder Legislativo Federal (remuneração boa, férias, recesso, qualidade de vida no trabalho), e especificamente cargos de cunho ADMINISTRATIVO.

**Carol = Área Administrativa do Poder Legislativo.**

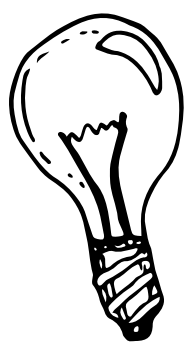
Agora, veja exemplos de provas que surgiam no meio do caminho:

- provas da área policial;
- provas para áreas do poder judiciário;
- provas para áreas de contabilidade/auditoria;
- provas das agências reguladoras;
- provas da área de inteligência;
- provas de áreas específicas (jurídica, contábil);
- provas de ministérios;
- provas para prestar serviços diretos (exemplo: Metrô-DF, Procon-DF, Correios, Terracap, Banco do Brasil, Caixa Econômica);
- outras provas (\_\_\_\_\_).

Essas que surgiam no meio do caminho tinham um único objetivo: permitir que eu me preparasse para a área que eu

queria. **Como eu prego o estudo por simulados, no que diz respeito aos estudos para concursos públicos, não havia simulado melhor do que as provas que eu fazia – mesmo que elas não fossem para a área que eu desejava.**

Nessa brincadeira, basicamente, domingo era o dia de simular, e melhor ainda se eu pudesse fazer simulações com provas de verdade.



**IDEIA! SE PUDER,  
PEGUE O DOMINGO  
PARA REALIZAR  
SIMULADOS!**

Fiz provas de tudo quanto é tipo, para diminuir a ansiedade de um possível barulho que surgisse, ou de possíveis fiscais despreparados, ou de possíveis pessoas que gostavam de causar climão na hora da prova, dentre outros probleminhas que só descobrimos quando fazemos uma prova na prática.

Sendo assim, as provas que surgem no meio do caminho **te proporcionam malícia**. Você passa a saber tudo sobre como é fazer uma prova de concurso, e isso pode ser a diferença entre estar ou não aprovado no concurso que você realmente deseja.

Agora, falemos sobre aquela tal prova **em que você quer passar, realmente**.

Vamos definir o que é QUERER PASSAR: querer passar é fazer a prova com o intuito de tomar posse e ficar lá no longo prazo (a não ser que algo melhor surja no meio do caminho).

Eu defini os cargos administrativos como um objetivo final, porque eu queria manter meus conhecimentos como uma “Designer” intactos – SIM! Eu sou “Designer”! Antes de ser concurseira, minha carreira estava indo para o rumo do *design* gráfico!

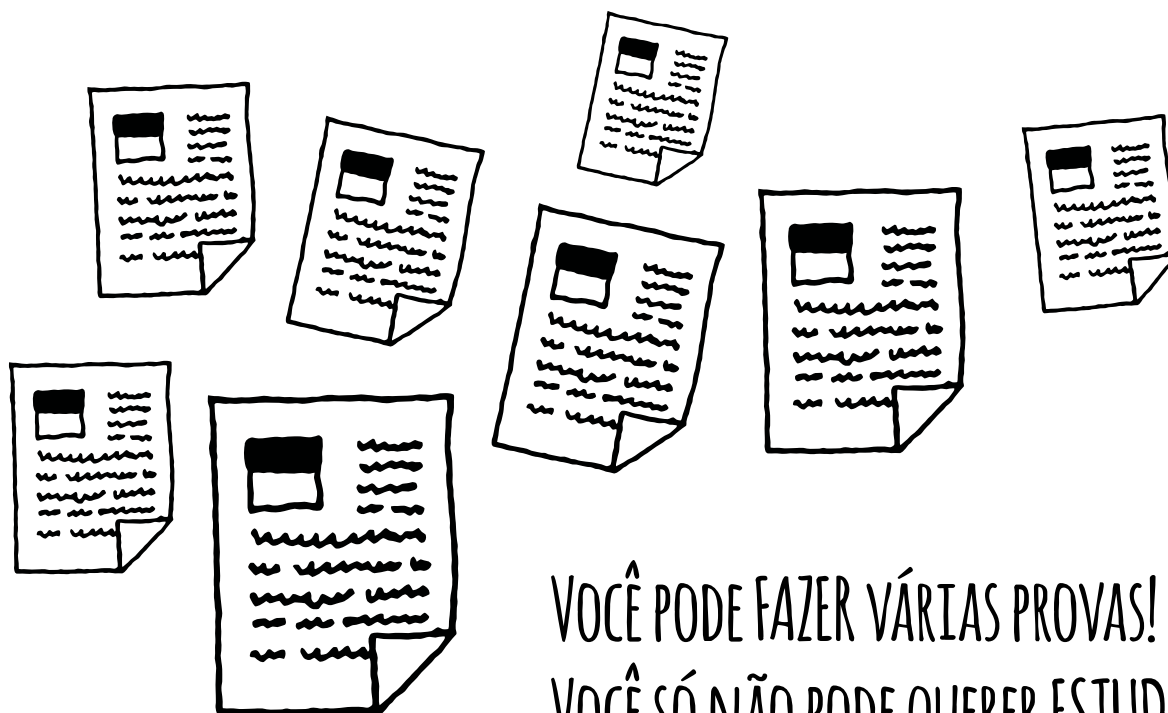
Por isso, defini a área administrativa como um foco. Eu sabia que poderia aplicar o pensamento de “Designer” a um cargo na área administrativa.



Seria diferente de escolher auditoria como um foco, por exemplo, já que na auditoria eu realizaria atividades voltadas para a área de controle, finanças, economia ou contabilidade.

Veja bem: gosto e respeito todas essas (e outras) áreas, mas tenho uma preferência pela administrativa.

Sendo assim, mesmo que eu passasse em concursos de outras áreas, e mesmo que eu tomasse posse em algum deles, eu continuaria estudando para o meu foco final.



VOCÊ PODE FAZER VÁRIAS PROVAS!  
VOCÊ SÓ NÃO PODE QUERER ESTUDAR  
PARA TODAS ELAS!

Nessa brincadeira, passei em provas que me proporcionavam ótimas remunerações, e que me colocariam em lugares **até legais** para trabalhar. O caso é que eu só pararia de estudar para concursos públicos, especificamente, quando atingisse o objetivo final.

Vamos lembrar o que é “Prova em que Você QUER Passar”:

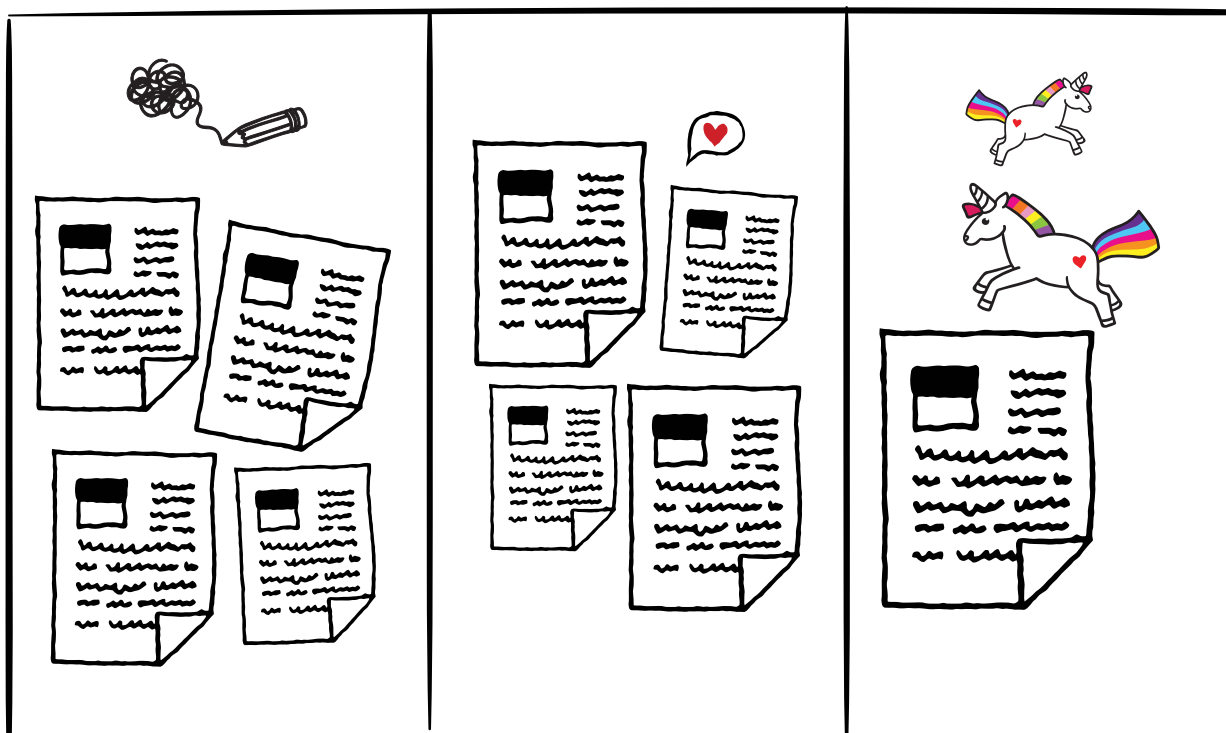
**Querer passar é fazer a prova com o intuito de tomar posse e ficar lá no longo prazo (a não ser que algo melhor surja no meio do caminho).**

Destrinchando isso em tópicos, temos o seguinte (caso você passe):

- Existem as provas em que você NÃO tomaria posse;
- Existem as provas em que você TOMARIA posse, mas continuaria estudando; e
- Existem as provas em que você TOMARIA posse e, a princípio, ficaria trabalhando no órgão relacionado por MUITO tempo.

Sempre que você fizer a inscrição em um concurso, marque:  
qual é o tipo de prova que você fará?

( )  
SÓ PARA SIMULAR... ( )  
PARA TOMAR POSSE. ( )  
PARA FICAR!




Agora, como chegar até aqui? Como saber qual é a prova  
ferona, aquela em que quero FICAR?

Nós começamos pela área. **A área proporciona que você  
faça provas de matérias em comum.**

Por exemplo: nos concursos para a polícia, para as agências reguladoras, para a inteligência (ABIn) e todos os outros que fiz, eu fiz a prova porque havia algumas matérias em comum. Não eram TODAS as matérias em comum, mas pelo menos 5, em cada prova.

A diferença aqui é que eu não estudava PARA essas provas. Eu fazia todas, mas estudava no meu dia a dia para o meu objetivo final: órgão do legislativo, na área administrativa.

Pronto: acabei de te ajudar a definir um FOCO, que é uma das maiores dificuldades de quem estuda para concursos.



**Tendo em mente qual é o concurso escolhido como meta principal, você pode usar seu facão amolado NELE.**

O que isso significa?

Enquanto você estava fazendo TODAS AS OUTRAS provas, você ainda estava AFIANDO o facão! Pois é! Naquelas provas, você não tinha chegado ainda ao corte da árvore, porque elas não eram seu objetivo final.

Na prática, isso significa que para QUALQUER daquelas provas você não deve ter entrado ainda nessa terceira parte de estudos para concursos públicos, que é a parte de CORTAR A ÁRVORE!

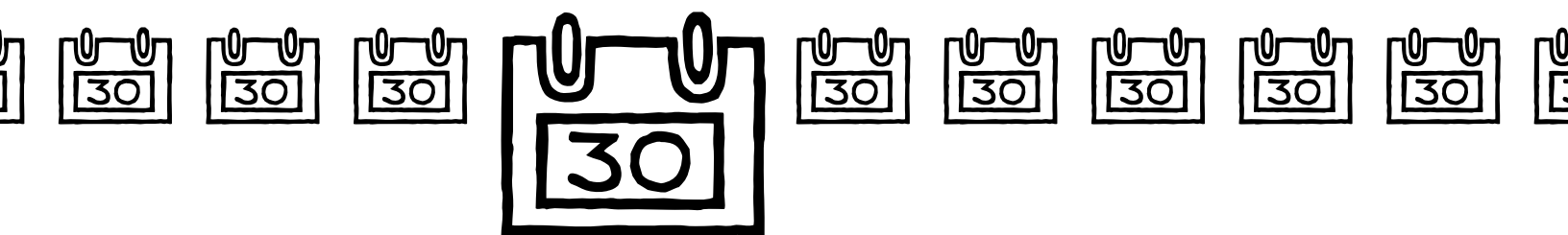
**ATENÇÃO! Você só vai entrar nessa fase para a prova (ou, no caso de reprovação, para as PROVAS) que for (ou forem) realmente importantes para você.**

Nessa fase de reta final, você vai utilizar outras ferramentas. Existem as Ferramentas de Treinamento, como já vimos, e existem as Ferramentas de Reta Final, que são as seguintes:

- Pensar como proceder nas últimas semanas antes da prova;
- Pensar como proceder na última semana antes da prova;
- Pensar como proceder durante a prova; e
- Pensar como proceder depois da prova.

Calma. Você não vai definir nada disso agora. Lembre-se da premissa do planejamento curto: ele deve ser SEMANAL, e deve ser SIMPLES. Portanto, planeje esses dias somente quando eles chegarem.

- ☑ quando faltar quatro ou três semanas para a prova, planeje o que fará com cada uma (exceto a última);
- ☑ quando faltar uma semana para a prova, planeje-a. Nesse caso, planeje também o dia da prova: o que você vai comer alguns dias antes para evitar passar mal? O que você precisa levar para a prova?;
- ☑ decida o que fará durante a prova no dia anterior; e
- ☑ pense como proceder depois da prova (corrija a prova e entre com os devidos recursos).



SAIBA COMO PROCEDER NA RETA FINAL ANTES DO GRANDE DIA!

## NÃO PASSOU?

- ☑ Acalme os Nervos
- ☑ Faça uma Checagem
- ☑ Entre no Novo Plano (aproveitando tudo o que você já aprendeu)
- ☑ Entre na Nova Execução

Foi o que aconteceu comigo na prova do Senado. A prova do Senado foi em um mês de março. Não passei, então segui o passo a passo para continuar estudando até passar em outra prova que eu quisesse. Fiz uma checagem, descobri meus pontos fracos, elaborei um novo plano, entrei na nova execução. Resultado: em setembro daquele mesmo ano eu fiz a prova do TCU e passei.

Perceba que nesse intervalo entre Senado e TCU eu fiz outras provas, também. Passei em algumas delas, mas

continuava estudando, porque os cargos eram só “legais” em minha concepção (pode ser que, em sua concepção, eles já sejam cargos ótimos, mas, para o meu caso, ainda não eram o que eu desejava). Eu realmente só parei depois de entrar para um órgão público (e em um cargo público) que EU considerava bacana.

Em resumo:

- Ao fazer a inscrição para uma prova, defina: você pretende tomar posse? Você pretende permanecer no cargo?
- Se a resposta for SIM para as duas perguntas, utilize a fase da Reta Final.





## **Parte 4: Manifesto a Favor do Equilíbrio Mental**

Não tenho tempo; a mim falta disciplina; não consigo parar para estudar; não consigo entender a matéria; eu preciso de sorte, ou de um milagre; eu estou desanimado com as possibilidades; eu estou acomodado; sinto preguiça; minha família não me apoia; não sou uma pessoa dedicada.

Recebo essas e outras mensagens relacionadas à mentalidade para a aprovação. Então, nesta parte, vamos tratar desse assunto.

## **A Capa que Protege Tudo Isso: Sua SANIDADE**

Lááá atrás, eu te disse o seguinte:

“A aprendizagem é baseada nos seguintes pontos essenciais:

- Planejamento;
- Ferramentas;
- Ação; e
- Sanidade.”

Ao decidir estudar para concursos – na verdade, ao decidir **PASSAR** em um concurso –, já estava muito claro para mim que eu iria dar o meu sangue para concluir aquela meta.

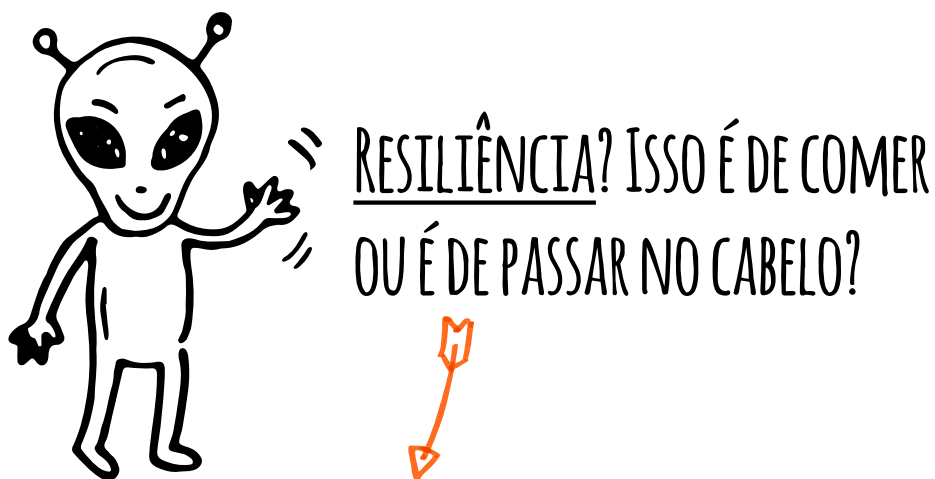
Quando comecei, os motivos eram diferentes do que quando passei, já que entre a minha decisão de passar e a aprovação no concurso surgiu algo pelo qual eu não esperava: eu aprendi conteúdos úteis para a minha vida.

Este é o primeiro ponto sobre a aprendizagem: você nunca está perdendo seu tempo com ela.

Estava claro, para mim, que eu IRIA de A a Z, ou seja, de que eu iria começar a estudar e de que eu iria passar.

Eu não sabia COMO, mas tudo é “arranjável”. Eu consegui me arranjar, ao longo do caminho, consegui descobrir todas aquelas técnicas, inclusive.

Entretanto, eu não sabia que de A a Z minha maior dificuldade não seriam as técnicas de estudos, nem seriam as matérias. **Minha maior dificuldade seria ter resiliência.**



Resiliência significa adequar-se a qualquer ambiente: independentemente da situação, **o estudante faz o que estiver a seu alcance.**

Veja o que aconteceu em todo o meu tempo como concurseira:

- Meus pais começaram a ganhar bem pela primeira vez na vida (antes, éramos pobres, fazíamos, em média, R\$ 24 mil por ano – ou R\$ 2.000,00 por mês –, o que significa que para uma família de três pessoas em Brasília nossa grana era pouca para caramba e só dava para o básico);
- Depois de meus pais começarem a ganhar bem, conseguimos financiar um apartamento e compramos uma pequena loja (enquanto isso, eu estudava);
- Os dois pararam de fazer o que estavam fazendo e decidiram, do nada, abrir um pequeno mercado com o dinheiro que haviam acumulado (aproximadamente R\$ 130 mil);
- Durante a fase do mercado, contratamos mais gente do que podíamos (e deveríamos), alugamos um lugar muito caro, fomos assaltados algumas vezes,

encontramos pessoas más pelo caminho... tudo isso resultou que em menos de seis meses já estávamos atolados em dívidas;

- Acabamos quebrando e adquirindo uma dívida de aproximadamente R\$ 1 milhão. Tivemos que vender tudo o que tínhamos, e ainda assim não era suficiente para pagar tudo.

Quando minha prova do TCU estava próxima, minha mente já estava a mil. Eu precisava de muita dedicação para não desistir, já que minha família estava passando por um período sombrio. Meus pais estavam quase que em depressão profunda. Recebíamos ameaças. Gente da família insistia em dizer que eu devia voltar a trabalhar, mesmo que para receber muito pouco.

Foi uma luta que mais nos ensinou do que nos destruiu.

É claro que pode ser que você não esteja com sua vida financeira no fundo do poço, como tinha acontecido conosco – só que isso não significa que eu não compreenda que você

tem a sua própria luta, na sua própria medida. Não é uma questão de comparar situações, aqui, mas de entender que, APESAR da situação, devemos manter nossa sanidade.

Para manter a sanidade, minha vida era baseada em:

- Disciplina;
- Foco;
- Paciência;
- Calma;
- Organização para NÃO procrastinar (ou seja, não deixar as coisas para depois);
- Resiliência (ou seja, eu fazia o que era possível);
- Destruição da acomodação (não deixei de estudar para o TCU só porque eu podia esperar para tomar posse nos que eu tinha passado);
- Dedicção.



Isso era tudo muito claro e natural para mim, mas o que descobri, depois de ter iniciado o projeto do Esquemaria, e depois de ter respondido a mais de 10 mil concurseiros, e depois de ter lido a mais umas dezenas de milhares de mensagens que me mandaram nos últimos anos, foi que isso NÃO era tão claro e natural para muitas outras pessoas.

Todo santo dia, recebo pelo menos algumas dezenas de mensagens de pessoas afirmando que não conseguem focar, que não conseguem ter disciplina para estudar, que não conseguem deixar de procrastinar.

Algumas dizem tudo isso de forma diferente: elas dizem que têm problemas com o português, mas na realidade elas têm dificuldade de fazer o que deve ser feito. Elas dizem que têm problemas com administração geral, mas na realidade elas têm dificuldades de encontrar um assunto um pouco mais chatinho e desafiá-lo.

Depois de todos esses anos ensinando, o que posso dizer é que você pode até passar sem aplicar as técnicas de estudos (embora ficar SEM técnicas atrase sua aprovação). Você pode até passar sem planejamento (embora ficar SEM planejamento também atrase sua aprovação)!

**Posso dizer, também, que você só não consegue passar se parar no meio do caminho, ou, pior, se parar de tentar quando está muito próximo de conseguir!**

Mantenha a capa de sanidade. É ela quem protegerá todo o seu investimento de dinheiro (reais) e de tempo (VIDA!) estudando para concursos.

Posso afirmar sem hesitação que só com ela você passará.



Por fim, quero deixar uma mensagem clara sobre o assunto desistência.

**É permitido que você desista de estudar para concursos públicos. É sério, não tem peguinha aqui: é permitido, e é bom, se você fizer isso pelos motivos certos!**

Se você perceber, ao longo do tempo, que não é isso o que você realmente deseja, então se permita desistir.

Existe um mito sobre persistência que engole a sanidade das pessoas! Não persista em algo que você não QUEIRA, realmente. A promessa que eu quero que você faça aqui é de que você só vai desistir dos concursos se for por algo que, para você, será melhor do que isso.

Sendo assim, é permitido desistir, mas que a desistência seja pelos motivos certos – e não porque você tem uma dificuldade em alguma matéria, ou algo parecido. Lembre-se: tudo é “arranjável”. Para as dificuldades de aprendizagem, sempre haverá o Esquemaria, sempre haverá possibilidades de você se virar.

Resumindo:

- tudo é “arranjável”, inclusive suas dificuldades o são;
- é permitido desistir, desde que seja por algo melhor (e não para PERMANECER em uma vida de merda);
- se é realmente isso o que você quer, mantenha seu planejamento, suas técnicas de estudos e sua ação protegidos por uma Capa de Sanidade.

# Chegamos ao fim (e a um novo começo)

Chris Guillebeau é um de meus principais mentores. Tenho outros mentores, também: Rodrigo Vinhas, Victor Damásio, meus pais. Cada um tem seu papel e sua forma de me mentorar. Tenha um mentor, também, em sua jornada. É bom, faz até bem para a pele, ouvi falar.

No caso do Chris, ele é meu mentor por meio dos livros que escreve. E em meu livro preferido, chamado ***A Felicidade da Busca***, eu percebi que mais importante do que o objetivo final é o caminho.

Conheço inúmeras pessoas que amam a ideia do objetivo. Essas pessoas adoram a ideia de receber uma grana preta por mês. Essas pessoas adoram a ideia de estabilidade. Essas pessoas adoram a ideia de tomar posse. Só que poucas delas amam a ideia da busca. São poucas as que amam o processo.

Hoje, meu caminho já não está relacionado com a minha aprovação em um concurso, mas estive, por muito tempo.

Hoje, não tenho vontade (e não preciso) passar em uma prova. Essa fase já se passou, e eu acabei entrando em uma nova fase: a de espalhar a alegria da aprendizagem para o máximo de pessoas que eu puder. Estou em uma nova montanha – e a concepção de que haverá mais picos a serem escalados é que me mantém alegre. Li, em O Hobbit, obra consagrada de J. R. R. Tolkien, a frase “enquanto há vida, há esperança”. Eu digo ainda mais: enquanto há vida, há novas montanhas a ser escaladas.

***Talvez a maior adaptação à vida em “casa”, seja lá onde ela for, é entender que você se tornou alguém diferente de quando começou.***

**- Chris Guillebeau**

Um abraço, bons estudos, ótima vida.

*Carol Alvarenga*

Conheça mais sobre o Portal  
sobre aprendizagem de Carol  
Alvarenga clicando [\*\*\*nesta link\*\*\*](#).

