



Rota da

APROVAÇÃO

CAMINHOS, ATALHOS E PASSAGENS SECRETAS

aula 01



Cronograma de Aulas

01

Aula 01: Viagem

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



02

Aula 02: Roteiro

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



03

Aula 03: Navegação

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



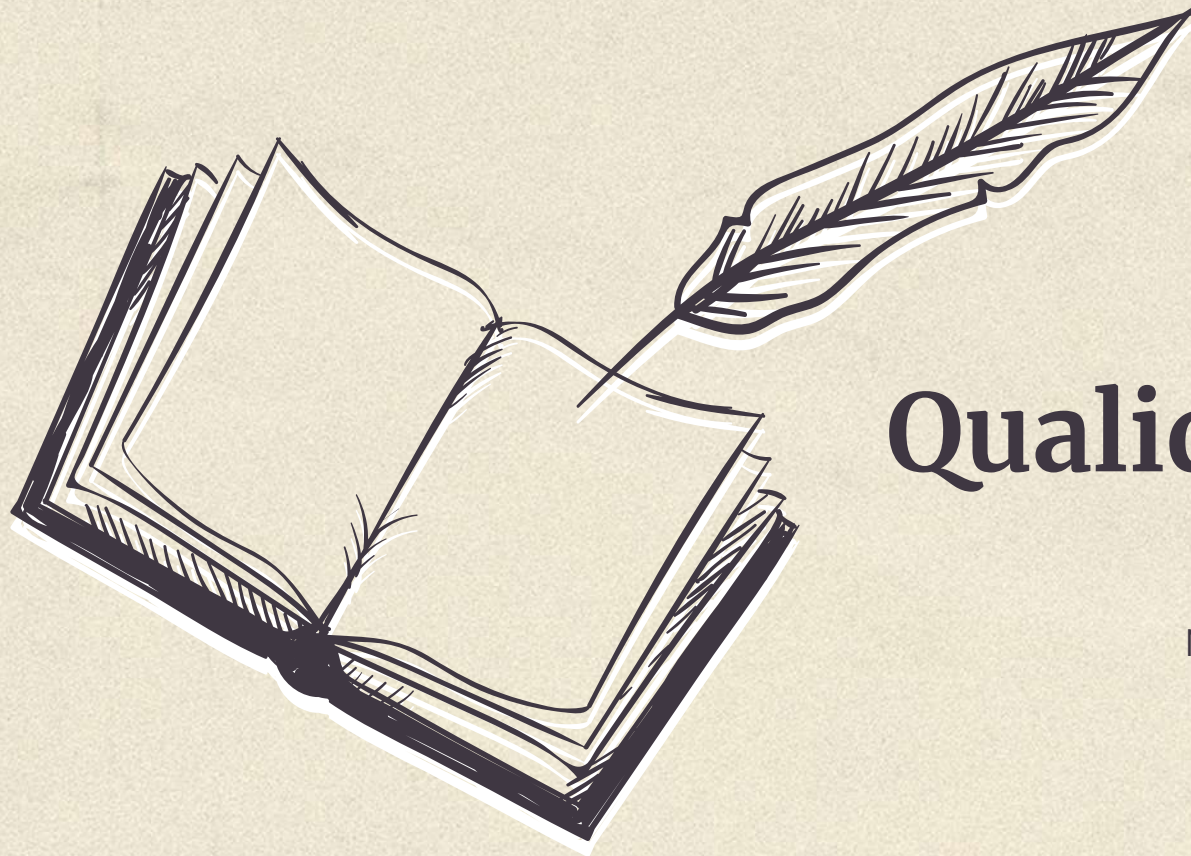
Quem sou eu?

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

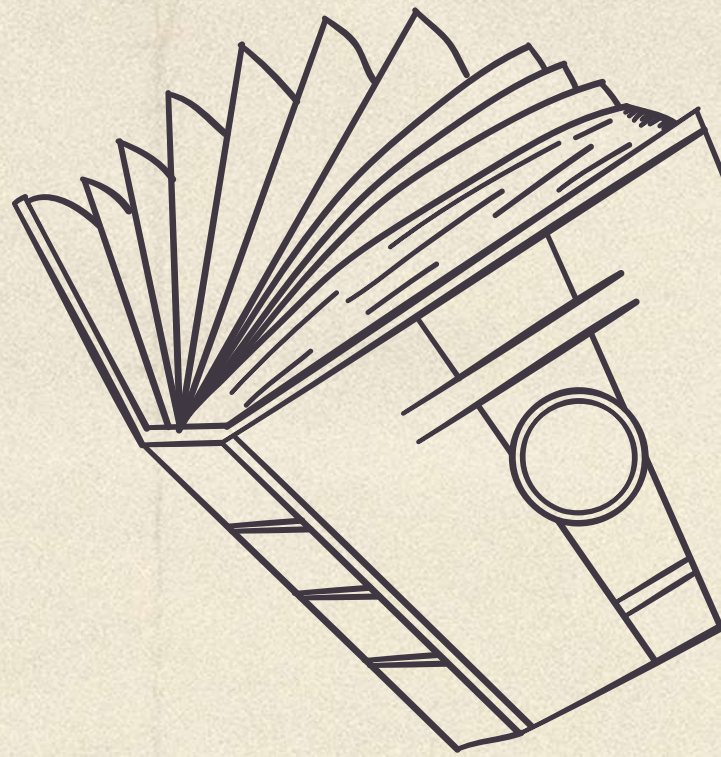
Não é o tempo que conta,
mas o que você aprende.

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





#qualquercaminho 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
- escalonar 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

A vintage map of South America, specifically showing the regions of Peru and Brazil. A magnifying glass is positioned over the central part of the map, focusing on the area around Lima. A fountain pen lies diagonally across the upper right portion of the map. In the top right corner, a small, round pocket watch with a chain is visible. The text "passagem secreta" is written in a large, black, cursive script across the middle of the image, partially obscuring the map and the magnifying glass.

passagem secreta

A vintage map of South America, specifically showing Brazil and neighboring countries like Argentina and Chile. The map is aged and yellowed. Overlaid on the map are several navigation tools: a large magnifying glass in the center, a fountain pen in the upper right, a pocket watch in the lower right, and a rolled-up map or document in the lower left. The text "pratique a recuperação" is written across the center of the map in a bold, serif font.

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)

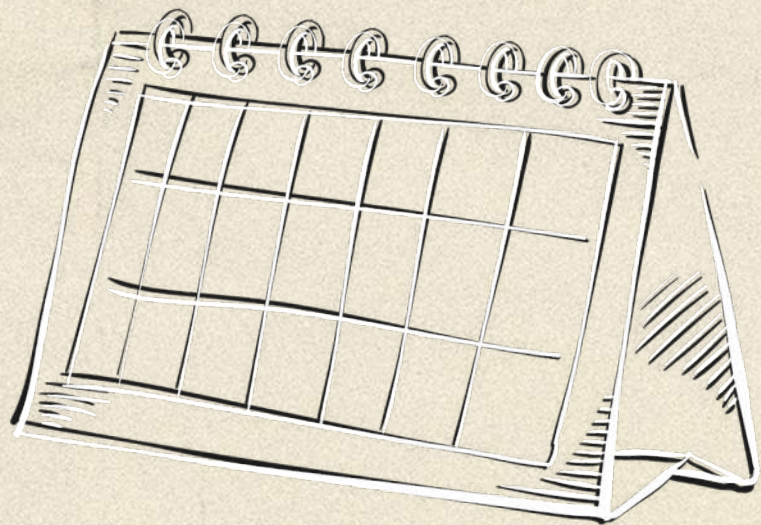
Rota da **Aprovação**



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

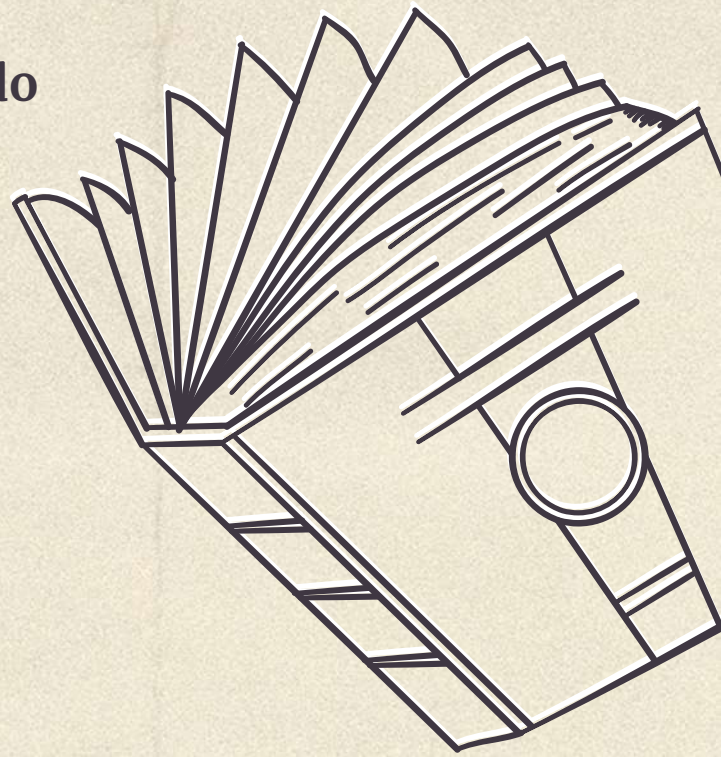
Fracasso glorioso

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.

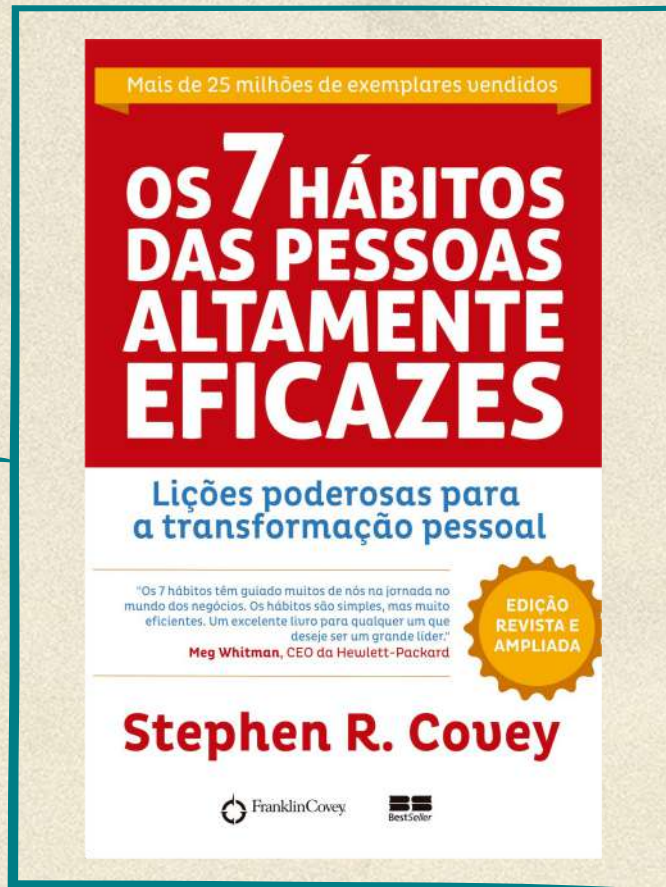


O planejamento **semanal** é essencial!

**Dica de
ouro**



Stephen R. Covey





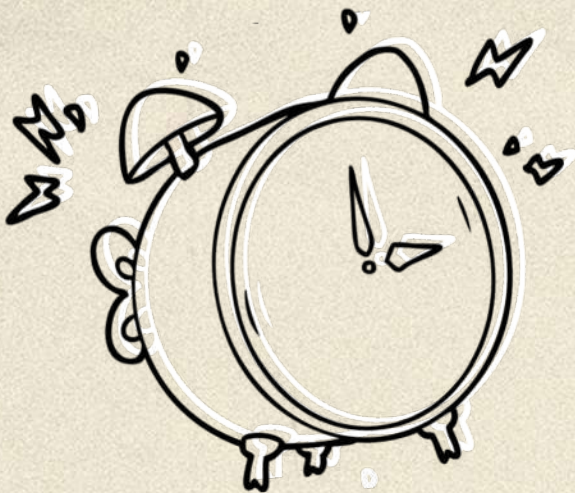
As coisas mais **importantes**
nunca devem ficar à mercê das
menos importantes



- Goethe



Você entende a **diferença**?



Urgente	Importante
Relacionado ao prazo (pouco tempo)	Relacionado à relevância e ao valor
De fora para dentro	De dentro para fora
Nos desviam de nossos objetivos	Nos levam aos nossos objetivos
Várias urgências podem ser evitadas com um bom planejamento.	Não queremos evitar, mas focar mais.

A MATRIZ DO TEMPO

		URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	I	NECESSIDADE	EFICÁCIA
		III	IV
NÃO IMPORTANTE		DECEPÇÃO	DESPERDÍCIO E EXCESSO

A MATRIZ DO TEMPO

		URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	I	Reduzir NECESSIDADE	Focar EFICÁCIA
		III	IV
NÃO IMPORTANTE	II	Evitar DECEPÇÃO	Eliminar DESPERDÍCIO E EXCESSO

The background of the image is a faded, sepia-toned vintage map. It features a grid of latitude and longitude lines, with various geographical features like coastlines and rivers visible. In the upper right corner, there is a detailed illustration of a vintage brass compass. The compass has a circular face with degree markings from 0 to 360, and its needle is pointing towards the upper left. The overall aesthetic is that of an old, weathered document.

#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*

in distract able

How to Control
Your Attention and
Choose Your Life

'A MUST
READ'
MARK
MANSON

Nir Eyal
with Julie Li

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

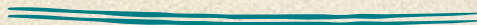




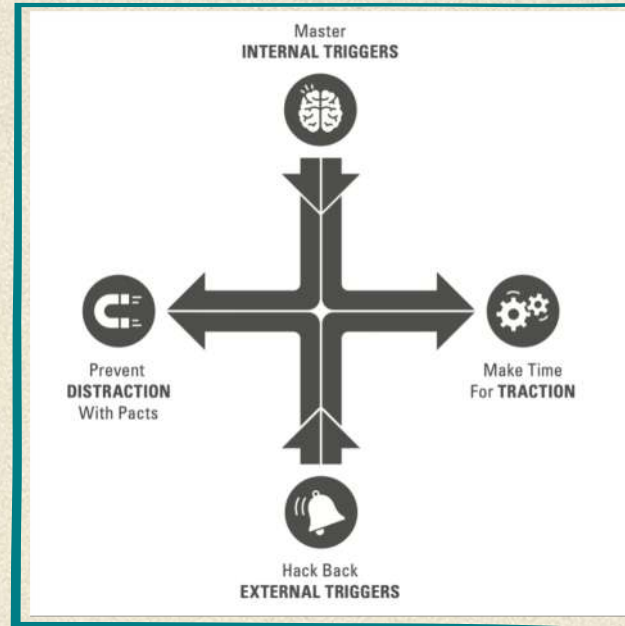
Viver a vida que você quer não é
apenas fazer as coisas certas, requer
também não fazer as erradas.



- 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 top-down view of a person with their head buried in their hands, surrounded by a chaotic pile of papers and books on a wooden desk. A white coffee cup is visible on the left. The scene conveys a sense of stress or overwhelm.

gerenciamento de tempo
= gerenciamento da dor

A vintage map of South America, specifically showing Brazil and parts of Peru and Colombia. The map is aged and yellowed, with various place names in Portuguese and Spanish. Overlaid on the map are several navigation tools: a large magnifying glass in the center, a fountain pen in the upper right, a pocket watch in the lower right, and a compass rose in the lower left. The text "passagem secreta" is written in a large, black, cursive script across the middle of the map.

passagem secreta

A vintage map of South America, specifically showing Brazil and neighboring countries like Argentina and Chile. The map is aged and yellowed. Overlaid on the map are several navigation tools: a large magnifying glass in the center, a fountain pen in the upper right, a pocket watch in the lower right, and a rolled-up map or document in the lower left. The text 'Regra dos 10 minutos' is prominently displayed in the center of the image.

Regra dos 10 minutos

The background of the image is a faded, sepia-toned vintage map. It features a grid of latitude and longitude lines, with various geographical features like coastlines and islands visible. In the upper right corner, there is a detailed illustration of a vintage brass compass. The compass has a circular face with degree markings from 0 to 360, and its needle is pointing towards the upper left. The overall aesthetic is that of an old, weathered document.

#indistraível



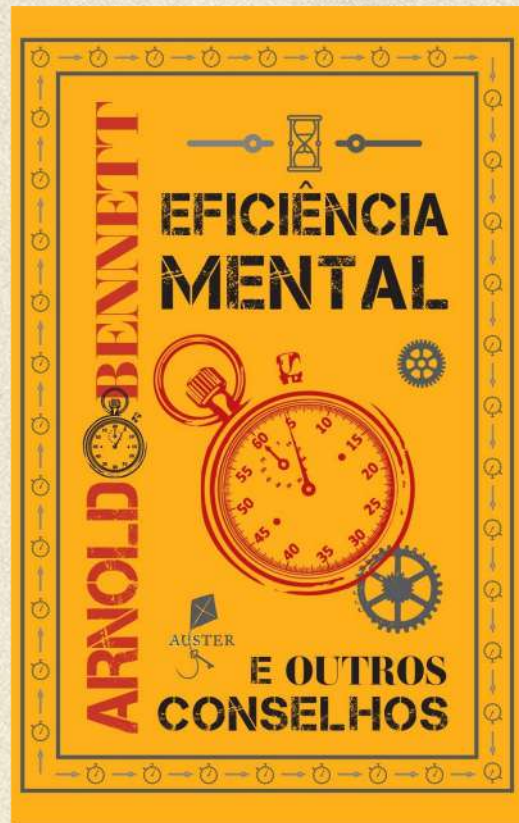
03

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

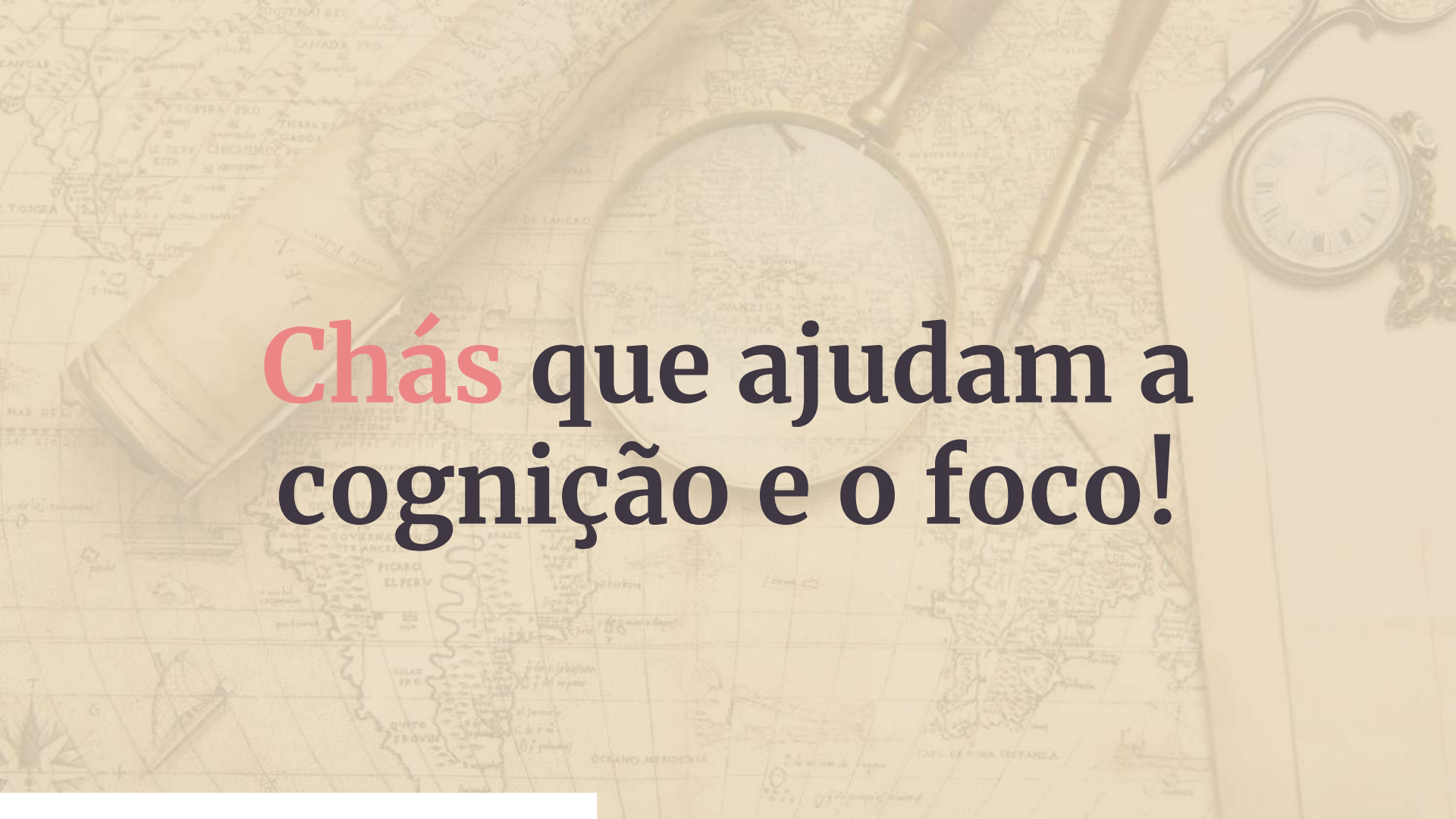
Post-it do bem

“volte!”, “foco!”



A vintage map of South America, specifically showing the regions of Peru and Ecuador, serves as the background. A magnifying glass is positioned over the central part of the map, focusing on the area around Quito. A fountain pen with a dark handle and a silver nib lies diagonally across the upper right portion of the map. In the top right corner, a small, round, silver pocket watch with a chain is visible. The text "passagem secreta" is written in a large, black, cursive script across the middle of the image, partially overlapping the map and the magnifying glass.

passagem secreta

A vintage map of South America, specifically showing Brazil and surrounding regions, serves as the background. Overlaid on the map are several items: a large magnifying glass with a wooden handle, a fountain pen with a silver nib and a dark handle, and a small round pocket watch with a chain. The text "Chás que ajudam a cognição e o foco!" is centered over the map.

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

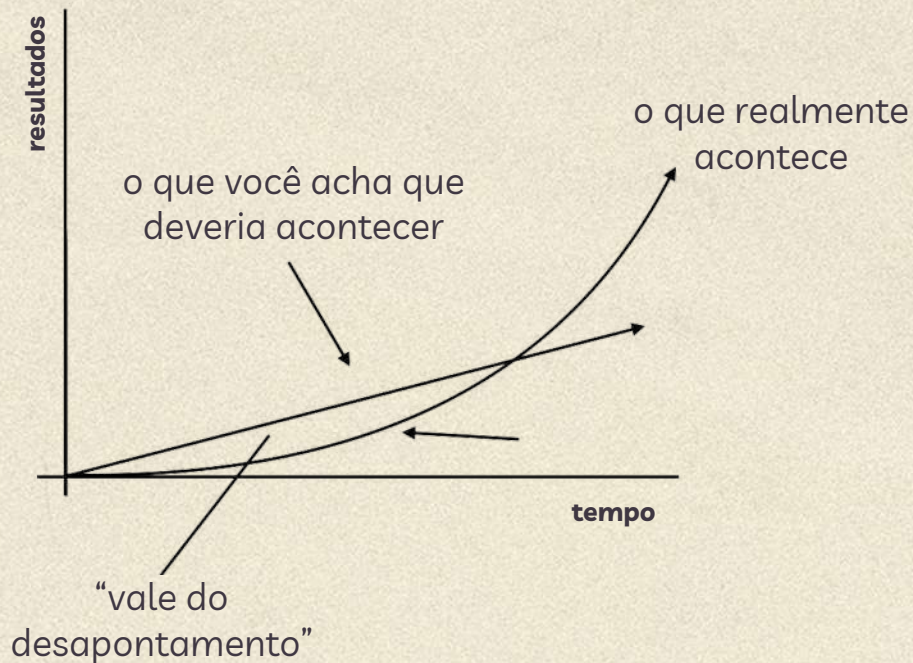
evolução

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 (efeito sanfona!)	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.

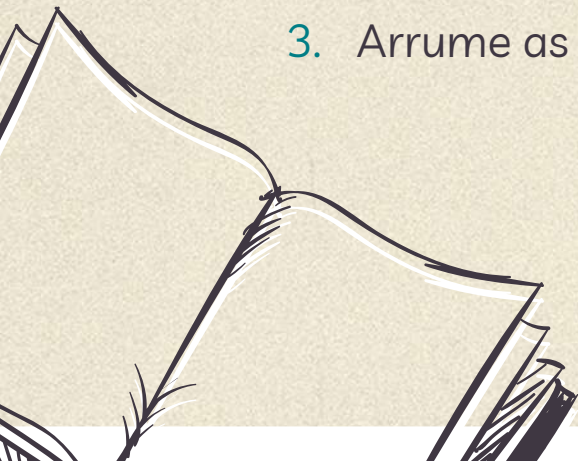


Projete seu ambiente para o sucesso

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”

Rota da
APROVAÇÃO
CAMINHOS, ATALHOS E PASSAGENS SECRETAS



CONTRATO DE CONSTÂNCIA

Pelo presente contrato particular, eu, _____,
celebro comigo mesmo, por livre e espontânea vontade, o pacto
de me preparar com compromisso e responsabilidade para o
concurso _____ e conquistar minha
aprovação.

Cláusula I - Dos Deveres

Me comprometo a seguir o meu planejamento conforme
determinado em cada semana, estudando com qualidade mesmo
quando não estiver me sentindo motivado, estiver com preguiça
ou tiver outras tarefas a serem feitas (que serão realizadas em
momento oportuno).

Cláusula II - Dos Eventos Extraordinários

Somente por motivos de força maior e plenamente justificáveis
deixarei de manter a constância nos estudos, respeitando,
sempre, a minha verdadeira vontade (de conquistar a
aprovação) e não aquelas momentâneas, que não estão
alinhadas com meu real objetivo.

E, por estar acertado, assino o presente instrumento:

_____ de _____ de _____

Nome:

@lauracatormc

→ 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 concurseiro 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 Tudo
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

01

Aula 01: Viagem

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



02

Aula 02: Roteiro

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



03

Aula 03: Navegação

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

