



Rota da
APROVAÇÃO
CAMINHOS, ATALHOS E PASSAGENS SECRETAS

aula 01



Cronograma de Aulas



Aula 01: Viagem

- Foco e qualidade de estudos
- Rotina Indistráivel
- Eficiência Mental
- O segredo dos aprovados



Aula 02: Roteiro

- Planejamento blindado
- Montando seu ciclo de estudos
- Alterações e ajustes no ciclo



Aula 03: Navegação

- Livros, PDFs, videoaulas, lei seca...
- Como utilizar cada ferramenta
- Como estudar cada disciplina



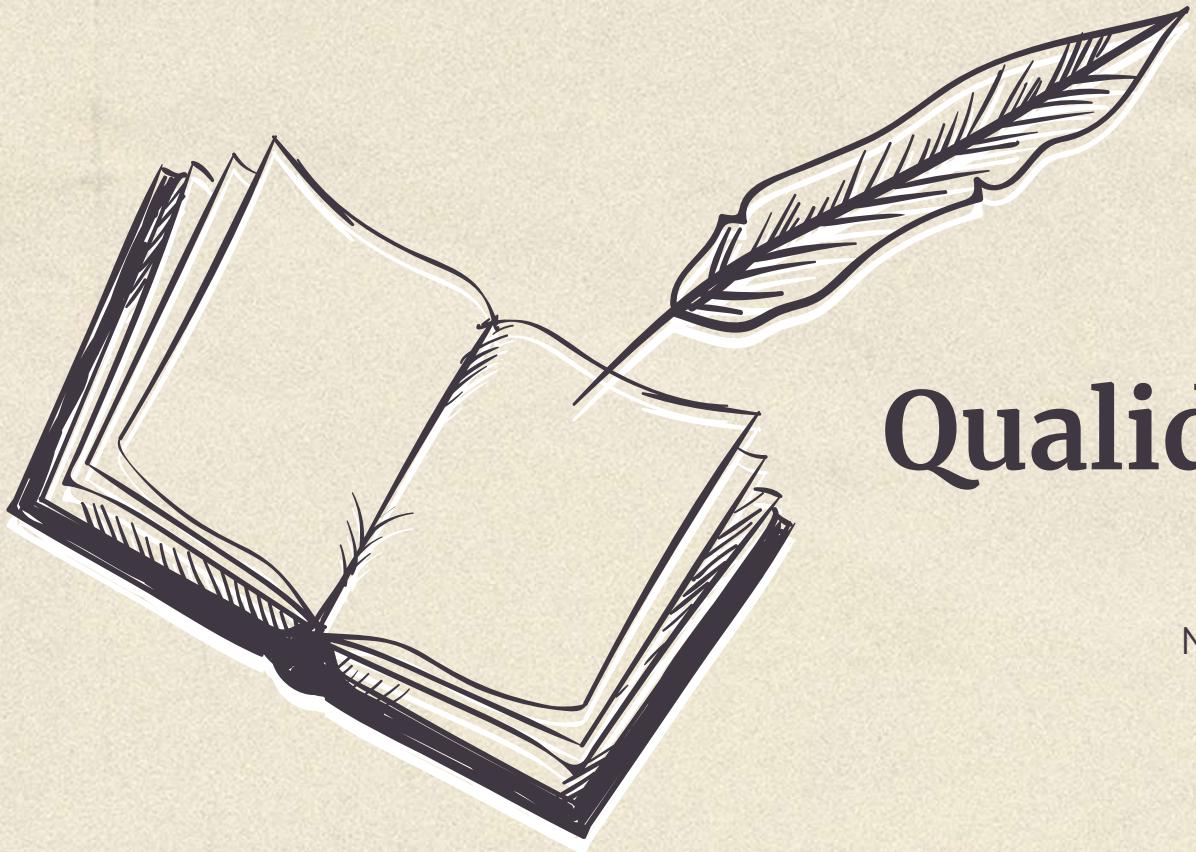
Quem sou eu?

Meu nome é Laura Amorim

Aprovada nos concursos de Auditor Fiscal Estadual de Santa Catarina e de Goiás, Consultor Legislativo e Agente da Polícia Federal.

Especialista em preparação para concursos públicos, técnicas de aprendizagem acelerada e estudos de alto rendimento.





01

Qualidade dos Estudos

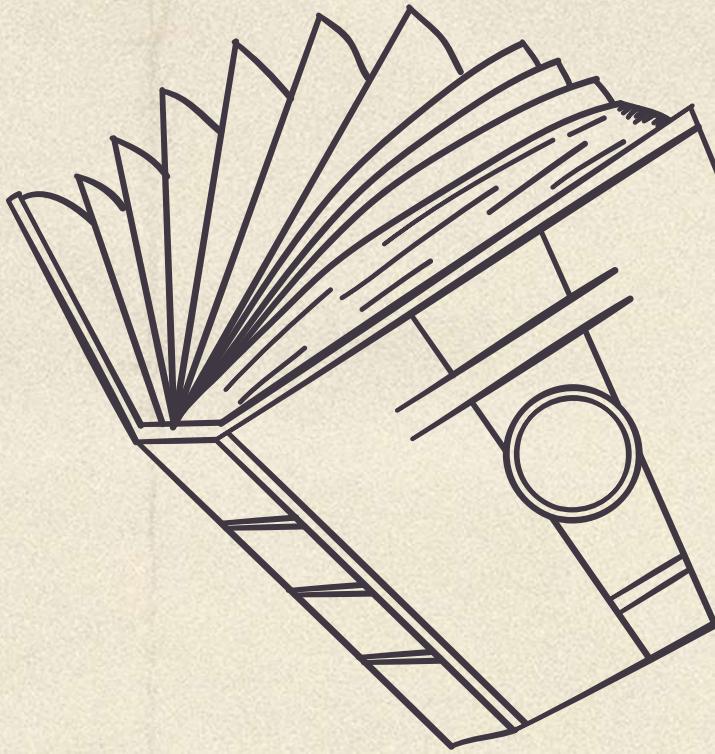
Não é o tempo que conta,
mas o que você aprende.

O que realmente funciona?

- São centenas de pesquisas metodologicamente rigorosas (com antes e depois, grupos de controle e randomização de amostras).
- Práticas consagradas se confirmaram, mas várias se revelaram equivocadas.

Cuidado!

- Poucos os conselhos são fundamentados em pesquisas
- Nem todas as pesquisas satisfazem os padrões metodológicos





As mais **eficazes** estratégias
de aprendizagem não são
nada intuitivas



- Henry Roediger e Mark McDaniel



1

2

The background of the image is a detailed, sepia-toned vintage-style world map. In the upper right quadrant, there is a prominent brass compass rose. The compass rose has four main cardinal directions (N, S, E, W) and many smaller intercardinal and intermediate points. The numbers 180, 200, 220, 240, 260, and 280 are visible around the perimeter of the compass face.

#qualquer caminho **não** serve

Princípios da Aprendizagem

Repetição Espaçada



- Lembrar-se = fixação e memorização → se exigir **esforço cognitivo**, melhor!
- Incorporar a nova aprendizagem na memória de longo prazo requer **consolidação** → pode levar várias horas ou dias
 - *memory traces* são conectados aos conhecimentos prévios e ganham significado
- Uso repetido das informações → **pistas de recuperação** → fortalece as conexões

Princípios da Aprendizagem

- assim é possível aprender cada um deles **mais profundamente** e o cérebro tem a mudança de que tanto precisa
- escalar a prática → necessidade de recuperar as informações → esforço produz uma **aprendizagem mais duradoura** + maior **versatilidade** na aplicação dos conhecimentos
- prática intensiva → percebemos ganhos rápidos, mas são transitórios.

Intercalação de tópicos

O mito da prática intensiva

- estudo **repetitivo, insistente e focalizado** em um único tema → origina sensação de fluência (domínio) → na verdade, é **perda de tempo**.
- imersão → uso apenas da **memória de curto prazo**
- Cria a **ilusão** de que se está aprendendo.



Rota da Aprovação



Aula 02: Roteiro

- Planejamento blindado
- Montando seu ciclo de estudos
- Alterações e ajustes no ciclo





Esforço e Dificuldade

- A aprendizagem é mais profunda e duradoura quando requer **esforço**.
- Qualquer aprendizagem **mecânica ou passiva é ineficiente** e, geralmente, restringe-se à memória de curto prazo
 - é essencial relacionar os novos conceitos com os conhecimentos prévios
 - a repetição por si só não conduz à retenção no longo prazo

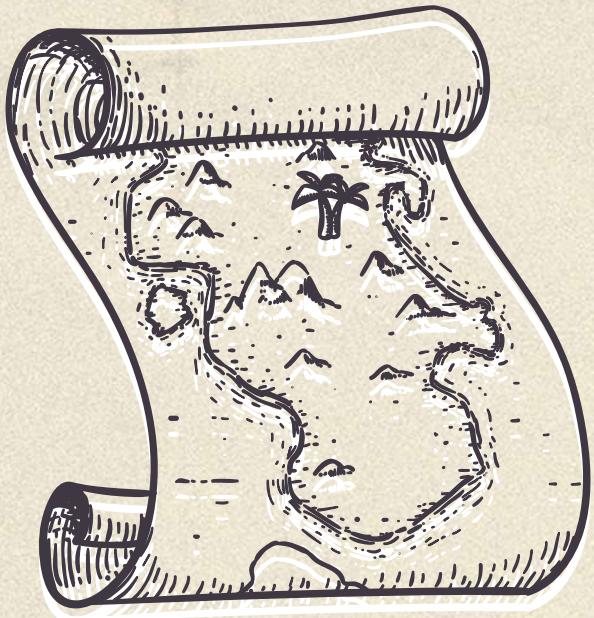
passagem secreta



A vintage-style map of South America is the background for this image. A magnifying glass is positioned over the central part of the continent, focusing on the Andes mountain range. In the top right corner, a portion of a pocket watch with Roman numerals is visible.

pratique a recuperação

A importância do contexto



- Não há limites para novos aprendizados quando criamos **inter-relações** com o que já sabemos
- Quanto mais aprendemos, mais criamos possíveis **conexões** para aprendizagem futura
- Capacidade de **guardar** a informação:
 - contexto
 - uso recente
 - número e vivacidade das conexões



Aprender é como remar
contra a **correnteza**. Se você
não avança, está recuando.



- provérbio chinês

O mito dos estilos de aprendizagem

- há uma confusão de **alegações contraditórias**
- há **diversas classificações** e sem nenhum embasamento
 - praticamente nenhum estudo mostra algum benefício e vários contradizem de forma categórica

o que realmente importa

a **natureza do conteúdo** sendo ensinado
(independentemente das preferências de
cada aluno)

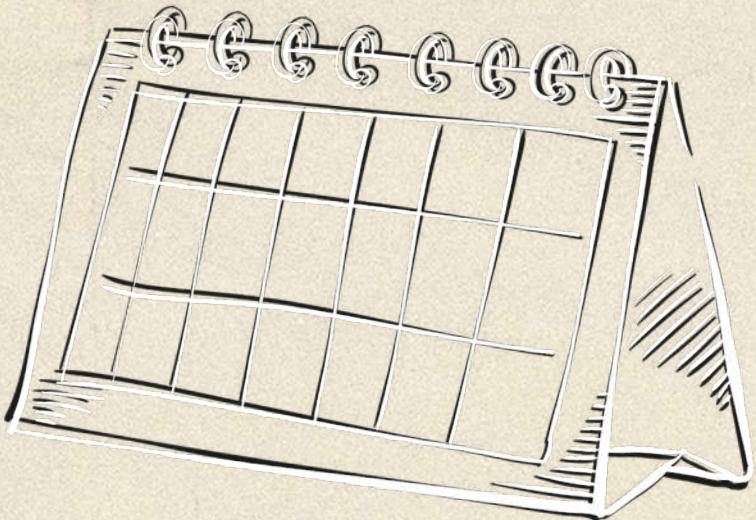
Rota da Aprovação



Aula 03: Navegação

- Livros, PDFs, videoaulas, lei seca...
- Como utilizar cada ferramenta
- Como estudar cada disciplina





02

Rotina Indistraível



Nunca teremos mais tempo.

Nós temos, e sempre tivemos,
todo o tempo que há.



- Arnold Bennett





Arnold Bennett



Precauções

01

**Esteja preparado
para desilusões**

e desencorajamentos

02

**Não comece se cobrando
demasiadamente**

acidentes vão acontecer

03

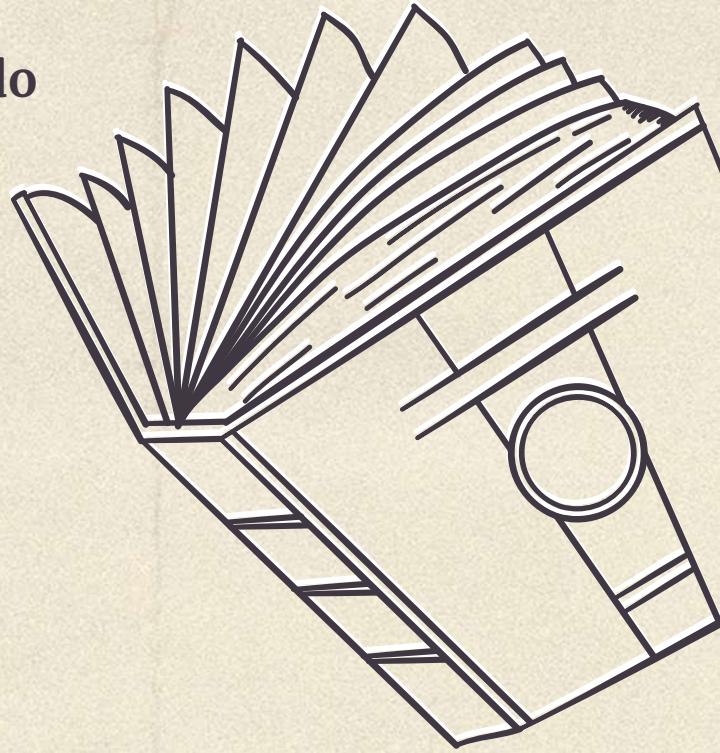
Fracasso glorioso

não leva a nada e prejudica
sua autoimagem

04

Sucesso modesto

pode levar a mais
sucessos e contribui para
sua autoimagem



Importância da Gestão de Tempo

Escolha

Se você não **escolher** o que fará, o meio externo o fará!

Você deve controlar suas **prioridades** e tarefas.

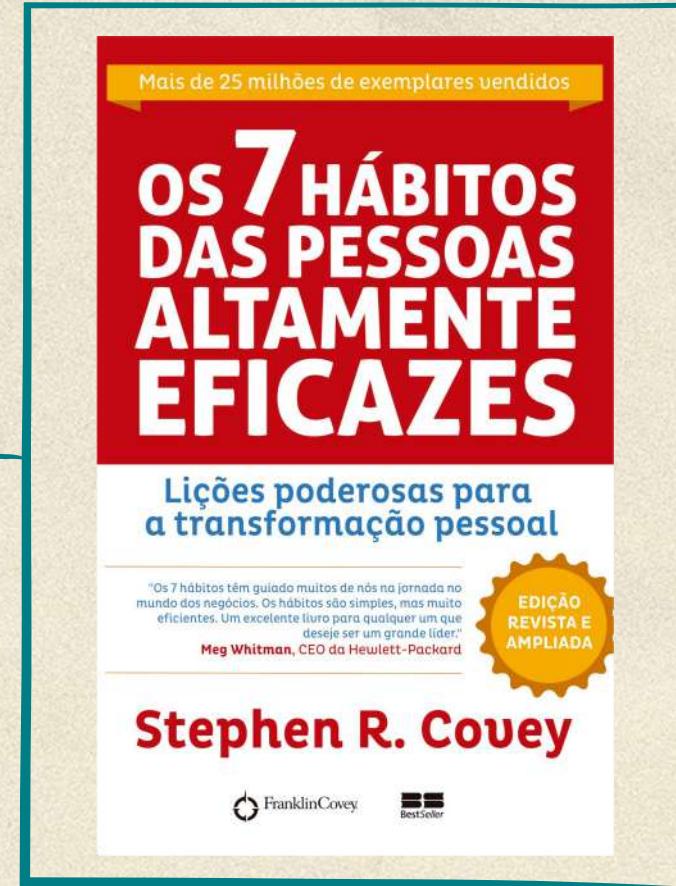
O planejamento **semanal** é essencial!

Dica de ouro





Stephen R. Covey



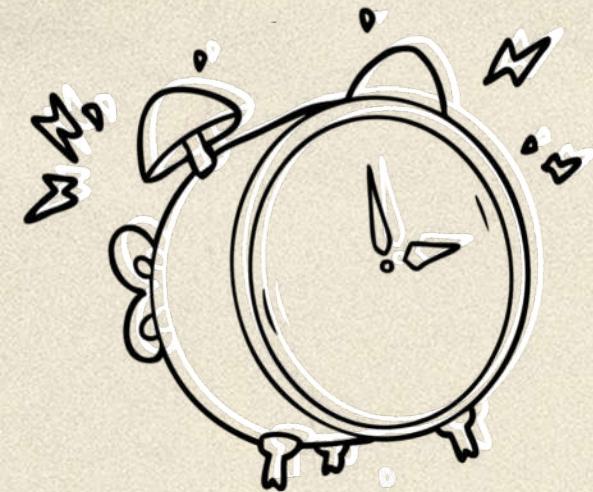


As coisas mais **importantes**
nunca devem ficar à mercê das
menos importantes

- Goethe



Você entende a diferença?



Urgente

Relacionado ao **prazo** (pouco tempo)

De **fora** para dentro

Nos **desviam** de nossos objetivos

Várias urgências podem ser **evitadas** com um bom planejamento.

Importante

Relacionado à **relevância** e ao valor

De **dentro** para fora

Nos levam aos nossos **objetivos**

Não queremos evitar, mas **focar** mais.

A MATRIZ DO TEMPO



A MATRIZ DO TEMPO



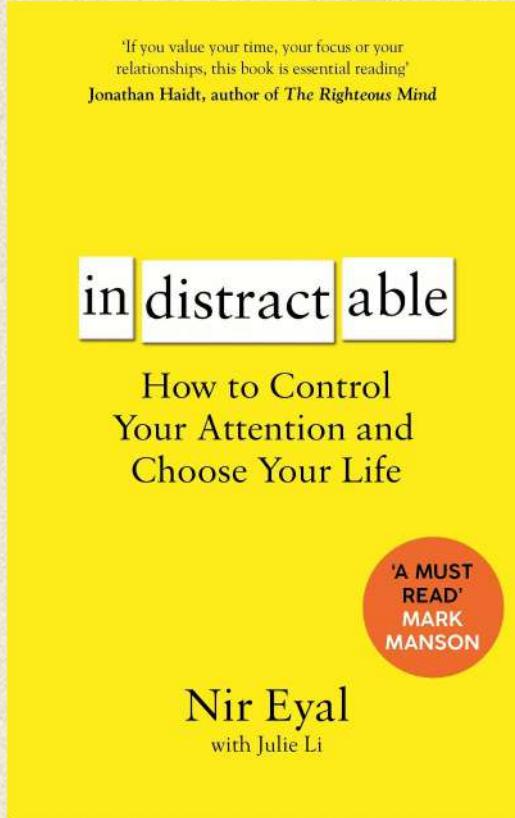
A vintage-style globe with a compass rose, set against a background of a world map. The globe is tilted, showing the Northern Hemisphere. A compass rose is visible on the right side of the globe, with labels for NE, E, SE, S, SW, W, NW, and NE. The globe's grid lines and some geographical features are visible through the semi-transparent overlay.

#oestudoimporta

Já sabemos o que devemos
fazer, mas por que
simplesmente não fazemos?



Nir Eyal



'If you value your time, your focus or your relationships, this book is essential reading'

Jonathan Haidt, author of *The Righteous Mind*

O que é distração?

Distração

te distrai **de algo** (não é possível estar distraído sem saber do quê você está sendo distraído).
É uma **fuga** da realidade (não saudável)

O tempo que você planejou como lazer e descanso **não** é distração

Lazer



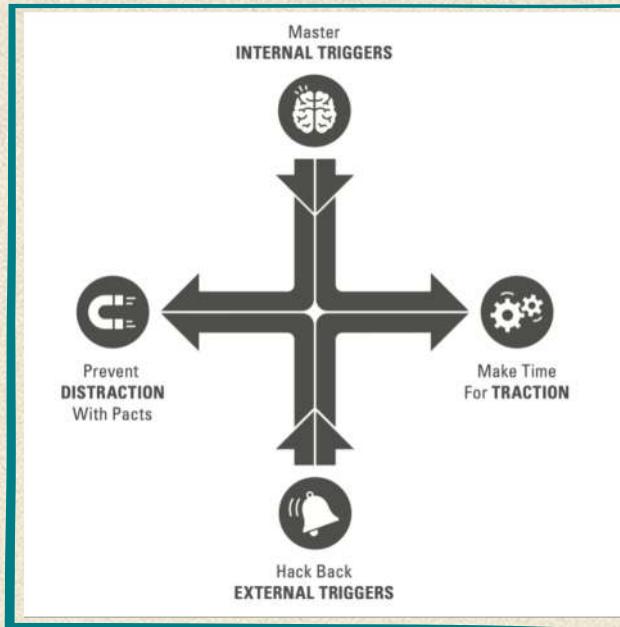


Viver a vida que você quer não é apenas fazer as coisas certas, requer também não fazer as erradas.

- Nir Eyal



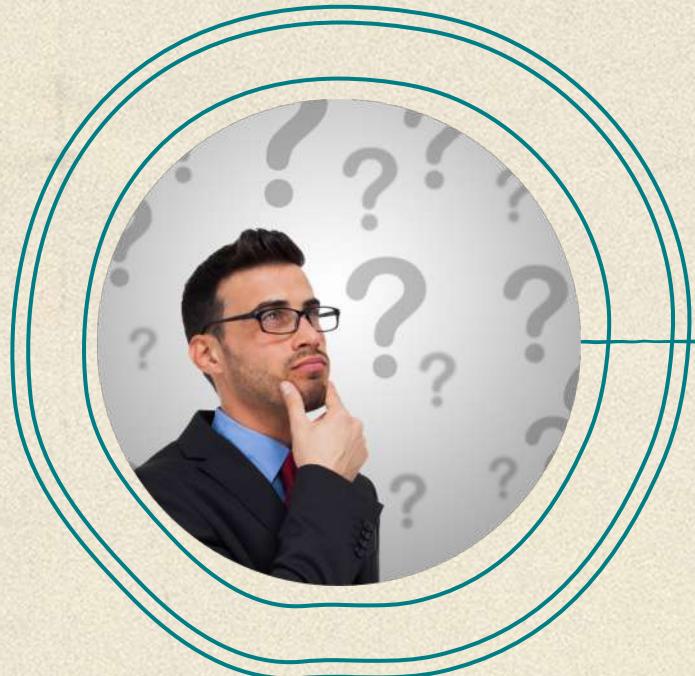
Modelo “Indistraível”



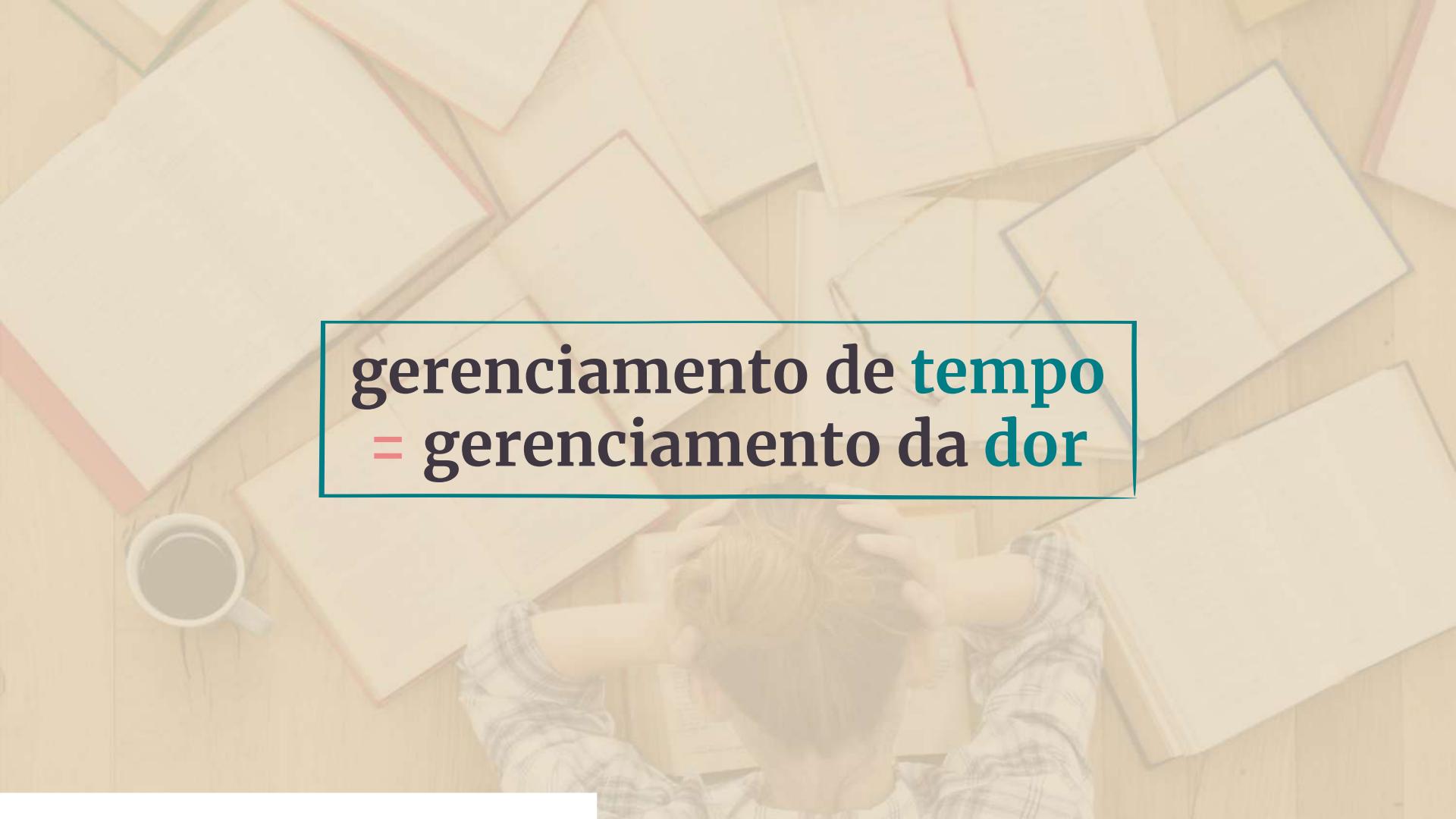
Será que a culpa está aqui?

“O problema é meu smartphone”,
“meu computador me distrai”,
“a Televisão me distrai”...





**Por que fazemos o
que fazemos?**

A person is sitting at a desk, looking overwhelmed. They have their head in their hands. On the desk are several books, papers, and a coffee cup.

**gerenciamento de tempo
= gerenciamento da dor**

passagem secreta



Regra dos 10 minutos



A vintage-style globe with a compass rose, set against a background of a world map. The globe is tilted slightly, showing the Northern Hemisphere. The compass rose is located in the upper right quadrant, with labels for NE, E, SE, S, SW, W, NW, and N. The globe's surface shows latitude and longitude lines, and various geographical features like continents and oceans.

#indistraível



03

Eficiência mental e foco



Arnold Bennett





A incapacidade de se **concentrar**
é um dos principais sintomas de
uma **mente fora de forma**.



- Arnold Bennett

Por que as pessoas **falham**?



Força de Vontade
de **Continuar**



Aparato mental sem
condicionamento



Tentou ir **longe**
demais logo de cara



Falta de
Planejamento



Dificuldade ao lidar
com os **outros**



“Calistenia Mental”

01

Treinar a memorização

Pratica e melhora a concentração e o foco

02

Ler uma página e colocar no papel

Pratica a leitura atenta e a recuperação

03

Escrita diária

Frases com continuidade sobre qualquer assunto de sua escolha

04

Reflexão

Prática da meditação



Como melhorar o seu foco nos estudos

01

Ficar mais em silêncio

hiperestimulação constante.

02

Ler mais

x assistir a filmes ou vídeos ou navegar nas redes sociais

03

Ambiente favorável

Eliminar distrações o máximo possível

04

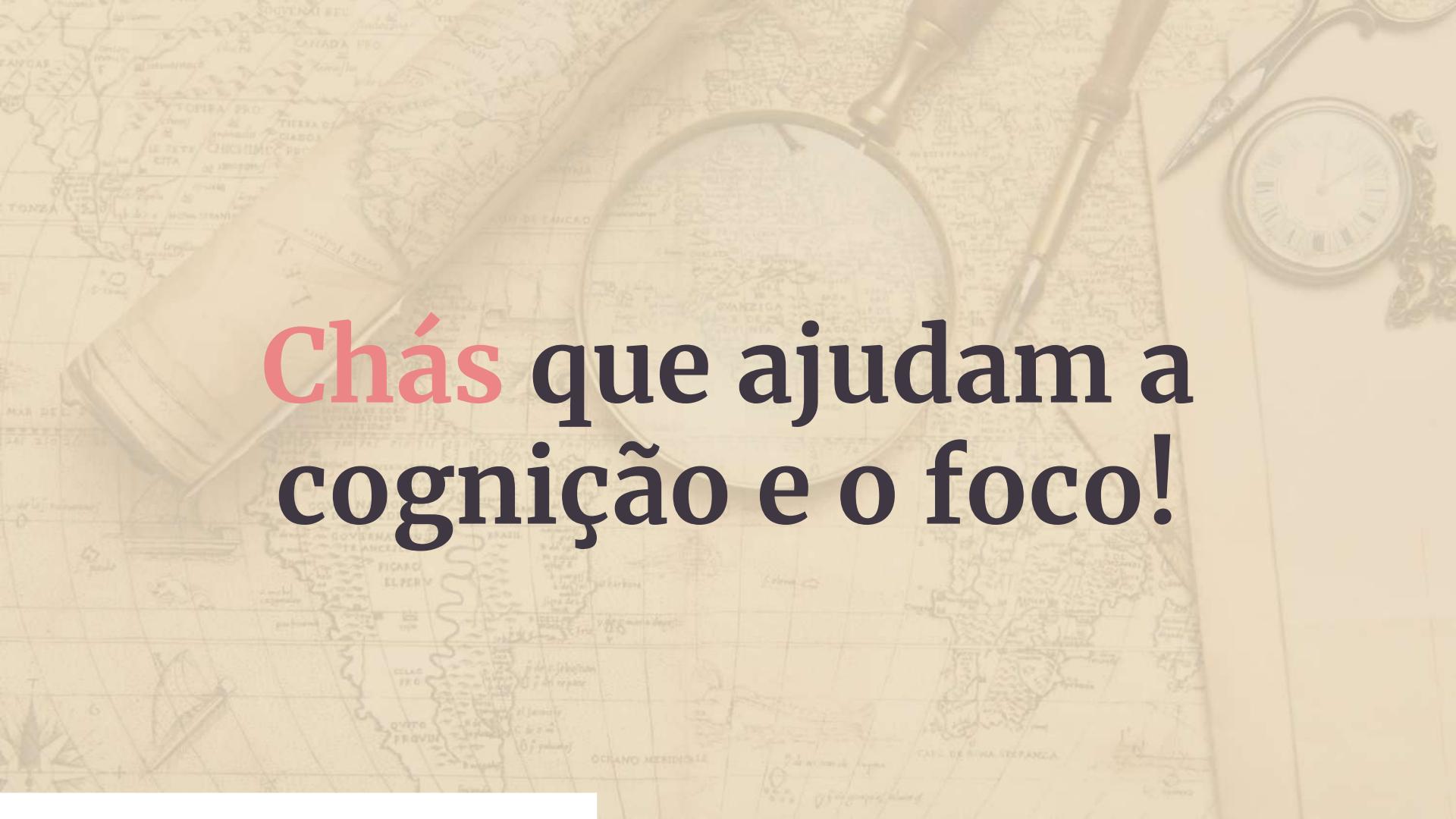
Post-it do bem

“volte!”, “foco!”



passagem secreta



A faint background image of an antique world map in sepia tones. A magnifying glass is positioned over the central part of the map, focusing on the Americas. In the top right corner, a portion of a pocket watch with Roman numerals is visible.

Chás que ajudam a cognição e o foco!

01

Ginko Biloba

- “chá da memória”
(efeito de longo prazo)
 - a qualquer hora do dia
- infusão:** 7 a 10 minutos

02

Alecrim

- concentração + energia mental
 - logo antes de estudar
- infusão:** 5 a 10 minutos

03

Centella Asiática

- vasodilatador e combate a insônia
 - de preferência, à noite
- infusão:** 10 minutos

04

Cacau

- energia mental
 - antes de estudar e, de preferência, pela manhã
- infusão:** 87 a 10 minutos

05

Lions Mane

- criatividade, foco e energia
- antes de estudar e, de preferência, pela manhã
- uma colher de chá

04

O Segredo dos Aprovados

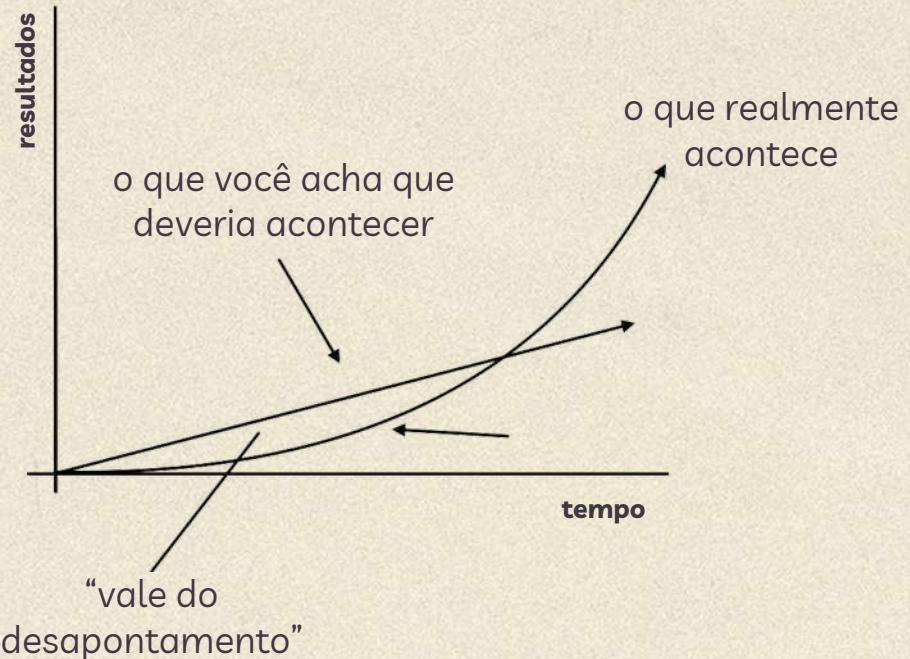
o que você acha que é?



Por que é tão **difícil** estudar?

descompasso	recompensa x momento
custos	bom x ruim
evolução	instintos e sobrevivência
incertezas	dificuldades e fatores não controlados

O platô do potencial latente



James Clear

autor e palestrante especializado em hábitos, tomada de decisão e aprimoramento contínuo.

Foque Nos Sistemas

Metas (objetivos finais)	Sistemas
Relacionadas as resultados (futuros)	Relacionado ao processo (diário)
São as mesmas entre vencedores e perdedores	Diferencia vencedores e perdedores
Alcançar = mudança momentânea	Possibilita uma melhoria perene
Restringem sua felicidade (está sempre no futuro!)	A felicidade é no agora (sempre que o sistema estiver bem em execução)
Estão em desacordo com o progresso de longo prazo (<u>efeito sanfona!</u>)	Alinhados com o futuro desejado

O poder da identidade compartilhada

1. Imitamos os hábitos de:

- Pessoas próximas → [Biblioteca da Lulu + Estude Comigo](#)
- Maioria
- Poderosos

Novos hábitos parecem mais viáveis quando vemos outras pessoas os colocando em prática todos os dias.



Projete seu **ambiente** para o sucesso

Os hábitos mudam conforme o **ambiente** → = mão invisível que molda o comportamento humano

Dicas:

1. Crie estímulos visuais óbvios voltados ao estudo
2. Esconda os estímulos indesejados → resistir à tentação é uma estratégia ineficaz!
3. Arrume as coisas para o dia seguinte





Falhei, e agora?

- Regra → Nunca quebre o hábito duas vezes
 - falhou hoje? **Volte** amanhã.
 - nada de pisar no telefone
 - Um erro não atrapalha, mas uma série deles, sim.
 - Os dias “ruins” são os mais importantes → vão determinar se você conseguirá manter a constância ou não.
- 

Acostume-se com o tédio

- A diferença entre os melhores atletas e os outros
→ são capazes de lidar com o tédio e seguir com o treino todos os dias, por mais repetitivos que sejam
- **Maestria requer prática**
- A maior **ameaça** ao sucesso não é o fracasso, mas o tédio

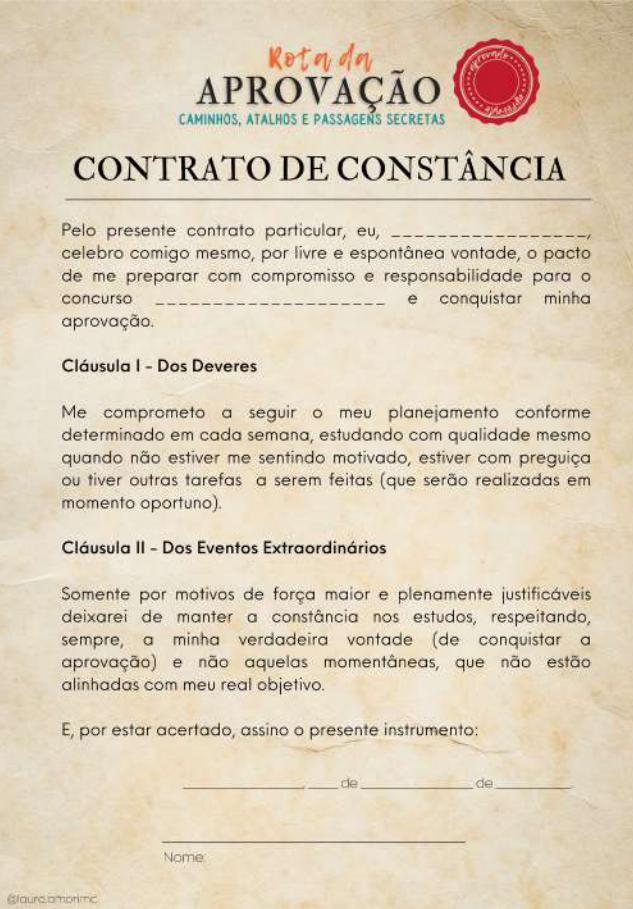




“Contrato de hábito”

1. Saber que alguém está observando → motivação
2. Crie um **resultado real** para a falha
3. Sugestão: poste nos seus stories por 21 ‘dias úteis’ se você conseguiu estudar ou não no dia e me marque com a **#hojeeuestudei**

“Contrato de constância”



vocês vão receber no grupo de
whatsapp e no Telegram

Reprogramando seu Cérebro

1. Foque no **benefício** (não nos inconvenientes)
2. Mude “tenho que” por “**consigo**”.





#euconsigoestudar

DE CONCURSEIRO A CONCURSADO

Você no caminho da
sua aprovação

Para chegar onde a
maioria não chega, é
preciso fazer o que
a maioria não faz.



DE CONCURSEIRO A CONCURSADO

- ✓ 11 módulos em vídeo
- ✓ Transcrições
- ✓ Monitorias de tira-dúvidas
- ✓ Manual "Como Fazer Revisões"
- ✓ Planilhas de acompanhamento
- ✓ Canal exclusivo no Telegram
- ✓ Acesso liberado por um ano
- ✓ Garantia de 7 dias

Conteúdo Programático

Módulo 1

MENTALIDADE DE APROVADO

1. Inteligência importa? (Construa a sua!)
2. O maior inimigo do concurseiro
3. Constância: a chave da aprovação
4. Como se manter motivado todos os dias (ou não)
5. Apoio da família e de amigos
6. Como lidar com a concorrência

Módulo 2

ESCOLHENDO SEU CONCURSO

1. As principais áreas de concurso
2. Escolhendo sua área ou concurso
3. Identificando o ciclo básico
4. Ainda não sei qual escolher, como começar?
5. Posso estudar para dois concursos ou áreas?

Conteúdo Programático

Módulo 3

AS FASES DO ESTUDO PARA CONCURSOS

1. As fases do estudo e sua importância
2. Adaptação
3. Estudo pré-edital
4. Concurso esquentando...
5. O edital saiu, e agora? (Análise do Edital)
6. Peculiaridades do estudo pós-edital
7. Estudo de reta final

Módulo 4

ROTINA DE ALTA PERFORMANCE

1. Rotina sustentável ou concursaço radical?
2. Vilões ou grandes aliados?
3. Quantas horas devo estudar por dia?
4. Orientações e sugestões para quem "só estuda"
5. Como conciliar trabalho e estudos
6. Como conciliar faculdade e estudos
7. Pedras no meio do caminho (de todo mundo)
8. Como fazer os seus estudos renderem mais

Conteúdo Programático

Módulo 5

FERRAMENTAS DE ESTUDO

1. Qual a melhor ferramenta de estudo
2. Cursinho on-line ou presencial?
3. Material impresso, computador ou tablet?
4. Aplicativos que ajudam com os estudos
5. Livros, PDFs ou videoaulas?
6. Áudios
7. Lei seca?
8. Resumos e Mapas Mentais
9. Questões
10. Simulados

Conteúdo Programático

Módulo 6

PLANEJAMENTO

1. Planejamento, divisão do tempo e registro de horas
2. Entendendo o desafio (análise da prova e disciplinas)
3. Com quantas disciplinas devo começar
4. Quantas disciplinas estudar por dia
5. Como é uma sessão de estudos?
6. E a preparação para a discursiva?

Módulo 7

CICLO DE ESTUDO

1. O que é e como funciona um ciclo de estudos
2. Montando seu primeiro ciclo de estudos
3. Acrescentando novas disciplinas
4. Ciclo de estudos após fechar o edital
5. Ciclo de estudos de reta final (disciplinas novas no pós-edital)
6. Observações Finais

Conteúdo Programático

Módulo 8 TÉCNICAS DE ESTUDO

1. Estudando da forma correta: as três camadas do aprendizado
2. Estudo ativo x Estudo passivo
3. Como fazer marcações
4. Como estudar a lei seca
5. Videoaulas: aproveitando ao máximo
6. Como utilizar mapas mentais nos seus estudos
7. Como estudar por questões
8. Vou bem nas questões e mal nos simulados! O que fazer?
9. Como sair do platô e acertar mais questões
10. A melhor forma de encaixar os simulados nos seus estudos

Conteúdo Programático

Módulo 9

REVISÕES

1. A importância das revisões
2. Ferramentas de Revisões
3. Meu método de Revisões (aspectos gerais)
4. Revisão Rápida
5. Revisão Cumulativa
6. Revisão Tudão
7. Revisão Estratégica
8. Tabela de Monitoramento de Revisões

Módulo 10

VENCENDO O DESAFIO FINAL: A PROVA

1. Quando começar a fazer provas?
2. Concursos em outros estados
3. O dia anterior à prova
4. O dia da prova (checklist e orientações)
5. A estratégia de provas que te garantirá mais pontos
6. (bônus) O que comer no dia da prova?

Conteúdo Programático

Módulo 11 PÓS-PROVA

1. O que fazer depois da prova? Do gabarito ao resultado.
2. O que acontece após a aprovação (vagas, nomeação e posse!)
3. Escolhendo o próximo concurso
4. Quando e como retomar os estudos

Monitorias Tira-dúvidas

29/08 · Monitoria 01

12/09 · Monitoria 02

03/10 · Monitoria 03

14/11 · Monitoria 04

05/12 · Monitoria 05

Multiplataforma



aplicativo Sparkle

IMPORTANTE!

- » As vagas são limitadas!
- » Esta será a primeira e única turma de 2021!



Cronograma de Aulas



Aula 01: Viagem

- Qualidade nos estudos
- Rotina Indistráivel
- O segredo dos aprovados



Aula 02: Roteiro

- Planejamento blindado
- Montando seu próprio ciclo de estudos
- Alterações e ajustes no ciclo



Aula 03: Navegação

- Livros, PDFs, videoaulas, questões, lei seca...
- Como utilizar cada ferramenta
- Como estudar cada disciplina

