



Mathias Gonzalez

**COMO SER
APROVADO EM
PROVAS,
EXAMES E
CONCURSOS DE
QUALQUER
NATUREZA**

Copyright © by Mathias Gonzalez

Produção e Capa
Mathias Gonzalez

Revisão
Lóide Paixão

**Proibida a reprodução total ou parcial desta obra,
de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico
ou processos reprográficos, sem permissão do
autor.**

(Lei nº 5.988, 14/12/1973)

Correspondência para o autor:

email: magoso5@hotmail.com

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....04

**A superaprendizagem pela sugestão
mental.....09**

**Como escolher o material de
estudo.....18**

**Fatores que impedem e limitam a
aprendizagem.....26**

Como dominar assuntos difíceis.....37

**As técnicas que o ajudam a aprender
depressa.....41**

**O que você deve fazer ou não fazer
antes, durante e depois das provas.....51**

INTRODUÇÃO

Todos os anos, neste país, centenas ou até milhares de concursos são realizados. São inúmeras empresas e órgãos públicos federais, municipais e estaduais que abrem as portas ao ingresso de novos servidores. Desde o momento em que os jornais, a TV ou emissoras de rádio noticiam a abertura de um concurso público, ocorrem para a sede das citadas empresas verdadeiras avalanches de candidatos, todos sequiosos de uma chance.

Sem dúvida, **parece** ser o grande sonho de todas as gerações, contemporâneas e passadas, ingressar no serviço público. Com a idéia fixa de que nele auferirão vantagens, trabalharão menos do que no setor privado, terão um emprego estável e para toda a vida, são pessoas que querem a todo custo entrar em uma empresa ligada ao governo, mesmo que seja para assumir um cargo de baixo nível. Afinal, pensam elas, depois de estarem lá dentro, pleitearão novas promoções.

Mas, até que ponto são verdadeiras as vantagens de se ingressar no serviço público? O fato de “trabalhar pouco” é justificado? Os salários são compensadores? Existe a tão propagada segurança e estabilidade no emprego?

Estou certo de que muitos funcionários públicos não concordarão com todas as preposições tão largamente conhecidas, pois, sabem eles, muitas empresas públicas desenvolvem atividades tão extenuantes e difíceis quanto as de empresas privadas. Há também o mito do “supersalário”:

de modo geral, acredita-se que todo funcionário público ganha bons e altos salários. Na verdade, o que se vê amiúde é que as empresas particulares pagam melhores salários aos seus executivos que empresas públicas para cargos similares. Talvez o único item que se justifique seja o da estabilidade no emprego, uma vez que dificilmente haverá demissão em massa sem justificativas fortes por parte do governo. Mesmo quando um determinado órgão é extinto os servidores são alocados em outras instituições, sem prejuízos aos salários.

O emprego público é, sem dúvida, o sonho de muitos jovens e adultos e por esse motivo os concursos públicos são os mais procurados e a concorrência, tão grande. Sabe-se de fatos curiosos e até ridículos em matéria de concurso público. Um deles foi de se inscreverem, para preenchimento de dez vagas para auxiliar de serviços gerais numa prefeitura interiorana de um certo estado da federação, 45 médicos, 27 engenheiros, 130 professores, 20 economistas, 64 advogados e mais de 150 outros profissionais liberais em diversas áreas, num total de 2.137 candidatos! O salário na época equivalia a dois salários mínimos!

O concurso público é institucional, por essa razão existe de acordo com a Lei. O Estado deve facultar a todos os cidadãos a oportunidade de ingressar no serviço público, quer seja estadual, municipal ou federal.

Se você realmente deseja ingressar num órgão público, só há um caminho legal: o concurso público. Não pense que em todo concurso onde se inscreverem milhares de candidatos suas chances de ser aprovado são remotas. Dependerá de seus conhecimentos prévios e do esforço que fizer para estar à altura de competir. Todos recebem a mesma chance, mas poucos

aproveitarão satisfatoriamente.

No momento em que você decidir fazer um concurso, tenha no mínimo as seguintes coisas em mente:

1. Convicção de que gostará do cargo ou função a desempenhar, caso seja aprovado.
2. Depois de vencida a primeira etapa de classificação, você deverá se submeter a um exame de saúde e, por isso, seu organismo terá que estar em ótimo estado; caso contrário, de nada valerá a primeira aprovação.
3. A sua documentação deve estar em dia logo após o resultado do concurso, pois muitos órgãos fazem a chamada dos aprovados num tempo relativamente curto e, se faltar algum documento, você poderá perder a vaga.
4. Grandes empresas públicas costumam checar as informações que o candidato dá na ficha de inscrição. Cuidado para não fornecer dados truncados ou falsos; se depois de aprovado constarem que houve má fé no preenchimento das informações, você jamais ingressará no serviço público, ou ao menos naquela empresa.
5. Você pode pensar que a sua vida particular não é do interesse do governo, mas é bom saber que algumas empresas públicas não dão emprego a pessoas que já tiveram passagem pela polícia, foram processadas por cheques sem fundos, se envolveram com contrabandos, tóxicos, roubos ou assassinatos. Títulos protestados, por exemplo, são suficientes para vetar o ingresso de muitos

candidatos aprovados. Se sua ficha não está “limpa”, é bom providenciar uma limpeza rápida, muito antes de se inscrever num concurso. A boa conduta, segundo os especialistas em emprego público, é um aval do candidato.

6. Aptidões que serão exigidas depois da primeira etapa do concurso, tais como habilitação em determinados tipos de máquinas ou veículos, datilografia, conhecimentos outros relacionados com a atividade que irá desempenhar. Muitos candidatos são reprovados numa Segunda etapa, o que é lamentável.

7. Informe-se detalhadamente quanto aos possíveis locais que você prestará serviço, pois muitos concursos deslocam novos servidores para cidades distantes, no interior, ou até o transferem para outros Estados da federação. Veja, por exemplo, se tais mudanças de residência não comprometerão a vida escolar de seus filhos ou mesmo a sua.

8. Não pense que será fácil obter promoções num órgão público. Cada um desses órgãos dispõe de um regulamento que limita prazos mínimos para que um novo servidor participe de concursos internos. Algumas empresas estipulam esse prazo em até três anos e nunca menos de um ano.

9. Os proventos de funcionário público sofrem descontos regulamentares diversos. Saiba que o salário líquido nunca é divulgado. Mas você pode calcular em média 15% menos para obter o salário real. Leve em consideração também que, da data de divulgação do concurso até a efetiva contratação, o salário sofrerá as

correções devidas.

10. Não crie uma expectativa excessiva de que logo após a inscrição será feito o concurso. Às vezes eles levam até um ano para serem realizados. Do mesmo modo, depois das provas o resultado demora alguns meses ou até anos para ser divulgado. Há ainda uma espera da convocação que, em alguns Estados e cidades, pode levar dias, meses e anos.

11. Ao receber o seu cartão de inscrição guarde-o em segurança e tire a cópia autenticada, pois, caso venha a perder o original e na impossibilidade de obter outro, talvez consiga o ingresso na sala de provas apresentando a cópia autenticada.

12. Não se deixe abater pelas informações de que existem milhares de candidatos. As pesquisas mostram que entre 20 e 30% dos inscritos não comparecem às provas ou chegam atrasados. Outro dado importante é que dos 70 a 80% restantes, pelo menos 60% não se preparam suficientemente. Somando 60% com 30% você terá 90%. Isso equivale a dizer que apenas 10% do total de candidatos é que vão levando as provas a sério, uma forte razão para você se animar e estudar com afinco.

A superaprendizagem pela sugestão mental

Atualmente não existe uma única pessoa instruída que duvide da existência das faculdades adormecidas em nossa mente. A pesquisa científica tem levado a sério a ioga e a hipnose, e a parapsicologia tem desvendado alguns antigos mistérios.

Mas em que estes estudos científicos podem ajudar você a aprender com pouco esforço? Será que existem técnicas eficientes que façam a “supermemória” aflorar?

Para algumas pessoas não é mais nenhuma novidade que praticamente todos nós podemos, sob o efeito da hipnose, recordar de fatos do passado com uma clareza espantosa. Sabe-se de que, sob a hipnose, foram capazes de se recordar de fatos da infância e adolescência como se tivesse acontecido ontem. Todavia, essas mesmas pessoas, sem o efeito da hipnose, eram incapazes de recordar a refeição que fizeram no dia anterior. Ora, isso confirma que a hipnose realmente funciona! E como fazê-la funcionar para que nos recordemos de assuntos que estão sendo questionados numa prova? Será que isso de fato é possível?

Tendo conhecimento da hipnose no meu curso de Psicologia, constatei ser perfeitamente possível um estudante recordar toda matéria estudada, respondendo com absoluta precisão às perguntas que lhe foram feitas sob a hipnose.

Realizei inúmeras experiências com amigos e pacientes que ficaram surpresos com os resultados. Entretanto, não é possível um candidato fazer uma nova prova sob o efeito da hipnose. É absolutamente impraticável! Isto porque é necessária a presença do terapeuta para conduzir a pessoa hipnotizada. De acordo com o regulamento dos concursos, apenas o candidato inscrito é que pode realizar a sua prova, sendo proibida a participação de outras pessoas.

A hipnose é apenas uma das formas práticas de se obter uma superlembrança. Só pode ser empregada por um terapeuta treinado (psicólogo, psiquiatra) e, em termos de aprendizagem, pode ajudar apenas no sentido de reforçar a autoconfiança do estudante.

A autoconfiança é, na verdade, uma poderosa mola propulsora para melhorar a aprendizagem. Todos sabem que quando os atletas de um time de futebol recebem incentivo e sugestões de seu treinador que lhes diz: “Vamos vencer, somos os melhores, vamos vencer!”, os atletas parecem mais dispostos e apresentam melhores resultados.

Nas diversas modalidades de competição, os atletas sabem que a autoconfiança é um fator para o sucesso. Quanto mais ouvirem as palavras “você vai vencer”, mais ânimo e garra eles demonstrarão. Obviamente, não se trata apenas de mera sugestão, mas sim de um reforço psicológico ao esforço físico dispensado nos treinos.

De nada vale um atleta ficar repetindo para si mesmo: “vou vencer, vou vencer”, se, paralelamente a esta sugestão, ele não treinar com dedicação e entusiasmo.

Voltemos então à questão da hipnose.

De que modo podemos ativar a nossa “supermemória” a ponto de nos lembrarmos de tudo quanto gostaríamos, principalmente na hora de um concurso?

A resposta é: aprenda a sugestionar-se.

Nem todos podem pagar um psicólogo para levá-los à hipnose e, após algumas sessões de terapia de sugestões, conseguir mais autoconfiança e entusiasmo para estudar. Mas todos podem usar os exercícios que testei em dezenas de pessoas, com absoluto sucesso.

Os exercícios visam apenas a fazer você relaxar o máximo que puder para, durante esse estágio, seu inconsciente receber sugestões positivas. É o famoso estado alfa.

Deixarei de lado aqui as razões pelas quais este processo funciona, pois o tema é bastante complexo e tomaria certamente toda apostila. Minha finalidade agora é colocar em suas mãos o método extremamente simples e prático para usar no mínimo cinco vezes por semana, com o propósito de melhorar a sua memória e despertar a “supermemória” na ocasião em que estiver fazendo uma prova.

A primeira etapa dos exercícios está relacionada com o momento em que você vai aprender. A memória funciona como uma gaveta imensa, que você abre e joga lá dentro milhares de coisas por dia, a cada mês e durante anos. Dentro da gaveta tudo fica desarrumado e em tamanha desordem que, no instante que você deseja “pegar” alguma coisa, leva um tempo enorme para “encontrar” e às vezes desiste de procurar.

A nossa memória é muito preciosa com uma gaveta.

Os assuntos mais recentes ficam na “superfície” da memória, assim com os últimos objetos jogados na gaveta. Quando você recordar de um fato recente se torna mais fácil do que se lembrar de fatos do passado longínquo. Você pode estar dizendo agora: “Eu me recordo com mais facilidade de fatos passados do que dos mais recentes”. Isso pode acontecer mas, só ocorre em situações especiais ou, melhor dizendo, “marcantes”. É o mesmo que você jogar em sua gaveta um objeto raro, brilhante e atraente. Mesmo ficando no fundo, coberto por outros objetos de menor importância, você poderá achá-lo quando desejar. A lembrança só ocorre quando o fato ocorrido nos marcou de alguma forma. Por essa razão, algumas pessoas conseguem se recordar de fatos da infância longínqua.

Comentarei em um outro capítulo que o *interesse* é um ativador do poder de retenção da memória. Deste modo, creio que no momento em que você decida estudar, deva estar extremamente motivado, caso contrário, o assunto será misturado na sua “gaveta” como se fosse algo sem valor e no instante em que você quiser recuperá-lo será difícil encontrar.

Exercício n. 01 - Relaxar a mente antes de estudar

É como se você fosse buscar um espaço reservado na “gaveta” para guardar os assuntos que irá estudar. É necessário acalmar a mente, repousar o espírito das agitações, ansiedades, preocupações e tudo mais que irá intervir na sua capacidade retentiva.

1. Isole-se em um lugar sem ruídos onde não possa

ser interrompido.

2. Deite-se ou sente-se o mais relaxadamente possível. Se preferir deitar, que seja de costas voltadas para o apoio e os braços ao lado do corpo.
3. Feche os olhos para ajudar na concentração. Imagine que está olhando para o alto de sua cabeça.
4. Observe a sua respiração. Concentre-se no ar frio que entra em seus pulmões, e perceba que sai quente. Perceba como seu estômago infla junto com seus pulmões, fique atento ao som de sua respiração. Respire o mais profundamente que puder.
5. Após alguns minutos de inteiro abandono do seu corpo e de ficar apenas observando a sua respiração, diga em voz baixa as seguintes palavras: RELAXE, RELAXE, RELAXE. Ao dizer isto, sinta seu corpo inteiro relaxando por completo. Bastará você repetir estas palavras para seu corpo lhe obedecer. Nas primeiras tentativas, pode ser que não ocorra um relaxamento total, porém, com o passar dos dias, seu corpo obedecerá prontamente às suas sugestões.
6. Quando sentir que o corpo e a sua mente estão tranquilos, calmos e relaxados, diga as seguintes frases, procurando sentir a emoção do que elas representam em sua vida:

“EU ADORO APRENDER, MINHA MENTE APRENDE COM EFICIÊNCIA E

FACILIDADE; EU ATINGIREI TODOS OS MEUS OBJETIVOS. TUDO O QUANTO IREI ESTUDAR AGORA FICARÁ GRAVADO EM MINHA MEMÓRIA E PODEREI LEMBRAR QUANDO DESEJAR, TENHO UMA BOA MEMÓRIA, APRENDO COM FACILIDADE.”

Algumas pessoas perguntam quanto tempo deve-se ficar observando a respiração, repetindo as palavras “relaxe, relaxe, relaxe”, ou reiterando as sugestões. Digo-lhes que no máximo vinte minutos devem ser gastos em todo o exercício. Saiba aproveitar o seu tempo. As sugestões são importantes, mas não terão validade alguma se você não souber transformá-la em realidade, dedicando-se aos estudos.

Após se sentir confiante, logo que acabar o exercício, entregue-se à leitura dos assuntos do programa estabelecido para o concurso e faça valer a sugestão que deu a si mesmo.

Pense sempre nos benefícios que você terá se for aprovado. Veja-te sempre como vencedor. Mantenha esta imagem de si mesmo como alguém que já foi aprovado, mas, enquanto o dia do concurso não chega, você deve estudar o máximo que puder. Faça disso uma verdadeira guerra de vida ou morte. Entregue-se ao prazer de estudar, sinta vontade de saber mais. É gostoso quando se abre um livro e se sabe tudo o que está escrito ali. É sensacional responder a qualquer pergunta que nos façam acerca de determinados assuntos. Ficamos com uma sensação de importância e superioridade gratificantes.

Exercício n. 02 - Relaxar a mente antes da prova

Se você já participou de algum concurso, sabe como

se sentiu antes de receber as provas, durante o recebimento e depois que começou a responder as questões. O nervosismo é muito evidente e a ansiedade, imensa. As mãos começam a transpirar, alguns sentem distúrbios intestinais, outros têm acessos de tosse ou espirram terrivelmente. Alguns pigarreiam sem parar. Há aqueles que fumam como loucos. Poucos são os que se conservam calmos, tranquilos e sorridentes de verdade. (Muitos sorriem de nervosismo.)

O momento da prova é um momento sublime. É o instante em que você deve estar o mais tranquilo possível, sem ansiedade, nervosismo ou afobação. É um momento tão importante que mereceu considerações especiais em um capítulo deste livro: “O que você deve fazer antes, durante e depois das provas”.

Este exercício vai fazê-lo relaxar a tal ponto que será como se você estivesse realizando uma auto-hipnose, onde sua mente trará à tona todas as respostas que você necessita. Vamos ao exercício.

1. Sentado na posição correta de quem vai escrever ou assistir uma aula, feche os olhos (não se importe com as outras pessoas, elas pensarão que você está adormecendo).
2. Respire o mais profundamente que puder, iniciando por observar sua respiração. Faça isso sem pressa.
3. Repita mentalmente para si mesmo: “RELAXE, RELAXE, RELAXE” ; sinta seu corpo tranquilo e rapidamente você estará em estado Alfa.

4. Repita para si mesmo mentalmente:

“ TEREI AS RESPOSTAS CERTAS PARA TODAS AS PERGUNTAS. LEMBRAR-ME-EI DE TUDO QUE PRECISO SABER. MINHA MEMÓRIA ESTÁ ALERTA, MINHA MENTE LÚCIDA E TRANQUILA”.

É bom que você tenha praticado inúmeras vezes os exercícios que lhe dei, pois o costume terá condicionado a sua mente a tal ponto que, no momento em que começar a dar respostas, ficará surpreso de como se lembra com facilidade do que estudou.

É importante lembrar que numa memória (a sua) jamais podem ser encontradas coisas que não foram colocadas lá. É como ocorre com a gaveta, se você não jogou dentro dela um pedaço de barbante azul nem adianta remexê-la, pois não o encontrará lá.

É fundamental que você leia todos os assuntos mencionados no programa. Alimente a sua memória com todas as coisas que presume serem importantes. Releia centenas de vezes os textos de difícil compreensão, só assim sua memória ficará marcada, e as chances de você ao menos lembrar dos assuntos será grande.

De nada valerão os exercícios se não houver dedicação, de sua parte, para os assuntos. De um modo geral os exercícios visam a livrá-lo da ansiedade, do nervosismo, ou seja, dos bloqueios que impedem a sua aprendizagem.

Sempre que você for realizar uma tarefa que exija grande esforço de sua mente, faça alguns minutos de

concentração, recorde-se dos exercícios e repita as frases afirmativas. Não é necessário repetir as mesmas frases que eu sugeri. Faça você mesmo as frases que criem em sua mente a autoconfiança e o entusiasmo. Essa é a maneira mais segura de aprender tudo o que você deseja.

Como escolher o material de estudo

Se você já fez a sua inscrição para um determinado concurso ou já foi informado sobre a data da prova, eis o momento de escolher o material que vai utilizar para estudar.

Um construtor, após elaborar o projeto de uma casa e delimitar na planta o tamanho e localização dos cômodos, só poderá iniciar seu trabalho quando tiver o material, ou pelo menos parte dele, ao seu dispor; do contrário, a casa não sairá do projeto. Do mesmo modo como o construtor usará pedras, areia, cimento e tijolos para edificação da casa, você precisa ter às mãos livros, apostilas, informações disponíveis sobre os temas que irá aprender. Isto pode parecer uma tarefa simples, porém, saiba que a qualidade do material que escolher será determinante para que você alcance um bom resultado. Um construtor que use material de terceira categoria construirá uma casa de péssima qualidade, incapaz de suportar as intempéries.

O programa do concurso será, a partir de agora, a sua “planta baixa” e você deverá tê-lo sempre à mão enquanto estuda, caso contrário, poderá esquecer-se de algum assunto importante. Imagine o que aconteceria se, no dia da inauguração de uma casa, com todos os convidados reunidos para comemorar e brindar, por um descuido do construtor, ela não tivesse telhado... e desabasse uma tempestade.

Às vezes isso ocorre com candidatos a concursos. Estudam muitos assuntos e se esquecem de alguns que são indispensáveis. A falha reside em não usar o programa do

curso como roteiro básico.

Todos os concursos que se prezam dão aos candidatos, no momento da inscrição, um programa detalhado, especificando todos os assuntos importantes a serem estudados. Guarde consigo aquela relação e, caso a perca, volte ao local onde se inscreveu para conseguir outro programa, ou peça a uma pessoa que também tenha feito inscrição. Alguns jornais especializados costumam publicar o edital na íntegra. Verifique na redação desses jornais quais as edições em que foram publicados o edital e o programa do concurso que irá fazer. Esta é apenas uma maneira prática de obter, de modo efetivo, um programa efetivo, um programa perdido. Todavia, o melhor que você tem a fazer é tirar algumas cópias dele assim que o tiver em mãos. Prevenindo-se contra o extravio, você terá assegurado o primeiro grande passo para o sucesso no concurso desejado.

Apostilas

Antes mesmo do programa de um concurso ser divulgado, você encontrará, espalhadas por bancas de revistas, livrarias e pontos de camelôs, apostilas que pretendem conter “todo o programa oficial”. Você deve adquirir tais apostilas antes de ter em mãos o programa entregue diretamente pelo órgão responsável pelo concurso.

É preciso que você saiba que 70% das apostilas lançadas no mercado são mal elaboradas, cheias de erros e inadequadas ao estudo. Muitas (as melhores) não passam de cópias mal feitas de textos de livros, apostilas antigas, coisas

que qualquer um pode fazer.

Tenha muita cautela ao pagar preços exorbitantes por determinadas apostilas, pois nem sempre valem o preço do papel. Não existe nenhuma fiscalização por parte dos órgãos públicos no sentido de coibir os abusos desses pretensos professores e elaboradores de apostilas e cursinhos.

A maior parte das apostilas que existem à venda são confeccionadas às pressas, e tudo indica que seus elaboradores têm o propósito de resumir os assuntos que deveriam ser estudados com profundidade. Assim é que recomendo a máxima atenção na escolha de uma apostila. Siga as “dicas” que lhe dou e você terá êxito:

- Compare os assuntos do programa oficial com as matérias e assuntos constantes nas apostilas que você quer comprar. Algumas não são completas e às vezes possuem um índice falso que, para o leitor precipitado, dá a impressão de que a apostila está completa.
- Verifique totalmente a apostila e, se possível, procure identificar a quantidade de matéria existente para cada assunto. Se perceber que não fizeram uma exposição detalhada de cada item do programa oficial não adquira a apostila, pois de qualquer modo teria que pesquisar em outros livros para complementar seus conhecimentos.
- Em praticamente todas as cidades existem empresas, cursinhos e mesmo professores já tradicionalmente conhecidos por elaborarem boas apostilas. Caso inexistam cursinhos tradicionais que lhe dêem ao menos uma prévia segurança do material que você quer adquirir, esteja atento

para os detalhes que exponho nestas “dicas”.

- Cuidado com os preços exorbitantes. Nem sempre o mais caro é o melhor. Compare os preços das diversas apostilas que encontrar disponíveis para compra. Opte sempre pela mais completa.
- Esteja atento à encadernação da apostila. Algumas são tão mal encadernadas que largam as folhas após a primeira leitura. A menos que você possa reencadernar o material adquirido, evite o descontentamento de perder páginas importantes.
- Antes de comprar uma apostila, certifique-se de que todas as páginas estão perfeitas, pois não é raro ocorrerem defeitos de impressão.

Livros

Se você quer realmente ser aprovado em concurso, saiba que os livros serão as mais importantes ferramentas de trabalho que lhe conduzirão ao êxito. Quais os livros que você deve selecionar para o seu estudo? Onde encontrá-los? As respostas estão nestas orientações:

- Cuidado com livros antigos e desatualizados. Muitas pessoas estudam nesses livros e acabam obtendo informações ultrapassadas. A menos que não encontre em edições novas os assuntos que você deseja, jamais compre ou estude em livros com mais de cinco anos de publicação. É obrigatório em que todos os livros didáticos conste a

data de publicação. Procure-a nas primeiras páginas, antes do sumário.

- Vá a bibliotecas públicas ou entidades que estão promovendo o concurso e faça um levantamento dos livros que lhe interessam para o estudo. Se puder pegá-los emprestados, pesquise neles, tome notas ou compre um exemplar daqueles que julgar mais importantes.
- Tire cópias de livros, selecionando apenas os assuntos que lhe interessam; é uma forma excelente de economia, pois evitará despesas na compra de um exemplar que após o concurso se tornará inútil.
- É sempre bom ter diversos livros que tratem dos mesmos assuntos. A linguagem de certos autores é por demais técnica e pode dificultar a compreensão. Tendo em mãos vários textos, você terá facilidade de fazer comparações e adotar o que for mais claro e objetivo.

Provas anteriores

É certo que a maioria dos concursos públicos não divulgam *a posteriori* o resultado das provas ou fazem comentários sobre elas. Julgo essa atitude um desrespeito para com os candidatos, que deveriam ao menos saber que nota ou classificação obtiveram. A maioria dos concursos apenas divulgam a famosa “lista dos aprovados”. Seria bom se também exibissem as provas com os respectivos gabaritos, pois isso auxiliaria outros candidatos a terem idéia do tipo de prova e dos assuntos mais importantes.

Se você vai prestar exame vestibular, é sempre bom pegar provas de dois ou três concursos anteriores e identificar os assuntos mais solicitados. As questões mais difíceis devem ser objetos de estudo. Assinale nos seus livros e anotações os principais assuntos pedidos nas provas anteriores para poder nortear seus estudos.

Quando se tratar de provas curriculares ou acadêmicas, você também pode pesquisar com colegas de outras turmas que se submeteram aos mesmos testes e, a partir deles, saber os assuntos mais solicitados pelo professor da disciplina. Alguns professores às vezes repetem as mesmas provas dos períodos ou semestres passados. Você pode se prevenir estudando os testes ou provas já realizados em outras turmas do mesmo curso que você estuda. Sabe-se de alguns professores que têm preguiça de elaborar a cada ano novas provas e testes. Esteja atento a essas “bobeadas” docentes e tire proveito delas.

Mesmo que você não possa dispor de provas de concursos passados, converse com uma ou duas pessoas que já as fizeram. Suponhamos que você vai fazer um concurso para fiscal de ICM. Será bom descobrir qual foi a data em que o órgão fez concurso e contactar com fiscais de ICM. É quase certo que lhe darão ótimas “dicas” sobre os assuntos mais solicitados em provas. A menos que o último concurso tenha sido realizado há muitos anos, será sempre bom fazer este tipo de consulta. Normalmente as pessoas aprovadas e já empregadas sentem um certo orgulho e vaidade em ajudar os novos aspirantes. Se você disser que precisa desesperadamente de algumas orientações, seus futuros colegas não negarão ajuda.

Cadernos , lápis etc

Selecionar o material de estudo é uma tarefa muito importante quando você quer, de fato, se preparar para ter sucesso. Alguns cadernos não são práticos e funcionais. Você deve adquirir cadernos de tamanho médio (nunca grande) e que tenham espiral. Além de poder abri-los à vontade, ainda lhe oferecem a vantagem de tirar as folhas, sem danificá-los.

Escolha cadernos com no máximo 200 folhas, pois ficará mais fácil transportá-los em uma bolsa para onde quer que você deseje estudar.

Lápis, borracha, canetas e pincéis também devem fazer parte do material selecionado para seu estudo. Não esqueça de colocar tudo em um estojo, que pode ser até mesmo uma pequena sacolinha de pano que você mesmo confeccione. Cuide que na boca do saquinho fique um barbante para amarrá-lo. Esta é uma forma de ter suas canetas e lápis bem guardados e disponíveis a qualquer hora. Algumas pessoas gastam 20% do tempo que deveriam usar para estudar à procura de certos materiais, que parecem sumir exatamente no momento em que precisam deles.

Borracha, apontador, régua, compasso e outros instrumentos de estudo devem estar sempre à mão quando as matérias a serem estudadas requerem o uso deles. Não se pode conceber que um candidato à prova de Geometria não tenha estudado com réguas, compasso, transferidor, lápis e borracha. Infelizmente algumas pessoas o fazem e, lamentavelmente,

nunca são aprovadas.

Uma boa calculadora pode ajudar em muito durante os seus estudos. A única observação a fazer é que se ela não puder ser usada durante a prova, então será melhor abandoná-la desde já, pois precisará de muita prática nas operações simples de somar, multiplicar, subtrair e dividir. Não se deixe viciar pelo uso abusivo de calculadoras. Algumas pessoas embotam de tal forma o raciocínio que ficam incapazes de fazer uma simples operação aritmética.

Quando você tiver certeza de que permitirão o uso de calculadoras de bolso durante a realização de uma prova, então comece a usá-la desde a fase preparatória.

As canetas finas de várias cores, do tipo hidrocor, devem fazer parte de seu material de estudo, pois sempre poderão ser usadas para sublinhar e destacar alguma coisa importante. Dê preferência às cores vivas, como vermelho, verde e azul.

Todo material de estudo deve ser acondicionado numa pasta ou caixa que seja de uso exclusivo. Não misture os livros selecionados para o seu programa de estudo com romances ou outro tipo de literatura diferente (a menos que os romances façam parte do material). É importante você ter tudo *reservado* e *selecionado*. Estudar parece ser algo divertido, e realmente o será, somente se você levar a sério. É o mesmo que você desejar jogar uma partida de xadrez e ter à mão o tabuleiro e todas as peças, sem faltar uma.

Fatores que impedem e limitam a aprendizagem

Por que algumas pessoas sentem dificuldades em aprender?

Por que outras conseguem bons resultados em provas e testes, tendo às vezes estudado por pouco tempo, e outras, mesmo tendo dedicado muitas horas, jamais conseguem resultados positivos? O fator inteligência influi na aprendizagem ou é um fator de pouca relevância?

Para esclarecer de uma vez por todas as informações necessárias para que você descubra o que pode interferir na sua aprendizagem, definamos minuciosamente os três tipos de fatores que influem negativamente no processo de aprendizagem. São eles:

Fatores ambientais

Temperatura excessivamente baixa ou alta, no ambiente de estudo, provoca um desconforto físico e, conseqüentemente, psicológico no estudante, interferindo na sua concentração. Ao isolar-se para estudar, cuide para que a temperatura do ambiente esteja agradável e suas roupas, adequadas e confortáveis. Correntes de ar ou abafamento provocam alterações fisiológicas no corpo humano e interferem no sistema nervoso, levando quase sempre ao nervosismo, que gera um bloqueio da memória. Quer esteja em casa ou numa que o brilho destas lâmpadas não interferem na leitura. Faça

um teste consigo mesmo e descubra que tipo de luz artificial melhor se adapta ao seu caso. Uma pesquisa que eu mesmo realizei em uma turma de 120 alunos de segundo grau comprovou que 80% deles preferiam as lâmpadas fluorescentes às demais. Para que você consiga ler durante longo período de tempo faz-se necessária a luminosidade ideal, nem muito intensa, nem muito fraca.

Postura corporal é outro fator de interferência na aprendizagem. Ao sentar-se numa cadeira muito dura, você mudará instintivamente de posição, à procura de uma postura mais confortável. Enquanto seu corpo sofre este desconforto, sua mente sai de sintonia, ou seu sistema nervoso entra em estresse. Procure sentar-se corretamente ao se posicionar para estudar, quer numa sala de aula ou em casa. A postura ideal é aquela em que você se senta ereto, com as costas no espaldar da cadeira, mantendo os ombros nivelados e o pescoço firme. Ao escrever ou tomar notas de uma aula, providencie para que o papel esteja bem posicionado, do lado em que você escreve, sempre mantendo-o um pouco inclinado (oblíquo) em relação ao seu braço. Não se debruce sobre o papel. Evite também assentos muito confortáveis, com poltronas, que acabarão por relaxá-lo excessivamente, fazendo com que você adormeça após algum tempo. O mesmo pode ocorrer quando se estuda deitado. A posição cômoda de uma cama fará o seu inconsciente, condicionado a dormir naquela posição, se sentir sonolento.

Ruídos estridentes, compassados ou não, são extremamente estressantes para qualquer estudante. O nosso sistema auditivo precisa estar livre de excitações de quaisquer espécies para que a mente trabalhe com eficiência. Você pode estudar em um ambiente barulhento e em outro tranqüilo para,

então, avaliar os resultados da sua aprendizagem.

O ruído da TV, do rádio ou de outros aparelhos sonoros interferem negativamente na sua concentração. Os estudiosos desse setor afirmam que nossa mente, consciente, só consegue fixar as informações quando a concentração é total. Isso quer dizer que se introduzirmos sinais sonoros e visuais, simultaneamente, em nossa memória ela terá dificuldade em fixar todas as impressões recebidas. Ora poderá fixar impressões sonoras, ora impressões visuais. Isso equivale a dizer que enquanto você estiver lendo um livro num ambiente cheio de ruídos, sua mente oscilará na fixação das impressões chegadas até ela. Por alguns segundos você “se esquecerá” do que lê para dar atenção àquilo que ouve. Isso ocorrerá durante todo o tempo em que durarem os ruídos, podendo estes, às vezes, eliminar completamente o seu interesse por aquilo que lê.

Esse fato ocorre com frequência quando estudamos com aparelho sonoro tocando música. Certas canções nos arrebatam o espírito a ponto de esquecermos por completo aquilo que estamos estudando, e, quando nos dermos conta, já se passaram muitos minutos ou até horas. Se quiser obter o máximo de rendimento dos seus momentos de estudo, desligue todos os aparelhos de som e elimine ao máximo os ruídos que existam no seu ambiente de estudo.

Existem outras interferências visuais ou táteis que prejudicam a aprendizagem. Poderíamos citar, por exemplo, o fato de a todo instante você ter que atender o telefone que toca, ou a campainha, deixando a leitura de lado. Nesses intervalos, a sua mente perderá o “fio da meada”, sua concentração ficará prejudicada e, conseqüentemente, você

não aprenderá tanto quanto deseja.

Quando no ambiente que você estuda existem pessoas que ficam andando de um lado para outro, entrando ou saindo da sala, tais movimentações distraem a sua mente e você perde a concentração. Evite tais perturbações durante o seu período de estudo. Numa sala de aula (caso você frequente algum cursinho preparatório), não sente-se no fundo, ou próximo a colegas que gostam de conversar. Os piores lugares para se assistir a uma aula são:

- ✓ No fundo da sala (má audição e visibilidade do quadro);
- ✓ Próximo a colegas tagarelas;
- ✓ Em frente a janelas (distraem a mente e os olhos);
- ✓ Em frente a portas (distrações e correntes de ar);
- ✓ Nas laterais (que podem dificultar a visão do quadro);
- ✓ Muito próximo ao quadro (dá ao corpo uma postura incômoda).

Passemos, agora, aos demais fatores bloqueadores da aprendizagem:

Fatores Psicofisiológicos

Certos fatores ambientais estão entrelaçados com os fatores psicofisiológicos tais com ruídos, postura corporal etc. Isto porque o ambiente provoca modificações fisiológicas e psicológicas nos indivíduos. Entretanto, independente do ambiente, outras causas interferem negativamente no processo de aprendizagem, sendo possível também eliminá-las ou tratá-las para que se consiga melhor aproveitamento dos períodos de estudo.

O sono, quando ocorre nos momentos adequados, ou seja, no instante em que o corpo precisa recarregar as células nervosas com energia, por um período que varia entre seis e nove horas diárias, é tido como saudável e natural. Todavia, quando ocorre exatamente nos momentos de estudo, então algo de errado está acontecendo. Do mesmo modo que você não deve estudar quando estiver sonolento, pare as atividades intelectuais se sentir sono. As duas coisas não podem ser conciliadas. Alunos que dormiam poucas horas de sono por dia dificilmente conseguiam bons resultados nos exames, segundo constatou uma pesquisa realizada nos Estados Unidos recentemente. O melhor é descobrir o período ideal de sono que se deve dar ao corpo, e preenchê-lo totalmente. Durma o suficiente para quando for estudar não sentir sono. Se isso acontecer, desperte de qualquer maneira. Existem algumas formas de fazer isso, uma delas é tomar um rápido banho frio, ou um café quente. A cafeína age como estimulante do sistema nervoso, bastando uma xícara grande para despertá-lo do sono iminente. Evite misturar café com bebidas alcoólicas ou Coca-Cola, como fazem alguns. Não é raro os hospitais receberem pessoas drogadas com tais misturas. O café puro é uma recomendação antiga e que também tem um efeito psicológico muito grande nos estudantes. Pelo simples fato de acreditar que vão ficar despertos após ingerirem uma xícara de café, acabam se sugestionando e ficando realmente despertos... antes mesmo de a cafeína atingir o sistema nervoso.

O cansaço físico e mental é algo bastante comum nos dias de hoje. Todos vivem cansados do corre-corre diário e dificilmente conseguem refazer as energias corporais antes de iniciar um período de estudo. O rendimento escolar de alunos que frequentam cursos noturnos é 30% mais baixo do

que os demais que estudam pela manhã e 20% menor do que os que estudam no turno vespertino. Isso deve estar relacionado ao desgaste físico e emocional que alguns alunos sentem ao longo de um dia ou um turno de trabalho. É óbvio que pela manhã as energias estão intactas, sendo consumidas gradativamente nas atividades rotineiras do dia. É de se esperar que uma pessoa cansada tenha a sua capacidade de aprender reduzida. Minha recomendação é que você procure descansar, repousar pelo menos alguns minutos antes de iniciar o período de estudo. Relaxar a mente e o corpo é fácil e só requer algum treino; com o passar do tempo, será automático, bastando você deitar e fechar os olhos. Descanse pelo tempo que for suficiente, caso contrário de nada adiantará empregar o seu tempo para estudar. O seu rendimento é o que importa. Melhor é estudar trinta minutos diários e aprender tudo do que fazê-lo por duas horas e não aprender nada.

As doenças são outro fator bloqueador da aprendizagem, do mesmo modo que o cansaço debilita o organismo, deixando-o sem disposição e apático. Se quer estudar para aprender, cure as suas dores de cabeça e mal-estares antes de sentar-se para ler. Dificilmente uma pessoa sentindo dores de estômago, cabeça, dentes, ouvidos ou qualquer outro tipo de mal-estar terá um rendimento satisfatório nos estudos. Faça exames médicos para eliminar males crônicos. Muitas pessoas sentem dor de cabeça ao iniciar uma leitura ou, decorridos alguns minutos, sentem um imenso cansaço mental. Um bom oftalmologista lhe indicará lentes adequadas para uma leitura agradável.

A ansiedade é um fator terrível no bloqueio da aprendizagem. Existem muitas causas para a ansiedade:

- ✓ Preocupações
- ✓ Angústias
- ✓ Inseguranças
- ✓ Medos
- ✓ Intranqüilidade

Todas as vezes em que nossa mente está permeada desses sentimentos ficamos “ansiosos”. Baseados numa lei da Física, que afirma que dois corpos não podem ocupar o mesmo lugar no espaço, deduzimos que a mente não pode absorver informações e conhecimentos se estiver “preenchida” por sentimentos fortes.

Você sabe o quanto isso é verdadeiro pois, no momento em que estamos com algum tipo de problema, dificilmente conseguimos nos concentrar numa exposição dada em sala de aula, a menos que o assunto nos seja do mais alto interesse. Nossas preocupações “enchem” a mente, impedindo-a de absorver outras informações ou de aprender com precisão. O melhor a fazer é tomar consciência da importância do seu período de estudo. Nada, coisa alguma deve se misturar àquele momento. Decida que não dará importância aos seus problemas e ansiedades por trinta minutos, só depois é que se preocupe com eles. Recuse-se a se deixar levar pelos devaneios enquanto estuda.

Obriga-se a voltar ao início todas as vezes que se der conta de que não estava totalmente concentrado.

O desinteresse figura como um dos fatores que limitam e bloqueiam a aprendizagem pois, se de houver de sua parte interesse em aprender alguma coisa, de pouco valerão as técnicas empregadas, a eloqüência do professor ou a riqueza

do material didático. Você só aprende aquilo porque se interessa, não há meio termo.

Este livro, por exemplo, já está sendo lido por você porque possui alguma coisa que lhe interessa, caso contrário, estaria empoeirando na prateleira de uma livraria. Mesmo que estivesse momentaneamente desinteressado em aprender as técnicas para aprender a estudar, você o leria sem fixar alguma coisa. Ou seja, você teria olhado as páginas, as letras e as palavras, porém as idéias não teriam sido absorvidas por sua memória, por sua mente consciente. Seu precioso tempo teria sido simplesmente desperdiçado. Para superar esse bloqueio só há uma coisa a fazer: acenda a chama do interesse por tudo que precisa aprender, e você aprenderá facilmente.

O quociente da inteligência também é outro fator limitante em algumas aprendizagens.

Uma certa corrente de psicólogos não aceita o fato de que a memória de um indivíduo determina o seu quociente de inteligência. Dizem os partidários dessa teoria que a memória e a inteligência são distintas e independentes. Isso pressupõe que um indivíduo possa ter notável habilidade para encontrar soluções de problemas mas possua péssima memória. Outra corrente de psicólogos porém (e eu me incluo nela), admite que a memória e a inteligência estão interligadas e que a aprendizagem só ocorre quando ambas estão num nível considerado normal dentro de uma média. Creio que você, possuindo uma boa memória e uma inteligência dentro da média (QI = 110) terá mais facilidade em aprender do que outros que estejam abaixo da média. E a facilidade tenderá a aumentar quanto maiores forem o QI e a capacidade retentiva da memória de um indivíduo.

Fica então estabelecida a polêmica, uma vez que tanto a memória quanto a inteligência são mensuradas por padrões globais. O que interessa, todavia, é sabermos que uma pessoa com QI baixo terá dificuldade de aprender. Resta saber se é possível melhorarmos nossa inteligência e, assim, conseguirmos um melhor rendimento dos estudos. Sou partidário de que qualquer indivíduo pode melhorar a sua inteligência se exercitar constantemente o raciocínio. Quanto mais estiver envolvido em encontrar soluções e respostas, mais e mais se ampliará a capacidade intelectual e de compreensão. O hábito de leitura, de expor idéias, através da escrita, ajuda a desenvolver o raciocínio e, conseqüentemente, melhora o poder de aprendizagem.

Fatores antipedagógicos

Estes são os fatores relacionados com o material de estudo ou mesmo a forma com que ele é apresentado.

Material ilegível bloqueia e reduz a capacidade de compreensão por parte do estudante. Letras muito pequenas, borradas, apagadas ou mal impressas constituem barreiras para a boa leitura e, conseqüentemente, impedem a absorção dos conhecimentos ali contidos. Evite adquirir livros que possuam estas características.

Um vocabulário difícil e cheio de termos desconhecidos também diminui em muito a capacidade de aprendizagem por parte do estudante. Desperdiça-se um tempo precioso na consulta a dicionários e, deste modo, perde-se a concentração e o famoso “fio da meada”, tão importante quando se lê um texto. Prefira autores que se expressem clara

e naturalmente àqueles que tornam os assuntos complexos pelo uso de uma linguagem erudita e excessivamente rebuscada. Por vezes encontramos textos tão difíceis que até mesmo os próprios autores teriam dificuldade em entendê-los. Quando se tratar de livros técnicos, o ideal é ter-se à mão um dicionário específico da ciência que se precisa estudar. Suponhamos que você tenha que estudar para um concurso na área de Biomedicina. Obviamente seus livros versarão sobre temas científicos ligados à Medicina e Biologia, fazendo-se necessário o uso de um dicionário de Biologia e Medicina para entender as palavras e termos técnicos específicos.

Quando você está em uma sala de aula tentando aprender determinados assuntos mas não consegue ouvir o professor, dificilmente dirá que aprendeu alguma coisa, não é mesmo? Para evitar este bloqueio, posicione-se numa distância que permita ouvir nitidamente tudo quanto é transmitido, caso contrário terá uma enorme perda de tempo e desgaste mental e precisará estudar outra vez toda a matéria.

Alguns professores possuem cacoetes horríveis que bloqueiam, distraem ou irritam alguns alunos mais sensíveis. Eis alguns deles:

- Ficar andando de um lado para outro sem
- parar.
- Repetir a toda hora expressões como “estão entendendo?”, “certo?”, “realmente” e
- outras.
- Passar constantemente a língua nos lábios.
- Usar roupas, ou fazer gestos, sensuais.

Como você nota, tais coisas podem distrair, em boa

parte do tempo, a mente dos estudantes, conduzindo-os a um estresse psicológico e, conseqüentemente, desviando a atenção do principal motivo que os levou à sala de aula. Dificilmente devemos bloquear os cacoesdos professores, mas podemos aprender a focalizar a nossa mente no que nos interessa, como veremos no próximo capítulo.

Todas as interferências negativas, quer do ambiente, do material, psicológicas ou provocadas por outras pessoas, são desafios que necessitam ser vencidos se quisermos aprender rapidamente.

Vivemos num mundo onde tudo deve ser feito às pressas. Ninguém quer perder um minuto sequer da vida. As palavras que se ouve com muita freqüência sobre a disponibilidade de tempo das pessoas são : “Não tenho tempo.”

Somos obrigados a aprender muita coisa em pouco tempo. Comemos, dormimos, estudamos, trabalhamos e até o nosso lazer é feito às pressas. A pressa é nossa companheira nas relações amorosas e com os amigos, no nosso descanso; enfim, em praticamente todas as atividades. E o que temos lucrado com toda essa pressa? Acidentes, úlceras, divórcios, tumultos, rancor, ignorância etc. Veja a raiz psicológica desses males e você encontrará a pressa como fator capital. Não somos tão bons quanto poderíamos se fazemos tudo às pressas. Algumas coisas requerem paciência e compasso certo para se tornarem perfeitas. Uma planta pode ser estimulada a produzir antes do tempo certo mas, dificilmente produzirá bons frutos.

No próximo capítulo estudaremos as formas seguras para que você desenvolva a concentração ao máximo e assim possa superar as distrações impostas pelo ambiente quando

Como dominar assuntos difíceis

Não há um único estudante que jamais tenha encontrado um assunto difícil, que nunca tenha lido e relido um texto inúmeras vezes e até desistido de entendê-lo. Este poderia ser chamado de “um assunto difícil”. Como estudar matérias e temas tão complicados? Existe um modo de torná-los mais fáceis? Vamos entender estas e outras questões importantes.

A primeira coisa que você deve fazer ao estudar um assunto considerado difícil é *dividi-lo* em partes menores. É o método tradicional para comermos alimentos grandes: parti-los em pequenos pedaços. Quando você lê um texto muito grande, deve estar atento para o cabeçalho dele. Observe também os subtítulos, pois dão uma idéia básica do conteúdo de cada parte do tema principal. Vamos ver um exemplo, para tornar mais clara a recomendação.

A matéria que você vai estudar: Organização Social e Política do Brasil.

Ao iniciar a leitura do livro que fale sobre o assunto descrito você encontrará títulos e subtítulos.

Primeiro título encontrado: Organização social.

Ao ler este título você fica sabendo que o texto que se segue a ele falará apenas sobre a “organização social” (não está incluída a “organização política”).

Primeiro subtítulo encontrado no texto: Conceitos.

Conceitos são opiniões formadas sobre alguma coisa. Neste caso o subtítulo indica que o texto que se segue dará diversas opiniões (conceitos) sobre o significado de “organização social”.

Segundo subtítulo encontrado no texto: Tipos de Sociedade.

Creio não precisar de comentários acerca deste subtítulo. Após relacionar os tipos de sociedades brasileiras, continuaremos a leitura e encontraremos um novo subtítulo: A Pirâmide Social Brasileira.

Estando atento aos títulos e subtítulos, você vai penetrando lente e gradualmente na matéria. Ao dominar um tópico, passe para o seguinte. Repita-o mentalmente até ter a convicção de que aprendeu e memorizou. A “digestão” dos assuntos deverá ser feita aos poucos. “Mastigue” os assuntos com toda a paciência, até ter certeza de que já os triturou suficientemente. Procedendo assim você não terá dificuldade alguma de ir avançando até o final.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES:

- Sempre que possível, peça um amigo para esclarecer alguma dúvida acerca de assuntos difíceis. Talvez um professor possa, em poucos minutos, explicar com clareza algo que você levaria semanas para entender.
- Quando o assunto for difícil, leia vários autores que falem sobre o mesmo tema. Em alguns casos, a linguagem torna complicados assuntos de fácil entendimento.

- Divida o texto em pequenas etapas para estudar. Avance sem pressa à medida que for dominando as pequenas partes; esta é a maneira correta de estudar qualquer assunto, seja ele difícil ou não.
- Tenha à mão um bom dicionário para tirar dúvidas acerca das palavras e expressões desconhecidas. A compreensão da linguagem facilita o entendimento das idéias.
- Procure captar a idéia central de cada tema. Descubra o que o autor está querendo provar ou mostrar. Todos os assuntos têm um objetivo. Descubra, tão logo quanto possa, as idéias chaves e memorize-as.
- Reserve um maior espaço de tempo para estudar os temas complicados e intercale-os com os mais fáceis. Se você estudar duas matérias muito difíceis simultaneamente ou com pequeno intervalo entre elas, cansará a sua mente e baixará o rendimento.
- Copie de memória as idéias básicas dos temas estudados. Faça anotações principais como se estivesse explicando a alguém através de uma carta. Use suas próprias palavras para reforçar o que aprendeu.
- Não se esqueça que associação de uma idéia ou conhecimento “velho” deve ligar-se aos “novos” conhecimentos. À medida que se for estudando, vá fazendo encadeamentos e comparações mentais pois, desse modo

você conseguirá bons resultados em tudo quanto estudar.

- Repita com mais frequência o estudo dos temas que considera difíceis. Sua memória terá de ser impregnada com mais repetições para que retenha duradouramente os conhecimentos adquiridos.
- Faça muitas perguntas sobre o tema difícil. De posse de um questionário, você verá que não existe assunto difícil e sim mal estudado. As perguntas são pequenos fragmentos da matéria. Memorizando as perguntas e respostas, você terá dominado num piscar de olhos qualquer assunto, por mais complicado que lhe pareça à primeira vista.

As técnicas que o ajudam a aprender depressa

Você escolheu todo o material para estudar? Livros, apostilas, cadernos, canetas, lápis etc? Será que falta alguma coisa? O programa está à vista? Ele representa o mapa com os caminhos que você trilhará durante o seu período de estudo. Mas surgem outras perguntas bem curiosas: “Como aprender mais depressa este montão de assuntos?” “Por onde devo começar?” “Quanto tempo devo estudar a matéria?”

Depois de analisar as diversas formas de estudo utilizadas por candidatos vencedores de concursos e de aperfeiçoar as minhas próprias técnicas, descobri que muita coisa pode ajudar qualquer pessoa a aprender mais depressa. Vamos a elas.

A Técnica do Silêncio

Nada pode perturbar mais um estudante do que o barulho. Os carros passando e buzinando lá fora, o telefone que não pára de tocar, o som no volume máximo, a TV ligada, pessoas andando de um lado para o outro; enfim, mil barulhos que distraem, interrompem e limitam a aprendizagem de qualquer mortal.

Não adianta dizer que você é capaz de se concentrar em meio a todo esse barulho. Testes recentes mostram que os estudantes que se isolavam completamente de ruídos

conseguiam aprender três vezes mais depressa do que aqueles que não estudavam em silêncio total. Quer notar como sua mente se concentra muito melhor na leitura de um texto se estiver isolada de ruídos? Faça então este experimento:

COLOQUE OS POLEGARES, UM EM CADA OUVIDO, FAZENDO UMA PEQUENA PRESSÃO SOBRE ELES, DE MODO A ISOLAR OS RUÍDOS EXISTENTES À SUA VOLTA. SEM TIRAR OS POLEGARES DOS OUVIDOS, FAÇA COM QUE OS DEDOS MÉDIOS DAS DUAS MÃOS SE TOQUEM SOBRE SUA TESTA. APÓIE OS COTOVELOS SOBRE A MESA ONDE DEVE ESTAR ESTE LIVRO E CONTINUE A LEITURA.

É sempre bom lembrar que você nunca deve estudar deitado, ou numa posição em que poderá adormecer facilmente. Afinal, você quer dormir ou quer estudar para ser aprovado em concursos?

Esta técnica de isolamento de ruído ajuda, em muito, pessoas que moram em lugares com altos níveis de poluição sonora ou que possuem vizinhos mal-educados, que deixam seus aparelhos de som no volume máximo.

Todas as vezes que você for ler alguma coisa e puder deixar o material sobre uma mesa, use os dedos polegares para diminuir o ruído, mesmo que ele não esteja muito grande.

Para abafar os ruídos você também pode usar fones de ouvido, daqueles que se introduzem no canal auditivo externo. Evite, porém, enfiar nos ouvidos pedaços de algodão ou objetos pontiagudos que possam eventualmente ficar presos ou ferir partes sensíveis.

O mais saudável é que você ao sentar-se para estudar (nunca deitado), previna-se contra os ruídos indesejáveis. Reserve seus momentos de estudo como a coisa mais

importante da sua vida. Desligue a campainha do telefone. Feche as janelas que deixam entrar ruído excessivo. Desligue qualquer tipo de aparelho sonoro e, se houver algum grilo fazendo aquele barulhinho enervante, descubra onde ele está e expulse-o de sua casa ou de seu ambiente de estudo: você precisa de silêncio... sem grilo algum.

Algumas pessoas não conseguem ficar por uma hora em absoluto silêncio porque o sistema nervoso parece ter se condicionado ao barulho. Mas, o fato é prejudicial à aprendizagem eficaz. O sistema nervoso precisa estar relaxado e tranqüilo para que você possa assimilar melhor aquilo que estuda.

No início, quando começar a praticar a “técnica do silêncio”, você descobrirá que houve significante melhora no seu poder de concentração, mesmo que não esteja com os ouvidos tapados.

Se você quer extrair o maior rendimento possível do tempo que dedica aos estudos, então isole-se acusticamente ao máximo. Se puder vedar as frestas por onde entra ruído externo, faça-o. É bom lembrar que o ambiente onde você estuda deve ser o mais agradável possível em termos de temperatura, luminosidade etc.

A Técnica Fonodidática

Como o próprio nome sugere, fonodidática significa utilizar-se de aparelhos sonoros (gravador) para aprender. Para usar esta técnica você terá que dispor de:

- ✓ Um aparelho de gravador tamanho pequeno
- ✓ Um fone de ouvido
- ✓ Fitas cassetes

Infelizmente algumas matérias como Matemática e Geometria (apenas a parte teórica), não podem ser estudadas com o auxílio desta técnica por motivos óbvios. Entretanto, toda e qualquer matéria teórica pode ser gravada para sua utilização.

Vamos aos passos importantes:

- Selecione um assunto importante do seu programa.
- Escolha textos de sua apostila ou livros específicos, de preferência que estejam numa linguagem clara e objetiva.
- Isole-se num quarto sem ruídos ou interferências para realizar as gravações.
- Regule seu aparelho para que a gravação fique em nível ótimo, e leia os textos de forma compassada e clara. Quando perceber que um tópico é importante, repita-o várias vezes.
- Use fita de uma hora (trinta minutos de cada lado) e escreva à lápis os temas gravados, pois assim você poderá rapidamente selecioná-las para o seu estudo.
- Nunca grave mais de três temas em cada lado da fita, a não ser que seja absolutamente necessário.

Pronto! Você já gravou a primeira fita para iniciar seu estudo utilizando a técnica fonodidática; resta agora saber como e quando utilizá-la.

- ✓ Depois que você estudar os temas escolhidos para gravação, sente-se confortavelmente (nunca se deite) , coloque os fones no ouvido para uma melhor concentração e ouça a fita.
- ✓ Quando estiver descansando (horário de almoço, antes de dormir) ouça as gravações feitas.
- ✓ Durante viagens(de casa para o trabalho, para escola ou voltando de ambos), principalmente se for um período superior a trinta minutos, leve o seu gravador e ouça as fitas.

Alguns alunos perguntam-me se poderiam utilizar as gravações durante o período em que estivessem dormindo, para acelerar a aprendizagem, e a resposta foi **NÃO , NUNCA**. As pesquisas feitas em vários países do mundo com métodos de aprendizagem para serem usados durante o sono provaram que eles são ineficazes, ou os resultados não são significativos. Assim não recomendo a utilização das fitas enquanto dorme, mas no período de vigília, tantas vezes quanto se possa.

A técnica seguinte pode ser usada em combinação com esta, com resultados quase milagrosos. Nossa memória auditiva deve ser estimulada constantemente, e esta técnica visa a despertar e incentivar o uso dessa memória.

Não use fitas gravadas quando estiver fazendo outra coisa que requeira atenção e envolvimento, tal como datilografar, escrever, conversar etc. É muito provável que a

compreensão da fita fique comprometida se você fizer duas coisas simultaneamente. Quando estudar usando esta técnica, não desenvolva outra atividade.

A Técnica Perguntas x Respostas

O princípio desta técnica consiste no fato de que todos os testes e provas realizados em concursos são constituídos de perguntas. Ora se os elaboradores das provas vão escolher várias perguntas dos mesmos assuntos que você está estudando, se você também fizer várias perguntas e aprender as respostas é muito provável que algumas delas sejam as mesmas feitas no concurso.

O primeiro passo para executar a técnica perguntas x respostas é você selecionar o material que contém os assuntos do programa. Suponhamos que o assunto seja VERBO, da matéria português.

Recorte pequenos cartões com o tamanho máximo de 8x11cm. Dobrando uma folha de papel ofício três vezes, você obterá pedaços de papel com estas dimensões aproximadas. São o tamanho ideal.

Escreva na frente do cartão as perguntas e, no verso, as respostas. Com o tema VERBO, a pergunta pode ser:

O QUE É VERBO?

Cuja resposta é:

UMA PALAVRA QUE EXPRESSA AÇÃO, ESTADO, FATO OU FENÔMENO.

Tendo em mãos a gramática, você só terá o trabalho de formular as perguntas e copiar a resposta de cada uma delas no verso do cartão. O ideal é fazer perguntas que abranjam todos os assuntos.

Como estudar com os cartões?

Se você puder levar para todos os lugares um mínimo de cinquenta perguntas, poderá aproveitar os momentos em que fica à espera, ou em que não há nada a fazer, e estudar uma a uma.

Leia a pergunta e tente lembrar da resposta, caso consiga, durante dez vezes consecutivas (marque um tracinho no canto do cartão); então é momento de retirar do grupo de perguntas as questões já aprendidas.

Grave-as também na fita, para ajudar na fixação. Faça um intervalo de dez segundos após cada pergunta para em seguida gravar a resposta. Quando estiver ouvindo as perguntas, tente antecipar as respostas, falando para si mesmo, em um tom de voz baixo.

Todas as vezes que você estudar com os cartões, tenha a mão uma caneta ou lápis para assinalar as vezes que acerta as respostas. Quando estiver estudando em grupo, use as perguntas para testar e avaliar os conhecimentos.

A Técnica Teatral

Esta é uma técnica que funciona quando se estuda em grupo. Nunca, no entanto, estude com mais de três pessoas. O rendimento cai em muito quando o número de pessoas é superior a três. Mesmo este número reduzido, é necessário que alguém coordene as atividades do grupo para que não haja dispersão dos objetivos. É preciso que todos estejam imbuídos do espírito de aprender para valer e não gastem parte do tempo conversando assuntos que não tem nada a ver com o objetivo da reunião. Vamos aos passos para executar a técnica teatral.

- Consiga um pequeno quadro de giz para utilizar durante os estudos.
- Peça que seu amigos (dois no máximo) estudem em silêncio junto com você um assunto previamente escolhido.
- Após terminarem a leitura silenciosa, que não deve durar mais de trinta minutos, sorteie o primeiro “professor” para dar aula aos dois componentes do grupo.
- Cada membro do grupo de verá falar tudo o que for capaz de lembrar sobre o assunto que que leu, podendo recorrer apenas a uma pequena ficha de consulta que tenha feito para se guiar durante a exposição.
- O tempo para cada expositor não deve ultrapassar 15 minutos, para que não se torne cansativa a aula, que será repetida por todos os participantes.
- Durante a exposição de cada elemento do grupo, os demais devem participar, fazendo perguntas para tirar dúvidas; podem ainda fazer correções, caso o expositor cometa algum engano. Na dúvida, deve-se consultar o material de

- estudo, prosseguindo normalmente a aula.
- O quadro de giz deve ser usado como se fosse numa aula de verdade (o que não deixa de ser), onde os expositores farão observações, cálculos etc.

Seguindo estes sete passos, você e seus amigos estarão aptos a realizar uma excelente prova em qualquer concurso. É bom salientar que se as exposições feitas por cada elemento do grupo forem de bom nível, os resultados serão espetaculares.

Alguns estudantes são capazes de dar aulas para uma platéia “invisível” quando não encontra parceiros para estudar. Você pode experimentar também, se for o caso. Vale a intenção.

Após o estudo em grupo usando a técnica teatral, todos os participantes devem elaborar um pequeno teste, contendo no máximo dez questões, e trocá-los entre si. Provavelmente haverá coincidências em algumas questões; todavia, servirão de reforço positivo.

PONTOS IMPORTANTES PARA OBSERVAR

Seja qual for a técnica que você utilize para estudar, saiba que a atitude mental, o ambiente e o material contam muito. Os companheiros também (quando usar a técnica teatral) devem ser escolhidos a dedo. Jamais escolha pessoas desinteressadas ou demonstrem pouca seriedade.

As brincadeiras fora de hora acabarão por transformar o período de estudo num “recreio” permanente. Caso não consiga bons resultados com um grupo de parceiros, desista deles e procure outros. O que conta são os objetivos e metas. Você se prepara para vencer num concurso, e fará o que for necessário para atingir este propósito.

Muitas pessoas dizem sempre que não têm tempo para estudar, porém, se estiverem atentas aos momentos em que passam diante de um televisor, na janela olhando o movimento, conversando longamente ao telefone, ou fazendo nulidades, descobrirão quanto tempo desperdiçam. Procure empregar suas horas de folga para estudar e se preparar para o concurso desejado. Saiba que hora a hora, dia a dia, mês a mês o separam do dia D, no qual estará sentado diante de uma prova cheia de perguntas esperando por suas respostas.

Que vençam os melhores!

O que você deve fazer ou não fazer antes, durante e depois das provas

Normalmente costuma-se pensar que o mais importante é o que se faz antes e durante as provas de um concurso, esquecendo-se do “depois”. Sem dúvida, o que faz “durante” é que conta, mas, sem um bom “antes”, nada poderia ter sido feito.

Vamos supor que você está a duas semanas da data marcada para a grande prova do concurso. Você já estudou todas as matérias, já revisou as partes que julga mais importantes, e está preparado para enfrentar o dia “D”. Será necessário tomar alguma precaução? Ou basta esperar o dia da prova e mostrar no papel que é um dos melhores candidatos? Bem, acho que isto não é tudo, mas sim, quase tudo.

Vejamos agora as coisas que você deve *fazer antes das provas*:

- Na última semana faça um programa pessoal para revisar os assuntos em que se considera mais fraco. Estude durante um ou dois dias da semana, cada matéria do programam. Caso uma semana seja pouco tempo, programe então as duas últimas, para esta revisão geral. Tire as dúvidas que ainda restarem com alguém mais experiente;
- Avise a seus familiares, amigos, enfim, a todas as pessoas que convivem com você sobre o dia e hora da sua

prova, pois você poderá se distrair e esquecer, como não raro ocorre com muitos candidatos. Alguns só lembram quando sai o resultado. Para ficar mais seguro, faça o seguinte: vá até uma agência dos Correios e passe um telegrama pré-datado para si próprio com a observação de que o telegrama deve ser entregue em determinada data (que deve ser um dia antes da prova). Os Correios dispõem desse serviço, e não custa mais do que um telegrama comum. Uma sugestão de mensagem do seu telegrama: : “AMANHÃ NÃO ESQUEÇA DA PROVA DO CONCURSO ÀS HORAS”. Esta é a maneira infalível de você não esquecer a data da prova; os Correios nunca falham quando se trata de telegramas pré-datados;

➤ Na última semana que antecede a data do curso, alimente-se bem, variando os alimentos. Coma bastante proteínas, sais minerais e vitaminas. Leite, ovos, carnes, cereais e frutas lhe fornecerão energias nervosas suficientes para enfrentar o desgaste da prova. Não se descuide da alimentação;

➤ No dia anterior ao da prova, faça uma “sabatina” consigo mesmo. Caso tenha elaborado perguntas que abordem todos os assuntos, tente acertar todas. Peça a outra pessoa que as faça a você. Com este instrumento que, você reavivará na memória assuntos que a muito tempo não estudava; e no dia seguinte sua memória lhe devolverá se for o necessário;

➤ Durma no dia que antecede a prova. Suas energias devem estar no pico positivo;

➤ Antes de dormir, leia alguma coisa que julgue

importante. Todas as coisas que pensamos antes de dormir lembramos logo que despertamos;

➤ Faça o exercício n. 02 do capítulo “A superaprendizagem pela sugestão mental”, deste livro. Sua mente ficará relaxada o suficiente para raciocinar com eficácia no momento que estiver fazendo a prova;

➤ Previna-se com lápis, caneta, borracha e outros instrumentos que se fizerem necessários para a prova. Calculadoras de bolso, ou régua com tabuada nem sempre são aceitos em concursos. Você deve informar-se se aceitam ou não. De qualquer modo, é bom estar prevenido com material de reserva, para o caso de um deles falhar. Faça uma checagem antes de entrar para a sala do concurso;

➤ Faça uma checagem no automóvel no dia anterior ao concurso, principalmente se vai utilizá-lo. Soube de candidatos que perderam o horário das provas por ficarem retidos no trajeto, com o automóvel sem gasolina, pneu furado e sem sobressalente etc. Evite os contratempos, prevenindo-se e checando as possíveis falhas;

➤ Antes no mesmo dia do concurso, vá até o local onde as provas serão realizadas. Alguns candidatos, por não obterem informação correta do local onde farão a prova, acabam chegando atrasados ou perdendo o concurso por pararem em local errado;

➤ Antes de sair para fazer a prova, faça uma checagem nos documentos, principalmente o CARTÃO DE

INSCRIÇÃO e a CARTEIRA DE IDENTIDADE, pois sem esses documentos você pode ser impedido de fazer o concurso;

➤ Como último conselho, por favor, ponha um despertador para acordá-lo com tempo de sobra, no dia seguinte. Se tiver dois despertadores, coloque ambos para despertar na hora desejada. Cuide para que um deles seja de corda, pois alguns relógios ligados à corrente elétrica, quando ocorre a falta de energia (mesmo por um segundo), desregulam o horário programado para despertar. Previna-se contra os golpes do destino.

É natural que você já conheça muitas dessas recomendações, porém nunca é demais falar sobre elas.

Vejamos agora o que você *não deve fazer antes das provas*:

➤ Não viaje nos dias que antecedem ao dia da prova. Pode haver algum contratempo impedindo-o de chegar no momento exato ou com folga para checar os itens importantes;

➤ Não coma demais no dia que antecede a sua prova. Saiba que distúrbios intestinais e diversos mal-estares conseguem eliminar muitos candidatos, antes mesmo de sentarem-se na cadeira para fazer prova. Evite comidas gordurosas, pesadas ou aquelas que você não tem hábito de comer. Ir para um pronto-socorro, logo no dia do concurso ... não é algo agradável.

➤ Não durma tarde na noite que antecede o dia do concurso. Lembre-se que suas energias devem estar no ponto máximo, e o sono é importantíssimo para que isso

ocorra;

- Não tome nenhuma bebida alcoólica, nem calmante de espécie alguma, principalmente se não é uma prescrição médica para aquele dia. O entorpecimento do seu sistema nervoso não ajudará ao seu raciocínio, que se tornará lento, e você tenderá a fazer confusões perigosas no momento de responder as questões;
- Drogas, orgias sexuais, ou qualquer outra coisa que provoque desgaste físico e psicológico devem ser evitadas ao menos um dia antes do concurso;
- Evite aborrecimentos, discussões e contrariedades no dia anterior ao da prova. Sua mente precisa estar feliz, segura e autoconfiante;
- Saia de casa o mais cedo possível para evitar engarrafamentos, acidentes inesperados, e a conseqüente perda do horário estabelecido como limite para os candidatos chegarem ao local da prova. Esta é uma recomendação muito importante. Quando você tem pressa, costuma esquecer as coisas, provocar confusões etc. Evite estas coisas. Não saia tarde de casa, se quer ter tempo para relaxar;
- Não fume antes do início da prova. Algumas pessoas ficam nervosas e fumam sem parar. Psicologicamente pode ter algum efeito positivo, mas na verdade os efeitos na memória são negativos. Se puder não fumar, não fume.

Vejamos agora o seu comportamento *durante a prova*:

- Relaxe (exercício n. 02 do capítulo “A superaprendizagem pela sugestão mental”). Assim que tomar seu lugar, inicie o exercícios de relaxamento, até o instante em que começarem a distribuição das provas;
- Esteja atento às instruções dadas pelos orientadores do concurso quanto ao tempo máximo de cada prova;
- Confira as questões da sua prova, verificando se estão em ordem, legíveis e completas;
- Não inicie apressadamente a responder as questões da sua prova, verificando se estão em ordem, legíveis e completas;
- Não inicie apressadamente a responder as questões. Em geral o tempo regulamentar dado para realização da prova é suficiente para respondê-la. Tenha calma; relaxe;
- Vá respondendo as questões de que se lembre. Não deixe para depois aquilo que se tem absoluta certeza lembrar como certo. As perguntas que não souber a princípio, deixe para o final;
- Não marque a resposta certa no cartão de respostas (se for prova objetiva) simultaneamente à resolução das questões. Deixe para marcar as respostas numa última etapa;
- Leia e releia com atenção cada pergunta. A pressa leva cerca de 10% dos concorrentes a errarem as questões

muito fáceis. Só depois de ter certeza de que entendeu a pergunta, dê a resposta;

➤ Não “cole” num concurso, mesmo que você não saiba responder algumas questões. Evite perder a sua prova caso um fiscal perceba sua manobra desonesta;

➤ Não dê “cola” ou facilite para seus concorrentes façam leitura das suas respostas. Lembre-se de que um concurso é um teste pessoal e não uma prova de equipe. O risco de ser flagrado por um fiscal e perder a sua prova, por estar “fazendo o bem”, é muito grande. Deixe suas virtudes de “bom samaritano” em casa, ou para outras ocasiões menos arriscadas;

➤ Quando se tratar de prova de redação, faça-a primeiro numa folha de rascunho. Agindo assim, você terá oportunidade de fazer revisões ortográficas etc;

➤ Ao fazer as famosas “continhas” numa prova de matemática, não confie no primeiro resultado. Faça se possível (se perceber que tem tempo), um cálculo duas vezes. Ao fazer isso, você evitará erros banais que prejudicariam seu bom resultado;

➤ No momento que marcar as respostas certas no cartão de respostas (se houver) , faça-o com cautela, conferindo a numeração da prova com a do cartão ou folha de resposta. Evite erros provocados pela afobação e falta de atenção;

➤ Não queira ser o primeiro a entregar a prova. O concurso é para testar os seus conhecimentos sobre as matérias dadas no programa, não para testar sua *agilidade*

em responder as provas. Lembre-se de que a pressa é uma terrível inimiga da perfeição;

➤ Controle o tempo que gasta na sua prova. Se deixar muitas questões para o final, ou perder muito tempo tentando resolver uma única, acabará tendo que “chutar” respostas. Esteja atento ao tempo que resta; só assim conseguirá um bom rendimento dentro do horário previsto;

➤ Antes de entregar a prova, verifique se assinou corretamente, são muitos os candidatos que têm as suas provas anuladas por nela não constarem dados que identifiquem o candidato;

➤ Preencha os espaços destinados a sua identificação (nome, número, cargo etc) com cautela, para que sejam corretos. Use sempre a caneta para preencher estes dados, a menos que seja exigência do concurso o preenchimento a lápis. Escrever a caneta é sempre uma garantia a mais;

➤ Ao marcar em cartões de respostas que serão usados num computador para leitura, ou cartões perfurados, use o material adequado e evite deixar uma questão sem resposta;

➤ Alguns concursos (vestibular, por exemplo) usam as respostas erradas para contagem de pontos negativos. Se tiver certeza de que usarão este critério, não dê respostas, a menos que esteja absolutamente certo delas;

➤ Em provas onde a avaliação é feita contando-se as respostas certas, então nunca deixe questões em branco. Arrisque o “chute”, pois desse modo poderá acertar

algumas que seriam perdidas no caso não as marcasse.

Bem, você já fez a sua prova, e agora? Será que precisa de algum outro sacrifício? Ou será que já pode comemorar? Não, ainda não. Você pode até ficar feliz por ter conseguido bons resultados, mas também outros candidatos também o estejam. Que vença o melhor. Mas, logo que passe a aflição da prova, qual deve ser seu comportamento? Veja então o que você deve fazer *depois da prova*:

- Informe-se da provável data que darão o resultado do concurso, pois caso você não seja chamado por telegrama, saberá procurar informações no momento certo; nem muito antes nem muito depois;
- Caso o concurso seja dividido em etapas, saiba qual é a etapa seguinte (digitação, estenografia, condução de veículos, operação de máquinas e equipamentos, testes de aptidão física, etc.) e prepare-se para elas;
- Continue cuidando da sua saúde, pois chegará um dia onde você deve mostrar um corpo sadio e bem cuidado. Todos os concursos públicos fazem um exame de saúde. Normalmente pedem exames de urina, fezes, sangue. São muitos os candidatos que não passam nestes exames. O ideal é cuidar da saúde, indo a um clínico geral para ver se há alguma coisa errada. Alguns concursos fazem exames oftalmológicos (vistas). Se você tem alguma deficiência auditiva ou visual, é bom consultar um especialista antes do exame de saúde. Uma boa alimentação evitará anemia;

- Verifique se seus documentos, tais como certificados de conclusão de cursos, carteira profissional, e outros que serão necessários para sua efetiva contratação ou ingresso no órgão desejado, estão em ordem. Por falta de apresentação em tempo hábil de documentos exigidos, muitos candidatos aprovados acabam perdendo a vaga;
- Nunca é desnecessário alertar para que você esteja ciente dos prazos limites para a apresentação de documentos, ou comparecimento ao órgão no qual prestou concurso. Compareça nas datas marcadas e nos horários certos. Seja pontual.

Fazendo todas estas coisas, seguindo estas recomendações de modo concreto, se de fato estudou com dedicação, é quase certo de que seu nome estará na relação dos aprovados.

Faça uma lista que julga fundamental realizar antes, durante e depois das provas, e esteja sempre checando a sua lista. Pode ser que você tenha uma boa memória, mas o esquecimento é algo natural e humano. Evite esquecer as coisas essenciais, por isso, tome nota.

Mesmo que você tenha consciência de haver feito uma boa prova, não saia espalhando isso por aí aos quatro ventos, pode decepcionar-se gratuitamente no futuro. Um concurso, principalmente quando é importante, atrai centenas e até milhares de candidatos. Todos querem ser aprovados, e o empenho para conseguir isso é igual ou às vezes superior ao seu. Leve em consideração os seguintes fatos:

1. Para você ser aprovado, é necessário ter obtido um número de pontos acima da média;
2. Haverá sempre um limite de vagas a serem preenchidas. Você pode ter errado apenas uma ou duas questões, mas, se haviam dez vagas, e dez pessoas não erraram uma só questão, você certamente ficará de fora. Mesmo consciente de que fez uma boa prova, deixe a euforia para o dia do resultado.

**E SE VOCÊ FOI UM VENCEDOR...
PARABÉNS O MÉRITO É TODO SEU.**

Boa sorte!